

# Heemsteder

NL

4

Ondernemers protesteren tegen het lockdownbeleid



10

Weetjes uit de gemeenteraad

16

Onvrede binnen de lokale partij HBB



REGIO MEDIA GROEP

Kwaliteitslagerij van der Werff

Kijk voor onze advertentie op pag. 5

In dit nummer:

Zorgspecial Lijf &amp; gezondheid

Ken uw waterkant:



de lisdodde

Werkzaamheden Prorail

Heemstede/Vogelenzang - Van woensdag 19 januari 22 uur tot en met donderdag 20 januari 06 uur, vinder er diverse werkzaamheden aan het spoor plaats door Prorail. Deze werkzaamheden kunnen geluid- en lichtoverlast veroorzaken.



Ook de dieren van de kinderboerderij kijken nieuwsgierig naar de overhandigde cheque. V.l.n.r.: Jacques van der Hulst van Plus supermarkt, Ingrid Schenk van kinderboerderij 't Molentje en voorzitter van de stichting Marijke Popping. Foto: Bart Jonker.

## Klantenspaaractie levert flinke financiële 'plus' op voor kinderboerderij 't Molentje

Door Bart Jonker

Heemstede – Kinderboerderij 't Molentje in Groenendaal was afgelopen vrijdag 14 januari spekkoper en kon een fraaie financiële 'plus' bijschrijven. Jacques van der Hulst, eigenaar van de Plus supermarkt in de Jan van Goyenstraat in Heemstede, wist namelijk samen met zijn dochter Sabine de kinderboerderij te verrassen met een cheque van maar liefst 3000 euro.

"We wilden verenigingen en stichtingen een financieel steuntje in de rug geven", legt Jacques van der Hulst uit. "Daarom hebben we deze verenigingen de gelegenheid gegeven om zich bij onze Plus supermarkt in te schrijven. Zo konden ze in aanmerking te komen voor een bedrag dat bijeen gespaard is door onze klanten.

Deze spaaractie duurde drie maanden en liep van de zomervakantie tot

november. Helaas was de animo van verenigingen en stichtingen om zich in te schrijven minder dan we hadden verwacht. Onze klanten mochten bepalen naar welke ingeschreven partij het gespaarde bedrag mocht gaan. Dat is kinderboerderij 't Molentje geworden, die we trots deze cheque van 3000 euro mogen aanbieden", aldus Jacques van der Hulst.

### Educatief belevingspad

Ingrid Schenk van kinderboerderij 't Molentje is natuurlijk heel blij met deze gulle gift. "We waren natuurlijk al bezig om de nieuwe behuizing van 'kleine vriendjes' in de ezelstal te faciliteren, waarvoor we ons hadden ingeschreven en waar een deel van dit bedrag heengaat", vertelt ze opgetogen.

"De bijdrage van de cheque is echter meer dan we verwacht hadden. We houden er dus nog een bedrag aan over. Dat deel willen we gaan

gebruiken voor de aanleg van een belevingspad langs de hertenbaan. Dat gaat echt heel leuk worden. Halverwege de hertenbaan komt een educatief pad met allerlei activiteiten. De weide wordt als het ware in tweeën gedeeld. Zo komt langs het pad bijvoorbeeld de geschiedenis van de voormalige bollenvelden die hier ooit waren voorbij.

Of iets met muziek en de hertenstal. Deze stal is de oude muzikent die 100 jaar geleden in Groenendaal heeft gestaan. Hiermee gaan we de kinderboerderij een beetje uitbreiden en dat kost geld, dus wij zijn heel blij met deze bijdrage.

Wanneer dit belevingspad gerealiiseerd wordt staat nog niet vast, omdat alles nog in de kinderschoenen staat en het nog ontworpen moet worden. Zodra het belevingspad meer vorm gaat krijgen, laten we dit natuurlijk iedereen weten", aldus Ingrid Schenk.

## Heemsteder.

Wij zijn met **SPOED** op zoek naar een serieuze

# BEZORGER/STER



BIJ  
AANMELDING  
ONTVANG  
JE EEN BON  
T.W.V. €15,- VAN  
COOLBLUE

### Omgeving Heemstede:

- Narcissenlaan/Orchideeenlaan, gemiddelde verdiensten **€65,- per maand\***
- Achterweg/Borneostraat, gemiddelde verdiensten **€75,- per maand\***

(\* afhankelijk van de leeftijd)

**65-PLUSERS OOK VAN HARTE WELKOM!**

MEER WETEN? BEL TIJDENS KANTOORUREN:

**0251-674433**

WWW.VERSPREIDNET.NL - INFO@VERSPREIDNET.NL



# Heemsteder.

VERSCHEIJNT WOENSDAG

HEEMSTEDE, HAARLEM-Z.

**Kantooradres**  
Zeeuweg 189-191  
1971 HB IJmuiden  
Tel. 023-8200170  
Tel. 06-50284402

**Openingstijden**  
ma. t/m do. 09.00-17.00 uur  
vrijdag 09.00-15.00 uur

**Aanleveren van advertenties**  
Dinsdag voor 12.00 uur  
verkoop@heemsteder.nl

**Advertentieverkoop**  
Petra Schiltmeijer  
Jeroen van Duijn  
Ellen Gouda

**Advertentie-tarieven**  
op aanvraag

**Aanleveren van kopij**  
Dinsdag voor 12.00 uur  
redactie@heemsteder.nl

**Redactie**  
Bart Jonker

**Correspondenten**  
Mirjam Goossens  
Eric van Westerloo  
Joke van der Zee

**Redactie-opmaak**  
Mireille Huijberts

**Kabalen**  
Opgave gratis advertenties  
voor [www.heemsteder.nl/kabalen-opgeven](http://www.heemsteder.nl/kabalen-opgeven)

**Druk**  
Janssen/Pers Rotatiedruk

**Verspreiding en bezorgklachten**  
[www.verspreidnet.nl](http://www.verspreidnet.nl)  
Tel. 0251-674433

**Centrale administratie**  
Visserstraat 10  
1431 GJ Aalsmeer  
Tel. 0297-341900

**Uitgave van**  
De Heemsteder Uitgevers B.V.  
Onderdeel van  
Regio Media Groep B.V.

**Oplage: 15.150**

**Ingezonden brieven**  
Uw brief van max. 300 woorden, dient ondertekend te zijn en voorzien van naam, adres, telefoonnummer en/of e-mailadres. Anoniem ingezonden brieven worden niet in behandeling genomen. De redactie behoudt zich het recht te weigeren dan wel te redigeren.

**Let op:**  
Nadrukkelijk maken wij u er op attent, dat door ons in deze krant geproduceerd advertentie-, foto-, en/of tekstmateriaal niet beschikbaar wordt gesteld aan derden. Dus ook niet per e-mail, fotokopie of anderszins zonder uitdrukkelijke, schriftelijke toestemming van de uitgever!

**Privacy**  
Zie onze privacyverklaring op [www.heemsteder.nl/privacy](http://www.heemsteder.nl/privacy)

**Milieu**  
Onze krant wordt volledig gedrukt op FSC-Mix papier van verantwoorde herkomst.

[WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL](http://WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL)



**Wij kiezen  
voor een  
beter milieu.**

Deze krant is gedrukt  
op gerecycled papier.

## KERKDIENTEN

**ADVENTSKERK AERDENHOUT**

**Leeuwerikenlaan 7 Aerdenhout**  
Zondag 23 januari, aanvang 10u.  
Voorganger Prof. Dr. M. Smalbrugge (Haarlem). Alle diensten zijn online te volgen via: [www.kerkdienstgemist.nl/Adventskerk](http://www.kerkdienstgemist.nl/Adventskerk).  
[www.adventskerk.com](http://www.adventskerk.com)

**H. BAVO PAROCHIE**

**Herenweg 88 Heemstede**  
Donderdag 20 januari, 9u.  
Eucharistieviering. Voorganger Pastor R. Verhaegh.  
Zondag 23 januari, 10u.  
Eucharistieviering.  
Voorganger Pastor R. Verhaegh.  
Alle vieringen zijn te volgen via live-stream: [www.parochiesklaverblad.nl/Livestreaming](http://www.parochiesklaverblad.nl/Livestreaming) en kerkradio. Reserveren verplicht. Max. 50 bezoekers per viering toegestaan.  
Info: 023-5280504.  
[www.parochiesklaverblad.nl](http://www.parochiesklaverblad.nl)

**HERVORMD PKN BENNEBROEK**

**Binnenweg 67 Bennebroek**  
Zondag 23 januari, 10u.  
Ds. J. Mulder.  
De diensten kunt u volgen via: [www.kerkomroep.nl/#/kerken/11159](http://www.kerkomroep.nl/#/kerken/11159).  
<https://kerkdienstgemist.nl/stations/2528>.  
[www.hervormdpknbennebroek.nl](http://www.hervormdpknbennebroek.nl)

**KATHOLIEKE KERK  
O.L.V. HEMELVAART**

**Valkenburgerplein Heemstede**  
Zondag 23 januari 10u,  
Eucharistieviering, Pater Tristan Perez, Nederlands/Latijn.  
Zondag 23 januari 16u,  
Plechtig Lof, m.m.v. E.J. Eradus, orgel.  
Dinsdag 25 januari, 9u,  
Eucharistieviering.  
Woensdag 26 december 10u,  
viering 'Hart voor ouderen'; na afloop is er van 11.30 uur tot 12.30 uur uitstalling van het Allerheiligste

en mogelijkheid tot stille aanbidding. Vanuit het Bisdom is besloten dat ivm de aangescherpte coronamaatregelen er maximaal 50 personen aanwezig mogen zijn tijdens een viering. Dit houdt in dat er voor elke viering weer gereserveerd dient te worden. Opgeven kan via e-mail: [info@olvh.nl](mailto:info@olvh.nl) of telefonisch op 023-5286608 tijdens kantooruren. [www.parochiesklaverblad.nl](http://www.parochiesklaverblad.nl)

**PETRAKERK**

**Ned. Gereformeerde Kerk  
Limburglaan 3 Heemstede**  
Elke zondag, 10-11u. Aanmelden via: [reserveringpetrakerk@gmail.com](mailto:reserveringpetrakerk@gmail.com). Online volgen via: [www.petrakerkheemstede.nl/live](http://www.petrakerkheemstede.nl/live)  
[www.petrakerkheemstede.nl](http://www.petrakerkheemstede.nl)

**PKN HEEMSTEDE**

**Achterweg 19A Heemstede**  
Zondag 23 januari, 10u.  
Ds. P. Terpstra.

De diensten zijn online te volgen via YouTube en kerkomroep zie [www.kerkpleinheemstede.nl](http://www.kerkpleinheemstede.nl).

**RAFAELGEMEENTE NEHEMIA**

**Koediefsaan 73 Heemstede**  
Zondag 23 januari, 10u.  
Leiding: Harrie & Elske.  
Spreker: Co Kempeneers  
Stichting For Your Glory Ministries  
Reservering via: [www.rafael-nehemia.nl](http://www.rafael-nehemia.nl)

**TREFPUNT BENNEBROEK**

**Akonietenplein 1 Bennebroek**  
Zondag 23 januari: dhr. Maurits de Ridder, Sassenheim.  
De vieringen kunnen alleen online worden gevolgd, zie: [www.pkntrefpunt.nl](http://www.pkntrefpunt.nl) en klik op actueel of via You Tube: trefpunt bennebroek.  
Bij het betreden van het gebouw zal men de coronacheck of een vaccinatiebewijs moeten tonen.  
[www.pkntrefpunt.nl](http://www.pkntrefpunt.nl)

## Leerlingen zoeken tuinkabouters voor kabouterpad

**Bennebroek** - Drie leerlingen van 3 mavo op het Schoterlyceum lopen op dit moment stage bij Welzijn Bloemendaal. Zij maken een kabouterpad voor de jongere kinderen in de buurt van Welzijn Bloemendaal in Bennebroek.

Daarvoor hebben zij stenen kabouterpjes voor nodig. Kent u iemand of bent u zelf iemand die dit over heeft? Dan horen zij dat graag.

U kunt contact opnemen via [Nicole@welzijnbloemendaal.nl](mailto:Nicole@welzijnbloemendaal.nl).



## ONBEKEND HEEMSTEDE

### Kerklaan toen en nu (50)

Door Harry Opheikens

De laatste aflevering over de Kerklaan deze week. Bij de start van de serie 'Kerklaan' werd begonnen met een winters plaatje. Ter afsluiting van deze serie wederom een winters plaatje vanaf de IJzeren brug van 13 januari 1941 uit het archief van de HVHB. Oorspronkelijk komt de foto uit het Spaarnestad Fotoarchief.

Links de Boog- of Witte brug, in de jaren 60 van de vorige eeuw gesloopt, evenals het dempen van de vaart en daarmee verdween het Zandvaartpad met o.a. de boerderij van Cornelis van der Weide. Dit alles t.b.v. de bouw van de Provinciënwijk.

Langs de hele Zandvaart liep een eenvoudig pad. In 1645 liet de heer van Heemstede Adrianus Pauw (1585-1653) het pad dat van de Binnenweg naar de Herenweg leidde, verbreden en beplanten met 'een grote party schoone en regte linden en rijpe boomen'. Aldus ontstond de Heerelaan, die later ook namen als Nieuwe Heerelaan of Postlaan (de weg ging naar het Posthuis aan de Herenweg) heeft gekend. Na de bouw van de Sint Bavokerk aan de Herenweg in 1879 kreeg deze laan officieel de naam Kerklaan.

Ook de Zandvaart heeft een lange geschiedenis en is (gelukkig) deels nooit gedempt. In 1630 gaf Adriaan Pauw opdracht tot het graven van een zandvaart vanaf het Spaarne tot aan de Herenweg. Het afgevoerde zand werd onder andere gebruikt voor het ophogen van bouwterreinen in groeiende steden als Haarlem en Amsterdam. Het leverde dus geld op. Dwars op deze vaarten werden zijsloten gegraven, zoals de Blekersvaart. In HeerlijkHeden 159 (2014) staat een artikel over de verdwenen bruggen van de Kerklaan.

De nu-foto van Harry Opheikens is van 17 januari 2022. Mocht u informatie of oude foto's van de panden van de Kerklaan hebben, dan kunt u terecht via [heemsteder@hvhb.nl](mailto:heemsteder@hvhb.nl) (H. Opheikens). Tips en opmerkingen? Bel 023-8200170 (kantoor Heemsteder).





  
**AUTOBEDRIJF TURENHOUT**  
 OCCASIONS • REPARATIE • ONDERHOUD • APK



Uw vertrouwde adres voor **onderhoud, reparatie en occasions.**

Raadhuisplein 7  
023 52 91 125  
info@turenhoutautos.nl  
www.turenhoutautos.nl



**Autobedrijf Turenhout, uw auto in vertrouwde handen!**

**DE LORD**  
 MANNENMODE  
 WIJ STAAN VOOR U KLAAR

We gaan door waar we gebleven waren!

