

de Heemsteder

www.heemsteder.nl | 023-8200170

6 maart 2019



Achterop deze
krant het
Gemeentenieuws

Kwaliteitsslagerij
van der Werff

Kijk voor de
aanbiedingen
op pagina 5

In deze krant aandacht voor
LIJF, GEZONDHEID EN ZORG

KEURSLAGERKOOPE

Sla-
vinken
4 stuks
4,50

v.d. Geest keurslager
Raadhuisstraat 94
tel. 528 64 17

Wim Kuijk keurslager
J. van Goyenstr. 24
tel. 528 90 00



Vrouwendag in Heemstede

Heemstede - Op Internationale Vrouwendag, vrijdag 8 maart, vieren vrouwen overal ter wereld wat ze reeds hebben bereikt door ervoor te strijden. In Heemstede besteedt WIJ Heemstede aandacht aan Internationale Vrouwendag met de film 'Suffragette', de strijd van een vrouwenbeweging in Groot-Brittannië in het jaar 1912. Burgemeester Astrid Nienhuis gaat in op 100 jaar actief vrouwenkiesrecht, de verkiezingen voor Provinciale Staten en het belang om naar de stembus te gaan. Het programma begint om 13.15 uur. Na de welkomstwoorden van Annette Aukema, directeur WIJ Heemstede, burgemeester Nienhuis en de film is het tijd voor een high tea, met door aanwezigen zelf meegebracht lekkers. Locatie: Burgerzaal, raadhuis Heemstede, Raadhuisplein 1. De viering van de Internationale Vrouwendag in Heemstede is een gezamenlijk initiatief van de gemeente en WIJ Heemstede.

de Heemsteder

Volg ons ook op
www.FACEBOOK.com

WWW.LARIVA.NL

Heel
persoonlijk.

LARIVA
INSTITUUT VOOR
NATUURLIJKE
FIGUURCORRECTIE



Wie kent de kinderen op de familieschommel?

Heemstede - Dit is een oude foto van de voormalige speeltuin bij de Sportparklaan. De foto moet zijn gemaakt tussen 1950 en 1960. Op deze locatie is later sporthal Groenendaal gebouwd. Op de foto is een familieschommel te zien als onderdeel van meer speelattributen. Heeft

iemand enig idee wie deze kinderen zijn? En zijn er ook meer foto's van de oude speeltuin aan de Sportparklaan, waar vroeger met name kinderen uit de Indische Buurt gingen spelen? De vraag wordt gesteld door A.M. Voorderhaak van de Iepenlaan in Heemstede. Reacties graag via n.voorderhaak@quicknet.nl.

Camplaan West onveilig: bewoners bezorgd en boos

Heemstede - De bezorgdheid van de bewoners van de Camplaan gaat in eerste instantie over de weggebruikers van de laan. Het gevoel leeft dat door drukte in de laan die niet berekend is op veel verkeer, een grotere kans aanwezig is dat fietsers bij een ongeval betrokken raken. Eric van Westerloo sprak met aanwonenden.

Boos zijn de bewoners op de gemeente. Al 12 jaar trekken zij bij ambtenaren en bestuurders aan de bel. Daar horen ze ach en wee en dat zij het willen aanpakken. Maar de gemeente heeft er helemaal niets aan gedaan, zo zeggen aanwonenden. Een kleine greep: Men blijft zich verschuilen achter toekomstige verkeersplannen. Tevergeefs werden diverse onderzoeksbureaus ingeschakeld zonder enig resultaat. Een projectgroep van bewoners en buurtgenoten werd afgesloten met de belofte van het gemeentebestuur dat er nu snel iets zou gebeuren. Vooral om de kruising met de Dreef veilig te maken. Opnieuw zonder resultaat. Want het gemeentebestuur vond het nog de mening te vragen van meer buurtgenoten. Bewoners die niet eens in de Camplaan wonen. Eerdere afgesproken plannen binnen de projectgroep werden teniet gedaan.

Kortom niets lijkt te helpen om deze, te drukke, straat veiliger te maken. Recent nog drie ongevallen op een dag. Fietsen is levensgevaarlijk, de rijbaan is te smal voor twee voertuigen. De smalle fietsstrook zit vol oneffenheden. Hoewel de laan maar 100 meter lang is wordt het gaspe-



Zwaar vrachtverkeer kiest voor de Camplaan, die daardoor een flinke verkeersdruk te verstoppen krijgt.

daal diep ingedrukt. Ook zijn fietsers slecht zichtbaar op het fietspad vanaf de Valkenburgerlaan. Fietsers moeten halsbrekende toeren uithalen om aan de overkant te komen. Fluisterasfalt blijkt niet aangebracht te mogen worden, want het is 'maar' een dorpsstraat. Niets is minder waar, want het is een van de weinige oost-west verkeersaders die Heemstede rijk is. Op de Lanckhorstlaan, een N-weg, is het, onder druk van de bewoners, wel gelukt maatregelen te treffen. Het vrachtverkeer is daar geweerd. Vrachtverkeer kiest nu voor de Camplaan. Er ligt op de Lanckhorstlaan wel fluisterasfalt en het verkeer wordt afgeremd. Het gevolg is dat het zware verkeer nu via de Camplaan rijdt. Recent gerenoveerde woningen vertonen scheuren. Waarom niet starten met kleine maatregelen zoals een obstakel op de weg waardoor de snelheid er uit gaat? Waarom nog steeds

wachten op het aanpakken van de kruising met de Dreef? Waarom kan de markt niet naar het Wilhelminaplein? Etc. Vragen die bij bewoners leven. Als de markt weggaat is er ruimte om eenrichtingsverkeer in te stellen op de Camplaan.

Schoolkinderen maken frequent gebruik van de Camplaan en gaan voor hun eigen veiligheid maar via de stoep. Een vrijliggend fietspad zou ook hen al enige verlichting geven. Het gemeentebestuur en de politiek blijven stil. De bewoners van de Camplaan hebben het helemaal gehad. Ze vragen de gemeente en de lokale politici nu in actie te komen en een eerste stap te zetten. De bewoners willen niet dat de Camplaan het afvoerputje van Heemstede blijft. Ze zijn benieuwd wie de handschoen oppakt...

Eric van Westerloo

STOMERIJ EN WASSERIJ

depot

SIGAREN SPECIAALZAAK PAUL MANS

Zandvoortselaan 157 - Heemstede - Tel. 023-5242809

Philharmonie
Haarlem

Klassiek
2019-2020

Kaartverkoop start
donderdag 7 maart!
www.theater-haarlem.nl



Foto: Charles Duijff

Drijvende kracht van IJmuider Zee- en Havenmuseum Koninklijke onderscheiding voor mevrouw J.M. Hutter-Visser

Heemstede - Op vrijdag 1 maart heeft mevrouw Hutter-Visser uit Heemstede een Koninklijke onderscheiding ontvangen. Omdat haar activiteiten zich vooral in IJmuiden afspelen, heeft burgemeester Frank Dales van Velsen de onderscheiding uitgereikt. Mevrouw Hutter-Visser is voor haar werk in het IJmuider Zee- en Havenmuseum benoemd tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau. Zij ontving de onderscheiding bij de opening van de jubileumtentoonstelling 'Museumschatten' ter gelegenheid van het 25-jarig bestaan van het museum.

Mevrouw Hutter-Visser is sinds 2000 actief als vrijwilliger bij het IJmuider Zee- en Havenmuseum en trad in 2002 toe tot het bestuur.

Het IJmuider Zee- en Havenmuseum brengt het verhaal van de geschiedenis van het graven van het Noordzeekanaal en het ontstaan van IJmuiden in beeld. Jaarlijks bezoeken zo'n 11.000 personen het museum. Mevrouw Hutter-Visser stelt de roosters van alle vrijwilligers op, onderhoudt de contacten met hen, voert intakegesprekken met nieuwe vrijwilligers en organiseert vrijwilligersactiviteiten. Zij is de drijvende kracht achter het Leskistenproject, waarbij scholieren die het museum bezoeken leren over de geschiedenis het Noordzeekanaal en IJmuiden.

Het IJmuider Zee- en Havenmuseum bevindt zich aan de Havenkade 55 te IJmuiden.



Foto: Marenka Groenhuijzen

Mooi Heemstede in de winter

Heemstede - Aan te raden: een wandeling over het Manpadlaan, dan kom je dit doorkijkje tegen naar het Huis te Manpad. Sprookjesachtig uitzicht, haast een middeleeuws schilderijtje op zich, het straalt zoveel rust uit.

Onbekend Heemstede

Zandvoortselaan

Toen en nu (39)

De panden van deze week komen uit een blok huizen dat in 1919/1920 gebouwd is en dat de nummers 65 tm 81 betreft. In dit artikel benoemen we de volgende panden: Nummer 81 heeft voor en na de oorlog vooral een woonfunctie. In 1956 stelt de toenmalige bewoonster haar voortuin ter beschikking aan de gemeente voor de verbreding van de Zandvoortselaan, echter, zij heeft wel zo haar voorwaarden kenbaar gemaakt. O.a. dat de gemeente de inspringende voorwand naar voren moest plaatsen en de dubbele deuren daarin moet vervangen door een raam.

Nummer 79. Nieuwe bewoners werden in het Haarlems Dagblad van 3 augustus 1920 aangeduid als "aangekomen vreemdelingen". De Eerste Heemsteedsche Courant gebruikte vooral de term "Gevestigde gezinshoofd".

Op 1 juni 1934 lezen we een advertentie in het Haarlems Dagblad, waarin Hk. D. Leih zich aanbiedt als uurwerk- en horlogemaker op nr. 79. In 1940 zat de horlogemaker er nog en handelde tevens in klokken, horloges en sieraden. In het stratenboek van hetzelfde jaar wordt ook coupeuse mej. Peetenaar op 79 vermeld. In 1952 is zij overleden. In de overlijdensadvertentie staat Helena Putteenaar. In 1956 overleed de weduwe van dhr. Leih, Berta Putteenaar. Nadien is nummer 79 voor bewoning bestemd.

Nummer 77 zien we vanaf de bouw tot heden vooral terug als woning, maar er waren ook on-

dernemers. Huidige bewoonster Marja Moors vertelt: "Vanaf 1993 zat op nr. 77 de Kennermerpraktijk van E.J. Koch: praktijk voor psychotherapie en bedrijfs hulpverlening. Beneden praktijk, boven appartement met bewoning." Marja werkt (praktijk voor psychologie & relaties) er sinds 2010.

De toenfoto komt uit een aanvraag voor verbouwing van 2005. De nufoto van Harry Opheikens is van 4 maart 2019.



Mocht u informatie over de Zandvoortselaan hebben, dan kunt u terecht via: webmaster@hv-hb.nl (H. Opheikens). Ook zijn we op zoek naar beeldmateriaal. Tips en opmerkingen? Bel 023-8200170 (kantoor Heemstede).

Bijdrage: Harry Opheikens



LIMONITEITEN

Limoncello

Het is citroentijd. Daarmee doel ik niet op een zeker chagerijnig deel dat onze bevolking rijk is, in de volksmond ook wel de notoire azijn-pissers genoemd. Oftewel rijk aan verzuring zonder enige vitaminenboost. Echte citroenen, daarentegen zijn rijk aan vitamine c en daar word je juist vrolijk van. In deze periode worden in Zuid-Europa veel citrusvruchten geoogst. De bomen hangen overdadig vol met vruchten. Wij in Nederland hebben het Bloemencorso, waar we de bloemetjes letterlijk en figuurlijk buiten zetten. In Menton, aan de Côte d'Azur in Frankrijk, werd vorige week het 86ste Fête du Citron gehouden, waarbij een sprookjeswereld werd gecreëerd met allerlei praalwagens opgebouwd uit sinaasappels en citroenen. Indrukwekkend.

In de Bloemenriviera staat ook in bijna elke tuin wel een citrusboom. Naast mij woont 'nonna Sara', oma Sara, van 86 jaar oud. Zij bestierde met haar wijlen echtgenoot jarenlang een succesvol restaurant. De professionele keukenapparatuur in de voormalige restaurantkeuken is daar nog immer getuige van. Ik kwam daar voor het eerst op bezoek en er werd meteen, om 10.45 's ochtends, een grote fles eigengemaakte limoncello voor me op tafel gezet. Dat was weer eens wat anders dan een koffie met een kaakje uit de koektrommel. Ze schonk een glas voor me in. Jeetje mina, wat was dat een kopstoot zeg, zo op de nuchtere maag in de morgen. Ik was gelijk klaarwakker. Maar wat was die lekker, met de smaak van echte citroenen. Nonna Sara heeft in de omgeving best wel een naam met befaamde klassieke Italiaanse recepten. In Diano Marina had ik al vernomen dat zij de beste limoncello bereidt van de omgeving. Ze pakte mijn hand, keek me diep aan en vertelde mij zomaar haar recept. En ja hoor, 's mid-dags was ik al heerlijke geurige citroenen aan het plukken. Ik wil u dit recept niet onthouden, het is niet moeilijk.

Originele limoncello volgens nonna Sara:
- 8 à 9 verse geurige biologische citroenen, onbespoten.
- Een halve liter pure alcohol (> 95%), in Italië kun je zo'n fles voor een euro of 12 gewoon in



de supermarkt krijgen. Vraag het in Nederland aan uw slijter (is wel door de accijnzen een stuk duurder).
- 750 gram suiker (ja, daar schrok ik ook van, maar die dient ook om de limoncello wat stroperiger en romiger te maken).
- 1 liter water.

Schil alleen het geel van de citroenen met een dunschiller (Het witte deel niet, dat maakt het bitter). Doe de schillen in een halve liter alcohol en laat deze minstens 20 dagen trekken in afgesloten pot. De alcohol kleurt mettertijd geel en de citroenschillen worden witter. Hoe langer, hoe beter. Na minstens 20 dagen: breng een liter water met de suiker in een grote pan aan de kook. Laat het water met de suiker even koken. Daarna de pan even 10 minuutjes laten afkoelen. Voeg al roerende in de pan voorzichtig de geel geworden alcohol (zonder de schillen) toe. Laat het mengsel afkoelen. Als het afgekoeld is kan de limoncello met een trechtertje in de flessen geschonken worden (ca 2 liter). In koelkast of vriezer wegzetten. IJskoud drinken als likeur bij bijvoorbeeld een espresso of met warm weer in de zomer.

Heerlijk. Cin cin!

Bart Jonker, vanuit Italië

Kerkdiensten



Trefpunt Bennebroek

Akonietenplein 1 Bennebroek

Zondag 10 maart: 10u.
Ds.Jolien Nak.
Dienst van Schrift en Tafel.

www.pkntrefpunt.nl



Adventskerk Aerdenhout

Leeuwerikenlaan 7 Aerdenhout

Zondag 10 maart, 10u.
Voorganger Ds. N. Scholten
viering Heilig Avondmaal.

www.adventskerk.com



H. Bavo parochie

Herenweg 88 Heemstede

Donderdag 7 maart, 9u.
Eucharistiev.. Past. R. Verhaegh.

Donderdag 7 maart, 19u.
Viering Vastentijd, met boetviev-
ring m.m.v. Dameskoor.
Past. A. Dekker.

Zondag 10 maart, 10u.
Eucharistiev.. Samenhang.
Past. Van Ogtrop

www.parochiesklaverblad.nl



Katholieke Kerk O.L.V. Hemelvaart

Valkenburgerplein Heemstede

Za. 17u. Holy Mass
Zo 10u. Hoogmis
Zo 18.45u. Plechtig Lof
Di 9u. H. Mis
Wo 10u. H. Mis

www.parochiesklaverblad.nl



Hervormd PKN Bennebroek

Binnenweg 67 Bennebroek

Zondag 10 maart om 10u.
Ds. J. De Goei.

www.hervormdpknbennebroek.nl



PKN Heemstede

Achterweg 19A Heemstede

Zondag 10 maart, 10u.
Eerste zondag Veertigdagentijd
Oude Kerk,ds. A. Molendijk,
H. Doop. Crèche en Kinderkring.

www.pknheemstede.nl
www.kerkplenheemstede.nl



Petrakerk

Nederlands Gereformeerde Kerk Limburglaan 3, Heemstede

Samenkomsten elke zondag
om 10.00 uur. Welkom!

www.petrakerkheemstede.nl



Rafaalgemeente Nehemia

Koedieslaan 73 Heemstede

www.rafael-nehemia.nl

BURGERLIJKE stand

HEEMSTEDE

Geboorte
15-02-2019
Isabelle Jolie van Engelen

17-02-2019
Quirine Laura Irene Verburgt

OLV Hemelvaartkerk inventariseert voorkeur voor andere parochies

Heemstede - Parochianen van de OLV Hemelvaartkerk mogen kiezen naar welke kerk zij het liefste willen als de OLV Hemelvaartkerk haar deuren sluit.

In december 2018 werd bekend dat de katholieke kerk aan de Valkenburgerlaan dicht moet omdat er te weinig kerkgangers zijn. Het onderhoud van het gebouw kan niet meer worden betaald. Zo-doende fuseren deze en de katholieke St Bavokerk (Herenweg). Echter, de kerkgangers van de

OLV Hemelvaartkerk kunnen ook naar omliggende gemeenten zoals Bennebroek (Jozefparochie) of Vogelenzang (OLV Tenhemelopneming). Het parochiebestuur deed hier een brief over uitkomen. Parochianen van de sluitende kerk kunnen hun keuze daarop aangeven. Gisterenavond konden ze met het parochiebestuur in gesprek gaan, over de sluiting, de reacties hierop en voorkeuren voor een nieuwe parochie in de omgeving.

COLOFON

de Heemsteder

Verschijnt woensdag

EDITIE 5:
HEEMSTEDE, HAARLEM-Z.

Kantooradres
Visserstraat 10
1431 GJ Aalsmeer
Tel. 023-8200170
Mobiel 0650-284402

Aanleveren van advertenties
Dinsdag voor 12.00 uur
aanlever@heemsteder.nl

Advertentieverkoop
Joke van der Zee

Advertentie-tarieven
op aanvraag

Aanleveren van kopij
Dinsdag voor 12.00 uur
redactie@heemsteder.nl
Maximum aantal woorden: 300

Bladmanager/redactie
Joke van der Zee

Correspondenten
Mirjam Goossens
Ton van den Brink
Eric van Westerloo
Bart Jonker

Redactie-opmaak
Mireille Huiberts

Kabalen
Opgave gratis advertenties
voor www.heemsteder.nl/
kabalen-opgeven

Druk
Janssen/Pers Rotatiedruk

Verspreiding en bezorgklachten
www.verspreidnet.nl
Tel. 0251-674433

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

Uitgave van
De Heemsteder Uitgevers B.V.
Heemstede

OPLAGE: 14.300
Ingezonden brieven
Eenieder staat het vrij te reage-
ren op artikelen of zijn mening
te geven op ontwikkelingen die
spelen binnen de gemeente. Uw
ingezonden brief dient echter on-
dertekend te worden ingestuurd,
dus voorzien van naam, adres, te-
lefoonnummer en/of e-mailadres.
Deze gegevens worden niet volle-
dig in de krant gepubliceerd; wél
naam en woonplaats. Anoniem
ingezonden brieven worden niet
in behandeling genomen. De
redactie behoudt zich het recht
voor brieven te weigeren dan wel
te redigeren of in te korten. Houd
maximaal 300 woorden aan.

Let op:
Nadrakkelijk maken wij u er op at-
tent, dat door ons in deze krant ge-
produceerd 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

WWW.HEEMSTEDER.NL

Kind mist want

Heemstede - Welk kind mist zijn wantje? De rode 'hand-warmhouder' ligt op een zuil die op de hoek van de Alberdingk Thijm laan met de P.C. Boutenskade staat. Zó op te halen, bij het toegangshek van het huis met nummer 77.





