

de Heemsteder

www.heemsteder.nl | 023-8200170

17 juni 2020



Boa Adriaan Pauw op de weekmarkt

Heemstede - Als Heer van de Heerlykheid Heemstede was Adriaan Pauw ook vertegenwoordiger van de wet. Pauws lijfspreuk was: 'Patientia, pietate et pace' – door geduld, vroomheid en vrede. Een voorbeeld voor de huidige boa die de lieve vrede in de maatschappij mag bewaren.

Op verzoek van het bevoegd gezag, burgemeester Astrid Nienhuis, toog Adriaan Pauw met zijn vrouw Anna van Ruytenburgh woensdagmiddag 10 juni naar de wekelijkse markt op het Raadhuisplein en de Valkenburgerlaan om de orde en netheid te controleren. Er was nog een dagorder toegevoegd. In verband met COVID-19, het coronavirus, dient u anderhalve meter afstand te bewaren. Doet men dat ook?



De eerste indruk was bevredigend, tot Adriaan op de hoek van de Van Merlenlaan aangesproken werd door een slordig tegen elkaar staand groepje jongeren, dat hem vroeg wie hij was. Zelfverzekerd begon Adriaan aan een geschiedenislesje over de Tachtigjarige Oorlog, zijn bemiddelend optreden aldaar in Münster, de aankoop van de Heerlykheid Heemstede, het Oude Slot en de Nieuwe Kerk die hij stichtte, nu de Oude genoemd, de eerste Nederlandse school, de Voorweg, die hij oprichtte, en de aanleg van de Zandvaart. De jongeren waren sprakeloos. Toen sprak hij hen aan op hun argeloosheid om zo dicht bij elkaar te staan. Even later stonden deze jongelui bij hun vaste eetkraam, keurig op anderhalve meter van de kraam,

wel dicht tegen elkaar aan. Ach, die vrome kindsheid.

Adriaan had enige kennis van de longpest die ook door druppeltjes in de lucht verspreid wordt. De builenpest door vlooiën. Mondkapjes zijn voor Adriaan nieuw, net als die anderhalve meter, maar handhaven is niet nieuw. Woensdagmiddag, Heemstede, rustige marktdag, keurig publiek dat zich aan de regels houdt. Boa Adriaan Pauw geniet en deelt complimentjes uit. Wat een Heerlykheid!

Ton van den Brink



Tuinenwedstrijd met Tuincentrum De Oosteinde:

“Mijn moeder heeft de natuur een beetje naar zich toegehaald”

Heemstede - Hellen Deyll stuurde deze fraaie foto's in. Hellen: "Wij doen graag mee met de tuinenwedstrijd in de categorie balkon."

Namens mijn moeder – Lenn Sanders-van der Dussen – stuur ik graag 2 foto's van haar fleurige balkon. Zij woont als 88-jarige met heel veel plezier in haar appartement aan de Godfried Bomanslaan en geniet, als het weer het toelaat, van haar fantastische bui-

tenplekje. Vooral omdat naar buiten gaan voor haar fysiek heel moeilijk is, heeft zij de natuur een beetje naar zich toegehaald."

Wilt u ook uw tuin tonen aan alle lezers, bent u trots op uw bloemrijke balkon, heeft u een gedeelte van uw tuin die absoluut in de schijnwerpers mag? Stuur uw tuinfoto('s) in naar de redactie: redactie@heemsteder.nl en vertel er iets bij over uw tuin. Vergeet niet

uw adres en telefoonnummer in de mail te vermelden. Deelname is mogelijk tot en met eind augustus. De mooiste tuinen worden geplaatst. Tuincentrum De Oosteinde stelt de volgende prijzen beschikbaar: een waardebond van 25 euro als aanmoedigingsprijs, een bon van 50 euro voor de mooiste kleine tuin of het mooiste balkon en een bon van maar liefst 100 euro voor de mooiste tuin in alle opzichten. Succes!

TROTS VAN DE KEURSLAGER
Kogelbiefstukjes
3 stuks
8,45

Arjen van der Slikke
keurslager

J. van Goyenstr. 24 tel. 5289000

v.d. Geest keurslager

Raadhuisstraat 94

tel. 5286417



GEEN KRANT?
0251-674433

ZONDAG OPEN!
VAN 12.00 - 17.00 UUR
1001 VADERDAG KADO-IDEËN
tuincentrum
de oosteinde

Kwaliteitsslagerij van der Werff

Kijk voor de aanbiedingen op pagina 5

Revalidatie voor ex-covidpatiënten

DEEN
Fysio- en manueeltherapeuten

DEZE WEEK IN DE KRANT

Lijf & gezondheid
Lees je fit!

Met hartjes aandacht voor elkaar breien

Bennebroek - De oproep van het Nationaal Ouderenfonds om hartjes te haken voor ouderen en zorgpersoneel werd door Breiclub Bennebroek van Welzijn Bloemendaal enthousiast ter harte genomen. Carla Duikersloot ging meteen voortvarend aan de slag en heeft vele kleurrijke hartjes gehaakt. Gasten van de open eettafels in Bennebroek en Bloemendaal hebben inmiddels allemaal een kaart met een gehaakt hartje ontvangen. Carla heeft ook een prachtige ketting van hartjes gemaakt die dankbaar in ontvangst is genomen door de bewoners en medewerkers van Meerleven. Hart hebben voor elkaar is een kleine moeite, maar heeft een groot effect. Zie ook www.welzijnbloemendaal.nl.