**NOG VOLOP SALE!**

*We zien je graag!*

Monique: 06-51 33 99 85 | info@delordmannenmode.nl  
 Binnenweg 96A Heemstede | delordmannenmode.nl

**Square Mode**

VANAF NU TOT

**70% KORTING**

OP DE

**GEHELE COLLECTIE**

Onze openingstijden zijn:  
 Di. t/m za.: 10.00-17.00 uur

Binnenweg 148 • Heemstede • 023-5287038

LEER IN 13 WEKEN HARDLOPEN  
HARDLOPEN VOOR BEGINNERS  
START DONDERDAG 20 JANUARI

**WAT LEER JE?**

- ✓ GOEDE LOOPTECHNIEK
- ✓ 40 MIN. HARDLOPEN
- ✓ MEER OVER VOEDING
- ✓ OMGAAN MET BLESSURES



**LOPERS COMPANY**  
BY ENVO

Binnenweg 25 | 2101 JB Heemstede | 06 20 41 20 60  
 info@loperscompanyheemstede.nl  
 www.loperscompanyheemstede.nl  
 15 vande loperscompanyheemstede.nl



**Te koop:**  
Boek Met de stroom mee/van pontje tot sluis uitg. tgv aanleg Schoterbrug (foto's + verhalen) €10,-  
Tel. 06-58839084

**Te koop:**  
Charmant open damesschoentje mt. 39, hak 12 cm, Guess, nooit op gelopen €40,-. Omafiets Cortina 4u, 3 versn. €250,-. Tel. 06-26171519

**MUZIEKWINKEL  
STAGE  
MUSIC SHOP**

- muziekinstrumenten
- accessoires
- flightcase-materiaal
- verhuur van geluidsapparatuur

**OPEN:**

maandag: 13.00-18.00  
 dinsdag-vrijdag: 10.00-18.00  
 vrijdag koopavond: 19.00-20.30  
 zaterdag: 10.00-17.00

**Schoolstraat 7 | Aalsmeer**  
**0297-328044**  
**www.stagemusic.nl**

**Gevonden:**  
Gouden trouwring met inscriptie op de Binnenweg Heemstede op di. ochtend 11-1-2022 nabij Dekamarkt. Tel. 06-51570985

**HJF HUISWERKBEGELEIDING**

**Begin het nieuwe jaar goed! Kom bij ons je huiswerk maken, in alle rust. Wij helpen je graag verder.**

Informatie: Hedwig Jurrius, 06-46577776

**BIJLES OF HULP BIJ JE HUISWERK:  
BIJ ONS LUKT HET WEL.**

**\*Gevraagd:**  
Ik ben op zoek naar elektr. en gewone fietsen om te knutselen. Tel. 06-14069852

**\*Inkoop allerlei oude meubels**  
Uit de jaren 50, 60, 70. Ook gevraagd leren fauteuils en stoelen. Graag bellen of foto's naar tel. 06-36194314

**Te koop:**  
Zwarte weekendtas sporttas in nwst. €15,-. Chinees porseleinen kinderserviesje kleur wit/blauw 6 kop & schotel en thee potje €15,-. Tel. 06-52639770

**Op zoek naar een goede loodgieter/installatiebedrijf?**

Bel of mail naar:

**VOSSE** 023-5286802  
MODERNE INSTALLATIETECHNIEK info@vosse.nl

Erkend gas-, water-, cv installatiebedrijf. Ook voor zonneboilers, warmtepompen (subsidies in 2016). Tevens sanitair en compleet geïnstalleerde badkamers. Pas 85 jaar jong en springlevend. Kijk op onze site: www.vosse.nl

**Ichthus Lyceum**

**OPEN DAG** **LIVE STREAM**

**ZATERDAG**  
**29 JANUARI**  
START STREAM 1: 10 UUR  
START STREAM 2: 12 UUR

*Ruimte voor jouw talent!*

**ichthuslyceum.nl/opendag**

Technasium GYMNASIUM ATHENEUM HAVO





# Heemstedse ondernemers protesteren met lawaai tegen het lockdownbeleid

Door Eric van Westerloo

**Heemstede** - Op zaterdagmiddag 15 januari rond de klok van 12.00 uur vroegen de ondernemers op de Binnenweg/Raadhuisstraat aandacht voor het landelijke lockdownbeleid. Met veel lawaai en slaande op trommels, potten, pannen en fluitjes werd het winkelende publiek getraakteerd op een muzikaal intermezzo. De actie was voorbereid op het moment dat de niet vitale winkels nog gesloten waren. Echter op de persconferentie van het kabinet werd vrijdagavond bekend dat vrijwel alle winkels weer open mochten. De organisatoren lieten de actie doorgaan, nu vooral als steun voor hun collega's in de horeca. Alleen de horeca moest zich nog aan de lockdown houden. Een aantal terrassen waren ingericht alsof er niets een de hand was en bezoekers zo konden aanschuiven. Er werd geen gebruik van gemaakt dus hoefde er niet gehandhaafd te worden. Het winkelende publiek kon instemmen met deze ludieke actie. Zij zien ook wel in dat de middenstand het zwaar te verduren heeft gehad de laatste maand en dat hun het water aan de lippen staat. Na een stief kwartiertje hadden de winkeliers hun statement gemaakt en ging iedereen weer aan het werk.



Foto's aangeleverd.



## Wmo Klankbordgroep werkt hard aan oplossing sanitaire voorzieningen winkelcentrum Heemstede

**Heemstede** - Heeft u wel eens last van 'ongelukjes' op het gebied van blaas en/of darmen? Beperkt dit uw bewegingsvrijheid omdat u daardoor liever thuis blijft in plaats van een middagje te gaan winkelen in een van de winkelgebieden in Heemstede?

De Maag Lever Darm Stichting heeft de wens om binnen gemeenten iedere 500 meter hemelsbreed een openbaar toilet te realiseren. Vier inwoners van Heemstede, die zitting hebben in de Wmo Klankbordgroep en de Werkgroep Toegankelijkheid, bogen zich over dit vraagstuk. Hun doel was een gastvrij centrum voor alle mensen die noodzakelijk snel een toilet moeten kunnen bereiken. De werkgroep is in de afgelopen 2

jaar in gesprek gegaan met alle Heemstedse horeca-ondernemers op de Raadhuisstraat/ Binnenweg. Tevens bracht de werkgroep de winkeliersvereniging (later BIZ) op de hoogte van de ontwikkelingen. De horeca-ondernemers werd in de gesprekken verschillende opties voorgelegd zoals; een sticker op het raam zodat het zichtbaar is dat men daar naar het toilet kan. Een registratie in de HogeNood app waardoor iedere bezoeker van het Heemstedse centrum kan zien waar het dichtbij zijnde toilet is. Of het toelaten van mensen die in het bezit zijn van een pasje waar de medische noodzaak uit blijkt. Iedere ondervraagde horeca-ondernemer maakte hierin zijn eigen keuze. Over het algemeen stonden

zij positief tegenover het doel en de wijze waarop de werkgroep dit doel probeerde te bereiken. Deze positieve houding van de winkeliers sterkt de werkgroep om een gastvrij centrum van Heemstede te bewerkstelligen

Wanneer u zich herkent in de medische noodzaak kunt u het pasje aanvragen bij <https://medischoilet-pasnederland.nl>. Aan dit pasje zijn kosten verbonden. Wanneer u een inkomen heeft tot 130% van de bijstandsnorm kunt u mogelijk in aanmerking komen voor de regeling "chronisch zieken en gehandicapten" van de gemeente Heemstede. De kosten van het pasje kunt u daarbij opnemen als ziektekosten. Voor meer informatie zie [www.iasz.nl](http://www.iasz.nl).



V.l.n.r.: voorzitter Kees Kokkelkoren, Eric Rijke, Peter den Hollander, Store Accountmanager Dave Kuijt en Rob van Dijk. Foto: Harry Opheikens.

## RCH blijft klussen met vrijwillige klusgroep

**Heemstede** - Corinacrisis of niet, het werk blijft doorgaan en zo ook voor de klusploeg van RCH. Er is altijd wel onderhoud te doen, maar soms wordt het rigoreus aangepakt. De hele klusploeg bestaat uit vrijwilligers (een vereniging kan niet zonder), maar wel met een rijk RCH-voetbalverleden, waarbij hun voeten het werk deden. Nu doen al jaren hun handen het werk. Waarbij hun expertise goed van pas komt. Er moet weleens iets vervangen of gerepareerd worden en hier en daar kan een likje verf ook geen kwaad. Normaal gesproken is de dinsdag de klusdag, maar daar zijn vele dagen bijgekomen.

Zo zijn afgelopen tijd de 'oude'kleedkamers bij het hoofdveld aangepakt en een zijwand van de monumentale kantine. Het hout van de kleedka-

mers werd verwijderd (te onderhoudsgevoelig) en dan komt er nog meer tevoorschijn om te repareren. Ook de kozijnen moesten aangepakt worden. Een kale muur blijft over. Er moest geschilderd worden en daarbij is flink gebruik gemaakt van de expertise en het beschikbaar gestelde materiaal van een bekende verffabriek.

Rob van Dijk, één van de klusmannen vertelt: "Het renoveren van de kleedkamers was een machtige klus, die alleen maar geklaard kon worden door de klusploeg van RCH, die fantastisch samenwerken in een optimale sfeer!" Het 'klusje voor 2022 is het schilderen van de kantine. "RCH wordt weer blauw-wit zoals het ooit was. Een fantastische uitstraling en lust voor het oog", aldus Rob

## MHC Alliance vergroent haar terrein

**Heemstede** - Omdat hockeyvereniging MHC Alliance in Heemstede duurzaamheid binnen en buiten de club onder de aandacht wil brengen door daar zelf stappen in te zetten, is zij onder andere bezig met het vergroenen van het terrein. Afgelopen weekend is er door Alliance hard gewerkt aan het groener maken van het terrein. Door vrijwilligers zijn er vier grote bomen neergezet en is er een groot stuk beplant met haag-

beuk en Portugese laurier. Hiermee is een belangrijke stap gezet naar meer aandacht voor groen op de hockeyclub. Deze actie werd lokaal gesteund door Aris Tuinbureau die het ontwerp van de aanplant op het terrein heeft gemaakt en Nijssen Tuin Heemstede die de beplanting heeft geleverd. Ook de gemeente Heemstede heeft hieraan een bijdrage geleverd door voor de graafwerkzaamheden zorg te dragen.



Hockeyvereniging MHC Alliance vergroent haar terrein. Foto: aangeleverd door MHC Alliance.





**TATA STEEL**



# OPENDAG

**Dinsdag 16 november 2021 van 15.00 uur - 20.30 uur**  
**Academy, Rooswijkweg 61, Velsen-Noord**

Ben jij minimaal 16 jaar, wil je werken & leren en ben je geïnteresseerd in de nieuwste technieken? Wil jij ontdekken wat kiezen voor Tata Steel jou kan bieden? Kom naar de open dag van onze bedrijfsschool en bezoek één van onze fabrieken of de technische dienst.

Werken & leren bij Tata Steel betekent:

- direct salaris
- een baangarantie
- een praktijkgerichte opleiding
- goede sfeer en super begeleiding

Kom naar de open dag en:

- ontmoet de huidige leerlingen
- stel al jouw vragen
- ervaar de praktijk
- ontdek of dit ook jouw uitdaging is



**Samen werken aan je baan van morgen** Aanmelden: [www.tatasteeljobs.nl/opendag](http://www.tatasteeljobs.nl/opendag)

**BBL MBO-OPLEIDINGEN:**  
**- ELEKTROTECHNIEK**  
**- PROCESTECHNIEK**  
**- WERKTUIGBOUW**  
**- LOGISTIEK**

**Verloren:**  
Groen wollen jasje, wie heeft iets gezien/gevonden? Tel. 06-17182778

**Te koop:**  
Maxicosi + familyfix systeem Isofix €50,-. Tel. 06-42708710

**Te koop:**  
2 White wash tuin/ligstoelen van Life Style, nwpr. p.st. €265,- nu p.st. €60,-. Tel. 06-29402224

**Gevraagd:**  
Wie zou mij schaakles willen geven? Man 53 jr gepensioneerd, ben flexibel voor tijd en locatie. Tel. 06-27321211

**Te koop:**  
Asko, type d1876, vaatwasser i.g.st. wordt al heel lang 2x p. mnd gebruikt €95,-. Tel. 06-29402224

**Gevraagd:**  
Muziekboek Paterns for jazz, van Jerry Coker. Tel. 023-5292723

**Gevraagd:**  
Statenbijbel van voor het jaar 1700, mag beschadigd zijn. Tel. 06-55336661

**Te koop:**  
Engelse eetkamer tafel, met 2 grote schuifladen, afm 200x90x75, 6-8 pers., foto's beschikb. €200,-. Tel. 06-20611110

**Te koop:**  
Legoblokjes, alle kleuren, deurtjes, raampjes, wieljes, poppetjes, voorbeeldboekjes €20,-. Tel. 06-38140360

**Te koop:**  
Kastje lg 1.07 x br 40 x hg 1.07, ligplanken, deuren, z.g.a.n. €65,-. Kastje lg 72 x br 40 x hg 1.07 cm, ligplanken, deuren, z.g.a.n. €35,-. Tel. 06-21921738

**Te koop:**  
Skischoenen salomon in nwst. mt. 40 kleur grijs €45,-. Tel. 023-5294147

**Te koop:**  
Mooie Viking schaatsen noren zwart nog nw mt. 38 laag model €50,-. Tel. 06-51511589

**Te koop:**  
Smeedijzeren haardscherm, 3dlg middelste deel hg 61,5 x br 51 cm, zijdelen hg 51 x br 25 cm €15,-. Tel. 023-5281259

**Te koop:**  
Cursusboek kleinvaarbewijs I en II, uitgave 2020-2021 6e druk, niet gebruikt €15,-. Tel. 06-10206028

**Gevraagd:**  
Akoestische gitaar voor 16-jrg vluchtelingenmeisje. Tel. 023-5291415

**Te koop:**  
Eetkamer met uitschuifb. tafel, 4 stoelen met zit- en rugkussens, mooi bekleed, evt. bezorging €25,-. Tel. 023-5470507

**Te koop:**  
Solide auto-kinderzitje, merk Römer kid plus universal, voor 15-36 kg, hoofdsteun verstelb. €30,-. Tel. 023-5248628

**Gratis afhalen:**  
Compl. jaargang van Plus magazine 2021 + nog 8 oudere nummers. Tel. 023-5471081

**Te koop:**  
Ski-box voor op autorail €65,-. Allesdrager voor auto's met vaste dakrail €45,-. Samen €100,-. Tel. 06-40107941

**Te koop:**  
4 Moderne lederen eetkamerstoelen met roestvrij stalen poten, p.st. €15,-. Tel. 06-53118516

**Te koop:**  
Wandcommode uitklapb. wit metaal 75 x 65 x 15, incl. aankleedkussen, i.z.g.st. foto's beschikb. €125,-. Tel. 06-51757041

**Te koop:**  
Zwarte suede pumps elastiek accent voorkant, mt. 5.1/2, (38.5) hak hg 5 cm, Gabor, z.g.a.n. €25,-. Tel. 06-10206028

**Gezocht:**  
Groot metalen vliegtuig oa oude reisburomodellen. Tel. 06-20930822

**Te koop:**  
Kombuchazwam, om zelf gefermenteerde thee te maken €7,50. Tel. 023-5290302

**Te koop:**  
Zwarte pumps nw Paul Green mt 39,8 cm €50,-. Gabor mt 39,9 cm €50,-. Tel. 06-29056868

**Te koop:**  
Dvd box Pirates of the Caribbean, deel 1,2,3 nw in origin. verpakking (geseald) €7,50. Tel. 023-5288652

**Te koop:**  
Wasmachine merk AEG a+, 1600 toeren €100,-. Tel. 023-5291507

**Gevraagd:**  
Alles uit de 2e wereldoorlog, zoals helmen, medailles, bajonetten, documenten etc. (tegen vergoeding). Tel. 06-25384205

**Gevraagd:**  
Verzamelaar van grammofoonplaten vraagt tegen betaling pop singles/ lp's uit de jaren 50,60,70,80. Tel. 023-5381320

## Kwaliteitsslagerij van der Werff



### ELKE DAG VERS GEKOOKTE MAALTIJDEN

Zaterdag  
**Gevuld stokbroodje**  
 per stuk

**4.49**

Dagelijks wisselend assortiment vers gekookte maaltijden



**Kipschnitzels**  
 100 gram **1.39**

**Gehakt cordonbleu**  
 4 stuks **5.98**

**Magere runderlappen**  
 500 gram **7.98**



**Zure zult**  
 100 gram **1.29**

**Boerenfijnkost**  
 100 gram **1.69**

**Porkrib** 100 gram **1.98**

**GRATIS PARKEREN**

Geldig van donderdag 20-01 t/m woensdag 26-01

Glipperdreef 125 • Heemstede • 023-5294363 • [www.slagerijvanderwerff.nl](http://www.slagerijvanderwerff.nl)  
 ma. tot vr. 8.00-18.30 uur • za. 8.00-17.30 uur

Wij zijn op zoek naar een enthousiaste zaterdag verkoop(st)er  
 Ben je minimaal 16 jaar, leergierig, enthousiast en kan je elke zaterdag werken? Dan zoeken wij jou! Kom langs in de winkel of bel naar onze winkel





Yvonne ten Brink, een van de muziektherapeuten van Sint Jacob. Foto: aangeleverd door Sint Jacob.

## Kamer vol liefde bij Sint Jacob met muziektherapie via schalen

**Regio** - Muziek is een prachtig middel om woordeloos contact te maken met ouderen die moeizaam communiceren.

Yvonne ten Brink, een van de muziektherapeuten van ouderenzorgorganisatie Sint Jacob ziet dit elke dag. 'Contact maken met ouderen met gevorderde dementie kan soms een uitdaging zijn. Maar de kracht van muziek is groot en dit kan bijzondere momenten opleveren,' aldus Yvonne.

Yvonne deelt een van haar ervaringen: Verwonderd kijkt de bewoner naar de klankschalen die hij nooit eerder in zijn leven gezien heeft. Ik wil hem graag het geluid van de schalen laten ervaren.

Misschien helpt het hem om te ontspannen. Ik sla de schalen aan in een herhalend patroon en de klanken vullen langzaam de ruimte.

### Nieuwe ervaring

Na een poosje vraag ik de bewoner wat hij ervan vindt. 'Ik voel het overal, het gaat door mijn hele lichaam. Ik vind het geweldig!', aldus de bewoner. Ik vraag of hij de schalen ook op zijn lichaam wil voelen. Hij gaat liggen en ik plaats een schaal tussen zijn voeten, op zijn buik en een kleine schaal op zijn borst. Wanneer de schalen gonzen ontspant hij, sluit zijn ogen en geeft zich over. Na 10 minuten hoor ik een diepe ademhaling. Als ik de schalen voorzichtig van zijn lichaam haal, gaan zijn ogen open.