Onze vaste en freelance uitvaartbegeleiders

BROKKING & BOKSLAG
Uitvaartbegeleiding

Afscheidshuis & kantoor: Herenweg 92 Heemstede
Eksterlaan 104 Haarlem
Tel. 023 - 531 02 38
Dag en nacht bereikbaar.
www.brokkingenbokslag.nl

Als hecht team staan wij garant voor een uitvaart die bij u past.

HUISWERKBEGELEIDING
voor leerlingen in het Voortgezet Onderwijs

- elke schooldag 's middags geopend van 14.00-18.00 uur
- aantal middagen per week naar eigen voorkeur
- inclusief uitleg, overhoren en coaching
- ook individuele bijles per vak mogelijk

Adres: Pinksterkerk, Camplaan 18 in Heemstede
Informatie: Hedwig Jurrius, 06-46577776

IN ALLE RUST EN MET REGELMAAT WERKEN AAN EEN GOED RESULTAAT

Workshops Fotografie
start 13 april

Oude Meelfabriek
Heemstede

analoogatelier.com

Square Mode

**DE NIEUWE
VOORJAARS-
COLLECTIE
IS BINNEN!**

50% korting op alle
winterrestanten

Binnenweg 148 • Heemstede • 023-5287038

UITVAARTZORG

De Meer

STEUN EN VERTROUWEN

06 - 576 275 40

UW UITVAART IN VERTROUWDE HANDEN




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

Aangeboden:
Rollator inklapbaar i.g.st. merk
Elefantje €40,-. Luxe postoeil in
hoogte verstelb., kleur blauw €30,-.
Tel. 06-18746118

Te koop:
Rubberlaarzen mt. 30t/m 34 slechts
€2,- per paar. Schoolgympen voor
jongen of meisje div. maten 29t/m 34
€2,- per paar. Tel. 06-27005386

*De levenskunst
van de
gastvrouw*

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)

Ger van Eden
Administratiekantoor

- Administraties en belastingzaken voor het midden- en kleinbedrijf
- Adviseren en begeleiden van startende ondernemers
- Verzorgen van belastingaangiften voor particulieren
- Begeleiden en financieel administratief afhandelen van nalatenschappen

Meindert Hobbemastraat 41 - 2102 BJ Heemstede
Tel. 023-5290595 - E-mail: gvaneden@xs4all.nl

Te koop:
Golfset voor 7-8 jr ijs 9-7-5 en
houten 3 incl. tas €15,-. Tevens 350
gebruikte golfballen i.g.st. €35,-.
Tel. 023-5293321

***Opruimen? Verhuizen?**
Dame haalt graag uw overbodige
spullen op en bij de verkoop gaat 50
procent naar Stichting KiKa!
Tel. 023-5848048

***Aangeboden:**
Ruimte om te beeldhouwen of te
boetsen. Info: 06-42707906

Te koop:
Kantelbare fietsdrager op trekhaak
voor 2 fietsen €50,-. Tel. 06-27878035

Verloren:
Rechter Laimbock zwarte hand-
schoen, wie oh wie? Tel. 023-5293586

Te koop:
Fotoboeken over: Australië-de
betovering van het 5e continent
€30,-. Kakadounationaal park €20,-.
Down under €10,-. Outback south
€10,-. Cooper pedy €10,-. Bulss and
boabs-kimberley people and places
€10,-. New zeeland €10,-.
Tel. 06-21921738

Te koop:
Mooie complete serie boeken met
veel illustraties over grote mysteries,
totaal 16 stuks voor €20,-.
Tel. 023-5290016

Gevraagd:
Artiszegels van de Dekamarkt voor
mensen met een rugzakje, wie helpt
met sparen? Tel. 06-37010414

Gevraagd: Gooi ze niet in de kliko:
verzamel medailles, stempelkaar-
ten, ijskaarten, etc. van toertoch-
ten op de schaats. Tel. 06-43784137

Gezocht:
Oude versterker platenspeler boxen
tapedeck 8 track apparatuur enz met
houten uitvoering uit de jaren 70. Tel.
06-48344508

van Zantenhal
NIEUW VENNEP
Zat. 9 Mrt.
Hobby-Crea markt
www.hobbycreamarkt.nl
Zon. 10 Mrt.
Snuffelmarkt
www.snuffelmarkt.nl

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, warmte-
pompen (subsidies in 2016). Tevens sanitair en compleet geïnstalleerde
badkamers. Pas 85 jaar jong en springlevend. Kijk op onze site: www.vosse.nl

Amerstudio

Uw films, foto's
of dia's...

Rob de Groot
Regulierspoort 42
2152 RB Nieuw-Vennep
Tel. 06-22 549 780

...op DVD of USB?

W: www.amerstudio.nl
M: info@amerstudio.nl

THE VINTAGE STORE

- * woningontruiming
- * Bezemschoon opleveren bedrijfspanden.
- * Ontruiming bedrijfsloodsen.
- * kleine verhuizingen

Offerte na afspraak binnen 24 uur. De ontruimingsspecialist van de regio.

06-29 29 85 44
www.thevintagestore.eu

**WEGENS
SUCCES
VERLENGD**

SANZ

Voorkom teleurstelling en reserveer nu voor ons

**6-gangen LEZERSMENU
voor €24,95**

Bij inlevering van deze advertentie.

Deze actie is geldig voor lunch en diner. In verband met
de enorme hoeveelheid reacties verlengen wij deze actie
t/m 31 maart. Op elke dag van de week met een beperkt
aantal plaatsen op weekenddagen.
(niet geldig samen met andere aanbiedingen en geldig
voor groepen van max. 8 personen)

Vermeld duidelijk bij de reservering dat u voor het
LEZERSMENU komt.

Reserveren kan uitsluitend telefonisch.

Brasserie Sanz
Jan van Goyenstraat 31, 2102 CA Heemstede
www.sanz.nl, 023-5291892

JAZZ IN ZANDVOORT

THEATER 'DE KROCHT', GROTE KROCHT 41, 2042 LV ZANDVOORT



**Zondag 10 maart
met Hermine Deurloo**

Hermine Deurloo - chromatische
mondharmonica
Johan Clement - piano
Eric Timmermans - contrabas

Theater De Krocht,
Grote Krocht 41 Zandvoort.
Aanvang: 14.30 uur
Kaarten à €15 reserveren via
06-53578496 of
www.jazzinzandvoort.nl

ENTREE PER CONCERT € 15,- • RESERVERINGEN: WWW.JAZZINZANDVOORT.NL

SPONSORS: RESTAURANT DE BOKKEDOORNEN • YOU NAME IT! MUSIC PRODUCTIONS • ARTINEX BOUWADVIES • JEHUISINBEELD.NL • DIGITALE ZAKEN • SC@PE GROUP • CREWPER

Kleurrijke keramische kunst van Ineke van Eden bij Kunst centrum Haarlem

Heemstede - Keramist Ineke van Eden ontving in november 2018 de Publieksprijs van de Haarlemse Kunstlijn. Een ruime meerderheid van de bezoekers koos voor haar beeld ‘Bluebird’ en daarmee won ze een tentoonstelling van haar werk in Kunst centrum Haarlem. Op zaterdag 23 februari werd de tentoonstelling feestelijk geopend.

“Natuurlijk ben je gevleid als het publiek jouw kunst kan waarderen”, zegt de Heemsteedse keramist in haar huis annex atelier. “Ik werk vanuit mijn gevoel en als bezoekers van de Kunstlijn er ook iets bij voelen vind ik dat eigenlijk nog leuker dan de prijs van een vakjury.”

De beelden kenmerken zich door speelse vrolijkheid. Het zijn veelal dierfiguren geïnspireerd door het leven van alledag, gemaakt van chamotteklei en versierd met gekleurd slib, glazuur en lusters met edelmetalen. Van Eden legt menselijke trekjes in haar dierfiguren die het publiek zelden onverschillig laat. “Op kunstmarkten merk ik vaak een glimlach bij bezoekers, vooral mannen zie je oplichten als ze de beelden zien. Er zijn overigens ook mensen die het niks vinden en dat mag ook”, lacht ze.

De kunstenares woont sinds tien jaar in Heemstede, maar zo honkvast was ze niet altijd. Het werk van haar vader bracht haar op diverse plekken in de wereld, van Engeland en Schotland tot Oman. “Je krijgt weliswaar een brede blik op de wereld”, vertelt ze, “maar je bent ook constant bezig met afscheid nemen. Het is fijn om nu ergens geworteld te zijn, samen met mijn gezin. Ik hou bijvoorbeeld erg van tuinieren en alles wat ik in de grond stop, zie ik nu tenminste groeien.”

De opleiding tot keramiste kreeg Ineke van Eden in het Britse Richmond, nadat het zaadje al was geplant in Nederland. In Oman meldde ze zich vervolgens aan bij het kunstcentrum van het oliestaatje en merkte dat zij al veel verder was in haar ontwikkeling. Ze kon er meteen aan de slag als docent. Terug in Nederland besloot Van Eden zich verder te verdiepen in het ambacht van keramist.

“Vaak volgde ik mijn intuïtie, maar de echte basistechnieken kreeg ik onder de knie tijdens de 3-jarige opleiding bij Nederlandse Keramiekopleiding in Gouda.” Ze leerde er onder meer heel geconcentreerd en methodisch te werk te gaan, maar de ideeën ontstaan



nog altijd onder haar handen. “Het is een creatief proces waarvan het eindresultaat niet bij voorhand vaststaat. Ik laat me inspireren door gekke situaties die ik om me heen zie. Dat soort observaties verwerk ik in mijn beelden.”

Naast een keramiekatelier aan huis is Ineke van Eden wekelijks te vinden bij Hart Werk & Kunst

van de Hartekamp Groep waar ze les geeft aan verstandelijk gehandicapten.

De tentoonstelling van haar kleurrijke beelden is nog te zien tot en met 23 maart in het Kunst centrum Haarlem, gedempte Oude Gracht 117-121 in Haarlem, de toegang is gratis.

Mirjam Goossens

Nieuw: hennepthee Wereldwinkel - voorloper van ‘fairtrade’ verkoop in Nederland

Heemstede - Vanaf de oprichting van de Wereldwinkel(s) in de jaren '70 is de doelstelling geweest: producten te verkopen via eerlijke handel, verkregen voor een eerlijke prijs. En geproduceerd met respect voor mens en milieu. Duurzaamheid en biologisch werden in latere jaren eveneens belangrijke criteria. In het begin werden er slechts koffie en een enkel kunstnijverheidsproduct verkocht, in de loop der jaren is dat uitgegroeid tot een groot assortiment aan voedingswaren en bijzondere handgemaakte cadeau-artikelen. Vandaag-de-dag verkopen ook andere winkels steeds meer fairtrade producten, zoals chocolade van Tony Chocolony of Fairtrade koffie. Als Wereldwinkel heb je daarmee een belangrijk doel bereikt, zou je zeggen. Maar er zijn nog zoveel andere, minder bekende producten. Wereldwinkel Heemstede probeert zijn huidige assortiment daar op af te stemmen. Zo is er Café de Origin, een biologische koffie geproduceerd door kleine boeren uit o.a. Honduras, Ethiopië, chocolade van Belvas in diverse heerlijke smaken van cacao uit o.m. Peru en Ecuador en repen van het merk Divine van cocoa bonen uit Ghana.



Hennepthee
En nieuw artikel bij de Wereldwinkel is Dutch Harvest, hennepthee geproduceerd in Oost-Groningen, waar na het wegvallen van de strokartonindustrie destijds veel werkeloosheid is ontstaan. De hennepthee heeft nieuw impuls gegeven aan de regio. De hennep wordt volledig biologisch geteeld, de plant neemt veel CO2 op en verbetert de bodemstructuur. Sinds een jaar wordt er thee gemaakt van de

bladeren en de bloemen; van de vezels wordt isolatiemateriaal gemaakt en bioplastics voor de verpakkingsindustrie. De thee wordt ingepakt op een sociale werkplaats in zakjes gemaakt van deze bioplastic. De thee is verkrijgbaar in een pure variant en drie bijzondere melanges: zacht, pittig en spannend. De thee bevat geen geestverruimende stoffen. Wereldwinkel Heemstede, Raadhuisstraat 29, open dinsdag t/m zaterdag.

Bewering ‘onrechtmatig handelen’ inzake Vomar niet terecht ‘CDA interpreteert tekst naar eigen inzicht’

Heemstede - Raadslid Boeder van het CDA had via een inzonden brief in de Heemsteder en op de CDA website de vloer aangeveegd met het voorbereidingsbesluit dat het college had genomen in de Vomar kwestie.

Tijdens de raadsvergadering van januari namen de collegepartijen hem dit zeer kwalijk. Men verzocht hem zijn bewering hard te maken. In de vergadering van 28 februari lagen drie A4'tjes op tafel met een onderbouwing van eerdere beweringen. Boeder, die in januari niet aanwezig was, koos ervoor om de aanval op hem door fractiegenoot De Wit te laten pareren. In het debat, aangevoerd door Rik de Valk van HBB, bleef geen spaan heel van

het stuk. Het CDA had het voorbereidingsbesluit ‘onrechtmatig’ genoemd. Het CDA verwees voor de uitleg naar het Dikke Van Dale woordenboek. Daarin staat de verklaring ‘in strijd met het recht’. De verschillende juristen die er naar hadden gekeken zagen nergens een reden om het in strijd te achten met het recht. Het CDA interpreteerde de tekst van de juristen naar eigen inzicht. Conclusie, het college en de raad had wel een rechtmatig voorbereidingsbesluit genomen. Tot die conclusie kwamen ook de juristen, die door tegenstanders van het voorbereidingsbesluit waren ingehuurd. Nergens wordt gesproken over onrechtmatigheid. De gemeenteraad heeft overigens de bevoegdheid eerdere beslui-

ten te heroverwegen, wat hier het geval was. Verrips (GL) vond het jammer dat het CDA het college en de raad in en kwaad daglicht had gesteld. Ten onrechte is het beeld ontstaan dat het college en de raad het kennelijk niet zo nauw nemen met de wet. Zijn collega Van der Heijden (GL) vond het onbehoorlijk naar de burgers toe. De overige oppositiepartijen voelden zich niet geroepen zich in de discussie te mengen. De Wit (CDA) gaf toe dat haar partij in juni 2018 steken had laten vallen. Van een openlijk excuus kwam het niet. Wel of geen Vomar zal een meningsverschil blijven. Stam (VVD) ten slotte opperde om “het nu achter ons te laten.”

Eric van Westerloo

Sporten in plaats van staken

Heemstede - De buitenschoolse opvang van Sportfever organiseert op de dag van de landelijke onderwijsstaking, vrijdag 15 maart, een sportdag voor alle kinderen. Die vindt plaats op SportBSO Heemstede (Sportparklaan 10). De opbrengst is voor de Fun Foundation. Iedereen mag tussen 8.30 en 17.30 uur bij de SportBSO komen sporten, ook de kinderen die niet bij Sportfever op de opvang zitten. De bijdrage is €25. Schrijf je in voor 8 maart via: portbsoheemstede@sportfever.nl.

Provincie geen partij voor ontwikkeling Manpadslaangebied

Heemstede - Een vruchteloze avond, dinsdag 26 februari. De stichting Manpadslaangebied had samen met de Historische Vereniging Heemstede Bennebroek, met de beste bedoelingen, vijf aankomende politici voor de komende Statenverkiezingen uitgenodigd. Of zij iets over de mogelijke plannen voor het gebied konden zeggen.

Zoals meestal bij dit soort bijeenkomsten is de opkomst hoog, maar van de 80 aanwezigen is een kwart politiek, bestuurlijk of ambtelijk actief. De volkstuinders waren in de meerderheid. Het werd al bij de eerste spreker, Bolkenstein (VVD), duidelijk dat de Provincie niets van doen heeft met dit gebied. Alle vragen in de richting van de provincie werden terugverwezen naar het Heemsteedse bestuur. Alleen GroenLinks zag een rol voor de provincie. Heemstede gaat over het gebied en de provincie toetst naderhand het genomen besluit. Een piepklein kansje is aanwezig dat Heemstede het voor elkaar krijgt het gebied onder Natuurnetwerk Nederland te brengen. De Vries (PvdA) vroeg zich af of het gebied wel voldoende waarde heeft om voor een NNN status in aanmerking te komen. Even-



V.l.n.r. John, George van den Putten en Katja Verheul.

Makelaar Van den Putten door met nieuwe leiding

Heemstede - Het is een heel proces om een familiebedrijf in handen van een jongere generatie te geven. George van den Putten, hij spreekt tevens namens zijn broer John, draagt de eindverantwoording van het zestigjarige familiebedrijf over aan Katja Verheul uit Heemstede.

George nam in 1984 het bedrijf over van zijn vader en de onderwijzer John wilde in 1988 switchen en stapte binnen. In 1956 was vader Van den Putten gestart met de makelaardij. De naam was al jaren bekend in Heemstede als aannemer en bouwbedrijf. In de jaren twintig en dertig bouwden ze veel huizen aan de Heemsteedse Dreef, Kerklaan, Hendrik de Keyserlaan, Leidsevaartweg, ja, eigenlijk door heel Heemstede. Van jongs af aan waren ze vertrouwd met de bouw en huizen. Met John en George aan het roer gingen ze mee met de ups en downs in de branche in de overtuiging dat met hun deskundigheid en betrouwbaar advies je door de stormen heen, het oudste familiebedrijf in makelaardij in Heemstede bent en wilt blijven. De kinderen hebben andere ambities, alhoewel, eentje zit in het vastgoed. Dan kun je de stekker eruit trekken of de continuïteit waarborgen met een nieuwe leiding, George blijft nog betrokken bij Van den Putten voor het vastgoed. Katja Verheul neemt nu de leiding over van het makelaarskantoor. Katja was bijna twintig jaar werkzaam in de regio bij een ERA makelaar en kent de ERA organisatie. Men kent elkaar goed, het vertrouwen is er. Dat zij de ERA organisatie goed kent is voor het management en de klanten

heel belangrijk. Het heeft te maken met de ERA garantie, u bent tot 12 maanden na de overdracht van uw woning beschermd tegen hoge kosten van reparaties aan gedekte installaties of inbouwapparatuur in de keuken, het leidingwerk en sanitair. Geen zorgen over onverwachte reparaties.

ERA
De ERA makelaarsgroep, ERA, Electronic Realty Associates, is in 1994 door broer Paul van den Putten naar Nederland gehaald. Het is een samenwerkingsverband van kwaliteitsmakelaars, dat wereldwijd in 28 landen opereert en in Amerika begonnen is in 1971. Uitgangspunt van de samenwerking is dat de makelaar actief naar zijn markt toegaat en meer marketing pleegt dan anderen ten behoeve van zijn opdrachtgevers die hun woningen bij hen in verkoop hebben gegeven. ERA makelaars zijn dus altijd op zoek naar manieren om de meeste kopers en verkopers van woningen te bereiken. In Nederland kunnen alleen NVM-makelaars zich aansluiten bij ERA. Dit staat borg voor een solide vakinhoudelijke en juridische graad van kennis en ervaring. Katja zoekt snel even de score op die aangeeft hoe tevreden de klanten blijken te zijn en met een score van 9,3 scoort makelaar Van den Putten heel hoog. Dat wil ze zo houden, is voorlopig haar doel. Geen praatjes, echte beoordelingen, voegt zij er stevig aan toe. Toch fijn dat een gerenommeerd familiebedrijf voor Heemstede en de hele regio behouden blijft aan de Bronsteeweg 45.