Foto aangeleverd door Welzijn Bloemendaal

Ommetje in Heemstede

Heemstede - Een oer-Hollands inkijsje vanaf de Glipperbrug (ontworpen door Van den Eijnde). Bootjes, nostalgische huisjes, het vergezicht, een fotografisch plaatje. Het had ook een pittoresk landelijk schilderijtje kunnen zijn. Een mooi plekje om naar de schaaipjes te kijken in het landschap.



Foto: Marenka Groenhuijzen

Onbekend Heemstede Bronsteeweg Toen en nu (16)

Bronsteeweg 68 is ruim een eeuw oud, want in 1919 is er een verbouwing van het pand. Bronsteeweg 70, 72 en 74 zijn in één blok gebouwd en daarvan bestaat een bouwtekening uit 1900. De toen-foto is een fragment uit een kaart van Vincent Martin.

In deze huizen niet alleen bewoning door o.a. ondernemers, maar er zaten ook ondernemingen.

Op nummer 68 adverteerde op 3 september 1910 in het Haarlems Dagblad vioollerares M.



Dr. Beintema praktijk op nr. 70, een voorganger van hem, J.J. van Luin, zat er in de jaren 50. Op nummer 72 woonde eind jaren 20 arts C.H. Bekker. 'Van As's Meubelhuys' adverteerde in de jaren 30 met meubelen op nr. 72. Per 15 juli 1935 hield J.P. van Zelst als medisch gediplomeerd voetspecialist en pedicure zijn praktijk. Mensen met een beroep als metselaar, pensioenhouder, elektricien, koopman, apothekersassistente, secretaresse waren bewoners van nr. 72.

Op nummer 74 werd in de jaren twintig geadverteerd met woonbureau H.A. Vromans, beëdigd makelaar en taxateur (overleden in 1954). Andere beroepen op dit adres zijn: in de jaren 50 een timmerman; volgens het stratenboek van 1966 een rietvlechter en in 1969/1975 een verpleegster. Volgens 'OOZO' zat Sabine Wisman (Schrijven en overige scheppende kunst, opgericht april 2013) ook op nr. 74.

De nu-foto van Harry Opheikens is van 13 juni 2020. De fraaie panden zijn bijna onzichtbaar door het vele groen. Mocht u informatie over de Bronsteeweg 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

Voorkom verdriet, chip je kat!

Zandvoort - Jaarlijks raken in Nederland ruim 38.000 katten de weg naar huis kwijt, waarvan de Dierenbescherming er meer dan 10.000 opvangt. Veel van deze katten hebben lichamelijke klachten: ze zijn (sterk) vermagerd en/of hebben wonden door vlooiën, oormijten, gevechten of verkeersincidenten. Bovendien zijn veel van deze katten niet meer thuis te brengen, omdat hun baasjes simpelweg niet traceerbaar zijn.

Een chipplicht kan hier verandering in brengen. Hierdoor kunnen meer katten met hun baasjes herenigd worden en kan zo het aantal zwervkatten terug gedrongen worden. Door een chipplicht kan ook het dumpen van katten worden tegen gegaan, omdat de eigenaar traceerbaar is. En het allerbelangrijkste: er wordt veel dierenleed voorkomen.

De Dierenbescherming is een petitie begonnen om handtekeningen te verzamelen en daarmee de politiek te overtuigen een wettelijke chipplicht voor katten in te voeren.

ren. Na drie weken zijn al meer dan 40.000 handtekeningen opgehaald, waarmee het onderwerp zeker op de politieke agenda komt.

Het is nog steeds mogelijk om te tekenen, want hoe meer handtekeningen hoe sterker onze oproep. Dat het invoeren van een landelijke chipplicht voor katten werkt, ziet de Dierenbescherming aan de resultaten van zoekgeraakte en gevonden honden. Bij deze dieren is chippen immers verplicht en de asielen kunnen 93% van de zoekgeraakte honden direct met hun baasje herenigen. In vergelijking met katten is dit slechts 17%, waardoor het lot van zo'n 8.500 katten is, dat ze eerst onnodig lang in de opvang terechtkomen.

In 2017 gaven 35 gemeenten al aan voorstander te zijn van een wettelijke chipplicht. Wij hopen dat Heemstede zich hierbij aan zal sluiten om veel dierenleed te voorkomen. Heb je de petitie nog niet getekend? Tekenen op <https://doemee.dierenbescherming.nl/petitie/> en help mee om minister



Kat Pepsi (Foto aangeleverd door Dierentehuis Kennemerland).

Schouten ervan te overtuigen een landelijke chipplicht voor katten in te voeren. Tekenen kan nog tot 1 juli.

Dierentehuis Kennemerland
Keesomstraat 5, Zandvoort
Tel 088-811 3420.

Geopend van maandag tot en met zaterdag 11.00-16.00 uur, dan ook telefonisch bereikbaar.



Scooterrijder raakt gewond op Heemsteedse Dreef

Heemstede - De bestuurder van een scooter is vrijdagavond 12 juni gewond geraakt bij een ongeval in Heemstede. De man kwam rond acht uur op zijn scooter ten val op de Heemsteedse Dreef. Omwonenden boden direct eerste hulp in afwachting op de po-

litie en ambulance. Het slachtoffer is na de eerste zorg naar het ziekenhuis vervoerd voor verdere behandeling. Het is nog onduidelijk hoe het ongeval heeft kunnen gebeuren. De man heeft wel een behoorlijk stuk over het asfalt gleden voor hij tot stilstand kwam.



Foto: Michel van Bergen

Kerkdiensten



Trefpunt Bennebroek Akonietenplein 1 Bennebroek

Zondag 21 juni gaat in Bennebroek voor:
dr. Jan van Butselaar.
De dienst gaat nu via livestream.

www.pkntrefpunt.nl



Katholieke Kerk O.L.V. Hemelvaart Valkenburgerplein Heemstede

Za. 20 juni, 17u.
Holy Mass / Engelse Mis.