### Stille verwondering

'Ik heb alles gehoord en gevoeld. Zo bijzonder! Ik heb alleen maar liefde gevoeld. Die liefde voel ik door jou en door de muziek heen stromen.' Ik ga naast zijn bed zitten, leg mijn hand op zijn arm. In stille verwondering voelen we dit moment samen na.

## Bezoek de Open Dag Livestream van het Ichthus Lyceum Driehuis

**Driehuis** - Als je in groep 8 zit en voor de keuze van een nieuwe middelbare school staat is dit een hele belangrijke periode. Het bezoeken van Open Dagen is daarbij onmisbaar. Die van het Ichthus Lyceum in Driehuis belooft een heus online event te worden waar de energie vanaf gaat spatten! Annet Remmerswaal, brugklascoördinator, vertelt: "We vinden het natuurlijk ontzettend jammer dat we geen fysieke Open Dag kunnen organiseren. We ontvangen iedereen het liefst gewoon bij ons op school want er gaat uiteraard niets boven zelf door een gebouw lopen om te voelen en ervaren of dit de plek is waar je je de komende jaren thuis gaat voelen. Gelukkig hebben wij wel een uitstekend alternatief voor alle leerlingen die een kijkje in de keuken van het Ichthus Lyceum willen nemen: de Ichthus Open Dag Livestream!"

De Ichthus Open Dag Livestream vindt plaats op zaterdag 29 januari en zal twee keer live uitgezonden worden. De eerste stream begint om 10 uur en de tweede om 12 uur. Gevraagd naar de invulling zegt

Annet Remmerswaal: "De Ichthus Open Dag Livestream mag je echt niet missen! We laten natuurlijk veel van onze leerlingen aan het woord over de onderwerpen die interessant zijn voor leerlingen uit groep 7 en 8 en hun ouders/verzorgers, zoals het Technasium, sport en de Gezonde School, kunst en cultuur en ons gymnasium. Maar er is nog veel meer te beleven. Als kijker kun je live vragen stellen en meelevens met challenges, zoals de "Expeditie Ichthus" challenge! We hebben ook nog een bijzondere verrassing in petto, dus zorg er vooral voor dat je op 29 januari voor één van onze twee livestreams klaarzit. Je kunt je opgeven via onze website, [www.ichthuslyceum.nl](http://www.ichthuslyceum.nl). Ik ben ervan overtuigd dat we met dit programma de bijzondere en warme sfeer van het Ichthus Lyceum door het scherm heen bij je thuis gaan brengen! Wij hebben er heel veel zin in."

Het Ichthus Lyceum in Driehuis is een moderne school voor havo, atheneum en gymnasium, met een erkend Technasium. De school is gelegen in een rustige buurt tegenover NS station Driehuis.



Bezoek de Ichthus Open Dag Livestream. Beeld: aangeleverd door Ichthus Lyceum.

## Behandeling bij HaloClinic: 'Ik ben overtuigd dat het progressie van longaandoeningen stopt'

**Heemstede** - "Soms maak je een beslissing die beslissend blijkt voor de rest van je leven. Dat ik besloot bij de HaloClinic binnen te lopen, is zo'n voorbeeld. Door de behandelingen in hun zoutkamer zijn mijn gezondheidsklachten verlicht en ik ben ervan overtuigd dat het de progressie van de ziekte stopt of vertraagd", stelt Jolanda Kroon-Bartels (50).

Vanaf haar geboorte heeft Jolanda al last van bronchitis, allergieën en longontstekingen.

"Op latere leeftijd groeide ik daar wat overheen", vertelt ze. "Toen mijn kinderen via het basisonderwijs allerlei virussen mee naar huis namen, begon de ellende overnieuw. Chronisch verkouden, bijholteontstekingen en longontstekingen. Elk jaar ging mijn gezondheid achteruit. Medicatie en longarts konden mijn lot niet keren. In mijn paspoort voor de toekomst staat COPD.

Daarom ben ik bij de HaloClinic binnengelopen. Na een hartelijk

ontvangst ben ik gelijk een uur in de zoutkamer gegaan. Om er daarna tot nu toe wekelijks terug te keren."

Jolanda ging eerst drie maal per week een uur. Om daarna af te bouwen naar haar wekelijkse uurtje. Jolanda: "Op gevoel ben ik de medicatie aan het afbouwen. Ik gebruik momenteel 75% minder dan voor mijn sessies in de zoutkamer. Ik ben mij ervan bewust dat het de aandoening niet geneest, maar voel wel verlichting.

De zoutkamer heeft niet alleen een positief effect op mijn longen en luchtwegen. Mede door de rustige omgeving voelt het aan als een vakantie in een vaak drukke week."

Zoutkamers zijn ontworpen voor een natuurlijke en effectieve behandeling van chronische ademhalings- en huidproblemen. Zij zijn gebaseerd op de natuurlijke genezende eigenschappen van de oude zoutgrotten. Goed om te weten: een behandeling



Behandeling bij HaloClinic. Aangeleverd door HaloClinic.

voelt aan alsof je op een bergtop pure lucht inademt, zonder 'zoute' lucht of bijwerkingen te ervaren. Een sessie duurt ongeveer zestig minuten voor volwassenen en ongeveer vijftig minuten voor zuigelingen en kinderen.

De behandeling is absoluut onschadelijk en je kunt je kleding gewoon aanhouden.

### Meer weten?

Mail naar [heemstede@haloclinic.nl](mailto:heemstede@haloclinic.nl) of kijk op [www.haloclinic.nl](http://www.haloclinic.nl).

## KORT

### Unieke work-out in Museum Haarlem

**Haarlem** - Let op: Museum Haarlem aan Groot Heiligland 47 in Haarlem gaat woensdagmiddag 19 januari even open als sportschool. In aansluiting op acties van de theaters (Theater Kapsalon) op woensdag laten ook de Nederlandse musea zich horen met een ludiek protest: De Museum Gym. Musea door heel het land openen voor één dag hun deuren om aandacht te vragen voor meer eenheid, openheid en eerlijkheid in de versoepelingen van de coronamaatregelen. Woensdag kun je dus niet alleen je haar laten doen in theaters maar ook gymmen in musea! Museum Haarlem doet mee dus kom woensdag 19 januari tussen 13 en 16 uur gratis (hersen) gymmen tussen de kunst. Directeur Laura van der Wijden geeft je - samen met enkele collega's - een unieke belevenis en laat je squaten en planken. Of je gaat voor de hersengym bij Allemaal Haarlemers. Trek ook je sport outfit aan (niet verplicht maar wel gewaardeerd) en kom langs! Na afloop is er tegen betaling 'coffee/tea-to-go'. Reserveren en ervaring is niet nodig; wel een geldige QR-code in de corona-check-app, ID en een mondkapje.

Er is geen enkele logische reden de musea gesloten te houden. Voor en achter de schermen werkt de Museumvereniging aan de lobby om de musea zo snel mogelijk open te laten gaan. Deze krijgt van alle kanten hulp aangeboden, verschillende musea zijn al acties begonnen. Zo wisten het Drents Museum en Museum Coevorden al flink de aandacht te trekken. Graag willen Museum Haarlem, in aansluiting op die acties en die van de theaters (Theater Kapsalon) op deze woensdag ook collectief van ons laten horen met De Museum Gym.



Gym in Museum Haarlem. Foto: aangeleverd.



# In Gedachten.....



Erika

UITVAARTVERZORGING

**MAATWERK**  
Omdat ieder afscheid anders is.

DAG & NACHT BEREIKBAAR  
06 395 072 45 - mail@uverika.nl  
www.uitvaartverzorgingerika.nl

## Team Patty Duijn

Begeleiding bij leven en afscheid

- Specialist in luisteren en vertalen van wensen
- Passie voor kwaliteit bij leven en afscheid
- Expert in gespreksvoering terminale situaties
- Begeleiding met oog voor detail en eigenheid



Lisette



Mayke



Natasja



Evelyne



Patty

Vragen? Een overlijden melden? 06 300 93 482  
info@pattyduijn.nl | www.pattyduijn.nl |   

UITVAARTZORG  
**De Meer**

STEUN EN VERTROUWEN  
06 - 576 275 40

*Kleinschalig - korte lijnen - oog voor details  
zorgzaam - maatwerk - liefdevol - flexibel*

Jacco van der Laarse    Jaap van der Maarl  
www.uitvaartzorgdemeer.nl | info@uitvaartzorgdemeer.nl

*De levenskunst  
afschied nemen*

**Alice Loeters**  
persoonlijke uitvaartzorg

- Een hecht team van vrouwen
- Met jarenlange ervaring en warme betrokkenheid
- Binnen elk budget

www.aliceloeters.nl / 0255-517452 (dag en nacht bereikbaar)

*'Bij het overlijden van een dierbare staat de wereld even stil. Ik ben er om samen met u een waardig afscheid te creëren.'*

Riemond Schripsema  
Uitvaartverzorgster



**Dunweg**  
uitvaartzorg sinds 1911 altijd & samen

Achterweg 40, 2132 BX Hoofddorp  
Postbus 189, 2130 AD Hoofddorp  
023-204 44 24 | info@dunweg.nl

www.dunweg.nl

Uitvaartzorg  
**Jessica IJzer**

Dag en nacht bereikbaar  
023 - 5 272 272 / 06 - 83 595 938

Indien u wilt, kunt u uw wensen van tevoren met ons bespreken. Ongeacht uw verzekering, kunnen en mogen wij de uitvaart voor u regelen.

Hofstede Spannenheuvel  
Bloemendaalseweg 139  
2061 CH Bloemendaal

www.uitvaartzorgijzer.nl

Voor een afscheid met liefde en respect

## Open over afscheid

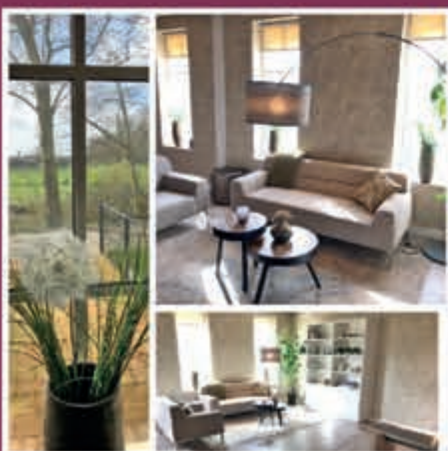
Wij Nederlanders dragen het hart op de tong en hebben over het algemeen altijd wel ons woordje klaar. Maar als het over de dood gaat, en al helemaal over onze eigen dood, dan hebben we het daar liever niet over. En toch, één ding in het leven is zeker: dood gaan we allemaal. En vroeg of laat krijgen we ook allemaal met het afscheid van onze dierbaren te maken.

Toch stoppen we de gedachten hieraan liever ver weg. Omdat het een lastig en beladen onderwerp is, of simpelweg omdat we gewoon te druk zijn met het leven van ons leven, zoals het komt. We merken in de gesprekken die we met de families in rouw hebben dat er weinig over de dood gesproken is, soms ook dat er weinig geregeld is. En daardoor is men vaak onwetend, ook over de meest praktische zaken.

En omdat we zien dat veel zaken rondom de dood en het nemen van afscheid onnodig onduidelijk zijn en vaak als complex worden ervaren, is het nu tijd dit te doorbreken. Wij weten namelijk vanuit onze ervaringen dat het ook anders kan. Wij geloven dat duidelijkheid en openheid veel onzekerheid en twijfels wegneemt voor als het moment gekomen is dat jouw dierbaren afscheid van je

moeten gaan nemen. De impact bij het verlies van een dierbare is al immens groot en dat geldt helemaal wanneer er niets geregeld is. Juist daarom komen we graag met je in gesprek. Om jouw afscheid te ontdoen van complexiteit. Het bespreekbaar maken, in alle openheid. En daarmee creëren we duidelijkheid. En dat geeft rust. Voor jou en voor jouw naasten. Zo kan er uiteindelijk afscheid worden genomen met een goed gevoel, als onderdeel van het leven. Zodat jouw dierbaren verder kunnen, zoals jij dat wilt.

Wil je eens geheel vrijblijvend en in alle rust met één van ons van gedachten wisselen over afscheid nemen? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer 023-5262696. We komen graag een keer een kop koffie met je drinken en de vele mogelijkheden omtrent afscheid nemen met je bespreken.



*John Bres is gepassioneerd uitvaartondernemer en verzorgt, samen met zijn collega's Audrey Peper en Richard Willemsen namens Monuta uitvaarten in Haarlem, Heemstede, Zandvoort en omstreken. Meer weten? Kijk dan eens op: [www.monutajohnbres.nl](http://www.monutajohnbres.nl)*

**Monuta**  
**John Bres**  
De steun bij ieder afscheid.

Monuta John Bres  
Vergierdeweg 458  
2026 BJ in Haarlem

023-526 2696  
haarlem@monuta.nl



# Ken uw waterkant: de lisdodde, een nuttige plant die vervuiling uit het water opneemt

**Heemstede/Bloemendaal** – Nadat we in deze rubriek een watervogel en een vissoort besproken hebben, richten we ons deze week op een plantensoort aan de waterkant. Een van de herkenbare plantensoorten aan onze waterkant met de karakteristieke 'sigaar' is de lisdodde. De lisdoddefamilie (Typhaceae) kent verscheidende soorten wereldwijd. Nederland kent twee soorten: de grote lisdodde (Typha latifolia) en de kleine lisdodde (Typha angustifolia). Beide soorten worden hier besproken. In de volksmond worden lisdoddes ook wel 'doelen' of 'duilen' genoemd.



De grote lisdodde (Typha latifolia). Foto: Bigstock.

## Grote lisdodde

De grote lisdodde is een plant die wel 2 meter hoog kan worden. De plant is vrij algemeen aan de waterkant, met uitzondering van oevers aan grote open wateren. Grote lisdodde heeft een voorkeur voor een zurige bodem, zoals slib dat 's zomers droogvalt of weke veengrond. De plant wortelt zich graag in ondiep water. Bij ideale omstandigheden verspreiden de wortelstokken zich in rap tempo en zorgen er op den duur voor dat ondiep water verlandt, d.w.z. een proces waarbij ondiep water en drassige moerassen langzaam in land veranderen. Zo'n proces kan honderden jaren duren. Daarnaast staat de grote lisdodde erom bekend dat ze vervuilde water in zich opnemen. Een belangrijke plant dus voor ons ecosysteem. De plant bloeit in juni en juli. Bijzonder is dat tijdens deze bloeitijd de mannelijke aar met pluim direct boven op de vrouwelijke aar (de beroemde sigaarvorm in diepbruine kleur) groeit. Kinderen plukten vroeger nog weleens de aren, droogden deze en staken deze in de fik. De pluim kan flink fikken, opletten dus. Zo kregen

de aren de bijnaam 'stinksigaar'. De breedte van het blad van de grote lisdodde is 1 tot 2 centimeter.

vijvers en groeit vaak samen met riet en mattenbies.

## Kleine lisdodde

De kleine lisdodde is zoals de naam al aangeeft kleiner van stuk en groeit vooral in laagveengebieden en riviergebieden. De plant wordt ook nog weleens gebruikt als sierplant bij

De breedte van het blad is 0,5 tot 1 cm breed. In tegenstelling tot de grote lisdodde waarvan de vrouwelijk aar donkerbruin in de bloeitijd van kleur is, is de vrouwelijke (bloem) aar van de kleine lisdodde geelachtig tot groenachtig van kleur.



Kleine lisdodde (Typha angustifolia).

## ACHTER HET FORNUIS

### Crème brûlée, een heerlijke Franse klassieker



De laatste tijd staat het Franse klassieke dessert de crème brûlée weer volop in de belangstelling. Niet zo gek want het blijft een heerlijk dessert in al zijn eenvoud. In Spanje wordt een soortgelijk dessert geserveerd: de crema catalana. Het grootste verschil met de crème brûlée is dat crema catalana met melk wordt bereid en crème brûlée met room. Daarnaast bevat crema catalana kaneel en een beetje Grand Marnier. Wij maken dus de verse Franse crème brûlée. Al lijkt het eenvoudig, de bereidingswijze dient wel nauwkeurig te worden opgevolgd. Maar u weet het onderhand, gooi al uw passie en l'amour erin, dan gaat het bereiden in de keuken altijd goed.