Ton van den Brink

eens is de kans nihil dat de provincie er ook maar één cent insteekt. Wat de provincie betreft is Heemstede aan zet en leunt zij achterover. Wethouder Van der Have heeft eerder al toegezegd dat zij in maart met een voorstel komt. Er wordt 17 jaar over dit gebied gesteggeld en nooit kwam het tot iets concreets. Over het plan om een aantal villa's te bouwen en met de opbrengst het gebied te vergroenen was in 2014 al overeenstemming in de raad. Met het toetreden van D66 tot het college werd bedongen het plan opnieuw te bezien. De uitkomst is opnieuw een patstelling. Er zijn 30 partijen betrokken bij het ge-

Eric van Westerloo

Workshop en excursie over bomen bij Kom In Mijn Tuin

Heemstede - In wandelbos Groenendaal bij Kom In Mijn Tuin (KIMT) is het seizoen weer bijna geopend. Onder meer staan leuke workshops op het programma. De workshop over bomen heet ‘Leer de bomen en hun leven kennen’. De begindatum is zaterdag 9 maart en daarna volgen er nog vier. Onderdeel van de workshop is een excursie om meer

over bomen te weten te komen. Je leert daarin onder andere over de knoppen, takken, de stam en de bast. Op 9 maart vindt de workshop/excursie plaats, van 14.00 uur tot 16.00 uur. Locatie: Herenweg t.o. Huize Manpad. Opgeven en info over deelnamekosten via info@kominmijntuin.com of: 023-5282651 (Mik van der Bor) (info: www.kominmijntuin.com).



Van den Putten ERA Makelaars en Taxateurs O.G.

is klaar voor de toekomst!



**Voor verkoop, aankoop,
verhuur en taxaties.**

023 528 54 12
www.vandenputten.com

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

Gratis afhalen:

Zijdeverf, div. kleuren, spanraam,
boekjes en andere toebehoren.
Tel. 023-5295577

Te koop:

3 Entreekaarten Duinrel en Tikibad
€17,50 p.st. Tel. 06-26162818

Gevraagd:

Gevraagd: AH servieszegels: 3e
boekje halfvol. Kan iemand mij nog
aan zegels helpen? Tel. 06-33648026

Te koop:

Numatic (Henry/Hetty) stofzuiger-
zakken, 8 stuks € 4,-. Buggy met
zonne-/regenscherm zwart/rode,
z.g.a.n. € 30,-. Tel. 023-5287901

Gezocht:

Kajak met peddel, 1-pers., max. 4 m.
lang i.pr.st. ter overname.
Tel. 06-29573913

Te koop:

Indiase tafel klok van marmeren
goud blad, n.w. in verpakking € 35,-.
Tel. 023-5293222

Te koop:

D.blauw kostuum i.z.g.st. mt 58/60
€ 45,-. 4 Pantalons i.z.g.st. mt 58/60
à € 20,-. Div. vilten hoeden à € 17,50.
Antiek houten (bewerkt) bed
200x1 m. € 50,-. Groot schrijfbord
(wit + magneetjes) € 20,-. Filmdoek,
oprolbaar € 25,-. Muziekinstall. + 2
Kenwoodboxen, qualiser + amplifier
+ cd aansluiting € 45,-.
Tel. 06-53507473/0297-348181

Gezocht:

Oude / antieke mooie herenhorloges
te koop gevraagd door verzamelaar.
Tel. 06-53346064

Gevraagd:

Verzamelaar zoekt audioapparatuur
van voor 1995. Versterker, platenspe-
ler, boxen, enz. ik haal het graag bij u op.
Tel. 0251-212896

Te koop:

Gordijnstof, lichtgrijs, soepelvallend,
19 m., 125 cm. br. € 10,-.
Tel. 023-5470507

Gevraagd:

Alles uit de 2e wereldoorlog, zoals
helmen, medailles, bajonetten, docu-
menten etc. (Tegen vergoeding).
Tel. 06-25384205

Te koop:

Fantastische desktop computer,
merk hp, compl. met hp monitor en
bekabeling € 65,-. Tel. 023-5287929

Gevraagd:

Zit u met uw oud ijzer metalen, of
apparaten in uw maag? Arie haalt het
graag. Tel. 0682-440450

Op zoek naar werk

Job IN DE REGIO

Overslagbedrijf Speksnijder vof

Overslagbedrijf Speksnijder vof is een klein overslagbedrijf met twee kraanpontons in Amsterdam.
Voor deze kraanpontons hebben wij de volgende vacature:

Bobcatrijder

Werkzaamheden in de haven van Amsterdam voor overslag bulkgoederen.
Heeft u verantwoordelijkheidsgevoel en vindt u, net als wij, dat werken met drijvende kranen het
mooiste wat er is, dan hebben wij een geschikte baan voor u. Werkzaamheden zijn het rijden op de
schransladers, onderhoud/tremwerkzaamheden. Het in de goede staat houden van ons materiaal.
En op een verantwoordelijke manier omgaan met collega's, klanten, schippers en andere mensen die
bij ons werk betrokken zijn.

Functie eisen:

Rijbewijs en ervaring in de scheepvaart.

Daar stellen wij tegen over: loon naar binnenvaart CAO, ploegentoeslag en aangezien wij geen 9 tot 5
bedrijf zijn, een passende overwerk vergoeding en kilometer vergoeding.

Wilt u informatie, dan kunt u bellen naar:

0651 809092 of 0620 704015. Mailen: info@overslagbedrijfspeksnijder.nl

Te koop:

Nwe 710 w mini invalcirkelzaag incl 4
zagen in koffer € 25,-. De laatste 19,2 v
li-ion accu klop/schroefboormachine
met sds boren € 25,-. Tel. 0297-284453

Te koop:

Fietsdrager v. 2 fietsen v. trekhaak
met verlichting, nummerplaat,
compleet, als n.w. € 50,-.
Tel. 06-33108529

Te koop:

Veiligheidspilon oranje/wit om op
strat te zetten voor bijv. laadbak of
tuinmateriaal € 15,-. Rollator € 25,-.
Tel. 06-23524668

Te koop:

Vintage koffer € 25,-. kroonluchter
voor meisjeskamer roze/groen kristal
8 armen € 35,-. Vuilnisemmer zink
1970 € 20,-. Tel. 023-5255325

Gezocht:

Het echtpaar dat mij heeft geholpen
na mijn val op de Binnenweg t.o.
Tummers, zaterdag 28 juli 2018.
Tel. 06-22225483

Gevraagd:

Wie heeft er op zolder nog lp's singel-
tjes pop beat jaren 50-60 liggen
verzamelaar neemt ze graag van u
over. Tel. 06-12946730

de Heemsteder

Wil je je winkel - bedrijf - sportvereniging -
theater - nieuw initiatief nu nóg beter promoten,
huis-aan-huis in Heemstede?

3
Driemaal
aandacht
= geheid
succes!

Kies dan voor:

3 x PROMOTIE
ADVERTEREN + INTERVIEW +
FLYERVERSPREIDING.

Een
pakket,
bestaande
uit:

Informeer via verkoop@heemsteder.nl of 023-8200170.
Alleen flyers verspreiden? Bel 0251-674433.



VERSPREIDNET B.V.

Iedere woensdag
Rundergehaakt

kilo

H.O.H. gehakt

kilo

7.98

7.98

Iedere donderdag

Hollandse biefstukjes

3 stuks

Kogelbiefstukjes

3 stuks

6.49

7.98

Vrijdag

Chinees buffet

Vanaf 17.00 uur warm in
de hal, per kilo

12.98

Vrijdag en Zaterdag

Shoarma pakket

500 gram vlees, 5 broodjes
en een bakje saus

6.98

Iedere dag vers gegrillde kippen vanaf 17.00 uur

Geldig van donderdag 7-3 t/m woensdag 13-3

**GRATIS
parkeren!!!**



UW ADRES VOOR VERANTWOORD LEKKER VLEES!

Kwaliteitsslagerij

van der Werff

Glipperdreef 121 • Heemstede • 023-5294363

www.slagerijvanderwerff.nl

Ma. tot vr. 8.00-18.30 uur • Zat 8.00-17.30 uur



Gehakt cordon bleu

4 voor

5.98

Roomschnitzels

4 voor

5.00

**HEERLIJKE VLEESWAREN
VERS VOOR U GESNEDEN**

Boeren beenham

100 gram

2.39

Leverkaas

100 gram

1.79



CULTUUR

HER & DER

De Koorbiënnale zoekt deelnemers voor Schalkwijk Koor

Regio - Speciaal voor inwoners in en om Schalkwijk, dus ook Heemstede, is er een bijzonder project waar iedereen gratis aan mee kan doen: deelname aan het Schalkwijk Koor met optredens op vrijdag 5 en zaterdag 6 juli 2019. De Koorbiënnale is op zoek naar zoveel mogelijk deelnemers. Samen met 1.000 deelnemers wordt het stuk The Public Domain van de wereldberoemde componist David Lang gezongen. De tekst is in het Engels. De muziek is niet moeilijk en wordt op een fijne manier gerepeteerd. Het Schalkwijk Koor krijgt een eigen koorleider die het stuk met de deelnemers van dit koor gaat instuderen tijdens 3 avondrepetities in de periode mei/juni. De repetities vinden plaats in de Wereldmuziekschool in het winkelcentrum van Schalkwijk. Hierna zijn er nog 2 repetities in Amsterdam met (een deel van) de rest van de zangers. Op vrijdag 5 juli aan het einde van de dag is het tijd voor dé Nederlandse première van The Public Domain. De-



ze vindt plaats in de openbare ruimte rondom het WTC gebouw in Amsterdam Zuid. Op zaterdag 6 juli aan het einde van de dag vindt het optreden plaats in Schalkwijk, op het terrein schuin tegenover de Lidl bij de Floris van Adrichemlaan. Deelname aan het project is gratis, er wordt alleen gevraagd om wel bij alle repetities en optredens aanwezig te zijn. Interesse? Kom dan naar de in-

loop-repetitie met onze gastdirigent Hans Veldhuizen. Donderdag 21 maart om 19.30 uur in Wereldmuziekschool in winkelcentrum Schalkwijk.

Meedoen? Meld je voor 1 april aan door een mail te sturen naar info@wereldmuziekschool.nl.

Meer info op: <http://koorbiennale.nl/nieuws/artikel/122/doe-mee-met-het-schalkwijk-koor>.

Jubilerend operagezelschap The Fat Lady speelt 'Orfeo, de kunst van de liefde'

Regio - Operagezelschap The Fat Lady bestaat dit jaar vijf jaar en speelt van vrijdag 29 tot en met zondag 31 maart een originele bewerking van 'Orfeo, de kunst van de liefde' in de Lichtfabriek, Minckelersweg 2, in Haarlem. Op muziek van Theodorakis, Monteverdi, Legrand, Bonfa, Brel, Kosma, Lama en Gluck. In een jazzcafé introduceert een

chansonnier Orfeo, een troubadour zo begaafd dat hij mensen en wilde dieren kan betoveren met zijn lied. Zijn bruid, de nimf Euridice, wordt gebeten door een slang en sterft. Orfeo's verdriet kent geen grenzen. De sleutel van Orfeo's lot ligt in de handen van Amor, god van de liefde. Overwint Amor? The Fat Lady

maakt sinds 2014 sprankelend en verrassend operatheater en viert dit jaar haar eerste jubileum. Deze jonge operagroep is een springplank voor aanstormend talent. Aanvang vrijdag 29 en zaterdag 30 maart: 20 uur, zondag 31 maart: 15 uur. Kaarten: € 37,00 p.p | € 16,00 p.p. jongeren • CJP • stadspas • studenten op: www.thefatlady.nl.

Doorgereden na aanrijding: politie spoort automobiliste alsnog op

Heemstede - Een automobiliste heeft vrijdagmiddag 1 maart een fietser aangereden op de Zandvoortselaan. Rond 17.15 uur tikte de automobiliste de man met zijn fiets aan, ter hoogte van het station. De bestuurster reed echter door na het ongeluk. Of er opzet in het spel is, is onbekend.

De politie heeft de vrouw snel op kunnen sporen en thuis opgehaald. Zij is per auto naar het station gereden en heeft met het slachtoffer schadeformulieren ingevuld. Het achterwiel van die fiets was kromgebogen door de aanrijding.



Beeld: Laurens Bosch

College van Haarlem zet bouwplannen zuidwest door

Regio - Niet onverwacht heeft het college van Haarlem besloten de bouwplannen voor Haarlem zuidwest op de agenda te houden. Heemstede heeft, zoals bekend, grote bezwaren tegen deze Haarlemse plannen. Het gemeentebestuur van Haarlem erkent wel dat het qua mobiliteit een hele toer zal worden. Zij gokken er op dat de toekomstige bewoners zich lopend of op de fiets verplaatsen. Of dat een reële gedachte is, zal de toekomst uitwijzen. Ongeveer de helft van de woningen moet in de sociale sector vallen. Dit stuit op grote

weerstand bij de projectontwikkelaars. De volkstuinen moeten weg wat uit sociaal oogpunt niet te verkiezen is. De bewoners in de wijde omgeving kunnen zich niet vinden in de plannen. Heemstede heeft de bezwaren van de politiek en de bewoners overbracht aan Haarlem. In de raadsvergadering in Heemstede van 28 februari bewoog de VVD de wethouder om in gesprek te gaan met het college in Haarlem. Dat is tussen twee colleges niet erg gebruikelijk. Heemstede kan uiteraard nog wel iets doen. Zodra de Haarlemse wegen moe-

ten aansluiten op die van Heemstede, kan men eenrichtingsverkeer overwegen of een weg helemaal afsluiten. Op dit moment hebben de bewonersvereniging in Haarlem en de projectontwikkelaars het overleg met de gemeente Haarlem uit onvrede opgeschort. De politieke partijen die in Haarlem actief zijn zullen door hun Heemstedese collega's worden aangesproken. Er zal nog veel water door het Spaarne stromen voordat de plannen definitief worden.

Eric van Westerloo

Kunst uit Noord-Holland bij het Noord-Hollands Archief

Regio - Het Noord-Hollands Archief toont van 4 t/m 31 maart 2019 de tentoonstelling 'Uit alle windstreken' een selectie van de nieuwste aanwinsten. In deze tentoonstelling is een mooie dwarsdoorsnede gemaakt die de bezoekers meeneemt naar bijzondere plekken en momenten in zowel het landschap als de steden van de provincie.

Het Noord-Hollands Archief beheert en presenteert de beeldcollectie van de provincie Noord-Holland, de zogenaamde Provinciale Atlas Noord-Holland. De collectie bestaat uit 82.000 prenten, tekeningen, kaarten en foto's vanaf de 16e eeuw. De tentoonstelling is van 4 t/m 31 maart 2019 te zien in het Noord-Hollands Archief, Jansstraat 40 in



Wintergezicht op Ursem, Jan Holenberg.

Haarlem en gratis toegankelijk van ma t/m vr van 9-17 uur en op zaterdag 16 maart 2019 van 9-16 uur.

Diewertje Blok leest voor uit boek tegen pesten 'Krabbetje Kor wil rechtdoor'

Regio - Op zondag 24 maart leest Diewertje Blok voor in de Bibliotheek Haarlem-Centrum uit het prentenboek van Kim Aukema en Erika Meershoek 'Krabbetje Kor wil rechtdoor!', een interactief boek voor kinderen tegen pesten. Kim Aukema, bedenker en illustrator van dit prentenboek, is als tiener op school erg gepest. Tekstschrijver Erika Meershoek zag pesten op school, maar greep

nooit in. Zij hopen met dit boek kinderen bewust te maken dat pesten niet tof is. Het boek wordt daarom vooral preventief voorgelezen.

Tevens treedt Dos Hermanos op, bekend van Het Klokhuis-optreden met het lied: 'Ik pest niet mee'. Dit lied is speciaal voor het boek gemaakt en reeds te beluisteren via YouTube.

Daarna zal 'Stichting omgaan met pesten' met de kinderen een 'ik sta sterk-dobbelsteen' maken. Inloop vanaf 14.00 uur in de Bibliotheek Haarlem-Centrum, Gasthuisstraat 32 in Haarlem. Het programma duurt tot circa 15.30 uur.

Aanmelden via: <https://www.bibliotheekzuidkennemerland.nl/activiteiten/bestel-kaarten/pesten-ik-doe-niet-mee.html>

Sander Baan Quartet met Manuel Wouthuysen bij Jazz X in de Pletterij

Regio - Zondag 10 maart staat het Sander Baan Quartet samen met pianist Manuel Wouthuysen op het Jazz X podium van de Pletterij, Lange Herenvest 122 in Haarlem. Recht door zee, grenzeloos en ongecompliceerd zijn kernwoorden voor hun muziek. Na het debuutalbum Country Music toerde het Sander Baan Quartet door Nederland, Duitsland, België en Roemenië. Het album opende deuren naar de beroemde podia van Berlijn. Ook kwam daardoor een samenwerking tot stand met de alt-saxofoniste Tineke Postma op het Noorderzon Festival. Het tweede album, Heartscape, markeert een nieuwe fase voor het kwartet. Het brengt de band een stap verder naar de kern. Het ensemble



Foto: Kim Raad

bestaat uit: Sander Baan op saxofoon, Sander Thijsen op piano, Jonathan Nagel op double bass, Wieland Möller op drums en Manuel Wouthuysen op piano/

toetsen. Aanvang: 16:00 uur, zaal open vanaf 15.30 uur. Tickets: €10,- / € 7,50 tot 25 jaar.

Reserveren via www.pletterij.nl.

Inwoners nemen vaak zelf maatregelen tegen gevolgen klimaatverandering

Regio - 83% van de inwoners van Noord-Holland voelen de urgentie om maatregelen te nemen tegen klimaatverandering en extreme weersomstandigheden. En zien hierdoor in dat goed waterbeheer belangrijk is. Ruim 57% procent van de inwoners van Noord-Holland heeft zelf wel eens te maken gehad met wateroverlast (ondergelopen tuinen (19%), kruipruimtes (11%), kelder (7%) of begane grond van de woning (3%)). Veilige dijken, het afvoeren van water bij slecht weer door bijv. goede riolering, vindt men belangrijke thema's. Daarnaast wil 72% van de Noord-Hol-

landers best ingrijpen in de natuur, om daarmee overstromingen te voorkomen. Door de droge zomer en het extremere weer beseffen mensen ook dat er meer maatregelen nodig zijn om ons land te beschermen tegen klimaatverandering. In aanloop naar de Waterschapsverkiezingen op 20 maart onderzocht Ruigrok NetPanel voor de Unie van Waterschappen hoe de Nederlander omgaat met water. Veel mensen passen het eigen gebruik van water aan: ze douchen korter (66%), sproeien minder vaak de tuin (48%), wassen minder vaak zelf de auto (57%)

en zijn bereid aanpassingen te doen om regenwater beter af te voeren, door tegels in de tuin te vervangen door groen (27%) of een regenton te plaatsen (15%). Ook wil 57% van de inwoners in Noord-Holland graag (meer) tips en informatie over wat ze zelf kunnen doen, en geven zij aan het een goed idee te vinden dat het waterschap onderwijs aanbiedt op scholen over het beheer en de bescherming van water (42%).

Op woensdag 20 maart zijn de waterschapsverkiezingen. Meer info op MijnStem.nl.

Scouting WABO zoekt handige mensen tijdens NLdoet

Heemstede - Ook dit jaar heeft scouting WABO weer een klus openstaan bij de landelijke vrijwilligersdag NLdoet van het Oranje Fonds. Deze dag is op zaterdag 16 maart van 10.00 tot 18.00 uur. De WABO is al enige tijd bezig om haar clubhuis een grote onderhoudsbeurt te geven, waarbij ze wel wat handjes kunnen gebruiken.

Er is de afgelopen jaren al veel vooruitgang geboekt, maar er staan nog een paar klussen op de agenda. De scoutingvereniging wil tijdens deze dag focussen op het verwijderen van de verf van de buitenpalen. Ook moet de stoep rond het clubgebouw hoognodig opnieuw gelegd worden, en moeten er nieuwe houten kisten worden gemaakt voor de spullen die meegaan op de kampen van de meiden. Doe je mee? Het clubgebouw bevindt zich in het Wan-

delbos Groenendaal, tegenover Ritzema Boskade 9, direct na het bruggetje.