Zo. 21 juni, 10u., H. Mis
Voorganger:
Pastor Rob Verhaegh.
18.45u. Plechtig Lof

Di. 23 juni, 9u., H. Mis.

Helaas is het noodzakelijk u van tevoren aan te melden, en is er - voor ieders veiligheid - een presentielijst.
Aanmelden: info@olvh.nl of 023-5286608.
Op maandag, woensdag, vrijdag van 9-12u.

www.parochiesklaverblad.nl



Rafaëlgemeente Nehemia Koediefsaan 73 Heemstede

Zondag 21 juni 10.00 uur.
Leiding: Rob en Yvonne.
Thema: Leven in een ander licht.
Graag aanmelden via:
info@rafael-nehemia.nl.

www.rafael-nehemia.nl



H. Bavo parochie Herenweg 88 Heemstede

Donderdag 18 juni, 9u.
Eucharistieviering.
Pastor R. Verhaegh.

Zondag 21 juni, 10u.
Eucharistieviering.
Pater Diego Pildain.
Zondag 21 juni kerk open:
14-15u.

Donderdag 25 juni, 9u.
Eucharistieviering.
Pastor R. Verhaegh.

Een viering bijwonen kan alleen als u vooraf reserveert.
Dit kan o.a. via 023-5280504 op werkdagen, of:
hbavo.aanmeldenvieringen@gmail.com.

www.parochiesklaverblad.nl



PKN Heemstede Achterweg 19A Heemstede

De kerkdiensten gaan on-line door!

Kijk op
www.kerkpleinheemstede.nl,
klik op Meditatief Moment.

www.pknheemstede.nl



Hervormd PKN Bennebroek Binnenweg 67 Bennebroek

Zondag 21 juni,
10u.
Proponent
W. van Stuijvenberg.

De dienst kunt u volgen via de link:
www.kerkomroep.nl/#/kerken/11159.

www.hervormdpknbennebroek.nl



Petrakerk Nederlands Gereformeerde Kerk Limburglaan 3 Heemstede

Voor info over diensten zie de website:

www.petrakerkheemstede.nl



Adventskerk Aerdenhout Leeuwerikenlaan 7 Aerdenhout

Online viering Adventskerk Aerdenhout

Te volgen via het Youtube kanaal van de Adventskerk:

www.youtube.com/channel/UCUdCFx-l8XDnj4aJMGyA88A

www.adventskerk.com



Doopsgezinde Gemeente Postlaan 16 Heemstede

Zondag 21 juni:
geen dienst.

www.vdgh.nl

COLOFON

de Heemsteder

Versijnt woensdag

EDITIE 5:
HEEMSTED, HAARLEM-Z.

Kantooradres
Visserstraat 10
1431 GJ Aalsmeer
Tel. 023-8200170

Openingstijden
ma. t/m wo. 08.30-17.00 uur
donderdag van 8.30-16.00 uur

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

Advertentieverkoop
Joke van der Zee
Tel. 06-50284402
verkoop@heemsteder.nl

Advertentie-tarieven
op aanvraag

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

Redactie
Bart Jonker

Correspondenten
Mirjam Goossens
Ton van den Brink
Eric van Westerloo

Redactie-opmaak
Mireille Huiberts

Kabalen
Opgeve 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
Onderdeel van Regio Media Groep B.V.

Oplage: 14.300

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

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

Privacy
Zie onze privacyverklaring op www.heemsteder.nl/privacy

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



WWW.HEEMSTEDER.NL

BURGERLIJKE stand

**Geboorte
7 juni:**

Feline Christina Elberse.

de Heemsteder



Volg ons ook op
www.FACEBOOK.com

EXTRA HOGE OPSLAG & BEDRIJFSUNITS 21 - 31,5 M2

ZATERDAG 20 JUNI 10:00-12:00

KIJKOCHTEND GARAGE XL CRUQUIUSZOOM

Financieringsregeling *

- 50% Aanbetaling,
- Restant betaling in 3 jaar
- Meerprijs € 500,-

* Vraag naar de voorwaarden.

CAMERA BEVEILIGING

TOEGANGS CONTROLE VIA GSM

WWW.GARAGE-XL.NL

GARAGE XL CRUQUIUSZOOM

Type	Afmeting	Standaardprijs
Type A	7x3x3m	€ 35.500,-
Type A XXL	7x3x3.5m	€ 36.500,-
Type B XXL	8x3x3.5m	€ 40.500,-
Type C XXL	8x3x3.5m	€ 43.950,-
Type D XXL	9x3.5x3.5m	€ 49.950,-

Maasprijsen per maand vanaf € 380,-

CRUQUIUSZOOM TE CRUQUIUS

Haarlem, Amsterdam, Hoofddorp, Schiphol

HJF IS OPEN

Huiswerkbegeleiding is weer open, voor alle vakken en alle niveaus.

Goed voorbereid je proefwerkweek doen.

Informatie: Hedwig Jurrius, 06-46577776

ZELFSTUDIE IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS? MET HJF HUISWERKBEGLEIDING GAAT HET LUKKEN.