#### Benodigheden (6 personen):

- 5 tot 6 eieren
- 500 ml slagroom
- 70 gram witte basterdsuiker
- 1 vanillestokje
- snufje zout
- 6 kleine hittebestendige dessert-schaaltjes voor in de oven
- 6 theelepels rietsuiker
- Een bunser/crème brûléebrander

#### Bereiding:

Verwarm de oven voor op 150 graden. Scheid de eidooiers van de eiwitten en doe de eidooiers in een beslagbeker met schenk-tuit. Klop de eidooiers los met de basterdsuiker en het snufje zout. Doe de slagroom in een steelpan-netje. Snijd met een mesje een kier over de lengte van het vanillestokje en haal met het mespunt het merg eruit. Voeg dit toe aan de slagroom. Zet de slagroom op laag vuur en kook ook de rest van het vanillestokje mee, tot het kookpunt. Laat de slagroom 5 minuten afkoelen en verwijder daarna het vanillestokje. Schenk de slagroom al goed roerend bij het eidooiermengsel, goed mengen. Schenk dit mengsel uit in de ovenbakjes, niet te vol. Plaats de bakjes crème brûlée in een ovenschaal die voor de helft gevuld is met kokend water. Plaats de ovenschaal in de oven en laat de crème brûlée ongeveer 40 minuten garen in de oven. Neem de schaal uit de oven en laat ze afkoelen op het aanrecht. Het mengsel moet van binnen vloeibaarder zijn dan de buitenkant. Als ze zijn afgekoeld kunnen de schaal-tjes afgedekt met folie en ca 1,5 uur verder afkoelen in de koelkast. Bij het serveren verdeelt u de rietsuiker over de bovenkant van de crème brûlée. Met de bunser brandt en carameliseert u de suiker tot een krokant laagje. Direct serveren, Bon appetit!



## KRUISWOORDPUZZEL

**Horizontaal** 1. eiland der kleine Antillen; 7. landbouwvoertuig; 12. spinnenwebweefsel; 13. eenjarig paard of koe; 14. snijwerktuig; 15. grote kledingmaat (afk.); 17. opzet of voornemen; 19. mondwater; 21. per persoon (afk.); 22. insect; 24. nauwkeurig nazien (analyse); 27. hoogste punt; 28. peulvrucht; 30. Chinese munt; 31. onaangepast persoon (afk.); 32. rivier in Italië; 33. internationaal productnummer (afk.); 35. hoofdstad van Marokko; 37. oude naam voor FC Den Haag; 38. plaats in Utrecht; 41. keukenmeester; 42. geraamte; 44. toegang tot een gebouw; 46. soort luxebrood; 47. plaats in de Oekraïne; 48. lesschema; 49. deel van een boom; 50. onverschillig (traag); 52. kans- of gokspel; 54. niet aards (zalig); 56. op grote afstand; 58. ingelegde houten dekvloer; 61. loofboom; 62. opgewekt; 64. persoonlijke standaarduitrusting (afk.); 65. geneesheer; 67. mannetjesbij; 68. Engels telwoord; 70. plaats in Gelderland; 72. zeer spoedig; 73. rampspeed (pech); 76. koeienmaat; 77. laatstleden (afk.); 78. spijlslijst; 79. tafelgast; 81. heden; 82. heidemeertje; 83. onze planeet; 84. lidwoord; 86. beeldscherm; 87. niet doen wat men zou moeten doen.

**Verticaal** 1. plaats in Noord-Brabant; 2. nummer (afk.); 3. vierhandig zoogdier; 4. eskimohut; 5. identiek; 6. hemellichaam; 7. bemoeiding bij verdriet; 8. ruzie veroorzaken; 9. gevangenvrij; 10. technische school (afk.); 11. cijferlijst van school; 16. waardeloze lap; 18. meisjesnaam; 20. deodorant (afk.); 21. nachtgewaad; 23. telwoord; 25. bijbelse reus; 26. bedrijf (winkel); 27. Noorse bosgeest; 29. deel van mond; 32. cadet bij de marine; 34. ontkenning; 36. schoonmaakgerei; 37. algemene kioskinderneming (afk.); 39. plant met paarse bloempjes; 40. onaangenaam hatelijk (nors); 42. vangwerktuig; 43. verdieping; 45. vurig strijdpaar; 46. tennistern; 51. hooggelegen bergweide; 53. bierkraan; 54. plaats in Noord-Holland; 55. op voorwaarde dat; 56. ploegsnede; 57. sluiting voor kleding; 59. gegraven diepte; 60. plaats in Noord-Brabant; 62. Engels automerk; 63. plaats in Limburg; 66. loop- en waadvogel; 67. naaldboom; 69. vochtig; 71. lidwoord; 73. kampeerverblijf; 74. maatstaf (regel); 75. kleur van de regenboog; 78. bloeiemaand; 80. raad voor economische aangelegenheden (afk.); 82. Verenigde Naties (afk.); 85. deel van bijbel (afk.).

1		2	3	4		5		6		7		8	9	10		11
			12				13						14			
15	16		17		18					19	20				21	
22		23		24			25		26					27		
28			29		30					31				32		
		33		34		35		36				37				
38	39				40		41					42				43
			44			45						46				
47					48									49		
			50	51						52		53				
54		55					56		57		58			59		60
			61				62			63		64				
65	66				67				68		69		70		71	
72					73				74				75		76	
77					78							79			80	81
			82				83						84		85	
86																87
59	32	35	17	43	48		20	61	79	14						
56	4	42		82	65	87		44	25			67	83	63		

Deze puzzel wordt u aangeboden door Albert Heijn aan de Blekersvaartweg 57 in Heemstede. Lekker puzzelen voor een heerlijke prijs: een goedgevulde AH-tas vol artikelen!

Mail uw oplossing uiterlijk maandag 24 januari 17 uur naar: [redactie@heemstede.nl](mailto:redactie@heemstede.nl), onder vermelding van kruiswoordpuzzel, voorzien van uw naam, telefoonnummer en e-mailadres.

De winnaar ontvangt bericht via de e-mail waarmee de gewonnen boodschappentas afgehaald kan worden in de AH-vestiging aan de Blekersvaartweg 57 in Heemstede. Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd. Succes!





Wij zijn Kverneland Group en wij hebben recent de ondernemersprijs Haarlemmermeer 2021 gewonnen. Wij maken kunstmeststrooiers en landbouwsprayers voor loonwerkers en boeren om de gewassen te onderhouden. Hiermee dragen wij ons steentje bij aan de groeiende wereldbevolking.

Wij zijn een internationaal bedrijf met productielocaties in verschillende landen. Elke fabriek is gespecialiseerd in specifieke producten en is tegelijkertijd een toegewijd competentiecentrum waar productie, R&D en productmanagement nauw met elkaar verbonden zijn.

Om als bedrijf te kunnen groeien zijn wij vaak op zoek naar nieuwe gemotiveerde collega's en talenten die hun bijdrage kunnen leveren in ons bedrijf. Op dit moment hebben wij een aantal leuke posities open staan, dus wil jij werken bij de ondernemer van het jaar, kijk dan snel op onze website [www.werkenbijkvernelandgroup.nl](http://www.werkenbijkvernelandgroup.nl) of stuur een open sollicitatie in.

#### Wij bieden jou:

- Salaris naar ervaring aan de hand van onze cao metaalektro;
- 40 vakantiedagen (waarvan 13 ATV);
- 8% vakantiegeld;
- Wij hebben een winstdelingsregeling, reiskostenvergoeding, een uitstekend pensioen, korting op verzekeringen en in diverse webshops;
- Wij organiseren leuke events voor alle medewerkers;
- Voldoende mogelijkheden om te groeien.



## GRATIS KABAAL

LET OP! Van elk artikel móet een vraagprijs worden vermeld!

\*(Doorhalen wat niet van toepassing is)

Te koop/Aangeboden/Gevraagd*											

5

Deze bon kunt u uitknippen en langsbrengen bij of opsturen naar onderstaand adres:

# Heemsteder.

ZEEWEG 189-191 | 1971 HB IJMUIDEN

**U kunt uw kabaal ook opgeven via internet:  
[www.heimsteder.nl](http://www.heimsteder.nl)**



GRATIS KABAALTJES WORDEN GEPLAATST  
ONDER DE VOLGENDE VOORWAARDEN:

- Van elk artikel moet een vraagprijs worden vermeld
- Géén onroerende goederen, woonruimte of auto's\*
- Géén goederen en dergelijke met een waarde boven de € 500,-\*
- Géén personeels- of zakenadvertenties\*
- Géén werk gevraagd of aangeboden\*
- Alléén regionale aanbieders komen in aanmerking voor plaatsing
- Maximaal één kabaaltje per week, meer wordt niet geplaatst!
- De uitgever kan zonder kennisgeving het aangeboden kabaaltje weigeren

\* Dit zijn commerciële advertenties. Neem contact op met onze verkoopafdeling

we helpen heemstede

VACATURE TOP 3  
januari 2022

Vrijwilligers gevraagd in Heemstede

#### Bestuursleden met een groen hart

Stichting MEERGroen zoekt ervaren mensen met een groot maatschappelijk netwerk en kwaliteiten als voorzitter, secretaris, penningmeester alsmede algemene bestuursleden en leden die in de adviesraad zitting willen nemen. De stichting is actief in ecologisch natuurbeheer en biologische landbouwprojecten. Nieuwsgierig? Kijk voor meer informatie op de website [www.stichtingmeergroen.nl](http://www.stichtingmeergroen.nl)

#### Kieren dichten bij laminaatvloer

Voor een jonge alleenstaande moeder zoeken we een handige vrijwilliger die haar kan helpen met het netjes aanbrengen van afdeklatjes en afkitten van de kleinere kieren van de laminaatvloer zodat haar dochtertje zich er niet aan kan bezeren. Ben je handig, nauwgezet en wil je iemand heel blij maken? We komen graag met je in contact!

#### Natuurlijkehbers gevraagd

Voor de Natuurgroep van Ontmoetingscentrum Heemstroom zoeken wij vrijwilligers die genieten van het buiten zijn. Samen met de deelnemers met een beginnende dementie onderneem je diverse activiteiten of help je mee bij allerhande klusjes aan de rand van het Groenendaalse bos zoals schoonmaken van het tuinhuisje, wandelen, een spelletje doen of het bereiden van de lunch. Interesse, we zien je graag in de natuur!

Voor alle vrijwilligerswerkzaamheden wordt gewerkt conform de RIVM richtlijnen.



Meer weten over het aanbod of hulp nodig?

spreekuur: ma t/m do 10 - 13 uur

telefoon: (023) 548 38 24

website: [heimstede.wehelpen.nl](http://heimstede.wehelpen.nl)

e-mail: [heimstede@wehelpen.nl](mailto:heimstede@wehelpen.nl)



# De PvdA met een verrassend programma de gemeenteraadsverkiezingen in

Door Eric van Westerloo

**Heemstede** – Ook het programma van de PvdA is bekend. Zoals van een sociaal bewogen partij mag worden verwacht is er ruim aandacht voor de zwakkere en minderbedeelden in onze samenleving. Duurzame en betaalbare woningen. Het verkeer mag in Heemstede niet tot opstoppingen leiden. In navolging van andere partijen wil ook de PvdA Heemstede zelfstandig en samenwerking in Kennemerland en de MRA. Alle Heemstedenaars moeten kunnen meedoen, waarbij de sterkste schouders de zwaarste lasten dragen. De PvdA wil terug de wijken in als kern van het veiligheidsbeleid. Budget wordt uitgetrokken voor stimulering van burgerinitiatieven.

Het minimale beleid moet van toepassing zijn voor huishoudens met een inkomen tot 130% van het minimum. Minima een persoonlijke ontwikkelingsbudget van 1.000 tot 4.500 euro. Meer aandacht voor preventie bij angststoornissen. Kwalitatieve en kleinschalige zorg dicht bij huis. De

partij wil meer cultuur in de openbare ruimte stimuleren. Er liggen kansen voor een vroegschoolse educatie, schakelklassen, topklassen zomerscholen en huiswerkbegeleiding. Fysieke en sociale veiligheid van scholieren staat hoog op de agenda. Het laten kennismaken met de politiek via het programma raadslid in de klas moet blijven. De PvdA wil energie-armoede voorkomen en huurders op minimaniveau gratis zonnecertificaten geven. ZZP'ers en zelfstandigen die niet rondkomen gespecialiseerd advies aanbieden.

## Woningen

Men pleit voor flex-woningen waarin tijdelijk onderdak is voor inwoners die gebruikmaken van maatschappelijke opvang. Gebruik hiervoor leegstaande panden zoals het oude politiebureau.

De PvdA wil de wijkagent terug in de wijk de norm is 1 agent op 5000 inwoners hier loopt Heemstede achter. Heemstede moet vuurwerk vrij worden. Bij nieuwbouw vraagt de PvdA om 50% sociale woningen, 40%

woningen in het middensegment en 10% duurdere huizen. Men wil meer volume bij de herbouw Kennemerduin en sociale woningbouw in het Manpadslaangebied, alsmede in het industriegebied rond de haven. Er kunnen woningen worden toegevoegd boven winkels, splitsing van huizen en kantoorlocaties. Economisch gebonden woningzoekenden krijgen voorrang bij een sociale huurwoning. Realiseer woonruimte voor beschermd wonen. Na verbetering van de woning qua energieverbruik de huurverhoging maximaal aan de besparing op energiekosten

## Experimenteren met autoluwe Binnenweg

Een regionaal Groei/Groenfonds opzetten van 2 miljoen euro. Meer samenwerken met de Haarlemmermeer. Wonen toestaan op terrein met een industrie bestemming. De PvdA wil experimenteren met een autoluwe Binnenweg. Op zaterdag de Binnenweg/Raadhuisstraat afsluiten voor auto's. Het parkeren voor 11.00 en na 19.00 moet gratis zijn. Tussentijdse uren gelijk aan Haarlem. Een aantal parkeerplaatsen opheffen ten gunste van fietsparkeren. Huishoudens met meer dan twee auto's gaan parkeerbelasting betalen.

Voor zelfstandigen zou er voldoende vergader-, ontmoeting- en werkruimte moeten zijn. Start een ZZP-tafel voor de onderlinge contacten. Het gebruik van plastic terugdringen of recyclen. ENECO gelden gebruiken voor de verduurzaming en renovatie van het zwembad. Bij tekorten of versoberen van de dienstverlening kiest de PvdA voor een verhoging van de OZB.

Voor alle overige programmapunten zie de PvdA website: <https://heemstede.pvda.nl/>.



## CDA verkiezingsprogramma: 'Voor ons dorp'

Door Eric van Westerloo

**Heemstede** – Het CDA is de vierde partij die haar verkiezingsprogramma naar buiten heeft gebracht. De partij staat bekend om het rentmeesterschap en dat wil men in Heemstede opnieuw laten zien. Heemstede moet zelfstandig blijven, hier sluit het CDA aan bij de tot nu toe verschenen partijprogramma's van andere Heemstedse partijen.

Het Manpadslaangebied moet groen blijven, de bestaande kassen kunnen worden getransformeerd tot woningen. De bollenschuur aldaar moet gerestaureerd worden en de volkstuinten blijven op hun huidige plek. De bibliotheek en WIJ Heemstede kunnen op de steun van het CDA blijven rekenen. De sport, het sociale netwerk en het verenigingsleven worden gestimuleerd. Aardig is dat het CDA de kerst samenzang weer midden in het dorp wil. Grenzen aan de woningbouw, maar wel zoeken naar creatieve oplossingen zoals wonen boven winkels.

Het CDA wil ieder raadslid één van de 21 wijken laten adopteren. Een stevige positie van Heemstede

binnen de MRA en spreekuren voor wethouders. De goedgevulde kas, na de verkoop van ENECO, wil men inzetten voor het Intergraal Huisvestingsplan scholen. Voor de scholen frisse lucht en lichte lokalen. Het CDA blijft zich inzetten voor verbeteren van de kwaliteit van grondstoffen uit afval. Laat inwoners alleen zinnig afval scheiden zoals GFT, glas en papier en zet in op nascheiding van het overige restafval. Het creëren van goede laadfaciliteiten voor E-voertuigen. Snelladers bij winkelgebieden, gebruik bij vervanging lantaarnpalen als oplaadpunt.

## Dementvriendelijke gemeente

Ondersteuning voor hen die moeite hebben met de vele regeltjes en digitalisering en ontlast de mantelzorgers via bijvoorbeeld dagopvang bij Plein1. Voor de jongeren een ruimhartig minimale beleid bij een goed bereikbare jeugdzorg. Voor de statushouders wil het CDA zich richten op huisvesting en snel Nederlands leren. De participatiewet biedt mogelijkheden werkzoekende inwoners te steunen en hen de juiste weg te wijzen. Belangrijk is een dementvriendelijke gemeente te zijn.

Als ondernemerspartij zoekt het CDA naar één loket waar zzp'ers met hun problemen en wensen terecht kunnen. Lage parkeertarieven en voldoende parkeergelegenheid houdt winkelen in Heemstede interessant. Goed begaanbare winkelstraten. Vrijgekomen winkelpanden opvullen met detailhandel. Een betere stallingsmogelijkheden voor bakfietsen. Voor het verkeer geeft het CDA de prioriteitsvolgorde aan, voetgangers, fietsers, OV en auto's. Eventuele woningbouw moet in balans zijn met de wegcapaciteit. De loper gaat uit voor de voetgangers, maar dan dienen de stoepen, voetpaden e.d. wel veilig en goed onderhouden te zijn, ook voor mindervaliden. Men wil een vuurwerkverbod en constateert dat er te weinig handhavers zijn.