Voor meer informatie of inschrijvingen kunt u kijken op www.nl doet.nl/klus/clubhuis-onderhoud-en-nieuwe-kisten.



Foto: Renske van Assema

fairtrade cadeaus

wereldwinkel

Raadhuisstraat 29, Heemstede

NIEUW bij de Wereldwinkel

Hennepthee

uit eigen land in vier heerlijke smaken
Probeer u het eens!

Zie ook het artikel elders in deze krant.

www.wereldwinkelheemstede.nl

CHRIS HARDENDOED WITGOED

Reparatie was-, droog- en koelapparaten
Ook voor inbouwapparaten!

Dealer Bosch en Miele Tel. 023-5385478



*Gevraagd:

Oude antieke meubels en/of inboedel. Stuur uw foto's en uw prijs naar info@burbriantiek.nl dan mailen wij u terug of het wat voor ons kan zijn. Bij interesse komen we het betalen en ophalen. Tel. 0297-320058

Gevraagd:

Blik speelgoed van vóór 1960. Auto's, schepen, treinen en motorrijders e.a. oud mechanisch speelgoed. Defect geen bezwaar. Ant. stoommachine en treinen. Tel. 0297-778469

Te koop:

Maxi-cosi rood i.pr.st. €10,-. 2 Automatisch opblaasbare zwemvesten merk Besto, samen €20,-. 3 Originele houten strandstoelen i.pr.st. €10,- p.st. samen €25,-. Helly Hansen zwemvest tot 60kg €10,-. Helly Hansen zwemvest tot 90kg €10,-. Laser waterpas op 3-poot €7,50. Tel. 06-51376173

Te koop:

Nwe pokerset en 3 versch. dozen Triviant voor €10,-. Tel. 06-19006959

Gezocht:

Revox versterker tuner cassette-deck bandrecorder cd speler bose luidsprekers defect geen bezwaar. Tel. 0297-786546

Te koop:

Auping aronde, 90x200, wit €80,-. Tel. 023-5289782

Te koop:

Klein bankje met rieten zitting €50,-. Tel. 023-5288546

Te koop:

Lowalooptochten renegade gtx mt. 41.5 dames navy, 1x opgelopen, als n.w. €75,-. Tel. 06-53382929

Te koop:

Spiegel met mooie facetrand in goudachtige lijst 87 x 42 cm. i.z.g.st. €25,-. Tel. 023-5581649

Te koop:

Houten verlengbare eettafel 160x90 cm met 6 originele lloyd loom stoelen €50,- in 1 koop. Tel. 06-53508240

Te koop:

Nwe, dus ongebruikte charcoal grill van cookpoint, n.w.prijs €99,- nu voor €39,50. Tel. 06-29402224

* Dierenambulance voor dieren in nood (24 uur per dag). Tel. 023-5334323

*Aangeboden:

Burbri Antiek. 5000 m² antiek en curiosa. Eigen import rechtstr. naar particulier. Oosteinderweg 201a Aalsmeer. Tel. 0297-320058

*Gevraagd:

Grote of kleine partijen oude school-, stapel-, kantine-, kantoor- en kerkstoelen. We komen de spullen zelf bij u ophalen dus twijfel niet en waag er een belletje aan. Wij betalen u contant. Tel. 06-10893672

Te koop:

Wegens overl. poes, Royal Canin fibre response brokjes tegen harde ontlasting 4 kg van €42,95 voor 3,3 kg €18,-. Tel. 0297-320944

Te koop:

Vriezer tafelmodel €40,-. Tel. 06-24126746

Te koop:

Koffie-zetapp. Zwart melitta 10-12 kopjes i.g.st. €10,-. Halogeenset 3x20 nw in doos €10,-. Tel. 06-14537957

akkerbriljanten
als juwelen op je bord
het goud van de oogst



restaurant Landgoed Groenendaal

info@landgoedgroenendaal.nl

0235281555

Gratis afhalen:

Wie kan nog een zak: Fix&Finish van Knauf gebruiken? Tel. 023-5366045

Te koop:

Vol campingaz tankje nr. 907 €48,50. Tel. 06-29402224

Te koop:

Eetservies 65 dgl cpl nieuw klassiek model €275,-. Tel. 023-5612228

Te koop:

Hangklok reguleur €250,-. Hangklok bim-bam €80,-. Lopen goed. Tel. 023-5612228

Gevraagd:

Welke hobbyist wil voor mij lp's omzetten in cd's, tegen vergoeding? Tel. 023-5285695

Te koop:

1 Plaid 100% wol 200x115 cm €25,-, 1 deken 100% wol (Zaalberg) 170x230 cm €25,-. Tel. 5365300

Te koop:

Zuiver wollen deken van AaBe afm. 150x220cm, als nieuw en schoon, €45,- diverse kleuren. Tel. 023-5361717

Te koop:

Vuren houten (eet)tafel 200x90x76 cm. Nieuw in de verpakking. Vraagprijs: €395,-. Tel. 06-83600489

Te koop:

Fujitsu/siemens pc windows 7 €50,-. Tel. 0255-535722

Gevraagd:

Verzamelaar van grammofoonplaten vraagt tegen betaling singles / lp's uit de jaren 50/60. Tel. 023-5381320

Gevraagd:

Verzamelaar zoekt ansichtkaarten en foto's van voor 1960, Nederland en Ned.-Indië, ook hele verzameling. Tel. 06-15451873

*Gevraagd:

Fietsen, oud of defect, ik haal ze gratis bij u op. Tel. 023-5639828

Gevraagd: Klokken wekkers horloges voor mijn hobby verzameling geen in en verkoop. Tel. 0255-755557

Gevraagd: Tegen betaling lp's en singeltjes pop beat muziek uit de jaren 50-60 kijk eens op de zolder voor verzamelaar. Tel. 06-12946730

Nieuw in Heemstede: de SLAAPTEST bij Morgana

Heemstede - Wist je dat meer dan de helft van de Nederlanders moeite heeft met slapen? Een goede nachtrust begint bij een bed dat bij jou past. Maar hoe weet je welk bed bij je eigen lichaamsprofiel past? Daarvoor heeft Morgana Heemstede een unieke slaapttest. Ontdek hier binnen 8 minuten jouw unieke Slaap-DNA* en ervaar wat 10 jaar goed & gezond slapen voor jou zou kunnen betekenen! Het familiebedrijf, uit 1903, is begonnen onder de naam Wassenaar Slapen en is officieel vanaf begin dit jaar omgetoverd tot Morgana Heemstede. Met al deze jaren slaapexpertise bieden ze unieke slaaptoplossingen die gemaakt zijn voor jouw lichaam. Morgana staat voor een persoonlijke benadering, een heldere prijsopbouw en innovatieve slaaptoplossingen. De slaadviseurs nemen rustig de tijd om je slaapgedrag te inventariseren en stellen het slaapsysteem samen dat het beste bij jouw voorkeuren en profiel past.

De Slaapttest

Iedereen heeft een unieke combinatie van lichaams-

gewicht, lichaamsbouw en slaaphouding. Voor een gezonde nachtrust is het dan ook belangrijk dat je een bed hebt dat goed bij je past. Maar hoe vind je dat? De slaapttest van Morgana biedt uitkomst. Binnen acht minuten voegt het testbed zich naar jouw contouren en wordt het patroon van je unieke drukpunten in kaart gebracht. Hierdoor voel je direct welk verschil een bed op maat kan betekenen. De slaapttest is gratis en duurt maar 8 minuten. Op basis van de unieke slaapttest en de resultaten van bijna 500.000 mensen die deze slaapttest reeds hebben gedaan, is het voor Morgana Heemstede mogelijk om 365 dagen slaapgarantie af te geven. Daarnaast bieden ze de laagste prijsgarantie, gratis bezorging en montage én een check-up service aan huis. Alle reden dus om eens binnen te lopen (en te gaan liggen). Maak een afspraak voor een gratis slaapttest via www.morgana-slaapttest.nl en ervaar het zelf!

Morgana Heemstede, Raadhuisstraat 15, 2101 HC Heemstede



Nieuw: →
Morgana Heemstede!

Wat is jouw Slaap-DNA®?



ergo sleep

Doe de gratis slaapttest!

Hoe weet jij welk bed voor jou het meest geschikt is? Doe de gratis slaapttest en ontdek binnen acht minuten jouw Slaap-DNA®.



Boek de slaapttest op
www.morgana-slaapttest.nl

Morgana Heemstede

Raadhuisstraat 15
023 547 0464
www.morgana.nl/heemstede



morgana.nl

Goed en gezond slapen

CULTUUR

HER & DER

Jazz in Zandvoort met Hermine Deurloo

Regio - Op zondag 10 maart vindt het derde concert van het 17e seizoen plaats in de concertreeks Jazz in Zandvoort. Te gast is ditmaal mondharmonica-speelster Hermine Deurloo. Het concert start om 14.30 uur.

Hermine Deurloo wordt gezien als de beste mondharmonica-speler van dit moment. Gefascineerd door de klank van de chromatische mondharmonica veruilde Hermine Deurloo haar alt-saxofoon voor dit kleine instrumentje. En met succes: inmiddels trad ze op met artiesten uitlopend van Trijntje Ooster-



huis en Mike Boddé tot het Jazz Orkest van het Concertgebouw, het Willem Breuker Kollektief en de Marinierskapel. Deurloo opereert in de jazz, maar laat zich niet begrenzen door een bepaalde stijl. Haar laatste CD (Living Here, Zenne Records) maakte ze

met pianist Rembrandt Frerichs, drummer Jim Black en cellist Jörg Brinkmann. Onlangs was ze te zien in het programma Jinek en met Mike Boddé bij Podium Witteman. Hermine speelde in vele films (De Wilde Stad) en commercials.

Hermine Deurloo - chromatische mondharmonica, Johan Clement - piano en Eric Timmermans - contrabas. Locatie: Theater de Krocht, Grote Krocht 41, Zandvoort. Aanvang: 14.30 uur, toegang: €15,-. Reserveren via www.jazzinzandvoort.nl/reserveren.

Muziek uit Muziekboek Anna Boleyn tijdens Theeconcert Oude Kerk

Heemstede - Op zondag 17 maart om 15.00 uur vindt er in de Oude Kerk aan het Wilhelminaplein te Heemstede een programma van "sobere schoonheid" plaats. Het ensemble Arcadelt en het Camusette Consort onder leiding van Willem Mook (luitist) zingen de polyfone muziek uit het Muziekboek van Anna Boleyn (1501- 1536). Anna was de tweede vrouw van de roemruchte Hendrik VIII. Polyfone muziek is gecomponeerde meerstemmigheid, dat wil zeggen meerdere melodien-

tegelijktijd, al dan niet in verschillende stemregisters. Deze muziek ontstond in de 11e eeuw. In de vroege Renaissance kwam er een versimpeling maar wel met strenge regels voor de Liturgische muziek. De invulling van het programma is nu nog niet bekend. U krijgt dit voor het concert uitgereikt. Na afloop is er bij de uitgang een schaalcollecte waarbij uw gift bijzonder welkom is. Natuurlijk is er een gezellig samenzijn in de Pauwehof, waar thee, koffie en gebak verkrijgbaar zijn.



Nieuw programma klassieke muziek in Philharmonie

Regio - Het nieuwe klassieke seizoen brengt eeuwen muziekgeschiedenis, veel hoogtepunten en verrassende uitstapjes, verklankt door jong optalent, geweldige kamermuziekensembles en gevierde meesters. Komend seizoen is er veel aandacht voor jonge musici waaronder violist Niek Baar als 'artist in residence'. Daarnaast twee uitblinkers, de Weense violist Emmanuel Tjeknavorian en cellist Kian Soltani, in de serie Topsolisten. De beroemde Jussen broers staan in de pianoserie 'Meesters aan het klavier'.



Niek Baar (foto: Onder Konuralp).

Het nieuwe klassieke muziekseizoen loopt van september 2019 tot en met juni 2020. De kaartverkoop start op donderdag 7 maart 2019 vanaf 10 uur. Jong talent inspireert De jonge Nederlandse violist Niek Baar speelt vioolparels in zijn serie 'De Keuze van' en brengt samen met zangeres Magda Mendes de Portugese volksziel tot leven. In de serie 'Topsolisten' excelleren de 'Janine Jansens van de toekomst': de Weense violist Emmanuel Tjeknavorian en de cellist Kian Soltani. In de serie 'Strijkers' de vier jonge Franse strijkers van Kwatuor Arod die de

afgelopen tijd prijs na prijs wonnen. Duo Perforator brengt spannende elektronische muziek samen met hobo muziek in de serie Club Phil.

Nieuwe invloeden en grenzen verkennen Holland Baroque verkent grenzen in muzikale ontmoetingen met Daniël Lohues in een zoektocht naar Bach en met het beroemde London Communi-

ty Gospel Choir met Handel. Andere vernieuwers zijn de musici van Opera2Day. Dit gezelschap brengt in de Stadsschouwburg een bewerking van de opera 'The Fall over the House of Usher' van minimalist Philip Glass naar het wonderlijke en zeer spannende verhaal van Edgar Allan Poe. Tania Kross reist met haar programma 'Van Mozart tot Madonna' kriskras door de eeuwen heen. Vaste partner Nederlands Blazers Ensemble staat al tientallen jaren garant voor avontuurlijke muziekprogramma's in de Philharmonie. In Club Phil staat meteoroloog Peter Kuipers Munneke met pianist Ralph van Raat stil bij het klimaat. In dezelfde serie baadt Remy van Kesteren in lichtkunst in zijn programma 'Shadows'.

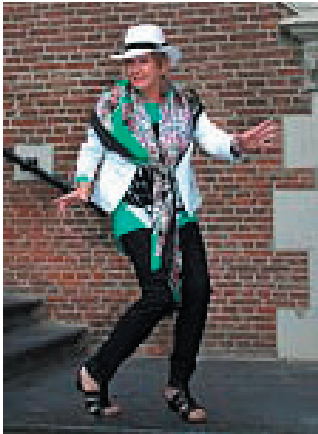
Magisch Beethovenjaar 1770 is een magisch jaartal in de muziekgeschiedenis: Ludwig van Beethoven zag het levenslicht. In de Bach Cyclus geven musici met een missie een frisse kijk op het machtige oeuvre van deze componist. In De 48 uur van staat hij zij aan zij met een andere grootheid: Dimitri Sjostakovitsj. Het Nederlands Blazers Ensemble

RipLive: eerbetoon aan ontvallen artiesten in Patronaat

Regio - Wereldsterren die ons vorig jaar zijn ontvallen krijgen op vrijdag 8 maart tijdens de nieuwe editie van RipLive in het Patronaat een waar eerbetoon. Vocalisten als Frank Kraaijeveld (Bintangs), Ria Valk, Monique Klemann, Beatrice van der Poel, Sandra van Nieuwland en Freek de Jonge brengen een eerbetoon aan Aretha Franklin, Avicii, Dolores O'Riordon (Cranberries), Charles Aznavour, France Gall, Ray Tomas (Moody Blues) en vele anderen. De grote zaal van het Haarlemse Patronaat vormt het podium, waar de nalatenschap van deze sterren nog eenmaal zal schitteren. Natuurlijk komen ook Nederlandse sterren als Anneke Grönloh, Koos Alberts en Joop Roelofs (Q65) voorbij. Naast genoemde artiesten treden ook Xander Hubrecht (VanVelzen) en Nyjolene Grey (Gotchal) op en spelen andere lokale vocalis-



Monique Klemann.



Ria Valk.

ten uit het clubcircuit mee, zoals: Mindel Koning, Pepe Fischer, Bert Heemskerk, Lisa Cobelens, Muriel van Dijk, Marieke Terrol-Hegger, Stephan van Kimmenade en Rom Helweg.

'RipLive 2018 - het grootste eerbetoon van Nederland' op 8 maart 2018 in Patronaat, Zijlsingel 2 te Haarlem. Zaal open 20.00 uur, aanvang 20.30 uur. Kaarten via www.patronaat.nl.

Haarlems Literatuur Festival in Philharmonie

Regio - Vrijdagavond 8 maart vindt het Haarlems Literatuur Festival 2019 plaats in de kleine zaal van de Philharmonie, Lange Begijnestraat 11, Haarlem. Een afwisselende avond met performances, gesprekken, verhalen en muziek. Dit jaar stelt presentator Bart Gielen (Barts Boekenclub) u voor aan zes schrijvers en dichters - van debutanten tot doorgewinterde vertellers, van poëten tot historici. Zijn gasten zijn Hanna Bervoets, Jan Brokken, Sylvia Hubers, Roberta Petzoldt, Aafke Romeijn

en Frank Westerman. Daarnaast treedt ook singer-songwriter Dafne Holtland op. Het Haarlems Literatuur Festival wordt georganiseerd door Stichting Literair Haarlem in samenwerking met de boekhandels Athenaeum, Blokker, Bredero, Gillissen & Co, Kennemer en De Vries Van Stockum. Toegang: €19,50 inclusief drankje en garderobe. Scholieren en studenten €12,50. Tickets via onderstaande link of bij een van de deelnemende boekhandels. <https://www.theater-haarlem.nl/>



Jan Brokken.

[programma/16264/Haarlems_Literatuur_Festival_2019/](https://www.theater-haarlem.nl/programma/16264/Haarlems_Literatuur_Festival_2019/) Meer informatie: www.literairhaarlem.nl.

'Great place to work' live in Café de 1ste Aanleg

Heemstede - Op de 2e zondag van de maand biedt Café de 1ste Aanleg podium aan bands voor een akoestische sessie. Op 10 maart komt 'Great place to work' met een schitterende combinatie van blues harp, trompet, zang, drums en (bas) gitaar een heerlijke middag muziek verzorgen met nummers van o.a: JJ Cale, Tony Joe White, Van Morrison en Tom Petty. Een speciaal kwartiertje zal worden ingericht voor de op 24 oktober 2018 overleden Tony Joe White.

De blues legende die in de jaren 70 en 80 toerde met Creedence Clearwater Revival en James Taylor. In Europa werd White bekend door zijn live-debuut op het Isle of Wight-Festival in Engeland waar ook Jimi Hendrix aanwezig was. Nadat White in 1991 de cd Closer to the Truth had gemaakt, toerde hij samen met Eric Clapton en Joe Cocker. Great place to work begint om 17 uur, de toegang is gratis. Café de 1ste Aanleg, Raadhuisstraat 103. www.1steaanleg.nl

Cultuurclub Kennemerhart in gesprek over verkiezingen

Heemstede - Politicologiestudent Levente Vervoort is uitgenodigd bij de Cultuurclub van Kennemerhart om over de komende Provinciale Statenverkiezingen te praten. Op dinsdag 12 maart bent u hiervoor van harte welkom in Ontmoetingscentrum Dreefhart Plein1 aan het Julianaplein 1 in

Heemstede. De inloop is vanaf 13.15 uur. U krijgt uitleg over de taken van de provincie. Bovendien wordt een uitleg over onze staatsinrichting gegeven. Ook wordt de kieswijzer behandeld.

Wilt u komen? Laat dat uiterlijk 8 maart weten via: 06-20665156.

Freek de Jonge te gast in De Schuurshow vanuit Café Toneelschuur

Regio - Zondag 10 maart is de volgende en laatste Schuurshow van dit seizoen, de culturele talkshow voor Haarlem e.o. in het Toneelschuurcafé aan de Lange Begijnestraat 9 in Haarlem. De Schuurshow is een culturele talkshow met spraakmakende gasten, prikkelende columns en sprankelende gesprekken over voorstellingen, concerten en exposities die in Haarlem e.o. te zien zijn. Te gast is onder meer Freek de Jonge. De talkshow wordt op-

geluisterd door live muziek. Dé ideale invulling van de zondagmiddag. Live te beluisteren op Haarlem105! De presentatie van de Schuurshow wordt verzorgd door Louis Pirene, cultureel aanjager in Amsterdam Nieuw West en Ziggy Klazes, journaliste. Met muziek van de Haarlemse singer-songwriter Elvira Smeenk. Van 16-18 uur. Gratis toegang.