Bouwbedrijf G. van Wees

Gediplomeerd aannemer

Telefoon: 0651349876

E-mail: info@vanweesbouw.nl

• Nieuwbouw • Verbouw • Onderhoud

Keuken inbouw - badkamers - veranda's - verduurzamen woning

*** Te koop:**

Polyester boot, merk Favorite, 4.10 bij 1.70 m., nieuw €1.400 nu €500,-, prima staat, evt. 4 pk Johnson 2 cil. €300,-. Tel. 06-17183920

Gratis afhalen:

15 Dvd's: game of thrones 1-3, millennium 1-3, starwars 1-3, matrix 1-3, lord of the rings 1-3. Tel. 023-5290656

Te koop:

Div. postzegels (o.a. klederdrachten) met lege insteekbladen aangeboden. Tel. 072-8884007

ELFZ ZOEKT ZP-ERS

WIJ ZIJN OP ZOEK NAAR ZP-ERS M/V

die werken als schoonmaker, tuinman, fietsenmaker, klusser, schilder en/of computer-/telefoonexpert.

Stuur ons geheel vrijblijvend een mailtje op info@elfz.nl als je via ons extra werk toebedeeld wilt krijgen.

Square Mode

Fijne collectie jurkjes v.a. €35,00

Mooie blazers v.a. €39,95

Topaanbieding: Tops €20,00

Dit zijn onze nieuwe openingstijden:
Di: t/m za.: 10.00-17.00 uur (ma. gesloten)

Binnenweg 148 • Heemstede • 023-5287038

ZONDAG OPEN! VAN 12.00 - 17.00

Maak het gezellig in huis en tuin!

ZOMER BLOEIERS EN VASTE PLANTEN!

GROOTSTE ASSORTIMENT GROTE VOORRAAD

SERVEERWAGEN

Metaal

± 60x40 en 85 cm hoog

Handig naast de BBQ.

van 99,95 voor **39,95**

TUINMEUBELSHOW

GROOT ASSORTIMENT - SCHERPE PRIJS

EIGEN IMPORT EXTRA VOORDIELIG!

VADERDAG KADO TIP!

VOORHAARD

incl. as-lade en opbergruimte voor hout

± 38x38 en 130 cm hoog.

van 129,- voor **79,95**

Kinderboerderij Speelweide BUITEN KOFFIE TERRAS

Gezellig met de kinderen!

de oosteinde

25.000 m² voordeelparadijs voor groene vingers

Vijfhuizen Schipholweg 1088 (grens Haarlem) Tel. 023 558 15 28 | Hillegom Zandlaan 22 (grens Bennebroek) Tel. 023 584 63 38

Openingstijden:
ma. t/m vr. 09.00-18.00 u
zat. 08.30-17.00 u
zondag 12.00-17.00 u
WWW.DEOOSTEINDE.NL

Uw mooiste herinneringen

FILMS GEVONDEN? KOM MAAR OP!

Amerstudio

Film, video, dia en foto digitaal op DVD, USB stick of harddisk

Rob de Groot
www.amerstudio.nl
06-22549780
Regulierspoort 42, Nieuw-Vennep

ED DEAKIN

Hoveniersbedrijf

ENGLISH GARDEN DESIGNER

Gespecialiseerd in ontwerp, aanleg en onderhoud van tuinen

Goudriaanstraat 49 - 2136 AN Zwaanshoek Hanepoel 45
Tel: 023-5840315 - Mob.: 06-28888255 2136 NJ Zwaanshoek
www.eddeakin.nl - info@eddeakin.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 zonnepanelen, warmtepompen (subsidies in 2016). Tevens sanitair en compleet geïnstalleerde badkamers. Pas 85 jaar jong en springlevend. Kijk op onze site: www.vosse.nl

DEZE WEEK

PERZIKSLOF

€12,95

€10,95

Tummers

BAKKERIJ & PASTISERIE

RIJBEWIJS KEURINGEN

Locatie: Heemstede - ProCare at Work.

Maandelijks op vrijdagmiddag.

Digitale verwerking keuringsverslag.

Direct online te boeken bij:

www.voor-keur.nl

Senioren keuring €40,00

Groot rijbewijs €60,00

Overige prijzen zie onze site

voorkeur

RIJBEWIJS- EN MEDISCHE KEURINGEN

SANZ

WIJ ZIJN WEER OPEN!

In juni en juli kun je tegen inlevering van deze advertentie op maandag tot en met donderdag het

6-gangen verrassingsmenu komen eten voor €29,95 (i.p.v. €35,-)

Reserveren is verplicht en kan UITSLUITEND telefonisch.

Omdat we maar 30 mensen tegelijk binnen mogen hebben en we iedereen weer de kans willen geven om bij ons te komen eten werken we voorlopig met tijdsvakken.

Tijdsvak 1: vanaf 17.00 uur tot 19.30 uur

Tijdsvak 2: vanaf 19.45 uur tot sluitingstijd

Brasserie Sanz

Jan van Goyenstraat 31, 2102 CA Heemstede

www.sanz.nl, 023-5291892



‘Nooit meer’ WO II in de polder Moed betekent angst voelen, maar toch je hart volgen

Haarlemmermeer - Het zijn getuigenissen uit de polder. Verteld door jongelui uit de jaren dertig van de vorige eeuw, bijeengebracht rond de verhalentafel van juf Sybil van Dam. Vanaf september 2019 tot februari dit jaar liet zij 24 mensen uit de Haarlemmermeer in hun Historisch Museum hun herinneringen aan de Tweede Wereldoorlog aan elkaar vertellen en maakte flink wat aantekeningen. Net op tijd, want deze vertellers waren getuigen van wat zich in die vreselijke oorlogstijd afspeelden tussen de boerderijen en hun bewoners.