Stimuleer de aanleg van groene daken, alsmede vergroening van tuinen (operatie steenbreek) Rond de scholen mag meer groen komen. Voor het CDA is behoud van het dorps karakter een must.

U kunt het volledige programma van het CDA nalezen op de website: [www.cdaheemstede.nl/](http://www.cdaheemstede.nl/).

## WEETJES UIT DE GEMEENTERAAD

Door Eric van Westerloo

**Heemstede** – Het grote uitgeven voor het klimaat is begonnen. Er is een stapje gezet met het uitvoeringsprogramma Heemstede duurzaam 2022-2023. Er is door de commissie 301.000 euro uitgetrokken om de verschillende onderdelen van het programma te bemensen en voor onderzoeken. Op termijn zal er nog een veelvoud van dit bedrag nodig zijn om alle klimaat, duurzaamheid en energietransitie doelen te halen. Naast de gemeente zelf zullen ook vele andere belanghebbenden zoals ondernemers en burgers bij de invulling van het programma betrokken worden.

## A-label

Glipperweg 57 en Glipperweg 53/53a krijgen dit jaar een A-label zover het de energie neutrale doelen betreft. Het is een onderdeel van de stappen die de gemeente gaat zetten het eigen onroerend goed verder te verduurzamen. Een en ander wordt uit kostenoverweging samengevoegd met het reguliere groot onderhoud. In de betrokken panden wordt lage temperatuur vloerverwarming aangelegd dat tezamen 108.000 euro gaat kosten. De betonvloeren worden tevens geïsoleerd.

## Nulmeting Heemstedse Dreef

In februari hoop het college te komen met een nulmeting op de Heemstedse Dreef. Men komt tevens met cijfers wat de ambtelijke inzet tot op heden heeft gekost met betrekking tot het Manpadslaangebied. Deze kosten worden verhaald op de ontwikkelingslaars van de plannen.



## Optreden BOA's tijdens lockdown

In de rondvraag vroegen Radix (VVD) en Boeder (CDA) naar de opstelling van de BOA's richting de winkeliers tijdens de lockdown. Er blijkt dat er nogal agressief is opgetreden. Zij riepen de burgemeester op om tijdens de protestactie van zaterdag 15 januari niet te handhaven. Zij zijn ontevreden over het feit dat de burgemeester de brief van burgemeesters in Nederland richting het kabinet niet ondertekende. Zij vragen de burgemeester niet te handhaven en de rol van de BOA's te bezien. Raadsbreed spreekt men de steun uit aan de ondernemers. De burgemeester herkent de aantijging richting de BOA's niet. Volgens Boeder werken de voelsprietten van de burgemeester onvoldoende in deze kwestie. Burgemeester Nienhuis wilde niet zeggen of ze gaat handhaven op zaterdag, omdat ze wil wachten op wat de regio doet. Zij trekt zich het aan dat de ondernemers van mening zijn dat de burgemeester onvoldoende aanwezig zou zijn tijdens de pandemie. Dat de burgemeester zich niet onomwonden wilde uitspreken over de handhaving op zaterdag 15 januari kon de heren niet bekoren. De burgemeester zal de rol/houding van de BOA's onderzoeken.

## CDA-kandidaten gemeenteraadsverkiezingen in maart

Door Eric van Westerloo

**Heemstede** – Het CDA laat het veelal bij het oude en voorziet de terugkeer van de huidige fractievoorzitter Oscar Boeder en het huidige mederaadslid Arianne de Wit-Van der Linden. Hiermee blijft de kennis van de voorgaande raadsperiode behouden binnen het CDA.

Boeder, in het dagelijks leven gerechtsdeurwaarder en rechter-plaatsvervangend benaderde het huidige college kritisch. De Wit is werkzaam bij de NS als concessie manager. Eerder was zij docent economie op het College Hageveld. De gemeentelijke begroting kent voor haar geen geheimen en houdt daar een kritisch oog op. Op de derde plaats Sjors van der Weijden. Hij is ondernemer met zijn winkel Van der Weijden Versgemak. Als fractieassistent heeft hij al aan het politieke handwerk kunnen ruiken.

Plaats 4 wordt ingenomen door informatiemanager bij Strukton Steven Kroon. Hij richt zijn pijlen op de duurzaamheid van Heemstede. Plaats vijf wordt ingenomen door Wim Heeremans, voormalig leidinggevende juridische zaken van ING retail. Eerder al maakte hij als raadslid deel uit van de CDA-fractie. Op 6 Ellen Kerkvliet-van Holk, de huidige secretaris van het CDA-bestuur en bestuurslid bij de Historische vereniging HVHB. Hans Debets staat op plaats 7. Hij was docent Levensbeschouwing op het Sancta Maria, bestuurslid HBC Gymnastics en Stem in de Stad in Haarlem. Op plaats 8 treffen we Rut Assendelft, ex-directeur kappersgroothandel en voormalig voorzitter sportpark HBC. De lijst wordt afgesloten met Tiny Nijboer-Verdonkschot, al 16 jaar voorzitter van het CDA in Heemstede. Zij was 12 jaar lang (1994-2006) raadslid in de gemeente. Een vraagbaak voor de huidige bestuurders.



## Elke bewoner heeft zijn eigen verhaal: de visie van Fleurâge



De bijzondere, allerbelangrijkste vraag bij Fleurâge Residences is: 'Aan wie geven we nu eigenlijk de zorg?' Dat vraagt verdieping in de geschiedenis van de bewoner, oog hebben voor het levensverhaal. Zorgen dat de ander zich gezien voelt als mens met een verhaal: daarvoor moet je hem of haar echt willen leren kennen.

### Het leven staat voorop

Samen wordt gekeken naar de persoonlijkheid, de eigenheid van de mens en mogelijkheden. Wat is er belangrijk voor de bewoner? Hoe kan dit ondersteund worden? Voelt deze zich thuis genoeg om het eigen leven voort te zetten? Of 'de jas past', zodat je na het eerste wennen gewoon baas in eigen huis kunt zijn.

### Zorg gericht op welzijn

Wie gelukkig is, blijft gezonder. Dat vraagt om het ondersteunen van zelfredzaamheid, bijvoorbeeld door je eigen ontbijt te mogen verzorgen of naar eigen muziek te luisteren. De regie van je eigen dag te houden. Deel kunnen nemen aan fijne activiteiten naar je eigen keuze, van gym en yoga tot concert, museum en uitstapjes in de natuur. Emotioneel welzijn is daarbij minstens zo belangrijk. Is er een positief zelfbeeld, zijn er fijne contacten binnen de groep? Alweer: voel je je thuis? Voel je je begrepen? Het vraagt ook om investering in medewerkers: van geestelijk begeleiders tot activiteitenbegeleiders en huishoudelijk team, en de organisatie- en communicatiestructuur die daarbij nodig is. Het zorgt ervoor dat Fleurâge een thuis is voor de bewoners, waar het team te gast is.

## Heeft u last van benauwdheid?

De behandeling met Halotherapie helpt om alle versturende processen tegen te gaan die ons ademhalingsstelsel benadelen.

Halotherapie vermindert uw benauwdheid. Meerdere onderzoeken op het effect bij patiënten met o.a. astma, COPD, bronchitis, sinusitis en Hooikoorts hebben aangetoond dat zij door de helende werking van zout in de **beste zoutkamers** minder klachten hadden en een betere kwaliteit van leven. Neem de controle over uw gezondheid terug en bezoek de Haloclinic voor een

**Gratis en vrijblijvend proefuur.**

Op onze website vindt u o.a. gepubliceerde onderzoeken, meer informatie en leest u ervaringen van lotgenoten.

[www.haloclinic.nl](http://www.haloclinic.nl)



**Heemstede**  
Raadhuisstraat 10  
2101 HG Heemstede

**Zaandam**  
Provincialeweg 166  
1506 ME Zaandam

023 528 21 49

075 760 00 26

**HEEMSTEDEN - 100% NATUURLIJKE HALOTHERAPIE - ZAANDAM**

# Goed voornemen **2022**: gaan voor een baan naar je hart!



Voor ons betekent dat: écht inleven in de ander. Voor jou ook?

Dan leren we je graag kennen!

Kijk op:

[www.fleurage-residences.nl/vacatures](http://www.fleurage-residences.nl/vacatures):

**COÖRDINEREND VERPLEEGKUNDIGE  
VERZORGENDE IG/VERPLEEGKUNDIGE**



Kennemerweg 24-32 2061 JH Bloemendaal

Een echt thuis voor elke bewoner - én een heerlijke werkplek waar jij het verschil maakt.



## De oorzaak van menstruatiepijn

Het is voor de meeste vrouwen één van de minst aangename momenten in de maand: de menstruatie. Het leidt tot veel lichamelijk ongemak en beïnvloedt daarmee ook de stemming en de productiviteit. Wist je dat vrouwen gemiddeld zelfs negen dagen aan arbeidsproductiviteit verliezen door hun menstruatieproblemen?

### De menstruatiecyclus

Een menstruatiecyclus duurt gewoonlijk 28 dagen, al kan het soms wel iets afwijken. Aan het einde van zo'n cyclus wordt de niet-bevruchte eicel door het lichaam afgestoten. Het slijmvlies in de baarmoeder, dat bedoeld was om de eicel na bevruchting goed te kunnen laten innestelen, wordt door het lichaam weer afgebroken en via de vagina afgevoerd. Daarbij verliest de vrouw ook wat bloed. Dit noemen we de menstruatie. In het lichaam gebeurt er op dat moment van alles. De hormoonhuishouding verandert en dat heeft stemmingswisselingen en pijn tot gevolg. De menstruatiepijn die vrouwen ervaren, wordt veroorzaakt door een samentrekking van de baarmoeder. Die samentrekking is nodig om het uiteenvallende slijmvlies uit te stoten, maar kan voor de vrouw aanvoelen als kramp of buikpijn.

### Wat doe je ertegen?

Menstruatiepijn kun je verlichten door je lichaam wat extra warmte toe te dienen. Dat kan bijvoorbeeld in de vorm van warmwaterkruik of een zakje kersenpitten, dat je voor even opwarmt in de magnetron. Je kunt ook een warm bad nemen. Een aantal jaren geleden werd de Vagitherm ontwikkeld, een klein kruikje dat de vrouw vaginaal kan inbrengen en dat voor verlichting van de pijn kan zorgen. Een andere manier om van die vervelende krampen af te komen is te zorgen voor een orgasme. Hierbij komen stoffen vrij die de pijn verlichten. Verder helpt het ook om flink te gaan bewegen. Dat is een kwestie van doen, al ben je er meestal niet echt voor in de stemming wanneer je je zo beroerd voelt.

### Hoofdpijn

Het hebben van hoofdpijn of op migraine gelijkende klachten is ook gekoppeld aan de menstruatiecyclus. Die hoofdpijn wordt veroorzaakt door een hormonale verandering in het lichaam. Als de nieuwe eicel vrijkomt uit de eierstok, dalen de waarden van oestrogeen en progesteron. Met name de daling van de hoeveelheid oestrogeen in het lichaam zorgt ervoor dat we hoofdpijn krijgen. Het komt na een paar dagen vanzelf weer goed, als de waarden van dit hormoon zich normaliseren.



## Sportschoenen aan en gaan! Kom lekker sporten in de buitenlucht

Het is een prachtige dag. Joke (65) springt op haar fiets met een grote lach op haar gezicht. Het is weer tijd voor mijn wekelijkse uurtje sporten. "Ik ga iedere week en soms zelfs twee keer in de week en het is elke keer weer optimaal genieten. Wanneer ik aan kom fietsen ben ik altijd nieuwsgierig wie er nog meer zullen zijn. De training is afwisselend, we worden goed begeleid door een deskundige trainer en het is bovenal erg gezellig. Inmiddels sport ik alweer een aantal maanden bij GezondOud en ik merk dat het me erg goed doet. Iedere keer kom ik vrolijk en positief gestemd terug van de training. Ik heb meer energie, een betere conditie, mijn balans verbetert en ik voel me echt sterker worden."

spierversterkende oefeningen en wordt er gewerkt aan je conditie, je stabiliteit en mobiliteit. Je traint op je eigen niveau, want ieder mens is anders. Zo kan iedereen deelnemen en zorgt de trainer ervoor dat jij op jouw niveau wordt uitgedaagd.

### Professionele begeleiding

Wij werken uitsluitend met deskundige trainers die goed zijn opgeleid. De groepen bestaan uit maximaal 16 deelnemers zodat er voldoende aandacht is voor het individu. Regelmatig onderzoeken wij het effect van onze trainingen en passen de inhoud van de training daar waar nodig aan.

### Samen bewegen, samen plezier

Na de training wordt er vaak nog koffiegedronken en regelmatig worden er gezellige activiteiten georganiseerd waar vrijblijvend aan deelgenomen kan worden. Denk hierbij aan wandeltochten, fietstochten, museumbezoek of een midzomer BBQ.

**Het hele jaar sporten in de buitenlucht**  
Wij sporten het hele jaar door op de mooiste plekken in de natuur. Zo sporten we in het Groenendaalse Bos, op Landgoed Leyduin, op Landgoed Middenduin en in de Haarlemmerhout. Tijdens de training doen we diverse

**Ben je nieuwsgierig geworden? We nodigen je van harte uit voor een gratis proefles. Neem contact met ons op via 06-53837045 of kijk op [www.gezondoud.nl](http://www.gezondoud.nl) voor locaties en tijden.**

Profiteer nu van extra voordeel op showroommodellen!\*

Voordeel op showroommodellen!\*

Ecolife  
SWEDISH MADE BEDS

Handgemaakte, moderne bedden voor een superieure ervaring. Gemaakt van natuurlijke materialen.

**Ecolife:** alle unieke eigenschappen vindt u in de naam

- **E**erlijke en natuurlijke materialen zoals bamboe, katoen en agave vormen de basis van onze bedden
- **C**omfort staat voorop door o.a. het wegnemen van drukpunten en het naadloze dekmatras
- **O**ud Zweeds vakmanschap passen we nog steeds toe tijdens de productie
- **L**ange levensduur door het gebruik van alleen maar duurzame materialen
- **I**deale in- en uitstap hoogte maakt het bed zeer aangenaam voor de rug
- **F**unctionele maar vooral tijdloze designs
- **E**en passende prijs-kwaliteitverhouding voor een bed gemaakt van natuurlijke materialen, met uitstekende service- en garantievoorwaarden

Bij aankoop van een Ecolife bed een topmatras cadeau!\*

Topmatras cadeau!\*

Er is al een Ecolife bed vanaf € 3.910,- incl. topper (180x200)



Bamboe

Agave

Sisal

Katoen





## Ontdek of de ouderenzorg bij je past!

Zorgbalans maakt de overstap naar de ouderenzorg wel heel eenvoudig! Zoek je een vaste baan met toekomstperspectief? En wil je veel voor oudere mensen betekenen? Pak dan deze unieke kans en:

### Kom je oriënteren in de ouderenzorg tijdens een betaalde stage van 3 maanden!

Je start per 1 april 2022 in onze woonzorglocatie De Houttuinen in Haarlem. Als het van beide kanten bevalt, kan Zorgbalans je een studie en een baan aanbieden. Met deze oriëntatiebaan kun je kijken of het werk bij je past, voordat je aan een studie begint.

#### Jouw profiel

Je hebt een VMBO-diploma en bent minimaal 16 uur per week beschikbaar. Je spreekt en schrijft goed Nederlands en komt je afspraken na. En we verwachten dat je een zorghart hebt!



#### Interesse?

Neem voor meer informatie contact op met Ton Hulbosch, opleidingsadviseur, via 06 211 88 936 of Werving & Selectie op 023 8 918 363. Of solliciteer via [werkenbijzorgbalans.nl](http://werkenbijzorgbalans.nl).

**Zorgbalans** Omdat goede zorg heel persoonlijk is



## Gastgezin gezocht met ruimte in huis en hart

Als gastgezin zet u huis en hart open voor een kind met een (verstandelijke) beperking.

Met een vast logeerweekend (bijv. eens per maand) biedt u kind én thuisfront licht en lucht. U krijgt ondersteuning en desgewenst scholing van SIG/STG.



ondersteuning aan mensen met een beperking



vrijwilligershulp & mantelzorg

#### Meer informatie:

T 0251 - 257 857 • E [vrijwilligers@sig.nu](mailto:vrijwilligers@sig.nu) • I [www.sig.nu](http://www.sig.nu) / [www.stg-vrijwilligershulp.nl](http://www.stg-vrijwilligershulp.nl)

## Dit moet je weten over mondhygiëne

De mond is de plek waar al het voedsel naar binnen gaat. Alleen al daardoor is het ook de plek waar heel wat bacteriën leven. Mede daarom is een goede mondhygiëne van groot belang. Hier bestaan echter veel misverstanden over. We poetsen niet vaak genoeg onze tanden, we vervangen onze tandenborstel niet vaak genoeg en we zien vaak nogal wat zaken over het hoofd.