Meer info op: www.toneelschuur.nl.



Foto: Bibi Verth

'Rommel' in de sporthal

Heemstede - Zondag 10 maart wordt er een grote rommelmarkt gehouden in Sportcentrum Groenendaal aan de Sportparklaan 16 te Heemstede. Je vindt hier bijna een halve kilometer lengte aan gebruikte goederen. De diversiteit op een vlooiemarkt is groot te noemen en er is altijd iets voor ieders gading te vinden.



De vlooiemarkt is open van 9.30 tot 16.00 uur en de toegang bedraagt 2,50 euro (kinderen tot

en met 11 jaar en onder begeleiding hebben vrij entree). Voor meer informatie of reserveringen kunt u bellen naar: organisatiebu-ro Mikki, 0229-244739 of 244649. Of kijk op internet: www.mikki.nl.



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

maart 2019

Man, bevrijd uzelf!

De 20e eeuw was de eeuw, waarin het leven van de vrouw veranderd is.
De 21e eeuw wordt de eeuw van de mannen.

–Esther Perel–



facebook.com/LijfenGezondheid

Jolien Spoelstra

GZ-psychooloog/seksuoloog
NVVS



Ooit kocht ik lingerie, waar ik eenmaal thuis toch spijt van had. Een vriendin raadde aan om het online te verkopen. Het was immers een gewild Amerikaans merk. Nadat ik een foto van het setje had geplaatst, kreeg ik dezelfde dag nog vier reacties. Tot mijn verbazing, allemaal van mannen!

In de eerste mail werd gevraagd of ik een foto kon sturen, waarop ik het setje zelf aan had. Dan kon de afzender de pasvorm beter inschatten. Daarna mailde een vriendelijke meneer dat hij niet zozeer geïnteresseerd was in nieuw ondergoed. Maar had ik misschien ook wat gedragen ondergoed te koop, dan zou hij het graag afnemen. Vervolgens ging mijn mobiel. Een man vertelde dat hij samen met zijn vriendin aan het zoeken was naar iets leuks. Of het setje echt nieuw was en de kaartjes er nog aanzaten? Of het een push-up bh betrof? En bolden mijn borsten ook mooi op in dit setje? Daarop heb ik opgehangen. Toen ik de advertentie wilde verwijderen, had een andere mogelijke koper nog net een dick-pic mijn mailbox binnen weten te krijgen.

Naast vele andere interessante vragen, riep deze ervaring toch vooral het volgende bij me op. Wat is er aan de hand met deze mannen? En wat kunnen we doen om een verandering teweeg te brengen, wanneer het gaat om seksueel overschrijdend gedrag? Uit een onderzoek van Rutgers (2017) blijkt dat 53% van de vrouwen en 19% van de mannen in Nederland te maken

heeft gehad met seksuele grensoverschrijding. Het is dus niet alleen een probleem waar vrouwen mee geconfronteerd worden, ook mannen krijgen ermee te maken. En hoewel mannen vaker over de schreef gaan, zijn ook vrouwen soms de daders.

Als we ons echter beperken tot hetgeen het meest voorkomt, ontoelaatbaar seksueel gedrag van mannen naar vrouwen, noemen verschillende denkers over dit onderwerp de 'socialisatie van de man' als oorzaak.

In zijn TEDtalk 'A call to men' beschrijft Tony Porter dat jongens opgevoed worden met het idee dat een 'echte man' hard en dominant is, iemand die de leiding neemt en vrouwen als ondergeschikt ziet, als object zelfs, met name als seksueel object. Hij noemt dit 'the collective socialization of men', of 'the Man Box'. Vastomlijnde ideeën waar een man aan moet voldoen. Ideeën die seksueel overschrijdend gedrag in de hand werken. Porter roept op om deze opvattingen over mannelijkheid te heroverwegen en jongens uit 'the Man Box' te bevrijden. Ook Esther Perel, psychotherapeut en schrijver, is van mening dat we kinderen niet groot moeten brengen binnen 'narrow boxes', krappe omschrijvingen van mannelijkheid en vrouwelijkheid. Zij pleit ervoor om vooral jongens meer ruimte te geven om gevoelens te uiten en kwetsbaarheid te tonen. Uitgaand van het idee van Porter, zal seksuele grensoverschrijding hierdoor uiteindelijk afnemen.

Jackson Katz geeft in zijn TEDtalk 'Violence against women - it's a men's issue' echter aan dat we de druk van verandering niet alleen op de schouders van onze jongens moeten leggen. Hij moedigt iedereen aan om een ander op gedrag aan te spreken, wanneer het te ver gaat. Maar met name vraagt hij de leiders van de wereld om een standpunt in te nemen. Want wanneer leiders ontoelaatbaar seksueel gedrag openlijk afkeuren, zullen daders aan status inboeten, zo stelt hij. Vrouwen laten hun stem echter al geruime tijd horen. Denk aan de suffragettes, de feministen van de jaren '60 en het huidige #MeToo. Wat mij betreft is het nu echt de man die aan zet is. Wanneer we jongens meer ruimte geven, mannen zich uit 'the Man Box' bevrijden en ook zij zich uit durven te spreken, leider of niet... Pas dan kan er een volgende stap worden gezet.

Tony Porter vat het in zijn TEDtalk uiteindelijk treffend samen: "My liberation as a man, is tied to your liberation as a woman".

Depressie

Tijdens een depressie is de biochemische balans in de hersenen langdurig verstoord. Dan heb je niet alleen depressieve gevoelens, maar heb je ook lichamelijke klachten. Zo kan het zijn dat je niet meer in beweging komt, dat je spieren stram worden en je last hebt van je darmen. Het leven is uitzichtloos geworden, de zon is totaal verduisterd en je bent ook niet meer in staat om te bedenken dat die zon ooit weer terugkomt.

Er kunnen meerdere neurotransmitters betrokken zijn bij een depressie. Je kunt denken aan serotonine, dopamine, noradrenaline en acetylcholine. In feite is een depressie niets anders dan een verstoring van die stoffen. Dat betekent niet dat er geen andere oorzaak is. De reden dat die stoffen ontregeld raken kan heel erg divers zijn. Meestal denk je dan een emotionele oorzaak, zoals onverwerkt verdriet uit het verleden. Toch kan er ook een andere, veel voorkomende reden zijn waarom de neurotransmitterhuishouding uit balans raakt. Ik denk dan aan een erfelijke verstoring van één van de stoffen die de neurotransmitters moeten opbouwen. Neurotransmitters komen namelijk niet zomaar uit de lucht vallen. Ze moeten door je lichaam zelf gemaakt worden uit aminozuren (dat zijn stukjes van eiwitten), met behulp van diverse vitaminen en mineralen. Als je een erfelijke fout hebt in de opname of transport van één van

die vitaminen of mineralen, een bakfoutje dus, dan loop je de kans dat het mis gaat. Dan kan het zijn dat je depressief wordt, of de ziekte van Parkinson krijgt, of obstipatie, of problemen met het bewegingsapparaat, of verslavingsgevoelig, of nog veel meer.

Jammer genoeg denkt er bijna niemand aan vitaminen en mineralen als je last hebt van een depressie. Nee, erger nog, er worden meestal meteen anti-depressiva voorgeschreven door de arts. Het starten met chemische stoffen die ingrijpen in je hersenstofwisseling is echter niet zonder gevaren. Je beïnvloedt namelijk niet alleen je gevoelsleven, maar ook diverse andere lichamelijke processen. Het komt veel voor dat je juist je bewegingsapparaat beïnvloedt, dan krijg je last van ongecontroleerde bewegingen als gevolg van de pillen.

Iets wat veel mensen niet weten, is dat met name in de opbouwfase van de anti-depressiva het risico op zelfdoding toeneemt. Daar wordt bijna nooit iets over gezegd door de voorschrijvend arts, omdat je er anders natuurlijk niet aan gaat beginnen. Ik zeg niet dat het daarom onverstandig is om aan anti-depressiva te beginnen. En ik zeg al helemaal niet dat je er om die reden maar acuut mee moet stoppen. Nee, mijn boodschap is dat je voordat je eraan begint eerst goed geïnformeerd moet worden over de risico's en de bijwerkingen. Het opbouwen én het afbouwen is iets wat onder hele goede begeleiding zou moeten gebeuren. Maar wat ik zou toejuichen is, dat er voordat je eraan begint, eerst onderzoek gedaan zou worden naar de vita-

Yvonne van Stigt

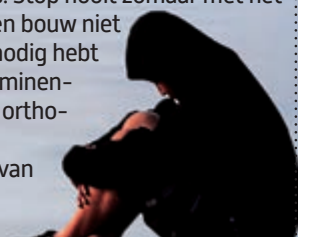
Master in de klinische
psycho neuro immunologie



minen en mineralen status.

De belangrijkste bakfoutjes die betrokken zijn bij depressie vind je in de vitamine B12, foliumzuur, vitamine B6 en magnesium huishouding. Het is alleen niet zo eenvoudig om met een simpele bloedtest inzicht te krijgen in de werkzaamheid van vitaminen zoals B12. Een goede bloedwaarde zegt niet alles, en de normen voor normale waarden liggen zo laag dat alles al gauw als goed beoordeeld wordt. Aardig om te weten is dat met name het sporenelement lithium essentieel is om vitamine B12 de cel in te transporteren. Het is daarom niet gek dat lithium ingezet wordt bij manische depressiviteit.

Als jij (of iemand in je omgeving) wil starten met anti-depressiva, zou ik eerst aandringen op onderzoek naar de vitaminen- en mineralenstatus. Stop nooit zomaar met het innemen van anti-depressiva en bouw niet op eigen houtje af. Als je hulp nodig hebt bij het onderzoeken van je vitaminen- mineralenstatus kun je ook bij orthomoleculaire artsen terecht. Zij leveren maatwerk in plaats van protocolleneeskunde.



“Wat me het meest verbaast bij de westerse mens is dat hij zijn gezondheid opoffert om veel geld te verdienen.

Vervolgens offert hij het geld weer op om zijn gezondheid te herstellen.

En dan is hij weer zo bezorgd over de toekomst, dat hij niet geniet van het heden, met als gevolg dat hij niet in het heden, maar ook niet in de toekomst leeft.

Hij leeft alsof hij nooit zal sterven en sterft terwijl hij nooit geleefd heeft.”

Dalai Lama

Healthyjeltje’s wraps met avocado en tonijn!

Deze wraps met avocado en tonijn zijn een lekker gerechtje als lunch of als bijgerecht als je bijvoorbeeld groentesoep eet zoals wij nu. Zo heb je een volwaardige maaltijd met de goede koolhydraten (wel volkorenwraps gebruiken!), eiwitten en goede vetten. Ik heb eerst de avond van tevoren een mooie tomaten groentesoep gemaakt met een doosje zoete tomaten, tomatenpuree, 2 courgettes, 1 stengel bleekselder, ui, knoflook en verse gember. Uittje en knoflook even fruiten in de olijfolie en daarna gewoon alles in een pan doen, water en biologisch bouillonblokjes (zonder smaakversterker!) erbij, even laten koken, op smaak brengen met peper en kurkuma en klaar!

Voor de wraps heb je het volgende nodig voor 3 grote wraps:

- volkoren wraps
- blikje tonijn, beetje mayo, beetje ketchup, wat kurkuma en zwarte peper
- 1 ons fricandeau
- 1 grote rijpe avocado
- 1 grote bosui
- beetje goede olijfolie

Meng de tonijn met een lepel mayonaise en een lepel ketchup en een beetje peper, zout en kurkuma tot je een smeuge tonijnsalade hebt. Snij de bosui in dunne ringetjes en de avocado in plakjes. Besmeer 3 wraps eerst met de tonijnsalade, leg er vervolgens 3 plakjes fricandeau op, plakjes avocado, bosui en druppel er wat olijfolie over. Oprollen en in stukken snijden en opeten bij de soep. Soms maak ik per persoon 1 wrap en verwarm deze eventjes in een grillpan, dat is ook heel erg smakelijk!!

www.healthyjeltje.com



VOEDING



Ik kwam er achter dat er ook in de reguliere geneeskunde meer verschuiving plaatsvindt. Ik sprak met Tamara de Weijer, huisarts en oprichter van Vereniging Arts en Voeding, waarbij zij artsen en andere zorgprofessionals helpt inspireren om patiënten, met leefstijl gerelateerde klachten, te helpen met de eerste interventie volgens de NHG-richtlijnen, namelijk: het aanpassen van de leefstijl. Bij veel aandoeningen staat de interventie ‘aanpassen voeding en leefstijl’ als eerst genoemde behandeling, alleen is deze stap in de afgelopen jaren overgeslagen en wordt er sneller overgestapt op medicatie, waardoor de NHG standaard niet goed wordt toegepast.

Ongeveer 6 jaar geleden is Tamara anders gaan eten nadat zij 20 kilo zwaarder was dan nu na haar zwangerschap. Alle bekende diëten heeft zij geprobeerd, zonder blijvend resultaat. Tamara is meer groenten, fruit, zaden en noten gaan eten, bleef van de snelle suikers af en is toen binnen 3-4 maanden 15 kg afgevallen. Maar wat ze nog belangrijker vond is dat ze zich veel fitter voelde en beter in haar vel zat. Ook haar Prikkelbare darm Syndroom verdween na 15 jaar. Deze eigen ervaring is Tamara gaan delen met een nieuwe aangemelde patiënt met diabetes, die geen medicatie wilde, maar graag geholpen wilde worden met zijn leefstijl. Deze patiënt werd hierin begeleid, viel af en had na 3 maanden geen diabetes meer. Dit smaakte naar meer en hierdoor is Tamara tijdens het laatste jaar van haar opleiding zich gaan verdiepen in voeding en leefstijl, wetenschappelijke onderzoeken gaan lezen en er ging een wereld voor haar open. Ze heeft sinds 5 jaar in de praktijk ervaren dat ze vaker brandjes aan het blussen was dan het daadwerkelijke probleem van de patiënten aan te pakken en kreeg hier steeds meer weerstand tegen. “Medicatie voor een hoge bloeddruk of diabetes wordt gezien als een “geneesmiddel”, maar je geneest niet de aandoening met een pil. Dit wil niet zeggen dat je het wel kan genezen met voeding en leefstijl, maar je kan er wel van je klachten af komen/dit in remissie brengen”. Tamara streeft er naar om achter de oorzaak van een probleem te komen en heeft dit aangepakt door inzicht te krijgen door het uitvragen van een leefstijlanamnese (stress factoren, sport/beweging, voedingsinname). Hierdoor krijgt Tamara duidelijkheid over de manier van leven en het eetpatroon zodat de juiste interventie, gericht op voeding en leefstijl, kan worden ingezet. Dit betekent niet dat ze zelf alle leefstijl- en voedingsadviezen hoeft te geven, maar dat ze de patiënten wel kan doorverwijzen naar de juiste disciplines, zoals een diëtiste, fysiotherapeut of praktijkondersteuner die voeding en leefstijl ook als basis in hun behandelplan hebben staan. Tamara heeft hierdoor meer een signalerende rol, in preventie, in behandeling en in het motiveren van patiënten, waarna patiënten na een aantal weken/maanden worden gebeld om te vragen hoe het gaat. De ervaring van patiënten is dat zij dit erg prettig vinden en Tamara ziet blijere patiënten op het spreekuur. Tamara geeft aan dat ze bijvoorbeeld veel patiënten ziet met

Interview met Tamara de Weijer, huisarts en oprichter van Vereniging Arts en Voeding’

Als hbo-verpleegkundige was ik erg geïnteresseerd in voeding en leefstijl. In combinatie met de studie ‘Orthomoleculaire geneeskunde en voedingsleer’ kreeg ik nog meer inzicht in de vele voedingsgerelateerde oorzakelijke verbanden. Dit gaf mij een hele andere kijk op gezondheid, die ik kon gaan toepassen in een praktijk voor integrale/orthomoleculaire geneeskunde. Met behulp van o.a. een uitgebreide vragenlijst en ontlasting- en bloedonderzoeken kan ik oorzaken van klachten achterhalen, om deze vervolgens aan te pakken door het aanpassen van de voeding en leefstijl.

Cherelle Oosterveen

Hbo-verpleegkundige en Orthomoleculair therapeut



vermoeidheidsklachten. Door inzicht te krijgen in voeding en leefstijl zag ze bij een patiënte van 17 jaar dat ze geen groenten at, omdat zij dit niet lekker vond en alleen witte broodjes met Nutella at. Tamara heeft haar doorverwezen naar een diëtiste en na 3 maanden zag zij een positief veranderd meisje op de stoel zitten. Hiervoor hoeft een arts geen diëtiste te zijn, maar is die signalerende rol dus enorm belangrijk om vervolgens door te verwijzen. Dit geldt ook voor de groep patiënten met diabetes en darmklachten. Tamara zegt “Je geeft de patiënten letterlijk de regie over hun leven terug.” Hierdoor is Tamara er van overtuigd dat alle leefstijl gerelateerde problematiek met leefstijl moet worden aangepakt en niet met medicatie. Tamara geeft aan dat er binnen de opleiding ‘Geneeskunde’ sinds een tijd meer aandacht is voor voeding/leefstijl met een 3 maanden ‘keuze-onderwijs’. Ook binnen haar vereniging zijn nu ongeveer 850 zorgprofessionals aangesloten sinds de start 2 jaar geleden, met veel huisartsen, specialisten, geneeskunde studenten en verpleegkundigen. Hierdoor is een beweging gaande richting gezond eten en leefstijl. De sceptische zorgprofessionals worden nu min of meer gedwongen om zich meer te verdiepen in voeding en leefstijl, omdat patiënten hier steeds meer om vragen.

Tijdens lezingen vraagt Tamara bijvoorbeeld wie er patiënten krijgt die om advies vragen over voeding en leefstijl, waarbij bijna iedereen hun hand opsteekt, maar de artsen vervolgens vaak niet weten hoe zij hier mee om moeten gaan. De mooie verandering wordt steeds groter en breder gedragen. Via de website www.artsenvoeding.nl is bijvoorbeeld ook te zien welke huisartsen zijn aangesloten bij Vereniging Arts en voeding. Zoals de website beschrijft, zijn deze artsen niet zozeer opgeleid tot leefstijlarts, maar staan ze open om mee te denken in het aanpassen van voeding en leefstijl.

Tamara denkt dat de grootste winst de behalen valt in de leefstijl geneeskunde en wil dat mensen de keuze krijgen tussen het kiezen van medicatie of aanpassen van leefstijl. Tamara heeft een kookboek geschreven dat op 4 september 2018 is uitgekomen. Dit boek moet gezien worden als een onderdeel van een totaalpak en om andere gewoontes aan te leren. Het is niet zozeer gericht op afvallen, maar bevat veel natuurlijke voeding en recepten waarin groenten de boventoon voeren om o.a. meer energie krijgen en gezonder te worden. Tamara hoopt dat er een revolutie ontstaat waarbij patiënten zelf initiatief gaan nemen om te vragen naar leefstijladviezen bij artsen. Tamara geeft aan dat er in een onderzoek uit 2016 staat beschreven dat 95% van de mensen vindt/denkt dat de huisarts/arts de hoogste autoriteit is op het gebied van voeding. Hieruit blijkt dan ook dat de huisartsen/artsen zich daarom zo snel mogelijk moeten gaan verdiepen in dit onderwerp! info@artsenvoeding.nl.