Vierentwintig bewoners van de Haarlemmermeer, zij waren tussen de drie en negen toen de WO II begon, vertelden aan Sybil wat zij nog weten uit die jaren. Niet alleen de angstige momenten, maar ook de spanning die zij voelden tussen de ouders en hun leerkrachten. De moed van mensen, hun angsten die zij voelden,

hoe zij hun hart lieten spreken. Iedere streek in Nederland heeft deze verhalen. Dit boek gaat over die belevenissen die heel dichtbij plaatsvonden, hier om de hoek waar je de namen van boerderijen nog terugziet op de gevels.

De verhalentafel stond in het Historisch Museum Haarlemmermeer en het Crash Museum Rijshout, waar je de hele sfeer en aankleding uit die tijd om je heen hebt. Zo herkenbaar voor de vertellers als zij dat oude inktpotje op de lessenaar zien, die schoolplaat die het boerenleven laat zien of die oude landkaart met namen van landen die nu heel anders heten. Ook dankzij die oorlog. Sommige vertellers waren net klaar met die oorlog en mochten de militaire dienst in. “Voor je nummer”, met kans op uitzending naar die oorlog in Indonesië. Verhalen over de Jappenkampen,

vrouwenkampen, de vernederingen door de Japanners, de terugkomst in Nederland met huisvesting in pensions, onbegrip, Hollands eten, onzekere toekomst. Veel van die verhalen zijn nooit verteld.

Sybil van Dam, inmiddels gespreksleider van groepen 65-plussers in vele dorpen in Zuid-Kennemerland, zorgt meestal voor de thema's die aan bod komen, maakt zelf aantekeningen en werkt die levensverhalen dan uit voor de deelnemers. Nu deze bijzondere verhalen in boekvorm omdat het belangrijk is dat die verhalen bewaard worden in de streek waar ze ooit plaatsvonden. Verteld door de deelnemers nu zij het nog kunnen vertellen.

Het boek ‘Nooit meer’ is te koop bij Boekhandel Blokker aan de Binnenweg 138.

Ton van den Brink

Coronarevalidatie bij Praktijk DEEN

Heemstede - In deze corona tijd heeft Praktijk DEEN niet stilgezeten. Naast het aanbieden van digitale vormen van fysiotherapie en Medisch Fitness, heeft de praktijk zich ook voorbereid voor revalidatie na het doormaken van corona. Er is gebleken dat mensen die corona hebben gehad nog restklachten houden, zoals vermoeidheid, kortademigheid, verminderde conditie en kracht. Dit heeft gevolgen voor het dagelijkse leven. Deze restklachten gelden voor zowel de mensen die zijn opgenomen in het ziekenhuis, al dan niet op de IC, en mensen die corona thuis hebben doorgemaakt.

Een team van 6 fysiotherapeuten van Praktijk DEEN hebben de coronarevalidatie opgezet, waarvan 3 fysiotherapeuten zijn geschoold voor deze revalidatie. Deze therapeuten hebben al ervaring in verschillende soorten revalidatie: orthopedisch, hart/ vaat/long revalidatie en oncologische revalidatie. Ook in de coronarevalidatie is samenwerking met verschillende zorgverleners een essentieel onderdeel. Daarom is er een intensieve inter- en multidisciplinaire samenwerking opgezet met onder andere de huisartsen, POH-GGZ, psychologen, diëtisten, ergotherapeuten en logopedisten. Dit om alle lichamelijke en psychische aspecten van de revalidatie zo goed mogelijk op elkaar af te stemmen met als doel revalidatie zo succesvol mogelijk te laten verlopen.

Roger is één van de vele die thuis corona heeft doorgemaakt enervaart nog restklachten. Hij deelt zijn ervaringen graag met jullie: “Op 13 maart meldde ik me ziek.



Foto aangeleverd door Praktijk DEEN

Het RIVM had die week opgeroepen dat mensen met lichte verkoudheidsklachten thuis moesten blijven, dus dat deed ik. Ik hoorde namelijk niet tot de risicogroep, was nooit ziek en voelde me gezond. Ik had zelfs enkele halve marathons op mijn naam staan. Opeens ging het snel: de koorts liep op tot 40 graden, ik werd zwaar benauwd, voelde extreme spierpijn over het hele lichaam, geur en smaak verdwenen en ik voelde steken in mijn hoofd. Na 16 dagen doodziek in bed te hebben gelegen was de koorts ineens verdwenen. Ik was ruim 6 kilo afgevallen. Ik zou me nu wel snel beter gaan voelen, althans dat dacht ik. Er was ondertussen bloed geprikt. De uitslag was positief en er waren antistoffen aangetroffen. Mijn herstel kon beginnen.

Toen ik de eerste keer buiten kwam lukte het me amper om vijftig meter te wandelen. Hijdend als een paard keerde ik geschokt huiswaarts. Al zoeken de kwam ik in contact met Praktijk Deen en legde contact met Chun. Samen met hem begon ik

met oefeningen om zowel conditie op te bouwen alsmede te werken aan de opbouw van mijn spiërmassa. Inmiddels ben ik 13 weken ziek thuis. Extreme vermoeidheid, kortademigheid, continue spierpijn en vergeetachtigheid spelen me nog dagelijks parten. Toch merk ik dat de oefeningen die ik bij Praktijk DEEN uitvoer me sterker maken, zowel metaal als fysiek. Ik ga met kleine stapjes vooruit en heb steeds meer hoop op lineair herstel. Inmiddels is bekend (en erkend) dat de groep ex-corona patiënten die niet in het ziekenhuis hebben gelegen, en geen IC opname hebben gehad, extreem groot is. Het is voor mij evident dat gespecialiseerde fysiotherapie in combinatie met rust en gezonde voeding gaan resulteren in verder herstel. Of ik ooit weer de oude word? De tijd zal het leren.”