De basisregel voor een goede mondhygiëne is twee keer per dag de tanden goed poetsen. Dat wil zeggen: twee minuten lang poetsen per keer. Op de eerste plaats heb je die tijd gewoon nodig om alle tanden en kiezen goed te kunnen bereiken. Maar er is nog een andere reden om het poetsen twee minuten vol te houden. Dat is een reden die veel mensen niet kennen, maar die wel van groot belang is. De fluoride in tandpasta doet namelijk pas na twee minuten zijn werk. Dat fluoride zorgt ervoor dat ons tandglazuur beter bestand is tegen zuren.

Zoals op tanden en kiezen bacteriën achter kunnen blijven, geldt dit ook voor de tong. Toch vergeten veel mensen om ook de tong een dagelijkse poetsbeurt te geven. Dit kan leiden tot een slechte adem. Er bestaan ook speciale tongreinigers, ook wel

tongschrapers genoemd. Verder bestaan er ook tongdruppels voor een nog betere reiniging.

In de ruimtes tussen de tanden en kiezen kunnen bacteriën achterblijven. Met de tandenborstel kun je die plekken niet goed bereiken. Met flossdraad lukt dat wel, dus is het belangrijk om dagelijks die hoekjes en gleufjes met flossdraad te behandelen. Je kunt los flossdraad gebruiken, maar tegenwoordig vind je in de supermarkt of drogist ook handige kunststof beugeltjes met een stukje flossdraad erin, zodat je nog maar één hand nodig hebt om te kunnen flossen.

Veel mensen blijven te lang poetsen met dezelfde tandenborstel. Zowel de traditionele tandenborstels als de opzetstukjes van de elektrische variant dienen regelmatig te worden vervangen. Als je twee maal per dag je tanden poetst, zijn die borstels na een week of tien niet meer geschikt om nog langer te gebruiken. Je ziet het vaak al aan de kleur van de haren. Als die kleur eraf gesleten is, is de borstel aan het einde van zijn gebruiksduur gekomen. Hetzelfde geldt als de haren niet meer kaarsrecht omhoog staan. Met vijf nieuwe tandenborstels per jaar zit je goed!



Zorg jij voor deze grootste grapjas van de klas?

Zorg jij voor dit jongste zusje uit een gezin van 8?

Zorg jij voor dit populairste meisje van de school?

Zie jij mensen zoals ze nu zijn maar ook zoals ze ooit waren? Dan is werken bij Sint Jacob iets voor jou! Want goed voor iemand zorgen begint met iemand goed kennen.

#### Collega's gezocht:

- Verzorgende IG
- Helpende plus
- Helpende Zorg & Welzijn (flex en vast)

[www.sintjacob.nl](http://www.sintjacob.nl)



# “Ik ben zo somber. Dit kan zo niet langer!”

Last van psychische stress, somberheid of angst?  
Wij brengen uw klachten in beeld!

- Persoonlijk advies
- Snelle ondersteuning
- Gratis adviesgesprek: 088 788 5015

[www.ggzingeest.nl](http://www.ggzingeest.nl)



## Gratis cursussen herstel van psychische balans voor jongeren, volwassenen en naasten

Bij Prezens leren we je om te gaan met soms, onverwachte situaties waarin je kwetsbaar bent, uit balans bent of met een naaste met psychische klachten. In deze tijd van de Covid-19 pandemie is dat een extra uitdaging. Ons aanbod is gratis, een verwijzing is niet nodig.

### Omgaan met stress, angst, somberheid of piekeren

In de cursussen Minder Piekeren, Positief Zelfbeeld of Voluit Leven ontwikkel je technieken om om te gaan met stress, angst of piekeren. In 1-3 coachingsgesprekken staan omgaan met stress, rouw en psychische klachten bij zwangeren en pas bevallen vrouwen (MamaKits) centraal.

### Omgaan met een naaste met psychische klachten

Het Familiepreekuur is er voor jou! De cursussen Omgaan met Borderline en Stresshantering voor familie en naasten biedt handvatten, ondersteuning en (h)erkenning. Ouderschap in stressvolle situaties, wanneer je zelf met psychische klachten worstelt? Kom naar de online bijeenkomsten Oudersupport, je bent niet alleen!

### Ondersteuning voor jongeren (4-21 jaar) die opgroeien in stressvolle situaties

In de cursussen Piep zei de muis (4-8 jaar), Doe-Praat groep (8-12 jaar) en Time4U (12-16 en 16-21 jaar) leren jongeren plezier te maken en hun eigen gevoelens te ervaren en vorm te geven. Neem vrijblijvend contact met ons op: T 088 788 5015 E [preventie@prezens.nl](mailto:preventie@prezens.nl) [www.ggzingeest.nl](http://www.ggzingeest.nl)

prezens



# “Stop met lijnen en wordt blijvend gezond in 2022”

Haarlem/Haarlemmermeer – Goede voornemens horen bij het nieuwe jaar. Stoppen met roken en drinken, meer bewegen maar ook; afvallen & gezonder worden. Alexia Venema is Natuurgeneeskundig Therapeut bij Cure4Life en verantwoordelijk voor de regio Haarlem & Haarlemmermeer. Volgens haar komen in de maand januari niet meer aanmeldingen binnen dan de rest van het jaar. “Overgewicht is een veelvoorkomend probleem dat het hele jaar door speelt. De trend voor 2022 is dat mensen steeds vaker zelf de regie nemen voor hun eigen gezondheid. Door Corona zijn ze beter op de hoogte van het feit dat overgewicht een symptoom is van onderliggend leiden zoals dat in de media veelvuldig genoemd is. “Overgewicht als symptoom van lichamelijke ziektes en psychisch onwel bevinden als gevolg van hormonale disbalansen die optreden bij overgewicht, na een bevalling, tijdens de overgang, en ziekten als diabetes, hart- en vaatziekten, etc.” Het is belangrijk om in deze situaties voor jezelf het verschil te gaan maken! Hoe? Dat lees je hieronder!



Allereerst kijk ik, Alexia naar iemand persoonlijke situatie. Deze holistische aanpak is het belangrijkste uitgangspunt voor het maatwerk dat geleverd wordt. Aan de hand van een intake, een urine- en speekseltest, bloedwaarden en een uitgebreid intake formulier breng ik de gezondheid in kaart. Ook probeer ik zicht te krijgen op de tendensen/oorzak(en) van het

overgewicht. Veel mensen hebben al van alles geprobeerd. Waarom zou de methode van Cure4Life wel helpen? “Mijn manier van werken is effectief omdat het een lange termijn-traject is, met gewoon normaal eten wat je zelf in de winkel kunt kopen.” Bij de start van het programma optimaliseren we eerst het bestaande voedingspatroon. Daarna herstellen we de hor-

monale disbalans met een op maat gemaakt persoonlijk programma (PP) met voeding die bij jou past.

waarmee een gezond gewicht kan worden behouden.

Op de vraag waarom afvallen bij veel mensen vaak mislukt, antwoordt Alexia: “Dat komt doordat er aan een lijnpoging een eind zit. Het is belangrijk het woordje ‘lijnen’ overboord te gooien en het besluit te nemen om beter voor je lichaam te zorgen op de langere termijn. Dit betekent een nieuwe manier van eten die bij jouw lichaam en smaak past. Afvallen heeft alleen zin als je weet hoe je daarna je lichaam in balans kan houden”. Het programma voorziet dan ook in een stabilisatie en consolidatie fase. In deze fases gaan we op zoek naar de energiebalans en ontwikkelen we een intuïtieve voedingsstijl

Met een optimale voedingsstijl, krijg je hormonaal gezien veel meer rust in je lichaam, minder last van een energiedip, kom je beter in je (geestelijke) kracht en wordt je blijer van jezelf.

**Interesse in een optimaal postuur, verbetering van uw gezondheid(s-klachten)? Richting geven aan uw gezondheid op korte- en lange termijn met blijvend resultaat? Neem dan contact met mij op via 06-18647985 of [avenema@cure4life.nl](mailto:avenema@cure4life.nl)**







**UITGEKOOKT.NL**  
Lekker, gezond en lekker makkelijk



*Bijna!*  
**200.000  
klanten!**

*Win!*

**1 jaar lang  
gratis eten**



*Schnitzel met pepersaus, boontjes en krieltjes*



# Word jij onze 200.000<sup>e</sup> klant?

## Feestweken!

- ✓ De **200.000ste klant** ontvangt een heel jaar lang **gratis** lekkere en gezonde maaltijden aan huis bezorgd!
- ✓ En..... **de hele straat viert** het mee en ontvangt ook een **gratis** pakket maaltijden!
- ✓ En..... elke **200ste nieuwe** klant ontvangt een **gratis** gezond genieten pakket!
- ✓ En..... elke week verloten we onder **20 van onze bestaande klanten** een hele maand lang **gratis** lekkere en gezonde maaltijden aan huis bezorgd!



Maak ook kennis  
met Uitgekookt



*Stamppot walvis met rookworst*

*Bani met kip, groenten en omelet in pangangsaus*



*Oma's haachee met rodekool en appeltjes*



**Bestel een proefpakket  
met 40% korting**

**4** voor maar **€19,95**



**10.000+**  
klantreviews



**Gratis gekoeld**  
aan huis bezorgd



**In 4 minuten op  
tafel zonder koken**



**Uitgekookt.nl**



**085-0190066**



## Corona in Heemstede en Bloemendaal week 2

Door Eric van Westerloo

**Heemstede/Bloemendaal** - Deze week kwam er een einde aan een deel van de lockdown. Onder beperkte voorwaarden mogen winkels, kappers, nagelstudio's en sportscholen weer open. Ook mogen sporters tot 20.00 uur weer gezamenlijk sporten. Helaas mogen bars, restaurants en de cultuursector inclusief bioscopen nog niet open, maar men verwacht dat dit niet zo lang meer zal duren.

De reden voor de versoepeling ligt in het feit dat er weliswaar een enorme toename van het aantal besmette personen wordt vastgesteld, maar dit niet leidt tot een toename aan ziekenhuisopnames en sterfgevallen. Er werden de afgelopen week in

Nederland 230.000 positieve tests afgenomen. Daarvan kwamen er 458 mensen in het ziekenhuis terecht en 74 op een IC-afdeling. Het is dus duidelijk dat ondanks de hoge besmettingsaantallen de situatie in de ziekenhuizen niet erger is geworden, juist een stuk beter. Er liggen momenteel +/- 900 mensen in een ziekenhuisbed en op de IC-afdelingen samen ongeveer 300. Nog heel even en alles kan weer terug naar normaal met open theaters, festivals en stadions.

### Ergste scenario afgewend

In Heemstede en Bloemendaal werd opnieuw een recordaantal besmettingen vastgesteld. De twee dorpen samen kenden 1.104 besmettingen waarbij het in Bloemendaal precies 20 keer meer voorkwam. Nagekomen

opnames in het ziekenhuis in week één zijn twee inwoners van Bloemendaal. Volgens specialisten, die het weten kunnen, gaat het virus steeds meer op een griep lijken en zou het ergste scenario nu zijn afgewend. Of dat aan de massale vaccinaties ligt of dat langzaamaan een groot deel van de Nederlanders het virus al heeft doorstaan, blijft ongewis. Protesterende ondernemers en vooral uit de horeca zijn aan de orde van de dag. Voor hen is te hopen dat ze snel weer terug kunnen naar normaal. De anti-vaccers en virusontkenners worden steeds stiller. Zij blijven wel volharden in de stelling dat de vaccinatie alleen maar schade toebrengt aan de mens en dat deze pandemie om verschillende redenen een vooropgezet plan is.

## Onvrede binnen de lokale partij HBB

Door Eric van Westerloo

**Heemstede** - Nadat er eerder al binnen de VVD onenigheid was ontstaan m.b.t. de kandidaatstelling voor de komende gemeenteraadsverkiezingen, is het nu de beurt aan HBB.

Wat is het geval? Volgens een groep HBB-leden hebben raadsleden Lenny Jagtenberg en Klaas Kremer de afgelopen vier jaar uitstekend werk verricht voor de lokale partij. Dat bleek niet op iedereen van toepassing. Met name raadslid Olav Lommerse moest het ontgelden. Een tijd lang heeft hij zich aan het raadswork onttrokken. Kremer kon zich ook niet vinden in een tweetal andere kandidaten. Hij besloot zich terug te trekken. Bij het opstellen van de kandidatenlijst is de voorzitter Jan Verhagen een eigen koers gaan varen. Hij kwam op de proppen met een flink aantal op het oog geschikte, maar onbekende kandidaten. Zonder zich te houden aan de regels binnen het huishoudelijk reglement stuurde hij de afgelopen week een kandida-

tenlijst rond met daarbij de plaatsingsvolgorde. Dat is tegen de afgesproken partijregels. De lijst had zonder deze plaatsingsvolgorde verstuurd moeten worden om zo de leden de kans te geven zich uit te spreken over de plaatsingsvolgorde. Jagtenberg en Kremer wilden onder geen beding doorgaan met collega Lommerse. Nochtans stond deze laatste als nummer twee op de lijst en maakte Jagtenberg en Kremer (had zich al teruggetrokken) geen deel meer uit van de kieslijst. De voorzitter vroeg de leden binnen drie dagen per mail te antwoorden of men akkoord ging met de toegezonden lijst.

Pogingen om het anders en volgens de regels aan te passen liepen op niets uit. Jagtenberg en Kremer wilden nog een termijn in de raad zitting nemen en Jagtenberg meldde zich zelfs als kandidaat voor een eventueel wethouderschap. Hiervan waren de leden niet op de hoogte. De wens van Jagtenberg was tegen het zere been van de huidige

wethouder Annelies van der Have, die zelf graag wil terugkeren. De leden en beoogd nieuwe raadsleden viel dit alles koud op hun dak. Wegens corona kan er niet fysiek vergaderd worden. Alles moet per mail en telefoon. De voorzitter belde met een groot aantal leden om zijn standpunt uit te leggen, waar mensen beschadigd uit naar voren kwamen.

Dat de partij slechts beschikt over één bestuurslid wrekt zich op dit moment. Van collegiaal overleg binnen een bestuur kan zo geen sprake zijn. Jagtenberg en Kremer gaan hun lidmaatschap opzeggen, met in hun kielzog een aantal leden van de partij. Verhagen verdedigde zich door te stellen dat een meerderheid van de leden achter zijn keuze staat.

De onvrede komt ongelegen zo vlak voor de verkiezingen. Inwoners dienen te weten door wie ze worden bestuurd, welke partij het dan ook betreft.

## INGEZONDEN COLUMN GGD

### Blue Monday

De derde maandag van januari staat te boek als blue Monday. Een dag waarop veel mensen zich treurig, neerslachtig of weemoedig voelen. Een moment aan het begin van het jaar waarin duidelijk is geworden dat goede voornemens in rook zijn opgegaan en de lente nog ver weg lijkt. Geen dag om vrolijk van te worden en dat past helemaal in het naargeestige beeld dat de lockdown heeft gebracht en het sombere nieuws van vorige week dat in 2021 het aantal jongeren dat door zelfdoding om het leven kwam met 15% is gestegen ten opzichte van de jaren daarvoor. En we waren als land al koploper in Europa waar het ging om suïcide.



Bert van de Velden. Foto: aangeleverd door GGD Kennemerland.

De maatregelen drukken zwaar op ons allemaal en tegen de achtergrond van het nog steeds hoge aantal meldingen van covid-19 is er nog steeds reden tot zorg. Inmiddels is de omikronvariant dominant in Nederland, een variant die zich veel sneller verspreidt dan voorgaande varianten, maar ook minder ziekmakend is. Het OMT geeft aan dat we rekening moeten houden met 75.000 tot 100.000 besmettingen per dag. Dat kan ertoe leiden dat veel mensen thuis moeten blijven – ook zorgpersoneel - of in quarantaine zitten als ze nauwe contacten hebben die besmet zijn met het virus, zoals huisgenoten. Dit levert een uitdaging op voor de continuïteit van essentiële functies in onze maatschappij.

De boostercampagne heeft de afgelopen periode een enorme impuls gehad. Iedereen die hier gebruik van wil maken, heeft binnenkort de boosterprik kunnen laten zetten en draagt daarmee bij aan het verkleinen van de overdrachtskans van het virus, en het verlagen van het risico op ernstig ziek worden. Helaas blijft het percentage mensen dat de booster heeft gehaald nog wel achter bij het streven, dus daar blijven we op inzetten.