Cherelle Oosterveen

Mitochondriën: biljoenen leuke oplaadbare batterijtjes in je lichaam

Mitochondriën. Een woord waar nog maar weinig mensen van hebben gehoord, laat staan op googelen. Ik verwacht dat dit de komende jaren flink gaat veranderen. Mitochondriën zijn namelijk verantwoordelijk voor het hoog houden van ons energieniveau én het gezond houden van ons lichaam. Het is mijn passie om zoveel mogelijk vrouwen zoveel mogelijk energie te geven. Daarom ga ik je vandaag vertellen over je mitochondriën. Dit wil je echt weten, ook al weet je nog niet dat je dit echt wilt weten!

Marjolein Dubbers



Alleen de zon gaat voor niets op

Bijna niemand weet waar levensenergie in ons lichaam vandaan komt. We gaan er gewoon maar vanuit dat deze er iedere ochtend weer is, net zoals iedere ochtend ook de zon weer opkomt. We gaan er ook vanuit dat deze energie 's nachts ook wordt geproduceerd want we willen graag dat 's nachts ons hart blijft kloppen en onze ademhaling niet al te lang stilstaat. We staan er weinig bij stil, maar ook daarvoor is energie nodig. Voor niets gaat alleen de zon op.

Waar wordt levensenergie eigenlijk gemaakt?

Waar komt al deze levensenergie eigenlijk vandaan? Energie wordt aangemaakt in je mitochondriën, die zich bevinden in vrijwel al je lichaamscellen. Je hebt er biljoenen van en je kunt ze zien als minuscuul kleine batterijtjes. Oplaadbare batterijtjes gelukkig, anders zouden we het niet lang volhouden op deze planeet. Door middel van een ongelooflijk complex proces dat celademhaling wordt genoemd, worden in je mitochondriën bepaalde voedingsmoleculen samen met zuurstof omgezet in energie. Voeding plus zuurstof is dus de brandstof voor energie. Het valt me vaak op dat veel kennis van over ons lichaam nog zo jong is. Pas in de zeventiger jaren ontdekte professor Peter Mitchell hoe dit complexe proces van energieproductie in een mensenlichaam in zijn werk gaat. Hij kreeg hiervoor in 1978 de Nobelprijs voor Scheikunde.

ATP; levensenergie én energie voor fun

De energie die je mitochondriën produceren wordt ATP ofwel adenosinetrifosfaat genoemd. ATP wordt voor een groot deel (bij een gezond persoon zo'n 70%) gebruikt voor vitale levensfuncties. Met andere woorden: dit is nodig om jou in leven te houden. Alles wat extra wordt geproduceerd kan jij gebruiken om leuke dingen mee te doen. Ben jij te moe om volop leuke dingen te doen, dan betekent dit dat je mitochondriën te weinig energie produceren. Overmatige vermoeidheid is een eerste signaal van je lichaam dat er iets aan de hand is: vrijwel alle ziektes beginnen met gebrek aan energie.

Ziektes beginnen vaak met slecht werkende mitochondriën

Recent onderzoek over de belangrijke rol van onze mitochondriën wijst dan ook uit dat als iemand lijdt aan een chronische ziekte, de kans heel groot is dat het probleem begonnen is met minder goed functionerende mitochondriën. Dit betekent dat niet alleen vermoeidheidsziektes zoals CVS en ME maar ook ziektes als diabetes type 2, allergieën, auto-immuunziektes en zelfs neurologische problemen als depressies en dementie lijken te starten met mitochondriën die het niet meer zo naar hun zin hebben. Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk je mitochondriën zijn voor je vitaliteit en gezondheid. Problemen met mitochondriën worden ook steeds meer in verband gebracht met vroegtijdige veroudering.

Mitochondriën; ook heel belangrijk voor gezonde hersenen
Ook in je hersenen zijn je mitochondriën heel belangrijk:



alleen al je hersenen in rust gebruiken 20 procent van de geproduceerde ATP. Ook terwijl je slaapt! Dromen bestaan omdat je hersenen 's nachts heel actief zijn. Je mitochondriën bepalen niet alleen je energieniveau, maar zijn in feite beslissers over leven en dood van al je cellen. Toen ik dit zo'n twee jaar geleden ontdekte, besepte ik pas hoe ongelooflijk belangrijk mitochondriën zijn. Ik vroeg me af waarom ik nog nooit eerder van mitochondriën had gehoord. Waarom heeft niemand me ooit iets over ze verteld?

Hoe zorg je goed voor je mitochondriën?

Ik werd enorm getriggerd door deze biljoenen oplaadbare batterijtjes in mijn lichaam. Ik werd er helemaal enthousiast over! Hoe kon ik er nou voor zorgen dat ze zoveel mogelijk energie voor me zouden blijven produceren, ook (en misschien wel vooral) bij het ouder worden. Ik ben heel diep gedoken in dit mega-interessante onderwerp en ontdekte dat, net zoals op mijn hormonen, ik grote invloed kon uitoefenen op mijn mitochondriën.

Hoe? Met mijn voeding!

Welke voeding is gezond voor je mitochondriën? Zo langzamerhand begint het tot ons door te dringen hoe belangrijk voeding is voor onze gezondheid. Ook al spreken artsen er nog weinig over, we voelen allemaal het verschil in ons lijf, als we een tijdje gezonder (of slechter) eten dan we normaal gesproken gewend zijn.

In mijn eerste boek, Het Energieke Vrouwen VoedingsKompas, heb ik beschreven hoe je met voeding invloed hebt op je hormonen. Ik hoop dat je dit boek hebt gelezen. Gelukkig blijkt deze voeding ook gezond te zijn voor onze mitochondriën! Maar toch bleek dat ik nog meer kon doen. Ik kon wat puntjes op de i zetten.

Waarom weet niemand dit?

Het bleek dat mijn mitochondriën van vetmoleculen uit voeding twee keer zoveel energie kunnen produceren als van glucosemoleculen. Eiwitmoleculen spelen nauwelijks een rol als het gaat om de productie van energie. Gezonde vetten blijken dus hele belangrijke energieleveranciers te zijn! Laten we nou juist de afgelopen tientallen jaren gezonde vetten hebben geschrapt van ons dagelijks menu. We zijn bang gemaakt voor gezonde vetten want ze zouden ons dik maken en hart- en vaatziektes veroorza-

ken. Zou dit de reden zijn dat zoveel mensen zo moe zijn? Of erger: dat zoveel mensen een chronische ziekte onder de leden hebben?

Is de wereld dan toch plat?

Er komt steeds meer onderzoek naar buiten dat het eten van gezonde vetten belangrijk is als het gaat om onze gezondheid en veel minder slecht als altijd is gedacht. Ze blijken gewoon gezond te zijn. Ook de verzadigde vetten. Veel mensen geloven dit nog niet. Dat begrijp ik. Het is een beetje alsof een klein groepje mensen opeens gaat beweren dat de aarde toch plat is in plaats van rond. Maar hoe meer ik hierover lees, hoe meer ik hierover leer en misschien wel het belangrijkste: hoe meer ik ze op mijn dagelijkse menu zet, hoe meer ik voel dat dit inderdaad hele belangrijke energiegevers voor me zijn! En nee, ik word er niet dikker van!

Hoe veranderen we hardnekkige mythes?

Ik heb mezelf tot taak gesteld om deze nieuwe boodschap de wereld in te brengen. Niet omdat ik zo nodig mythes wil ontzenuwen maar omdat deze mythe, dat vetten slecht voor ons zijn, ons zoveel gezondheid en energie kost. Onze mitochondriën snakken naar gezonde vetten en de mensheid snakt naar meer energie. Is er een verband? Absoluut! Wil je hier meer over weten, bestel en lees dan vooral mijn boek Eet meer energie. Hier ga ik veel dieper in op dit belangrijke onderwerp, laat ik je zien welke onderzoeken hieraan ten grondslag liggen, wat je beter kunt vermijden als het gaat om voeding en deel ik 30 van mijn favoriete, heerlijke, recepten met je. Recepten die je volop energie zullen geven

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers • Oprichtster
Energieke Vrouwen Academie
Rosmalen
www.energiekevrouwenacademie.nl

Lincherie Santpoort nu ook voor borstprotheses

Regio - Vrouwen uit de regio kunnen bij Lengerique, onderdeel van Lincherie Santpoort, lingerie en badmode specialist in de Hoofdstraat in Santpoort-Noord terecht voor het aanmeten van borstprotheses. Eigenaar Debby Thijssen: "Met deze nieuwe service willen wij onze klanten in een vertrouwde en smaakvolle omgeving van dienst zijn."

Volgens Debby Thijssen zijn er in de omgeving weinig mogelijkheden om borstprotheses in een vertrouwde en smaakvolle omgeving te laten aanmeten. "Dames hebben al een gevoelig verleden achter de rug. Ik krijg veel reacties van bestaande klanten dat ze het niet prettig vinden om prothesen in een winkel te moeten laten aanmeten, waar hoofdzakelijk allerlei prothesen en medische hulpmiddelen te koop zijn." Met het aanbieden van deze nieuwe service gaat een lang gekoesterde wens in vervulling van Debby, Susan en Gina. Zowel Susan, werkzaam geweest bij Jolie, als Gina, werkzaam geweest bij Lingerieland in Schalkwijk, hebben al jaren ervaring in het aanmeten van borstprotheses. De kennis, ervaring én benodigde SEMH certificaten zijn in huis om borstprotheses te mogen aanmeten. Gina: "Wij hebben een speciaal ingerichte, sfeervolle en af te slui-

ten kamer achterin onze winkel gecreëerd, waarin de vrouwen ongestoord alle vragen kunnen stellen en kunnen passen. Wij beschikken over diversiteit in merken, soorten en maten prothesen, die ze in deze veilige huiskameromgeving kunnen passen. De grote voorraad en korte levertijden zorgen ervoor dat de dames niet te lang hoeven te wachten om weer vol zelfvertrouwen het leven in te gaan." Debby luistert en kijkt trots naar Gina en Susan. Ze is onder de indruk van hun betrokkenheid. "Met deze dames verwacht ik dat we aan een grote vraag uit de regio kunnen voldoen."

Voor aanvullende vragen kunt u langskomen in de winkel of bellen met Susan, Gina of Debby, 023-5375822 of een mail sturen naar info@lengerique.nl. Zie ook: www.lengerique.nl.

Vanaf heden is het mogelijk om borstprothesen aan te laten meten en aan te schaffen in een speciaal daartoe ingerichte af te sluiten kamer bij Lincherie in de Hoofdstraat in Santpoort. Aanmeten is mogelijk op afspraak van dinsdag tot en met zaterdag. Informeer gerust naar de mogelijkheden (foto: aangeleverd)



Lincherie
Santpoort

Hoofdstraat 154, Santpoort-Noord, tel. 023-5375822
info@lengerique.nl, www.lengerique.nl

Kenter Jeugdhulp Dichtbij en deskundig

Wil jij een belangrijke bijdrage leveren aan de ontwikkeling van kinderen en jongeren en wil je werken in een dynamische en uitdagende omgeving?

Wij hebben momenteel vacatures voor o.a.:

- Jeugdpsychiaters
- Klinisch en GZ psychologen
- Verpleegkundig specialisten

Kenter Jeugdhulp biedt kinderen en jongeren met ontwikkelings-, gedrags- en gezinsproblemen én hun gezinnen gespecialiseerde opvoedhulp en psychische hulp. Kijk voor al onze vacatures op kenterjeugdhulp.nl.

[in](https://www.linkedin.com/company/kenterjeugdhulp) [f](https://www.facebook.com/kenterjeugdhulp) [@kenterjeugdhulp](https://www.instagram.com/kenterjeugdhulp)

kenter
JEUGDHULP

Kenter jeugdhulp: Betrokken, Deskundig, Samenwerkend

Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst!

Regio - Meestal gaat het goed, maar soms hebben gezinnen met kinderen extra ondersteuning of hulp nodig. Kenter richt zich op jongeren en hun opvoeders die net wat meer nodig hebben. Doel: optimale ontwikkelingsmogelijkheden voor elk kind en elke jongere. Kenter Jeugdhulp heeft alle specialistische kennis over opgroei, opvoeden en de gezonde (psychische) ontwikkeling van jeugdigen in huis. Hulp en oplossingen, daar waar nodig en

zo dicht mogelijk bij huis. Doen wat nodig is en er zijn voor het hele gezin. Iedereen die te maken heeft met (vragen over) opgroei en opvoeden kan bij Kenter terecht voor de best passende hulp. Mee bouwen aan de toekomst van jeugdigen (en hun gezinnen)?

Kenter is een wendbare, professionele organisatie die staat voor kwalitatief hoogstaande specialistische jeugdhulp. Elke dag weer zetten ruim 450 medewer-

kers zich vol overgave in om ervoor te zorgen dat doelen worden bereikt en bruggen worden geslagen. Samen werken we continu aan de meest passende oplossingen bij complexe zorgvragen van onze cliënten. Zij zijn het waar wij het voor doen.

We zijn steeds op zoek naar nieuwe collega's die hetzelfde willen als wij: meebouwen aan de toekomst van jeugdigen en hun gezinnen. Meer weten? www.kenterjeugdhulp.nl.

Informatiebijeenkomst Rokers in beweging

Regio - Een goede conditie is belangrijk voor een fit gevoel. Samen met anderen bewegen maakt het nog leuker. Speciaal voor rokers van alle leeftijden wordt er in de regio een activiteit gestart waarbij gewerkt wordt aan fitter worden door buiten te bewegen. Eerst gaat de groep een uur bewegen in het Reinaldapark onder begeleiding van een fysiotherapeut. Daarna wordt onder het genot van een kop koffie of thee en thema besproken, dit kan gaan over lekker gezond eten, tijd voor jezelf, omgaan met stress en roken. Meer weten? Kom naar de gratis informatiebijeenkomst van SportSupport op woensdagavond 13 maart van 19.30 tot 20.30 uur in het Reinal-

dahuis, Leonard Springerlaan 1 te Haarlem bij de fysiotherapie, inloop vanaf 19.00 uur. Daarna zijn de bijeenkomsten elke maandagochtend van 9.30 tot 11.00 uur. Start maandag 18 maart. Kosten €30 voor 15x, HaarlemPas houders mogen gratis deelnemen. Meer informatie en aanmelden: Lgrooff@sportsupport.nl of 023-3037238.

Gratis gezondheidscheck, kleurenanalyse en tips gezond eten Kijkje achter de schermen bij Sint Jacob tijdens Open Dag

Regio - Op zaterdag 16 maart, tijdens de Week van Zorg & Welzijn, opent woonzorgcentrum Sint Jacob in de Hout in Haarlem haar deuren. Iedereen die benieuwd is hoe het er aan toe gaat in een woonzorgcentrum of die meer wil weten over werken of wonen bij een van de locaties van Sint Jacob is van harte welkom tussen 11.00 en 14.00 uur.

Bezoekers kunnen de sfeer proeven en een rondleiding krijgen door het huis. Ook over de andere woonzorglocaties van Sint Jacob en de Jacob Kliniek, waar men kan revalideren, is informatie te krijgen. Wie geïnteresseerd is in een opleiding, een baan of vrijwilligerswerk bij Sint Jacob kan zich uitgebreid laten informeren over de mogelijkheden.

Diverse activiteiten

Omdat vitaliteit zowel voor medewerkers als bewoners van groot belang is, is er op dat gebied van

alles te doen, zoals een gratis gezondheidscheck, een persoonlijke kleurenanalyse, massage, indoor golfen en tips over gezond eten. Natuurlijk zijn er ook diverse gezonde hapjes om te proeven. Daarnaast kan men kennismaken met diverse hulpmiddelen die contact en activiteiten met mensen met dementie beter mogelijk maken zoals de Beleef TV, de VR-fiets of de zeehondrobot.

Speeddaten

Voor mensen die meer willen weten over werken of leren bij Sint Jacob is er van alles te doen. Zo kan men tijdens een speeddate met zorgmedewerkers alles vragen over werken in de zorg. Het Jacob Leerhuis, waar de opleidingen van Sint Jacob plaatsvinden, laat zien welke opleidingsmogelijkheden Sint Jacob biedt. Verder is er informatie over de vacatures bij de woonzorgcentra en revalidatiekliniek en kan men meer te

weten komen over vrijwilligerswerk bij Sint Jacob.

Toneelstuk

Aansluitend aan de Open Dag wordt het toneelstuk 'Ons kan niets gebeuren' gespeeld, een indringende voorstelling over wat dementie te weeg kan brengen: Paul en Janine worden geconfronteerd met een diagnose die ze niet willen horen: dementie. Janine wordt patiënt en Paul belandt in de rol van mantelzorger. Een onomkeerbaar proces met ongelof, angst, boosheid en om het verdriet draagbaar te maken de nodige humor; tot het verval compleet is.

Aanvang 14.00 uur, toegang gratis. Aanmelden voor het toneelstuk kan tot 14 maart via mantelzorg@sintjacob.nl.

Woonzorgcentrum Sint Jacob in de Hout, Zuiderhoutlaan 1, Haarlem.

Mensen met empathisch vermogen gevraagd

Regio - Inloophuis Kennemerland, een laagdrempelige ontmoetingsplek voor (ex) kankerpatiënten en hun naasten is gevestigd op de Wulverderlaan 51 in Santpoort-Noord en aan het Leonardo Da Vinciplein 73 in Haarlem/Schalkwijk.

Voor beide locaties worden nieuwe vrijwillige gastvrouwen/heren gezocht die bereid zijn om een dagdeel per week (flexibel) aan-

wezig te zijn. Een groot empathisch vermogen, communicatieve vaardigheden en luisterend oor zijn ingrediënten om te kunnen starten.

Tevens moet er bereidheid zijn een interne training te volgen. Gasten verwelkomen, koffie en thee schenken, het huis gezellig houden, een goed gesprek kunnen voeren... mensen het gevoel geven dat ze er mogen zijn.

Indien u denkt voor de genoemde vrijwilligersfunctie in aanmerking te kunnen en willen komen, maak dan een afspraak voor een gesprek met de coördinator van Santpoort, Eline Wielinga, tel: 023-8885367 of de coördinator van Haarlem/Schalkwijk, Manon Boom, tel: 023-8885368.

Voor verdere info over het Inloophuis zie: www.inloophuiskennemerland.nl

Alles over wonen of werken bij sint jacob

OPEN DAG

WOONZORGCENTRUM SINT JACOB IN DE HOUT
ZATERDAG 16 MAART - 11.00 TOT 14.00 UUR

Meer weten over wonen en zorg bij Sint Jacob? Op zoek naar een mooie baan in de zorg? Geïnteresseerd in een opleiding bij ons? Kom dan op 16 maart langs!

Wonen en zorg: rondleiding, sfeer proeven, informatie over wonen of revalideren bij Sint Jacob, demonstraties van hulpmiddelen

Werken bij Sint Jacob: speeddate met zorgmedewerkers, informatie over onze vacatures, opleidingen en vrijwilligerswerk

Vitaliteit: bloeddruk, zuurstofgehalte of suikergehalte meten, persoonlijke kleurenanalyse, massage, indoor golfen en tips over gezond eten

En verder... live muziek en gratis lekkere gezonde hapjes

Woonzorgcentrum Sint Jacob in de Hout
Zuiderhoutlaan 1, 2012 PJ Haarlem

OPEN
DAG
bij Sint Jacob



Toneelstuk 'Ons kan niets gebeuren', een voorstelling over wat dementie te weeg kan brengen. Aanvang 14.00 uur, toegang gratis. Aanmelden vóór 14 maart via mantelzorg@sintjacob.nl

www.sintjacob.nl

Sint Jacob
Hart voor zorg

MEER DUIDELIJKHEID OVER RUGKLACHTEN?

Op zaterdag 6 april bent u van harte welkom op onze 'Scandag'. Chiropractie Munksgaard organiseert deze dag speciaal voor mensen die rugklachten (of andere klachten zoals nekkklachten of hoofdpijn) hebben en graag willen weten of chiropractie een oplossing kan bieden.