Heeft u corona doorgemaakt enervaart nu nog restklachten? Neem contact met ons op voor informatie over het revalidatietraject: 023-5285677 of info@praktijkdeen.nl.

Grapedistrict steunt lokale wijnboeren

Heemstede - Tien jaar geleden opende Stijn van de Weijer zijn eerste Grapedistrict wijnwinkel, aan de Zijlweg in Haarlem. Het tweede filiaal aan de Binnenweg in Heemstede volgde drie jaar later.

Het was niet zozeer het wijnvak dat Stijn trok, maar het concept van Grapedistrict dat hem enthousiast maakte om een draai aan zijn loopbaan te geven. Afgestudeerd in International Management werkte hij aanvankelijk in de sector luxe accessoires toen de affectie voor wijn het overnam. “Ik liep een vestiging van Grapedistrict in Amsterdam binnen en was aangenaam verrast. Het advies dat ik kreeg en de selectie wijnen spraken mij direct aan. Grapedistrict is een relatief jonge onderneming, een groot-handel die hun eigen wijn importeert van kleine wijnboeren. Wijn die je dus nergens anders ziet in Nederland.”

Ook voor de wijnhandel is de lockdown een moeilijke periode geweest, stelt hij: “De helft van onze omzet zit in de horeca en grotere evenementen. De klant in de winkel heeft ons daarentegen wel weten te vinden, maar dat compenseert de daling in omzet niet. En voorlopig is de horeca nog lang niet terug op het oude niveau.” Grapedistrict werkt met kleinschalige wijnboeren en juist zij zijn ook hard getroffen door corona. Om hen te ondersteunen hebben ze een #supportkleinewijnboerenbox samen-



Stijn van de Weijer en het team van Grapedistrict.

gesteld met 6 flessen van de leukste wijnen uit 6 verschillende landen. Het bleek een schot in de roos, volgens Stijn: “Het verhaal van lokale ondernemers die een mooi product maken, vinden de mensen juist nu sympathiek. We hebben inmiddels een nieuwe zomerbox samengesteld, waarbij elke wijnboer toelichting geeft met een zelfgemaakte video.”

Omdat de kleinere wijnboer afhankelijk is van wisselende weersomstandigheden en oogsten en fluctueert de smaak, volgens de wijnhandelaar: “Wij geloven in de wijnmaker die zelf in het veld staat en het proces zelf

begeleidt. Je proeft het uiteindelijk in de wijn die persoonlijker is van smaak dan de eenheidsworst van de grote fabrieken.”

Grapedistrict heeft inmiddels twaalf filialen in Nederland, voornamelijk in de grote steden. Waarom Heemstede een uitzondering vormt, legt Stijn uit: “De Binnenweg en Raadhuisstraat zijn uniek met een breed scala aan ondernemingen van hoge kwaliteit. Wij passen daar heel goed bij.”

Adres:
Binnenweg 200, Heemstede.

Mirjam Goossens

Jacco van der Weijden stapt over van de HBM naar het Kaj Munk College

Heemstede - Jacco van der Weijden maakt per 1 augustus de overstap naar een andere IRIS school. Hij werkte drie jaar op het HBM (Haemstede Barger Mavo) als assistent-teamleider en wordt teamleider mavo op het Kaj Munk College (KMC) in Hoofddorp.

“Als teamleider ben je verantwoordelijk voor goed onderwijs binnen je docententeam. Je hebt een coördinerende en een inhoudelijke rol gericht op beleidsontwikkeling. De afgelopen drie jaar heb ik met veel plezier gewerkt op de HBM.

Jacco volgt Theo Meppelink op die na 43-jarig het Kaj Munk College gaat verlaten om vanaf 1 augustus 2020 van zijn welverdiende pensioen te gaan genieten. Jacco heeft in ieder geval heel veel zin om te starten en legt uit hoe hij zijn nieuwe functie ziet:

Het Kaj Munk College telt bijna 1.800 leerlingen. Naast de reguliere mavo/havo/vwo-afdeling is er ook een mavo Bèta design, havo Technasium en een vwo Science-Technasium richting waar je je als leerling kunt verdiepen en verbreden.



Foto: Femke Oepke Fotografie

Column

Wanneer een levenstestament laten opstellen?

Regio - Als “(levens-)executeur” beantwoord ik dagelijks vragen in de praktijk over een testament of een levenstestament. Wat is het nu eigenlijk, want ik heb al een testament. Hoe oud moet je zijn voor zoiets? Het is niets voor mij want wij zijn samen. Ik ben wel alleen maar ik heb een hulp die alles regelt. Allemaal mooi maar toch echt niet voldoende. Want stel dat u straks niets meer weet en dus niet meer zelf mag beslissen. Zijn dan alle praktische zaken goed besproken. Kunnen alle zakelijke, financiële en medische beslissingen genomen worden voor u? Is daar iemand voor gemachtigd? Neem bijvoorbeeld het echtpaar van Tuin. Alles goed geregeld dachten ze zelf en ze hebben nog kinderen ook. Het ene kind wordt getroffen door een chronische ziekte en kan weinig tot geen hulp bieden. Het andere kind woont in het buitenland, heeft regelmatig contact, doet wat hij kan op afstand, maar heeft een drukke baan. Meneer is gediagnostiseerd met Alzheimer. Als er nu iets gebeurt met mevrouw moet meneer onder bewind gesteld worden voordat



er beslissingen genomen kunnen worden. Beslissingen die vooraf besproken hadden kunnen worden en waarvoor een eventuele volmacht zou zijn afgegeven in een levenstestament. Zijn wensen met betrekking tot zijn levenseinde of uitvaart staan niet op papier en daar kunnen we het niet meer over hebben. Gelukkig heb ik wel alles voor mevrouw op papier kunnen zetten en ben ik samen met haar zoon gemachtigd om zaken voor haar te regelen als het nodig is. Voor de zoon en voor mevrouw geeft

dit een geruststellend gevoel. Ook in het testament heeft mevrouw een aantal zaken aangepast en sta ik daar klaar om te helpen waar nodig. Mevrouw tipte ooit iemand over het levenstestament en zei: ‘dat hadden wij ook moeten doen’. Gelukkig hebben we het voor haar nu wel kunnen regelen en hebben we alles op papier gezet en vast laten leggen. Een levenstestament kun je nooit vroeg genoeg op laten stellen. Voor-komen is beter dan.....