Ondertussen ligt ons sociale leven grotendeels plat. En als er contact mogelijk is, zijn de onderwerpen veelal deprimerend. Niet voor niets pleit ik ervoor om hoe dan ook contact te blijven zoeken, gesprekken aan te gaan en te blijven bewegen. Maak gebruik van de versoepelingen om je mentaal en fysiek weer op te laden. Lachen mag natuurlijk ook, want dat helpt ook om ons beter te voelen.

Nu is het zo dat de meeste mensen in staat zijn om de huidige situatie het hoofd te bieden. Er is echter ook een groep die dat minder goed kan. Die wegwijnen, die vervallen in apathie of het heil zoeken in genotmiddelen. Het kan ook voorkomen dat mensen zich afreageren op hun omgeving. Het is nodig dat we op elkaar letten, niet alleen voor de mensen die het nog niet eenvoudig vinden om te dealen met de situatie, maar ook als er onveiligheid dreigt in gezinnen. Dan is het nodig dat bespreekbaar te maken en dat zo snel als mogelijk hulp wordt ingeschakeld. Er is op een breed gebied een scala van hulplijnen in de lucht. Maak daar gebruik van. Beter teveel gemeld dan achteraf spijt.

Bert van de Velden, directeur GGD Kennemerland

## INGEZONDEN POLITIEK

### NABO's in Commissie Ruimte van 13 januari 2022

Met grote verwachtingen zocht ik afgelopen donderdag de live-stream op van de vergadering van de commissie ruimte. Want, er was een voor mij belangrijk agendapunt: Plan van aanpak en aanvraag voorbereidingskrediet voor de aanleg van een fiets-, en voetgangerstunneltje op de plek van de Niet-Actief-Bewaakte-Overweg (NABO) bij Leyduin. Het was een A-stuk, dus een laatste advies aan de raad.

Namens de Fietsersbond Heemstede heb ik de afgelopen jaren deelgenomen aan de voorbereidende besprekingen die door ProRail, Waternet, Landschap Noord-Holland, Provincie, Gemeente, Wandelnet en Fietsersbond gevoerd werden.

Al jaren is bekend dat alle NABO's in 2023 dicht moeten zijn. De subsidies die het Rijk aan ProRail geeft eindigen in 2023. Dat betekent dat er dit jaar, 2022 begonnen moet zijn met de aanbesteding. En dat er dus door de Heemstedse gemeenteraad een klap op gegeven moet worden.

Wat mij verbaasde bij het volgen van de discussie was het gebrek aan kennis bij sommige raadsleden die een advies moesten geven. De vragen die gesteld werden gaven mij de indruk dat om half acht even de stukken erbij gehaald waren. Er waren commissieleden die niets of nauwelijks iets vroegen, voor hen was het duidelijk, ze hadden zich ingelezen en ze waren voor. De VVD (Radix) stelde direct al voor een besluit uit te stellen. Van uitstel komt afstel? Wethouder Nicole Mulder waarschuwde nog dat het dan kort dag wordt, in maart zijn de verkiezingen, voordat een nieuwe raad echt lekker functioneert is het jaar om en de subsidie van het rijk aan ProRail weg. En dan gaat de NABO dicht en komt er niets voor terug. En dan kunnen we omlopen en omfietsen als we naar het mooie natuurgebied willen. Na het laantje van Alverna zou het dan de tweede oversteek zijn die dicht gaat zonder dat er een alternatief voor komt.

Geachte raad, laat dit niet gebeuren, zorg dat er geen vertraging optreedt die het plan de doodsteek zou geven!

Guus van Dee, Heemstede

## Vrije inloop booster nu ook in Velsen-Noord en IJmuiden

**Regio** - Op de locaties in IJmuiden en Velsen-Noord kunnen 18+ers nu ook zonder afspraak de corona boosterprik halen. Afgelopen week kon dit al bij Schiphol. Voor een 1e of 2e coronavaccinatie kun je al langer zonder afspraak op deze GGD-locaties terecht. Nu steeds meer mensen hun booster hebben gehaald, ontstaat er ruimte om te booster zonder afspraak. GGD Kennemerland hoopt dat de vrije inloop de drempel verlaagt om de booster te halen. Als je al een afspraak hebt gemaakt Heb je al een afspraak hebt gemaakt op een later moment of op een locatie verder weg? Ook dan kun je gebruikmaken van de inloop. Vergeet je afspraak in dat geval niet te

melden op de vaccinatie locatie, zodat deze afspraak uit het systeem gehaald kan worden.

### Capaciteit inloop beperkt

Op dit moment is de ruimte voor de vrije inloop beperkt. Check daarom voor je bezoek even onze Twitterpagina om te kijken of de capaciteit niet bereikt is. Dit zullen wij daar altijd aangeven.

### Openingstijden

De vaccinatie locaties in IJmuiden, Velsen en bij Schiphol zijn elke dag van de week voor de inloop geopend. Je vindt de tijden van de inloop boostervaccinatie op: [ggdkennemerland.nl/coronavaccinatie](https://ggdkennemerland.nl/coronavaccinatie).



TATA STEEL



# CARRIÈRESWITCH?

**Haal je mbo-vakdiploma zonder opleidingskosten, mét direct salaris! Kom naar de Open Dag.**

Ligt jouw hart toch meer bij de techniek? Heb je het idee dat je vastloopt op je huidige werkplek, dat je een verkeerde beroepskeuze hebt gemaakt of heb je spijt dat je jouw mbo-opleiding niet hebt afgerond? Kom naar de open dag bij Tata Steel en ontdek jouw toekomst in de techniek!

Dinsdag 16 november 2021 van 15.00 uur – 20.30 uur, Academy, Rooswijkweg 61, Velsen-Noord

Kom er achter hoe je je kunt laten omscholen én wat Tata Steel jou kan bieden:

- een volledig betaalde opleiding met salaris
- goede doorgroeimogelijkheden
- baangarantie
- een landelijk erkend mbo-vakdiploma



**BBL MBO-OPLEIDINGEN:**  
- ELEKTROTECHNIEK  
- PROCESTECHNIEK  
- WERKTUIGBOUW  
- LOGISTIEK

**Samen werken aan je baan van morgen** Aanmelden: [tatasteeljobs.nl/opendag](https://tatasteeljobs.nl/opendag)

Koene Auto zoekt voor onze vestiging in Velsbroek een

## 1<sup>e</sup> autotechnicus en een 2<sup>e</sup> autotechnicus



**Koene Auto** is een modern dealerbedrijf met een informele werksfeer. In onze werkplaats onderhouden en repareren we niet alleen Fiat, Alfa Romeo, Abarth en Jeep, maar ook lichte bedrijfsauto's en Campers. We bieden je een goed salaris, een grote mate van zelfstandigheid en cursussen om up to date te blijven. Spreekt dit je aan en wil je werken in een mooi bedrijf in Velsbroek, dan zijn wij op zoek naar jou. Interesse? Mail dan je CV en motivatie naar [fred@koene.nl](mailto:fred@koene.nl) Heb je vragen of wil je meer informatie, bel dan 023-5379700 en vraag naar Fred Koene.



## Interactieve workshop 'Het haperend brein centraal'

**Heemstede** - Steeds meer mensen die zich willen inzetten voor de ander, bijvoorbeeld via vrijwilligerswerk, zullen vaker mensen met een haperend brein achter de voordeur gaan tegenkomen.

De voorspelling is dat de volgende generatie ouderen nog langer thuis zal blijven wonen en vaker te maken zal hebben met een vorm van dementie, zoals de ziekte van Alzheimer, Parkinson of Vasculaire dementie. Een op de vijf mensen zal te maken krijgen met dementie.

Zorgbalans noemt dementie veel liever een 'haperend brein', daar hebben we allemaal weleens last van. Als het brein hapert, is het wenselijk dat de omgeving samenwerkt om de ander het gevoel van waarde te geven en te laten stralen. Dat levert veel meer op, voorkomt weerstand, stress en onbegrip.

Hoe meer mensen weten wat een haperend brein inhoudt, welke verschijnselen en signalen daarbij horen, hoe je daar het beste mee om kunt gaan en welke hulplijnen er in Heemstede voor zijn, des te beter.

Daarom wordt u uitgenodigd om op donderdag 3 februari van 10.00 tot 11.00 uur via ZOOM aan te sluiten bij een interactieve sessie waarin 'Het haperende brein centraal' staat. Tijdens deze vrijblijvende sessie zal Michelle van Iersel van Stichting Zorgbalans voorlichting geven, alsmede handvatten bieden en vragen beantwoorden.

De workshop wordt in samenwerking met Vrijwilligerspunt Heemstede georganiseerd. Graag voor dinsdag 1 februari 2021 aanmelden bij José van Duin, Vrijwilligerspunt Heemstede: [jvanduin@wijheemstede.nl](mailto:jvanduin@wijheemstede.nl). Er is plek voor 16 deelnemers.



Regenboogborrel kan nog niet doorgaan. Foto: Bigstock.

### Regenboogborrel onder voorbehoud gepland

**Heemstede** - Zoals iedereen is het nog niet voor alle sectoren het einde van de lockdown. De Regenboogborrel voor de LHBTQ-groep en belangstellenden in Heemstede kan daarom ook nog niet doorgaan. Vanwege de coronamaatregelen mag de organisatie van de Regenboogborrel op dit moment niemand

in februari uitnodigen bij Loco Coffee aan de Julianalaan 6 in Heemstede, maar schrijf alvast met potlood in de agenda dat er onder voorbehoud op dinsdag 8 februari van 19-21 uur een borrel gepland staat, als de coronontwikkelingen dit toestaan. Toegang is vrij. Een QR-code is noodzakelijk.

### Haarlems Dichtlijn brengt diverse dichtleggers met fraaie kantelpoëzie uit

**Heemstede/Haarlem** - Voor de Poëzieweek, die op 27 januari begint, heeft de Haarlemse Dichtlijn weer uitpakkt. Na het inpakpapier met dichtregels als straatnamen op de plattegrond van Haarlem dat vorig jaar furore maakte, is er nu: een serie dichtleggers met kantelpoëzie. Je krijgt de dichtleggers gratis bij de betere boekhandel als je er iets koopt tijdens de Poëzieweek.

Maar wat is het nu precies? Uit de festivalbundels van de voorbije jaren, zocht de Haarlemse Dichtlijn de mooiste citaten. Daarna zijn de dichtregels gekoppeld in tweetallen en op boekenleggers afgedrukt, één op de ene zijde en één op de keerzijde. Zo is er kantelpoëzie gemaakt waarbij de ene regel op de andere inwerkt, telkens als je de dichtlegger omdraait. Het is een kleurrijke serie met een dozijn kantelgedichten geworden, bij het thema van de Poëzieweek: natuur.

Zo is een dichtregel van Peer van den Hoven gekoppeld aan poëzie van Sholeh Rezazadeh. En dicht Paul Roelofsen: "Laat de taal dan over-

stromen / de zon wegdrijven". "Ga op een tak zitten in een hoge boom / en kijk rustig om je heen" antwoordt Simone de Maat op de keerzijde. Er zijn meer poëzie-activiteiten tijdens de Poëzieweek, maar nog steeds ingeperkt door corona. Poëzie van de Haarlemse Dichtlijn hoeft je via deze serie boekenleggers niet te missen.

Meer informatie op: [www.haarlemsedichtlijn.nl](http://www.haarlemsedichtlijn.nl).



### Film & lunch bij WIJ Heemstede

**Heemstede** - Bij WIJ Heemstede in de Luifel aan de Herenweg 96 draait op donderdag 20 januari om 10.30 uur een komische dramafilm uit 2014.

Daarna kunt u gezellig napraten

onder het genot van een lunch in de foyer van de Luifel. Aanmelden is verplicht en kan via: [www.wijheemstede.nl](mailto:info@wijheemstede.nl), [info@wijheemstede.nl](mailto:info@wijheemstede.nl) of 023 - 5483828.



Een op de vijf mensen zal te maken krijgen met een haperend brein. Foto: aangeleverd door WIJ Heemstede.

### Podia Heemstede schort voorstellingen tot en met 25 januari op

**Heemstede** - Door de verlenging van de coronamaatregelen zijn er tot en met dinsdag 25 januari helaas geen voorstellingen en concerten van Podia Heemstede in Theater de Luifel en de Oude Kerk. Heeft u kaarten gekocht voor een voorstelling of concert in deze periode?

U krijgt bericht, zodra informatie bekend is over bijvoorbeeld een eventuele verplaatsing of annulering en de daarbij behorende afwikkeling. Via de website: [www.podiaheemstede.nl](http://www.podiaheemstede.nl), de social

mediakanalen en per mail wordt u geïnformeerd over de actuele stand van zaken.



T/m 25 januari geen voorstellingen van Podia Heemstede. Foto: Bigstock.

## KERKGEBOUW IN OGENSCHOUW

### Kleur in de historische architectuur van de St. Bavo

Door Marenka Groenhuijzen

**Heemstede** - De St. Bavo is gebouwd in een periode waarin een voorliefde ontstond voor eerlijke bouwmaterialen. Niet de kleur van verf, maar de natuurlijke kleuren van hout, baksteen en natuursteen bepaalden in grote mate de kleuren van het interieur. Kleurcomposities en kleurstelling in deze bouwstijl waren allermindst saai doordat vaak meerdere baksteen- en natuursteenkleuren werden gecombineerd. Dat men in de periode van de bouw van de St. Bavo geen angst had voor de kleur, bewijst nog de oorspronkelijke kleurrijke mozaïekvloer van tegels, door het middenpad langs de prachtige gebeeldhouwde banken.



## AGENDA

### DONDERDAG 20 JANUARI



Film & lunch bij WIJ Heemstede. De Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Om 10.30u. Aanmelden verplicht via: [www.wijheemstede.nl](http://www.wijheemstede.nl), [info@wijheemstede.nl](mailto:info@wijheemstede.nl) of 023 - 5483828.

### MAANDAG 24 JANUARI

Cursus Creatief leven. De Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Om 10u. De prijs eenmalig verlaagd naar €80,- excl. cursusboek €25,-. Aanmelden verplicht via: [www.wijheemstede.nl](http://www.wijheemstede.nl), [info@wijheemstede.nl](mailto:info@wijheemstede.nl) of 023 - 5483828.

### WOENSDAG 26 JANUARI

Inloopmoment WIJ Heemstede. Plein 1, Julianaplein 1 in Heemstede. V.9-11u.

Gespreksgroep Bewustwording met Jan Oostenbrink: 'Van inzicht naar uitzicht'. Losse avonden. De Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Om 19.30. Kosten per avond: €22,50. Meer info: 06 - 50815697. Aanmelden verplicht via: [www.wijheemstede.nl](http://www.wijheemstede.nl), [info@wijheemstede.nl](mailto:info@wijheemstede.nl) of 023 - 5483828.

### START DONDERDAG 27 JANUARI

Cursus Kubisme, de grote revolutie in de Kunst 1905 - 1925. Door Michiel Kersten, Emmelie de Mol van Otterloo en Maya Mutlu. De Luifel, Herenweg 96 Heemstede. Om 19.30u. Kosten: €120,- voor 8 bijeenkomsten. De volgende bijeenkomsten zijn op: 3, 10, 24 februari, 10, 17 en 31 maart en 7 april. Aanmelden verplicht via [info@artetcetera.nl](mailto:info@artetcetera.nl).

### T/M MAANDAG 28 FEBRUARI

Expositie fijnschilder Gabe de Vries. Historische taferelen van Heemstede en omgeving. Locatie Plein 1, Julianaplein 1 in Heemstede. Gratis toegang.

### Coronamaatregelen bij WIJ Heemstede

**Heemstede** - De activiteiten van WIJ Heemstede kunnen alleen doorgaan als de actuele coronamaatregelen dat toestaan. Meldt u zich daarom altijd van tevoren aan bij WIJ Heemstede, zodat WIJ Heemstede u indien nodig kan bereiken. Dit kan via [www.wijheemstede.nl](http://www.wijheemstede.nl), via de e-mail [info@wijheemstede.nl](mailto:info@wijheemstede.nl) en op tel.nr: 023 - 5483828. Bij doorgaan van de activiteiten gelden de algemene coronamaatregelen: vanaf 13 jaar in openbare ruimtes een mondkapje op, bij zitten mag deze af, we houden 1,5 meter afstand. Er wordt (voor buurthuiswerk) geen QR-code gescand.