"Het komt regelmatig voor dat op röntgenfoto's of MRI-scans geen oorzaak kan worden gevonden van pijnklachten. Mensen krijgen dan te horen 'dat ze er maar mee moeten leren leven.' In dat geval zou de Substation Scan meer duidelijkheid kunnen geven over de oorzaak van de klachten. Hiermee worden afwijkingen in de wervelkolom en het zenuwstelsel gemeten," aldus Per Munksgaard, chiropractor.



Voorbeeld van een gemaakte scan

Nieuw:
decompressie therapie
voor behandeling hernia

De Scan kost op deze dag EUR 20,00 en dit is inclusief een persoonlijke uitleg van de resultaten.

We werken alleen op afspraak, **telefoon: 023-5290506**

Chiropractie Munksgaard
Herenweg 80a, 2101 MN Heemstede

www.munksgaard.nl
DEN HAAG | HEEMSTEDEN | ZAAANSTAD

Chiropractie Munksgaard
pakt pijn aan bij de bron

Groente en Fruitwinkel Edward Kors helemaal vernieuwd

Kors Traiteur, veel biologisch en maaltijdideeën

Heemstede - De winkel van Edward Kors met groenten en fruit en aanverwante artikelen is een begrip in Heemstede. Mooi gesitueerd in het hart van de winkelstraat, aan de Binnenweg, wordt menigeen vrolijk bij het langslopen (en uiteraard binnenlopen) bij alle gezonde en verse lekkernijen.

Onlangs is de winkel van Edward Kors totaal vernieuwd. "Het was na 17 jaar nodig vonden we. We hebben niet alleen het assortiment uitgebreid, zoals veel meer biologische artikelen, maar ook zijn onze huisstijl en het interieur van de zaak aangepakt", vertelt Edward Kors tussen de drukke bedrijven door. Bescheiden laat hij weten dat de nieuwe kleurstelling, graniet grijs, terug te vinden in het winkelmobilair én het nieuwe logo, van Edward en zijn echtgenote Saskia komt. Niks dure vormgevers, gewoon zelf ontworpen. Echte doeners zijn het bij Edward Kors, er wordt hard gewerkt om de klanten zoveel mogelijk soorten groenten en fruit aan te kunnen bieden. En uiteraard de verse kant-en-klarmaaltijden waar Kors bekend om staat. Ze worden in eigen keuken achter de zaak bereid. "We bezorgen de maaltijden elke dinsdag en donderdag aan huis, veelal bij ouderen. Ze kunnen op een lijst zien wat we bereiden en bestellen soms voor de hele week. De maaltijden kunnen worden ingevroren."

Het traiteurgedeelte is zeer aantrekkelijk. Wie weinig tijd heeft en toch een goede maaltijd met lekkere groenten op tafel wil zetten is bij Kors aan het juiste adres. De maaltijden zijn al dan niet met vlees bereid. Wil je zelf kokkerellen dan zijn er groenten en fruit te kust en te keur aanwezig om lekker en gezond uit te pakken. Receptuur en bereidingstips



kun je altijd opvragen bij Edward of een van medewerkers. En kijk ook eens naar de mooi artikelen die aan de wand zijn te vinden, diverse sappen en vinaigrettes. Wil je de maaltijd afsluiten met een gezond dessert dan zijn diverse smakelijke toetjes, bereid met zuivel en fruit. Een tip: lekkere Lambada-aardbeien als nagerecht, ze zijn er nu!

Edward en zijn vrouw gaan na 17 jaar nog wel even door met de goedlopende winkel. Al 70 jaar

is op deze locatie een groenten- en fruitzaak te vinden dus die erfenis zet je uiteraard door! Zou je ook willen deel uit maken van het team? Edward kan nog inzet gebruiken, informeer!

Kors Traiteur, Binnenweg 146, tel. 023-5281131.

Joke van der Zee

HBC G1 - Teylingen G1: 3-1

Veel oefenen...

Heemstede - Maar liefst drie weken geen competitiewedstrijden spelen, dat is wel heel veel. Gelukkig is er dan nog wel een bevriende vereniging bereid dat gat op te vullen. Teylingen speelt geen competitie, maar wil wel fungeren als sparringpartner. Bij de laatste training werd ook al een soort oefenwedstrijd gespeeld. Met de Jo19 werd een fanatiek partijtje gevoetbald. Die lijn doortrekken was de opdracht voor afgelopen zaterdag.

Coach George begreep goed wat de insteek was en stuurde de eerste helft een team het veld in met de nadruk op de aanval. De extra

aanvaller had niet het gewenste effect van meer druk op de goal van de tegenstander. De spirit was ook niet echt aanwezig zodat HBC de wedstrijd zeker niet onder controle had. Wel wat kansen maar die had Teylingen ook. Het bleef bij een keer raak door Martijn.

In de rust gooide de coach de opstelling om en ging HBC vanuit een versterkte verdediging spelen. Dat, en een betere instelling, had effect. Het spel werd een stuk beter. Teylingen kwam er veel minder aan te pas en HBC vergrootte de marge naar twee en liep na een tegendoelpunt

uit tot 3-1 door doelpunten van Arjen.

Een paar opmerkelijke feitjes uit de wedstrijd: Martijn scoort met een vlammend schot via onderkant lat. Arjen scoort niet met een vlammend schot via binnenkant paal. Een VAR-momentje had bij het tegendoelpunt geen kwaad gekund. Ging de bal er door een gat in het net weer uit of was die naast geschoten? Johan maakte na een aanvallende actie een prachtige buiklanding. Jeroen is als spits ingezet (helaas geen doelpunt). Mathijs werd door Arjen vrij voor de keeper gezet maar had net te weinig controle om te scoren.

Het was een leuke tegenstander maar oefenen, oefenen en oefenen blijkt toch zeker nuttig.

Lezers van De Heemsteder krijgen korting

Nieuwe workshops fotografie

Heemstede - Half april starten nieuwe workshops fotografie in de Oude Meelfabriek Heemstede. De nadruk ligt daarbij op analoge fotografie. De eerste workshop is op 13 april en de inschrijving daarvoor is deze week begonnen. De workshops worden georganiseerd door 'Het Analoge Atelier'. Dit is een initiatief van Walter Sans. Hij is één van de kunstenaars met een eigen ruimte in de Oude Meelfabriek. Met 'Het Analoge Atelier' wil Walter de kennis over analoge fotografie en oude fotografische processen bewaren en verspreiden. Analoge fotografie is meer dan nostalgie. Het is een andere manier van fotograferen en daardoor ook interessant voor digitale fotografen. Analooog is een veel rustigere manier van fotograferen. Dat zie je terug in de foto's en mensen zijn gefascineerd door deze langzame manier van fotograferen. "Omdat je geen direct resultaat ziet kun je tijdens het fotograferen niet bijsturen. Analoge fotogra-

fen moeten dus hun fotografische techniek goed beheersen. Met deze workshops helpen we ze daarbij", aldus Walter. Tijdens de workshops leren de cursisten in kleine groepjes analoge fotografie kennen en gebruiken. Het gaat dan bijvoorbeeld over de keuze van de juiste camera en films tot het gebruik van accessoires zoals flitsers en filters. Daarnaast leren ze alles over de creatieve technieken die de analoge fotografie zo leuk en anders maken dan digitale fotografie. De workshops worden gehouden in de Oude Meelfabriek in Heemstede aan de Glipperweg 94. De workshops zijn van 10.00 tot 16.30 uur en kosten €79,-. Aanmelden kan op: www.analoogatelier.com.

Hier staat ook meer informatie. Lezers van de Heemsteder krijgen 10% korting door bij aanmelding voor 20 maart, de kortingscode 'Heemsteder' in te voeren.

WAT is er TE DOEN

► DONDERDAG

7 maart

► Film&Diner: Biografisch drama bij WIJ Heemstede, de Lui-fel, Herenweg 96, Heemstede. Aanvang: 16.00 (start film) tot 19.30 uur. Entree is € 15,00 inclusief diner. Reserveren via www.wijheemstede.nl of tel.: 548 38 28.

14 maart

► Mediacafé, Bibliotheek Heemstede, Julianaplein 1, 13.30-15.30u. Gratis toegang.

► VRIJDAG

8 maart

► Finaleavond Mediaspektakel Beam This! Locatie: Sociëteit Vereniging, Zijlweg 1, Haarlem. Aanvang: 19.00 - 23.00u. Gratis entree.

► Mamacafé, Bibliotheek Heemstede, Julianaplein 1. 10-11.30u. Gratis toegang.

► Haarlems Literatuur Festival. Philharmonie, Lange Begijnestraat 11, Haarlem. Meer informatie en kaarten: www.literairhaarlem.nl.

► RipLive 2018 – het grootste eerbetoen van Nederland. Patronaat, Zijlsingel 2, Haarlem. Zaal open 20.00 uur, aanvang 20.30 uur. Kaarten via www.patronaat.nl.

► Internationale Vrouwendag in kader van Prov. verkiezingen, film Suffragette, welkom door burgemeester Nienhuis en Annette Aukema, directeur WIJ Heemstede. Raadhuis Heemstede, burgerzaal, 13.15u. www.internationale-vrouwendag.nl.

8, 9 en 10 maart

► KARAKTER!toneelgroep speelt jubileumvoorstelling 'De Prinses op de Erwt, het echte verhaal' Haarlemmerhout Theater, Van Oldenbarneveldlaan 17 te Haarlem. Aanvang 14.15 uur. Kaarten: €13,50 in de voorverkoop en €15,- aan de zaal. Pinnen niet mogelijk. Reserveren: 06-57480780.

15 maart

► Sportdag bij Sportfever, buitenschoolse opvang, Sportparklaan 10. 8.30-17.30u. €25. Opgave: sportbsodehout@sportfever.nl

► Mediaspreekuur, Bibliotheek Heemstede, Julianaplein 1, 14-15.30u. Gratis toegang.

► ZATERDAG

9 maart

► Cellist Ella van Poucke en pianist Nicolas van Poucke in het Cruquis Museum. Aanvang: 20.15 uur. Kaarten à € 23,- (incl. pauzeconsumptie) zijn verkrijgbaar via onze website www.CruquiusConcerten.nl of via de kassa van schouwburg de Meerse 023-5563700.

► Gadjo Orkestra presenteert debuut-cd. De Pletterij, Lange Herenweg 122, Haarlem. Aanvang 20.30 uur, zaal open 20.00 uur. Toegang: €5,-. Reserveren via www.pletterij.nl.

► Jaap Stork op piano in de Adventskerk, Leeuwerikenlaan 7 Aerdenhout. 15.30u. Toegang vrij.

► The Spirit of Gambo speelt werk van John Jenkins in Haarlem. Doopsgezinde Kerk, Frankestraat 24 in Haarlem. Aanvang: 16.00 uur. Kaarten en info op: <https://oudemuziek.nl>.

► Workshop/excursie over bomen bij Kom In Mijn Tuin, in-

gang Herenweg ongeveer t.o. huize Manpad, wandelbos Groenendaal. 14-16u. Opgave en info deelname(kosten) via info@kominmijntuin.com of: 023-5282651 (Mik van der Bor) www.kominmijntuin.com.

16 maart

► Ikvl NL DOET bij Kennemerduin Heemstede dansen voor ouderen en rolstoelers. 14.30-16u. Ieder welkom, ook zij die vrijwilliger willen worden. Herenweg 126.

► Lezing 'biologisch tuinieren' bij Kom In Mijn Tuin, Herenweg 18, Heemstede. Ingang: Groenendaalse bos. 14u. Opgeven: info@kominmijntuin.com of 023-5282651 (Mik van der Bor). De lezing wordt gegeven door Wim Grimme.

► ZONDAG



10 maart

► Rommelmart in Sportcentrum Groenendaal, Sportparklaan 16. 9.30-16u. 2,50 euro entree/kinderen onder begeleiding vrij entree. Info: www.mikki.nl.

► Aria's van Bach's Matthäus en Johannes Passion. Gebouw Zang en Vriendschap, Jansstraat 74 in Haarlem. Van 20:15 tot 21:30 uur. entree: € 9 (geen pin); kaarten aan de zaal. Reserveren is mogelijk: mail naar info@musilenzio.nl.

► 'Great placet to work' live. Café de 1ste Aanleg. Raadhuisstraat 103, Heemstede. Aanvang: 17 uur, toegang gratis. www.1steaanleg.nl.

17 maart

► Theeconcert: Muziek uit Muziekboek Anna Boleyn. Oude Kerk, Wilhelminaplein, Heemstede. Aanvang: 15.00 uur. Na afloop is er bij de uitgang een schaalcollecte.

► Voorproefje Johannes Passion door Kamerkoor Kwarts in de Kleine Vermaning, Postlaan 16 Heemstede. Aanv. 10.30u.

► MAANDAG

11 maart

► Informatiesessie Nalaten aan Cultuur in het Frans Hals Museum, Groot Heiligland 62, Haarlem. Tussen 10.00-13.00 uur. Gratis toegang.

► Lezing ikv KiKaRow en Heemstedse deelname, 'Teylers, 250 jaar aan het Spaarne'. Marisplein 5, Heemstede. €10 toegang, opbrengst KiKaRow. Aanv. 20u. Info: www.kikarow.nl.

► DINSDAG

12 maart

► Cultuurclub Kennemerhart gaat in gesprek over de verkiezingen Provinciale Staten in Ontmoetingscentrum DreefhartPlein1, Julianaplein 1. Aanmelden: 0620665156. Va 13.15u. inloop. Entree: €2. Info: www.kennemerhart.nl.

► WOENSDAG

13 maart

► Busexcursie naar Caravaggio Tenstoonstelling in het Centraal Museum van Utrecht. Vertrek 09.00 vanaf de Lui-fel. De prijs is €69, p.p. met MJK en € 73,50 zonder MJK. Inbegrepen is het vervoer, entreegeld, lunch en rondleiding. Aanmelden tot 6 maart via www.wijheemstede.nl.

► Taalzoos Bibliotheek Heemstede, Julianaplein 1, 10-11.30u. Gratis toegang.

► Lezing Joan Bieger over haar boek 'Bevrijd je leven van emotie eten'. Boekhandel Blokker, Binnenweg 138, Heemstede. Van 10.30 tot 11.30 uur, vrije toegang. Reserveren gewenst via info@boekhandelblokker.nl of 023-5282472.

13, 14 en 15 maart

► Muziekavonden op het Coornhert Lyceum Haarlem. Kamerkoor, bigband, salonorkest en schoolorkest spelen div oude en nieuwe muziek. Kaarten à €2,50 via 023-5121616 of via info@coornhert.nl.

► TENTOONSTELLINGEN

T/m 9 maart

► Kunstexpositie diverse kunstenaars. Galerie Bloemendaal, Bloemendaalseweg 46 in Bloemendaal. Geopend op donderdag, vrijdag en zaterdag van 12.00 – 17.00 uur.

T/m 10 maart

► Trude Hol exposeert in De Waag, Spaarne 30 te Haarlem. Openingstijden: donderdag t/m zondag van 13.00 tot 17.00 uur.

Tot 18 maart

► Foto-expositie 'Van grote hoogte'. ABC Architectuurcentrum Haarlem, Groot Heiligland 47 in Haarlem. Meer informatie op: <http://www.architectuurhaarlem.nl/activiteit/van-grote-hoogte>

T/m 22 maart

► Tentoonstelling 'Van Natu- re Grafiek'. Locatie: Klooster- gangen Stadhuis aan de Grote Markt. Haarlem Open op werkdagen tussen 08.00-17.00 uur.



T/m 23 maart

► Expositie met keramiek van Ineke van Eden (Heemstede) in Kunst centrum Haarlem. Kunst centrum Haarlem, Gedepte Oude Gracht 117-121, Haarlem. www.kunstcentrum-haarlem.nl.

T/m 26 maart

► Expositie cursisten Beeldende Vorming. WIJ Heemstede, de Molenwerf, Molenwerfslaan 11 Heemstede. Toegang vrij.

28 maart t/m 23 juni

► Kinderkunstlijn over duurzaamheid. Locatie: Kunstboet van het Zandvoorts Museum, Swaluëstraat 1, Zandvoort. Vrije toegang.

T/m 31 maart

► Kunst uit Noord-Holland bij het Noord-Hollands Archief. Het Noord-Hollands Archief, Jansstraat 40 Haarlem. Gratis toegang. van ma t/m vr van 9-17/za 16 maart 2019 van 9-16 uur.

T/m eind maart

► Schilderijen van Dick van Groen en keramiek van Kitty Hollink bij Sfeervol bijzonder/mooi, Jan Miense Molenaerplein 8. Info: www.sfeervol.nu.

T/m 29 mei

► Fotograaf Gerrit de Heus exposeert met 'De zege in zicht' Fotogalerie De Gang, Grote Houtstraat 43, Haarlem. Zie ook www.fotogaleriedegang.nl.

Uw activiteit in deze agenda?

Mail: redactie@heemsteder.nl



Heemstede

Volg ons via
Facebook en Twitter

Vragen aan de
gemeente?

Dit kan ook
via WhatsApp
0610987687

Adresgegevens en openingstijden

Raadhuis:

Raadhuisplein 1,
Postbus 352,
2100 AJ Heemstede.
Telefoon: 14 023
WhatsApp: 06-10 98 76 87
E-mail: gemeente@heemstede.nl
Website: www.heemstede.nl

Publieksbalie:

Vrije inloop

Werkdagen van 08.30-13.00 uur en
donderdag van 17.00-19.30 uur
(geopend voor alle producten, behalve
vestigingen vanuit het buitenland).

Op afspraak

Maandag t/m donderdag van 13.00-17.00 uur
(vrijdagmiddag gesloten).

*Voor een verklaring voorgenomen huwelijk,
erkenning van (ongeboren) kinderen en naturalisatie
moet u altijd vooraf een afspraak maken.*

Wilt u toch 's morgens komen?

Bel dan 14 023.

Bouw en woningtoezicht:

Vrije inloop

Werkdagen van 08.30-13.00 uur

Op afspraak

Maandag t/m donderdag van 13.00-17.00 uur en
donderdag van 17.00-19.30 uur
(vrijdagmiddag gesloten).

Sociale zaken:

Vrije inloop

Werkdagen van 08.30-13.00 uur

Op afspraak

Maandag t/m donderdag van 8.30-17.00 uur
(vrijdagmiddag gesloten).

Telefoon (023) 548 58 68.

Loket Heemstede:

Vrije inloop

Werkdagen van 08.30-13.00 uur

Op afspraak

Maandag t/m donderdag van 8.30-17.00 uur
(vrijdagmiddag gesloten).

U kunt ook een afspraak maken
voor een huisbezoek.

Volg ons op:

twitter.com/heemstede
facebook.com/gemeenteheemstede
linkedin: HeemstedeConnect (Group)
youtube.com/gemeenteheemstede



Nieuws

informatie van de gemeente Heemstede, 6 maart 2019

Inrichtingsplan Haven in raadscommissie Ruimte 14 maart

Het Havenlab, de participatiegroep bestaande uit inwoners en ondernemers uit Heemstede heeft het ontwerp voor een herinrichting van de haven vorig jaar voorgelegd ter inspraak. De gemeente heeft vervolgens de inspraakreacties, de technische haalbaarheid en de financiële gevolgen in kaart gebracht. Dit alles is verwerkt in een inrichtingsplan en wordt **donderdag 14 maart** aan de commissie Ruimte voorgelegd. De vergadering begint 20.00 uur en u bent van harte welkom.

Waaruit bestaat het plan?

Het aanleggen van wandelsteigers en

ligplaatsen voor boten, de mogelijkheid tot overnachten, de inrichting van de kop van de Haven, de parkeer- en groenstrook aan de havenzijde van de Havenstraat en het plaatsen van een sanitaire voorziening.