Karin Rutte,
www.karinrutte.nl.



Verwen vader met een SECRID!

Bescherm uw pasjes tegen schade & fraude

Andere vaderdagtips: - riemen - portemonnees - slippers



KAPTEIN
LUXE SCHOENEN EN LEDERWAREN

Raadhuisstraat 99 • 2101 HE Heemstede • Tel. 023-528 67 45
info@schoenenkaptein.nl

Ook een koele woon- of werkkruimte? Koop dan een professionele airco!



gasservice | gaswacht
van gas naar duurzaam

www.gasservice.com

☎ 0251-245454

Te koop:

IJzeren tuinset: tafel 140x90 en 4 stoelen met kussens €50,-. Tel. 06-47006160

Te koop:

Te koop rode scootmobiel merk pascal balance 600 met ingebouwd lader. Wordt geleverd met waterdichte hoes. Tel. 06-46060580

Te koop:

Kleding mt 74, voor jongen, in keurige staat: 6 korte broeken, 1 lange br., 1 t-shirt, tot €6,-. Tel. 06-24380300

Aangeboden:

Wie kan er nog een stapel Douwe Egberts waardepunten gebruiken? Tel. 06-24380300

Te koop:

Kärcher accessoires: autowasborstel €10,-, Terrasborstel €15,-, Riolslang €20,-. Tel. 06-10206028

Te koop:

Koga miyata adventure herenfiets, Framehoogte 54 cm. Vergt enig onderhoud €145,-. Tel. 06-10372114

Te koop:

Seniorenbed met elektr. verstelb. lattenbodem i.z.g.st. event. met prima matras €50,-. Tel. 023-5288278

Te koop:

Opstapstoel van prominent type vianden i.z.g.st. cognackleur €250,-. Tel. 023-5281184

Te koop:

Mooie teakhouten tuinset, 8-hoekige tafel 122/130 en 4 stoelen met armleuningen (nw €2600,-) nu €450,-. Tel. 06-50435409

Te koop:

Klein eiken bijzettafel 80/80 hg 45 cm €25,-. Tel. 023-5290917

Gevraagd:

Krulschaatsen van J.C. van Thiel uit den dungen. Ook handgemaakte schaatsen van plaatselijke smeden. Tel. 0346-241819

Te koop:

Whirlpool combi magnetron in prima staat. Met alle toebeh. br 55 cm x hg 33 cm €20,-. Tel. 023-5581649

Te koop:

Liebherr wijnklimt. kast hg 1.60 x br 60 x d 60, afsluitb. deur, koelt goed, ideaal voor club- of zomerhuis €60,-. Tel. 06-14706643

Te koop:

Handzaag, merk stanley, met beschermhoes, z.g.a.n. €3,-. Handzaag, merk ironside, nw €3,50. Tel. 023-5470507

Te koop:

Bankstel rolff-benz 3zits 2162-zits 175 cm stof bordeaux rood alu poten i.z.g.st. €75,- zelfophalen. Tel. 023-5847204

Te koop:

Prachtige witte Gazelle omafiets €185,-. Tel. 023-5294758/ 06-84730781

Te koop:

6 foto boeken+overaustralie 1: 5'continent, 2:kakadou, 3:down under, 4:outback, 5:cooper pedy, 6: bulls en boabs €90,-. Tel. 06-21921738

Te koop:

Tuin kussen opbergbox merk keter €20,- hogedruksluit merk top craft 25,- vogelvoederhuis op paal €7,50. Tel. 06-30687737

Te koop:

Koffie app. Cenceo, wit/vierkant €25,-, paardrijlaarzen, mt. 41 €25,-. Tel. 023-5290287

Te koop:

2 Plaatstenen vuurkorven z.g.a.n. met bodemplaat, 47 cm hg. en ø 32 cm, p.st. €15,-. Samen €25,-. Tel. 06-50435409

Te koop:

Grote poef met koeienhuid. Kleur: bruin met wat wit. ø 63 cm en 27 hg. Onderkant leer. i.z.g.st. €60,-. Tel. 06-23178113

Te koop:

Hondenbench, nieuw €70,-, draagtas voor pup €5,-, midden grote bench €25,-. Tel. 023-5283727

DE **LORD**
MANNENMODE



VADERDAGTIP:
VROLIJKE **ZWEM-SHORTS**

voor
€25,-

AANBIEDINGEN: **POLO'S**

1 voor €40,- • 2 voor €75,-
3 voor €100,-

**Restant kantoenen truien,
de laatste €25,-**

Binnenweg 96A. naast Heemstedse Apotheek
T: 023-5282885. www.delordmannenmode.nl



Hoveniersbedrijf
Rob Booms
Ijmuiden • Heemstede

Mobiel: 06-54282854
E-mail: Robert681950@hotmail.com

Wij bezorgen uw bestelling nu
GRATIS
aan huis minimale besteding 10.00

Iedere donderdag
Hollandse biefstukjes
3 stuks

6.49

Kogelbiefstukjes
3 stuks

7.98

**Elke dag vers
gekookte maaltijden**
Zelf thuis opwarmen

Zaterdag
Krabsalade
100 gram

1.79

Iedere dag vers gegrillde kippen
vanaf 17.00 uur, 1 voor **5.50** en 2 voor **10.00**