# Aantal aanvragen voor oversluiten hypotheek in jaar tijd bijna verdubbeld

**Regio** - Ondanks de oververhitte woningmarkt is het totaal aantal hypotheekaanvragen in het vierde kwartaal van 2021 met 17 procent gestegen in vergelijking met dezelfde periode in 2020. Dit is vooral het gevolg van een explosieve stijging van het aantal aanvragen voor het oversluiten van een bestaande hypotheek (+91 procent). De sterkste stijging doet zich voor onder 55-plussers (+104 procent), zo blijkt uit de Hypotheekindex van De Hypotheker. Vanwege het tekort aan seniorenwoningen en de lage hypotheekrente kiezen veel ouderen er niet voor om te verhuizen, maar de hypotheek op hun bestaande woning over te sluiten. Volgens De Hypotheker gaat dit ten koste van de doorstroming op de woningmarkt. Het aantal hypotheekaanvragen voor de aankoop van een woning is in het vierde kwartaal dan ook verder gedaald.

Niet eerder was sprake van zo'n grote schaarste aan woningen. De gemiddelde prijsstijging voor een koopwoning bedroeg vorig jaar dan ook ruim 20 procent. Hierdoor was in het vierde kwartaal van 2021 voor het eerst minder dan de helft van alle hypotheekaanvragen (46 procent) bedoeld voor de aankoop van een woning. Het aantal hypotheekaanvragen voor de aankoop van een woning daalde in het vierde kwartaal

van 2021 dan ook flink (-15 procent) ten opzichte van dezelfde periode in 2020. Op dit moment is bijna een derde (32 procent) van alle hypotheekaanvragen afkomstig van oversluiters. Het aantal hypotheekaanvragen bestemd voor oversluiten is daarmee in één jaar tijd bijna verdubbeld. Vooral in de noordelijke provincies - Drenthe (+204 procent), Friesland (+159 procent) en Groningen (+131 procent) - was in het afgelopen jaar sprake van een bovengemiddelde stijging. Ook in vergelijking met het vierde kwartaal van 2019 steeg het aantal oversluiters fors (+56 procent). Daarnaast wordt bijna één op de vijf (19 procent) hypotheekaanvragen gebruikt om de eigen woning te verbeteren.

## Senioren blijven zitten in eigen woning

Het aantal hypotheekaanvragen van 55-plussers voor de aankoop van een woning is in het vierde kwartaal van 2021 gedaald naar slechts 26 procent van het totale aantal hypotheekaanvragen binnen deze leeftijdscategorie. Meer dan de helft van de hypotheekaanvragen was bedoeld voor oversluiten (54 procent). Dit was in dezelfde periode in 2020 voor de aankoop van woningen 44 procent en voor oversluiten nog 37 procent. Dit duidt volgens De Hypotheker op een groot tekort aan seniorenwoningen

in alle regio's, waardoor veel vaker wordt gekozen voor het oversluiten van de hypotheek in plaats van het kopen van een nieuwe woning.

"Ondanks een lichte stijging van de hypotheekrente in het vierde kwartaal van 2021, kan het vanwege de lage hypotheekrente nog steeds gunstig zijn een hypotheek over te sluiten en dat is zichtbaar in de cijfers. Uit onze analyse blijkt dat vooral 55-plussers ervoor kiezen hun hypotheek over te sluiten. Zo kunnen ze profiteren van lagere maandlasten en daarnaast zetten veel senioren de overwaarde van hun huis in om hun kinderen of kleinkinderen te helpen met de aankoop van een woning", zegt René Lünemann van De Hypotheker in Haarlem. "Dit verhaal heeft óók een keerzijde. Er is een grote schaarste aan seniorenwoningen, waardoor steeds meer ouderen in hun bestaande woning blijven wonen en de doorstroming op de huizenmarkt niet op gang komt. Wij roepen de nieuwe minister van Volkshuisvesting dan ook op om, naast het bouwen van starterswoningen, vol in te zetten op de bouw van levensbestendige woningen. Alleen zo kan de doorstroming óók voor andere leeftijdsgroepen op gang komen en hebben ook jongere generaties uitzicht op een betaalbare woning."



## Teylers Museum en Frans Hals Museum sluiten partnerschap met JINC

**Haarlem** - De twee grootste musea in Haarlem - het Frans Hals Museum en Teylers Museum - zijn vanaf 2022 trotse partner van non-profitorganisatie JINC. Beide instellingen zetten zich daarmee in voor kinderen die opgroeien in wijken met sociaaleconomische achterstand. In Nederland groeien honderdduizenden kinderen op in wijken met armoede. Zij hebben evenveel talent als leeftijdsgenootjes uit rijkere buurten, maar krijgen vaak minder kans dat te ontwikkelen. Via de projecten van JINC vergroten ze hun leefwereld en netwerk, ontdekken ze hun talenten en leren ze wat de arbeidsmarkt hen te bieden heeft. En daar gaan Teylers Museum en het Frans Hals Museum nu hun steentje aan bijdragen. Ieder kind telt. De musea vinden het

belangrijk dat ieder kind, ongeacht de plek waar het opgroeit, de kans krijgt zijn of haar leven te verrijken met schoonheid, kunst en cultuur. Ook willen ze graag bijdragen aan de talentontwikkeling van leerlingen in bredere zin. Daarom hebben deze instellingen besloten om JINC financieel te ondersteunen, bliksemstages te organiseren in het museum én de werknemers beschikbaar te stellen als vrijwilliger. Bijvoorbeeld als begeleider bij de Bliksemstages of als Carrière Coach voor vmbo'ers.

De ervaring is dat de expertise van professionals jongeren inspireert en blijft, en dat het contact met mensen buiten de eigen leefwereld hen zelfvertrouwen en inzicht in de eigen kwaliteiten geeft.

# Prijzen vrije sector huurwoningen bereiken nieuw hoogtepunt in vierde kwartaal 2021

**Regio** - De vierkantemeterprijs van huurwoningen in de vrije sector klimt verder omhoog, blijkt uit cijfers van woningplatform Pararius. In het vierde kwartaal van 2021 betaalden nieuwe huurders gemiddeld 5,3 procent meer dan in het vierde kwartaal van 2020. Dit is de grootste procentuele stijging sinds het derde kwartaal van 2018, toen de huurprijzen stegen met 5,9 procent.

## Zichtbaar effect van COVID-19

Het effect van COVID-19 is goed zichtbaar vanaf het tweede kwartaal van 2020. Vergeleken met hetzelfde kwartaal een jaar eerder daalden de prijzen procentueel gezien voor het eerst in jaren. Het wegblijven van expats en het stilvallen van toeristenverhuur zorgde vrijwel direct voor een toename in het huuraanbod. Om leegstaande woningen toch van nieuwe huurders te voorzien, werden veel huurwoningen in prijs verlaagd. Dit gebeurde vooral in grote steden waar huurwoningen over het algemeen een stuk duurder dan gemiddeld zijn. Aan het begin van 2021 kwam de expatmarkt weer op gang en vanaf het tweede kwartaal bleek van huurprijzdalingen geen sprake meer. De huurprijzen zitten inmiddels weer in de lift. Jasper de Groot, directeur van Pararius, verwacht dat de huidige lockdown waarin Nederland verkeert wellicht weer tot dalende huurprijzen kan leiden.

## Prijzverschil in oplev vorm

Er worden drie oplev vormen onderscheiden: kaal, gestoffeerd en gemeubileerd. Gemeubileerde huurwoningen zijn per vierkante meter



het duurt; nieuwe huurders betaalden € 19,68 per vierkante meter per maand in het vierde kwartaal van 2021. Dit is 8,1 procent meer dan het jaar ervoor. Gestoffeerde woningen kenden een vierkantemeterprijs van € 16,39 per maand (+8%), voor kale woningen betaalden nieuwe huurders 20,9 procent meer ten opzichte van het vierde kwartaal van 2020. De vierkantemeterprijs van kale woningen kwam uit op € 14,42 per maand. In het vierde kwartaal van 2021 kwam de gemiddelde vierkantemeterprijs van vrije sector huurwoningen in Nederland uit op € 17,02, in het vierde kwartaal van 2020 gemiddeld € 16,98 per vierkante meter per maand.

## Koopmarkt beïnvloedt huurmarkt

De gemiddelde vierkantemeterprijs van woningen in de vrije huursector was in het vierde kwartaal van 2021 van een historisch hoog niveau. Dat er na vier kwartalen van procentuele prijsdalingen (Q3 2020 - Q2 2021) nu weer prijsstijgingen worden waargenomen, heeft volgens de Groot

simpelweg te maken de werking van de huidige markt. "De woningmarkt is nog steeds uit balans", stelt hij. "De prijzen van koopwoningen rijzen de pan uit waardoor het voor starters bijna onmogelijk wordt om zonder een (dubbel) bovengemiddeld salaris in te stromen op de koopmarkt. Nog nooit stonden er zo weinig woningen te koop als op dit moment. Momenteel worden er in heel Nederland zo'n 45.000 woningen te koop aangeboden, waarvan er 26.000 reeds in onderhandeling zijn en slechts 19.000 beschikbaar." De Groot: "Ontwikkelingen op de koopmarkt hebben een direct effect op de huurmarkt. Woningzoekers die, om wat voor reden dan ook, geen koopwoning kunnen bemachtigen, zijn aangewezen op de huurmarkt. Zij verdienen vaak te veel om aanspraak te maken op een sociale huurwoning en wenden zich dus noodgedwongen tot de vrije sector. Maar juist dit segment is veel te klein om aan de grote vraag te kunnen voldoen."

Bron en beeld: Pararius.



V.l.n.r.: Paul Stork, zakelijk directeur Frans Hals Museum, Helene Bothof van JINC Kennemerland en Marije Kool, zakelijk directeur Teylers Museum. Beeld aangeleverd.

## LEZERSFOTO

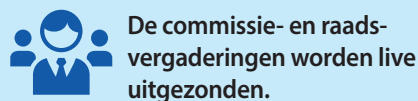
### Vreemd geplaatste fietsklemmen

**Heemstede** - Ben Weijers stuurde deze frappante foto: "Hier op de Kerklaan staan fietsklemmen schuin geplaatst. Nu heeft de gemeente er vorige week een vervangen voor een rechte, maar hoe kun je daar nu je fiets in kwijt? Inmiddels heeft de gemeente dit euvel opgelost. Zo zag het er eerst uit", aldus Ben Weijers.





## Gemeenteraad



De commissie- en raadsvergaderingen worden live uitgezonden.

Door de verscherpte coronamaatregelen kan geen publiek aanwezig zijn. **Inpraak bij commissievergaderingen vindt ook digitaal plaats.** Insprekers kunnen zich van te voren aanmelden via [griffie@heemstede.nl](mailto:griffie@heemstede.nl) of (023) 548 56 46. De vergaderingen zijn online te volgen via [gemeentebestuur.heemstede.nl](http://gemeentebestuur.heemstede.nl).

20 januari 2022, 20.00 uur

### → Commissie voor bezwaarschriften

- 20.00 uur: bezwaar tegen de terugvordering van een uitkering op grond van de Participatiewet (niet openbaar)
- 20.30 uur: bezwaar tegen de afwijzing van een intrekkingverzoek van een verleende omgevingsvergunning voor een dakterras aan de Binnenweg 194 (openbaar)
- 21.00 uur: bezwaar tegen het weigeren van een omgevingsvergunning voor het realiseren van een brug over de Blekersvaart ter hoogte van Binnenweg 183-185 (openbaar)



## Bent u iets verloren in Heemstede of omgeving?

Voor gevonden of verloren voorwerpen kijkt u op [iLost](http://www.heemstede.nl/ilost). Zet zelf bijvoorbeeld de tas online die u gevonden hebt of zoek naar de portemonnee die u kwijt bent. Meer weten? Kijk op [www.heemstede.nl/ilost](http://www.heemstede.nl/ilost)

## Uw kind beter leren slapen



Uw kind kan problemen hebben met slapen. Slaapproblemen zorgen ervoor dat uw kind en uzelf overdag moe zijn en het hele gezin uitgeput raakt. Wat kunnen redenen zijn dat uw kind niet goed slaapt? En hoe leert u uw kind om beter te slapen? Tijdens de online workshop 'Uw kind beter leren slapen' komen deze en andere onderwerpen aan bod. Stel al uw vragen! Aanmelden kan via [cjhheemstede.nl](http://cjhheemstede.nl).

Datum: woensdag 9 februari 2022, 19.30 uur



## Isoleer uw woning



De gemeente Heemstede organiseert samen met Bloemendaal, Haarlem, Zandvoort en het Duurzaam Bouwloket een isolatieactie. Door onze krachten te bundelen, houden we de prijs laag.

Tot 31 maart kunt u tegen een scherpe prijs isolatieglas, spouwmuur-, vloer- en bodemisolatie laten aanbrengen.

Meer weten over deze inkoopactie? Ga naar [heemstededuurzaam.nl/isolatieactie](http://heemstededuurzaam.nl/isolatieactie).



## Openingstijden gemeente

(Alleen op afspraak)

Maandag	8.30 - 17.00 uur
Dinsdag	8.30 - 17.00 uur
Woensdag	8.30 - 17.00 uur
Donderdag	8.30 - 19.30 uur
Vrijdag	8.30 - 13.00 uur

Raadhuisplein 1, Heemstede

Telefoon: 14 023

[heemstede.nl](http://heemstede.nl)

[f](https://www.facebook.com/gemeenteheemstede) gemeenteheemstede

[@heemstede](https://twitter.com/heemstede)

[@gemeenteheemstede](https://www.instagram.com/gemeenteheemstede)

## Gemeentelijke activiteiten

20 en 24 januari 2022, 19.30 uur  
→ **Webinar over woningisolatie**

Begin 2022 goed door mee te doen aan de nieuwe isolatieactie in Heemstede. U kunt hiermee uw energierekening verlagen en het comfort in huis verhogen. Meer informatie op [heemstededuurzaam.nl/isolatieactie](http://heemstededuurzaam.nl/isolatieactie).

2 februari 2022, 19.30 uur  
→ **Online workshop leren praten: van 'aaa' tot papa en mama**

Leer meer over hoe uw kind leert praten en hoe u daarbij kunt helpen. Aanmelden via [cjhheemstede.nl](http://cjhheemstede.nl).

Tot en met 8 maart 2022  
→ **Expositie Adriaan Pauw**  
Zo'n 45 kunstwerken met als thema Adriaan Pauw zijn te bewonderen in het raadhuis (Burgerzaal). De kunstwerken zijn gemaakt door cursisten uit Heemstede (en deels Haarlem). U kunt stemmen op het mooiste kunstwerk.

## Officiële bekendmakingen

Afgelopen week zijn de volgende bekendmakingen gepubliceerd:

### Verwijderen vaartuig:

- boot (wit met zwart dek), zonder vergunning, Glipperzandvaart ter hoogte van Kadijk nummer 4. Haal vóór 27 januari 2022 de boot weg.

### Aanvragen omgevingsvergunning:

- gevelwijzigingen en plaatsen dakkapel, Burgemeester van Lennepweg 4
- plaatsen dakkapel, Fie Carelsenlaan 12
- kappen van es en esdoorn, Hageveld 1
- plaatsen dakkapel, Heemsteedse Dreef 153
- wijzigen entree woonhuis, Zomerlaan 17
- graafwerkzaamheden aan de Cruquiusbrug aan de N201 en

aanbrengen ondergrondse constructies (fundatie voetgangerstunnel) aan Cruquiusweg aan de N201 over de Ringvaart

### Aanvraag omgevingsvergunning ingetrokken:

- plaatsen van een metselpenent, Koediefsaan 37

### Verdagen beslistermijn omgevingsvergunning:

- vergroten dakkapellen, Rijnlaan 49
- wijzigen voor- en zijgevel, Strawinskyaan 27

### Voornemen verlenen omgevingsvergunning:

- vervangen toegangspoort, Kees van Lentsingel 10

### Verleende omgevingsvergunning:

- aanleggen uitweg/inrit, Burg. van Lennepweg 10

- vergroten kozijn, Franz Lehárlaan 1
- plaatsen dakopbouw, Havenstraat 12
- plaatsen dakkapel, Heemsteedse Dreef 153
- plaatsen dakkapel, J. Dixlaan 34
- vervangen beschoeiing en de steiger langs het Heemsteeds Kanaal, vervangen en vergroten van de havenkom Zeeverkennergroep, Nijverheidsweg 43
- interne constructieve wijziging, Orchideeënlaan 14
- splitsen pand, Zandvoortselaan 139A

## Officiële bekendmakingen



De gemeente publiceert officiële bekendmakingen en kennisgevingen van onder andere vergunningen, ontheffingen, verkeersbesluiten en regelgeving via [Overheid.nl](http://Overheid.nl).

## In gesprek met de burgemeester



Burgemeester Astrid Nienhuis nodigt inwoners, ondernemers en organisaties van Heemstede van harte uit voor een

gesprek over onderwerpen die spelen in de gemeente.

### Wilt u in gesprek met de burgemeester?

U kunt een afspraak maken via het bestuurssecretariaat: [bestuurssecretariaat@heemstede.nl](mailto:bestuurssecretariaat@heemstede.nl) of telefoon (023) 548 58 51.

### Eerstvolgende mogelijkheid:

donderdag 27 januari, tussen 19.00-19.45 uur.