De belangrijkste aanpassingen zijn het verwijderen van de botenhelling uit het plan naar de Ringvaartlaan en het verplaatsen van de sanitaire voorziening naar het verlaagde deel van de oever aan de kant van de Havenstraat. Het nieuwe voorlopig vastgestelde inrichtingsplan vindt u op de projectpagina via www.heemstede.nl/haven.

Verkiezingen provinciale staten en waterschap op 20 maart

Op woensdag 20 maart zijn de gecombineerde provinciale staten- en waterschapsverkiezingen. Elke 4 jaar worden de leden van de provinciale staten en de leden van de algemene besturen van de waterschappen gekozen.

Bent u uw stempas(sen) kwijt of heeft u geen stempas(sen) ontvangen?

Vraag dan een of meerdere vervangende stempassen aan bij de afdeling Publiekzaken van de gemeente via het

algemeen telefoonnummer 14 023. Dit kan uiterlijk tot op **dinsdag 19 maart 2019, 12.00 uur**. Zonder stempas en identiteitsbewijs mag u niet stemmen.



Vergaderingen raadscommissies maart

De raadscommissies Samenleving, Middelen en Ruimte houden op respectievelijk 12, 13 en 14 maart 2019. Op maandag 18 maart is er een extra vergadering van de commissie Ruimte. Al deze openbare vergaderingen zijn om 20.00 uur in de Burgerzaal van het raadhuis aan het Raadhuisplein 1. U bent van harte uitgenodigd bij hierbij aanwezig te zijn.

Agenda raadscommissie Samenleving 12 maart 2019

- Vaststellen agenda commissie Samenleving 12 maart 2019
- Spreekrecht inwoners
- Leerlingen Hageveld pitchten idee project verzorgingsstaat
- Evaluatie minimabeleid 2017-2018: Meedoen
- Vervolg ideeën Beste idee voor Heemstede
- Ontwikkelingen Sociaal Domein inclusief Paswerk en RegioRijder
- Ontwikkelingen participatie
- Raad in de wijk
- Actiepuntenlijst
- Wat verder ter tafel komt

Agenda raadscommissie Middelen 13 maart 2019

Voorafgaand aan de commissie Middelen is er een presentatie over de Regionale Energiestrategie. Deze vindt plaats vanaf 19.00 uur

- Vaststellen agenda commissie Middelen 13 maart 2019
- Spreekrecht inwoners
- Actualisatie MJOP bij de voorziening 'onderhoudsfonds woningen en gebouwen'
- Budget nieuwe initiatieven
- Beleidsnota planning en controlcyclus (PCC) in ontwikkeling
- Riolering Burgemeester Van Lennepweg-Noord, voorlopige vaststelling

- Uitvoeringsprogramma duurzaamheid 2019 Heemstede
- Regionale energiestrategie
- Actiepuntenlijst
- Wat verder ter tafel komt

Agenda raadscommissie Ruimte 14 maart 2019

- Vaststellen agenda commissie Ruimte 14 maart 2019
- Spreekrecht inwoners
- Actieplan aanpak verkeersdruk Heemstede
- Ontwikkeling Haven van Heemstede, voorlopige vaststelling
- Vaststelling ontwerp-actieplan geluid 2018-2023
- Wat verder ter tafel komt

Agenda raadscommissie Ruimte 18 maart 2019

- Vaststellen agenda commissie Ruimte 18 maart 2019
- Spreekrecht inwoners
- Manpadsaangebied, voorstel nader onderzoek hoeveel bebouwing
- Ontwerpbestemmingsplan 'Aanvullende voorschriften parkeren'
- Afweging over transformatie bedrijfs- en kantorenlocaties meenemen in Omgevingsvisie
- Omgevingswet
- Overzicht bouwprojecten
- Actiepuntenlijst
- Wat verder ter tafel komt

U kunt uw visie kenbaar maken aan de commissie

Tijdens de commissievergadering mag u uw visie en/of mening geven door gebruik te maken van het spreekrecht. U kunt zich daarvoor aanmelden bij de commissiegriffier, via telefoonnummer (023) 548 56 37 of per e-mail: raadsgriffier@heemstede.nl

INTERNATIONALE
VROUWENDAG
HEEMSTED

Heldinnen



Uitnodiging film Suffragette met High Tea 8 maart in het raadhuis

Kom kijken naar de film Suffragette, vrijdag 8 maart vanaf 13.15 uur in het raadhuis! Omdat het dan Internationale Vrouwendag is én omdat het 100 jaar geleden is dat vrouwen in Nederland kiesrecht kregen, organiseren gemeente en WIJ Heemstede deze speciale middag. De film Suffragette, met o.a. Meryl Streep, gaat over de heldinnen die in Groot-Brittannië stredden voor meer rechten en kiesrecht voor vrouwen.

U bent van harte uitgenodigd. Burgemeester Astrid Nienhuis en Annette Aukema (directeur WIJ Heemstede) heten u kort welkom, daarna begint om 13.45 uur de film. Aanmelden is niet nodig en de toegang is gratis. Wij zorgen voor de film, de koffie en de thee en hopen dat u iets lekkers meebrengt. Kijk voor het complete programma op www.wijheemstede.nl > Aanbod en informatie > Alle leeftijden of op www.heemstede.nl onder 'Nieuws'.



Collecteren en venten in Heemstede

- Voor collecteren en venten is **altijd** een vergunning nodig.
- Collecteren en venten met vergunning mag alleen van maandag tot en met zaterdag van 10.00 uur tot 20.00 uur.
- Per week kan maar 1 instantie collecteren.
- Het collecterooster van het CBF is leidend. Kijk op www.heemstede.nl/collecterooster.
- Heeft de collectant/verkoper geen vergunning en legitimatie? Meld dit dan bij de politie via 0900-8844.

Volgende week collecteert:
Amnesty International

Verwijdering aanhangwagen Cruquiusweg

De buitengewoon opsporingsambtenaren van bureau Handhaving van de gemeente Heemstede hebben op 6 maart 2019 het volgende voertuig aangetroffen:

- Cruquiusweg, ter hoogte van HBC: een merkloze rode 2-assige aanhangwagen met open opbouw

In artikel 5:6, eerste lid van de Algemene Plaatselijke Verordening (APV) staat dat het verboden is een voertuig, dat voor recreatie of anderszins voor andere dan verkeersdoeleinden wordt gebruikt, langer dan op drie achtereenvolgende dagen te plaatsen of te hebben op een door het college aangewezen weg, waar dit naar zijn oordeel buitensporig is met het oog op de verdeling van beschikbare parkeerruimte of schadelijk is voor het uiterlijk aanzien van de gemeente.

Bestuursdwang

Bovengenoemde aanhangwagen is op 6 maart 2019 voorzien van een beschikking. De eigenaar krijgt **tot en met 20 maart 2019** de gelegenheid zijn aanhangwagen van de openbare weg te verwijderen. De aanhangwagen mag dus niet verplaatst meer worden naar een andere plek op de openbare weg. Als de betreffende aanhangwagen binnen deze termijn niet is verwijderd, wordt deze in opdracht van het college van burgemeester en wethouders verwijderd en voor een periode van maximaal 13 weken opgeslagen. Binnen die periode kan de eigenaar de aanhangwagen ophalen tegen betaling van de gemaakte kosten. Hebt u vragen over deze publicatie, neem dan contact op met bureau Handhaving via het algemene telefoonnummer 14 023.

Omgevingsvergunningen

Aanvragen omgevingsvergunningen

- Achterweg 5, wijzigen monument; saneren luchtkanalen op zolder van het Herenhuis bij zorgcentrum SEIN en aanleggen van een alarminstallatie, wabonummer 373603, ontvangen 19 februari 2019
- Cruquiusweg 128, het optrekken van de voorgevel, wabonummer 373448, ontvangen 19 februari 2019
- Glipperweg 5, het kappen van een eik, wabonummer 373465, ontvangen 19 februari 2019
- Ritzema Boskade 2, het kappen van een esdoorn, wabonummer 373480, ontvangen 20 februari 2019
- Tapuitenplein 10, het plaatsen van een houten speelhuisje in de tuin, wabonummer 372240, ontvangen 17 februari 2019

Tegen bovengenoemde aanvragen is in dit stadium nog geen bezwaar mogelijk.

Verleende omgevingsvergunningen

- Broeder Josephlaan 6, het wijzigen van de voorgevel van het woonhuis, wabonummer 366423, verzonden 25 februari 2019
- Dr. J.R. Thorbeckelaan 144, het plaatsen van een dakkapel op het voorgeveldakvlak (dakkapel achtergeveldakvlak is vergunningvrij), wabonummer 366433, verzonden 28 februari 2019
- Herenweg 37A, het in afwijking gebruiken van het pand met de bestemming kinderdagverblijf in de bestemming sport- en fitnessaccommodatie , wabonummer 354276, verzonden 25 februari 2019
- Jacob van Campenstraat 4, het plaatsen van een dakopbouw met dakkapel op het voorgeveldakvlak, wabonummer 370946, verzonden 26 februari 2019
- Javalaan 52, het plaatsen van een dakopbouw boven de bestaande garage

met een doorbraak vanaf de 1e verdieping naar de dakopbouw, wabonummer 334327, verzonden 25 februari 2019

Belanghebbenden kunnen binnen 6 weken na verzending van het besluit aan de aanvrager in bezwaar bij het college van Burgemeester en wethouders. Zie verder ‘Bezwaar maken bij reguliere procedure’.

Geweigerde omgevingsvergunning

- J.C. van Oostzanenlaan 2, het kappen van een beuk, wabonummer 351030, verzonden 28 februari 2019

Belanghebbenden kunnen binnen 6 weken na verzending van het besluit aan de aanvrager in bezwaar bij het college van Burgemeester en wethouders. Zie verder ‘Bezwaar maken bij reguliere procedure’.

Inzien, reageren, bezwaar maken

Inzien omgevingsvergunningen

De aangevraagde en verleende omgevingsvergunningen vraagt u op via postbus-bouwenwoningtoezicht@heemstede.nl. U ontvangt ze dan per e-mail. Voor informatie belt u met de afdeling Bouw- en woningtoezicht via (023) 548 57 97.

Procedures omgevingsvergunning

Afhandelingstermijn omgevingsvergunning

Reguliere procedure: 8 weken na ontvangst van de aanvraag.*
Uitgebreide procedure: 26 weken na ontvangst van de aanvraag.*

* Hierop zijn uitzonderingen mogelijk

Zienswijzen indienen

(uw mening geven voordat een besluit genomen is)
Reguliere procedure omgevingsvergunning: U kunt zienswijzen indienen bij een voornemen een omgevingsvergunning te verlenen voor afwijken van het bestemmingsplan. Als dat geval is publiceren wij dat apart met vermelding van de termijn.
Uitgebreide procedure omgevingsvergunning: U kunt zienswijzen indienen bij een voornemen een omgevingsvergunning te verlenen. Dit kan tot en met 6 weken na publicatie. Uw zienswijze stuurt u aan het college van burgemeester en wethouders, Postbus 352, 2100 AJ Heemstede.

Bezwaar maken bij reguliere procedure

Bent u het niet eens met een besluit? Dan kunt u een bezwaarschrift sturen aan college van burgemeester en wethouders, Postbus 352 2100 AJ Heemstede. Zorgt u ervoor dat u het bezwaarschrift indient binnen 6 weken na de verzenddatum van het besluit. Daarmee voorkomt u dat wij uw bezwaarschrift niet meer kunnen behandelen. Het besluit blijft geldig totdat we op uw bezwaarschrift hebben beslist. In uw bezwaarschrift zet u in elk geval:

- uw naam en adres;
- de datum waarop u uw bezwaarschrift schrijft;
- een omschrijving van het besluit waartegen u bezwaar maakt (stuur een kopie mee van het besluit);
- de reden en onderbouwing waarom u het niet eens bent met het besluit;
- uw handtekening.

Voorlopige voorziening

In spoedeisende gevallen kunt u daarnaast ook een voorlopige voorziening vragen bij de rechtbank Noord-Holland nadat u eerst een bezwaarschrift bij ons heeft ingediend. De rechter beslist dan of er gewacht moet worden met de uitvoering van ons besluit. U betaalt kosten aan de rechtbank als u vraagt om een voorlopige voorziening (griffierecht). U kunt schriftelijk of digitaal om een voorlopige voorziening vragen:
Per post: Rechtbank Noord-Holland, Sectie Bestuursrecht, Postbus 1621, 2003 BR Haarlem
Digitaal: <http://loket.rechtspraak.nl/bestuursrecht>

U heeft hiervoor een digitale handtekening (DigiD) nodig. Stuur altijd een kopie van uw bezwaarschrift mee.

Beroep aantekenen bij uitgebreide procedure

Bent u het niet eens met een besluit? Dan kunt u in beroep gaan bij de rechtbank Noord-Holland. Zorgt u ervoor dat u uw beroepschrift indient binnen 6 weken na de verzenddatum van het besluit. In uw beroepschrift zet u in elk geval:

- uw naam en adres;
- de datum waarop u uw beroepschrift schrijft;
- een omschrijving van het besluit waartegen u in beroep gaat (stuur ook een kopie mee van het besluit);
- de reden en onderbouwing waarom u het niet eens bent met het besluit;
- uw handtekening.

U kunt uw beroepschrift op 2 manieren indienen:
Per post: Rechtbank Noord-Holland, Sectie Bestuursrecht, Postbus 1621, 2003 BR Haarlem
Digitaal: <http://loket.rechtspraak.nl/bestuursrecht>
U heeft hiervoor een digitale handtekening (DigiD) nodig.

In spoedeisende gevallen kunt u daarnaast ook een voorlopige voorziening vragen bij de rechtbank Noord-Holland nadat u eerst een beroepschrift heeft ingediend. Zie verder onder het kopje ‘Voorlopige voorziening’ bij ‘Bezwaar maken bij reguliere procedure’.

HBC blijft tegen IVV steken op 1-1

Heemstede - Er stond zondagmiddag iets op het spel. HBC kon bij winst de tweede periodetitel in de wacht slepen. Bij winst van tegenstander IVV konden zij HBC passeren op de ranglijst en meestrijden om het kampioenschap. Bij de Heemstedenaren ontbraken een paar basisspelers en dat werd gevoeld. HBC mocht met de straffe wind in de rug aftrappen. Nog geen 15 seconden later lag de bal al achter doelman Verhage van HBC. IVV beschikt over een spits van ver boven de 100 kilo. Als hij aan de bal komt is hij balvast en razendsnel. Hij kreeg de bal diep aange-

speeld en gaf Wouter Soomer het nakijken. Zijn schuiver was onbereikbaar voor Verhage. HBC hervond zich snel en nam het heft in handen. Er volgden een handvol kansen waarbij vooral Luuk Vahle of een teen of een stukje lengte te kort kwam. Buiten de gevaarlijke spitspeler loopt IVV niet over van kwaliteit. Ze hebben maar één gedachte de bal zo snel mogelijk bij de spits brengen. HBC speelde wel verzorgd via de opbouw van achteruit. Doelpunten bleven uit en het spel zakte, zeker aan einde van de eerste helft, naar een saai geheel. Na rust herpakte HBC zich en de

aanvallen golfd en richting het IVV-doel. De ploeg uit Landsmeer hield met veel verdedigers achter de bal de zaak dicht tot minuut 76. Luuk Vahle zag doelman Zuidema van IVV ver voor zijn doel staan. Met een magistraal schot van een meter of 25 lepelde hij de bal over de doelman heen. Zeer verdiend was deze gelijkmaker. Een minuut later was het opnieuw Vahle die een zeker doelpunt door Zuidema over de lat getikt zag. IVV kon opeens wel aanvallen wat nog een aantal minuten spanning opleverde. Zeker toen Wouter Soomer zijn tweede gele kaart van de middag kreeg en dus met rood kon vertrekken. IVV kreeg een mooie kans toen de maker van het eerste doelpunt, Dave Hertog, nog net door Verhage kon worden gestuit. Nog geen man overboord voor HBC. Ze hebben nog steeds zicht op promotie via het kampioenschap en mogelijk het behalen van de derde periode. IVV heeft al een periodetitel op zak. De bovenste ploegen houden het ongemeen spannend. Op zondag 10 maart gaat HBC op bezoek bij SV Diemen.

Eric van Westerloo



Vrij bridgen in GSV-gebouw

Heemstede - Wederom was het weer lekker druk tijdens de zesde en voorlaatste zitting om het bridgekampioenschap van Kennemerland, zaterdag 2 maart. 152 bridgers kwamen ondanks het mooie weer naar het GSV gebouw te Heemstede.

Het verschil tussen de nummers een Joke Meijer en Tine Molenaar en nummer vier, Jeanet Uitendaal en Paul Heije is slechts 2 % gemiddeld. De kans dat Joke en Tine hun titel prolongeren is aanwezig maar niet zeker. Zij werden tweede van deze middag net achter Ans en Cees v.d. Meer. Miap v.d. Raad en Theresia v.d. Horst stonden zevende van

onderen en de laatste zes gaan volgend seizoen naar de B groep. Met een score van 59,09% klommen zij naar de twaalfde en voorlopig veilig. Vorige keer behaalden Carla en Hans Verdonkschot 64,11% en hadden hoop het vege lijf te redden, maar nu bleven zij steken op 44,70% en zijn weer terug bij af. Ook voor Liebeth Groenewegen en Gré Selmeijer is er geen redden meer aan. Op plaats tweeëntwintig met 46,84% en op 6 april komen zij niet.

Tussen plaats negentien (Monique v. Zanden met Rita Fluitsma en plaats achttien (Loes Brouwer en Andries Mulder) zit maar een



De dames achter de bar.

half procentje, dus is er nog hoop voor de dames. Na de uitslag, eerste met 66,25% realiseerden Annemique v.d. Gulik en Jet v. Kaam zich dat de A lijn bereikt was. Dat was schrikken. Aangezien er zes paren promoveren is het nog spannend voor Ellie Warmerdam en Corrie Zandvliet. Zij hebben 0,4% gemiddeld voorsprong op Lilian Bosman en Kitty Melchers en zullen nog alle zeilen bij moeten zetten om de A lijn te halen.

Op 6 april is de finale.

De eerste in elke lijn:
A: 1. Ans en Cees v.d. Meer met 59,85
B: 1. Annemique v.d. Gulik en Jet v. Kaam met 66,25%
C: 1. Adri en Jan v.d. Staaij met 67,08%
D: 1. Susan Kerstholt en Dion Gigengack met 58,68%
E. 1. Irene Alderliefste en Rita Schilder met 61,11%

Onderlinge wedstrijden HBC Gymnastics begonnen

Heemstede - Op maandag 4 maart was de start van de onderlinge wedstrijden in de Evenaar. Alle recreatieve turnsters doen deze week mee aan de wedstrijden. Voor iedereen op het eigen lesuur, in de eigen zaal en met de eigen juf of meester worden de oefening en getoond aan het publiek. In de Evenaar werd de zaal om 15.45 uur al snel gevuld met

de 22 deelneemsters en minimaal het drievoudige aantal bezoekers. 1 turnster durfde op het moment niet meer, maar toen ze zag dat de andere meisjes ook gewoon geholpen en voorgezegt werden, wilde ze toch wel mee doen. Heel goed gedaan Fenne! Nadat op de balk, de brug, de lange mat, de kast en de plankoline een oefening getoond was, kon-

den de mensen aan de teltafel de punten optellen en op de diploma's schrijven. In deze tussentijd konden de turnsters en ouders genieten van verschillende oefeningen op de mat en de balk van de turnsters van de wedstrijd-groep, die eerst gejureerd hadden. Hierna werd iedereen 1 voor 1 opgenoemd voor een medaille

en een diploma met de bijbehorende behaalde plaats. Zo werden in 2 lesuren 42 kinderen beloond met een mooi aandenken. Goed gedaan allen!

Aanstaande donderdag, vrijdag en zaterdag zijn de volgende groepen aan de beurt, afgesloten met de maandaglessen in de Ofenbachlaan.