Geldig van donderdag 18-06 t/m woensdag 24-06

**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



Runder minute steak
100 gram

1.59

Cordon bleu vinken
100 gram

1.39

Gerbaden kiprollade
100 gram

1.59

Seranoham
100 gram

3.39

**HEERLIJKE
VLEESWAREN VERS
VOOR U GESNEDEN**

Klassiekers in Heemstede



Volkswagen T2 Whitebed:

“In een opwelling gekocht”

Heemstede - In de rubriek ‘Klassiekers in Heemstede’ belichten we oldtimers met een verhaal van de eigenaar en de passie voor zijn of haar bolide. In deze eerste aflevering Wouter Heeremans van Garage Turenhout, met zijn unieke Volkswagen T2 Whitebed pick-up van 1 februari 1976. Kent u die nog?

Het bekende Volkswagenbusje, de T1 (T staat voor Transporter), werd voor het eerst in 1950 in Duitsland geïntroduceerd en kreeg de bijnaam ‘Bulli’. De auto werd beschouwd als het symbool van het Duitse Wirtschaftswunder. Op basis van de T1 werden de eerste campers gebouwd.

In de Wolfsburg-fabriek en de Volkswagen-fabriek in Hannover (vanaf 1956) liepen in totaal 1,8 miljoen T1 in verschillende uitvoeringen van de lopende band. De start van de productie van het opvolgende model, deze T2, begon in 1967. De Duitse productie eindigde in 1979. Tot en met 31 december 2013 werd de productie van dit model echter voortgezet in Brazilië. Daarna viel voorgoed het doek voor deze klassieker.

Wouter Heeremans: “Ik liep vijf jaar geleden in Duitsland toevallig tegen deze Volkswagen T2 Whitebed pick-up met 2.0 liter motor aan en heb die toen in een opwelling gekocht. Je ziet ze nog nauwelijks. De motortechniek is dezelfde als uit de Kever, demonteerbaar en niet stuk te krijgen. Ik begon hem op te knappen, maar moet eer-

lijk zeggen dat ik het werk eraan een beetje onderschat heb. Ik ben gestart met de roest eraf te slijpen en daarna heb ik hem gezandstraald. Ik dacht: ‘Wat ben ik begonnen’, er bleef bijna niets van over. Ik ben alles opnieuw gaan lassen, alles zit er nu nieuw in. Ook de lak is weer het originele Duits blauw. De houten laadbak van de Volkswagen heb ik ook zelf gedaan. Die is best breed, vandaar dat deze Volkswagen T2 Whitebed ook langere armen voor de spiegels heeft, in tegenstelling tot de gewone T2 bus. De wagen heeft voorin een bestuurdersstoel en bijrijdersbankje ernaast. Voorin biedt het daardoor plaats voor drie personen. Hoewel dat natuurlijke niet geldt in deze coronatijd met anderhalvemeter afstand. Het is een prachtige bolide en een hoop werk waar ik niet altijd aan toe kom, maar hij blijft leuk!” aldus Wouter.

Heeft u ook een oldtimer met een verhaal en wilt u hierover vertellen in de Heemstede? Laat dit dan per e-mail weten aan de redactie: redactie@heemstede.nl, o.v.v. ‘Klassiekers in Heemstede’. Wie weet komen we bij u langs en komt uw bolide ook in de krant!

Bart Jonker



CDA: Provincie Noord-Holland moet sneller en meer gaan bouwen

Regio - Naar aanleiding van een brief van minister Ollongren roept het CDA Gedeputeerde Staten op buitenstedelijk bouwen mogelijk te maken in Noord-Holland. Ollongren schrijft in haar brief aan de Tweede Kamer dat vanwege de enorme vraag, de bouw van woningen in een hogere versnelling moet. En dat daarom ook buiten bestaand stedelijk gebied gebouwd moet worden.

‘Duo Statenlid Wilma Van An del: ‘We roepen dit juist omdat de hoeveelheid woningen die nodig

zijn om aan de vraag te voldoen, niet allemaal in de stad een plek kunnen krijgen.’ In 2035 moeten er één miljoen woningen extra zijn gebouwd, waarvan een groot aantal in Noord-Holland.

Om aan die vraag te voldoen moeten alle opties in overweging worden genomen en de woorden van de minister geven de noodzaak aan dat de gedeputeerde Wonen, Cees Loggen, nieuwe woningbouwlocaties buiten de stad toestaat. Die locaties hebben, naast dat er snel gebouwd kan worden, ook als voordeel dat op

die manier de prijzen van de woningen niet uit de pan rijzen.”

Om het tempo er in te houden, wil het CDA van de gedeputeerde weten hoe dit standpunt van de minister vorm krijgt in Noord-Holland. Op dit moment zijn veel plannen in voorbereiding, maar ketsen er ook plannen af op de nieuwe omgevingsverordening, die slechts de bouw van 11 woningen buiten de kernen toestaat. De voorgestelde omgevingsverordening doet totaal geen recht doet aan de heersende woningnood, vindt het CDA.

Christo verzameling in expositie Kleinste museum van Haarlem

Haarlem - In het Kleinste museum van Haarlem op de Gedempte Oude Gracht 117-121 is de Christo verzameling te zien van de Haarlemse Miek Bruls. De Bulgars-Amerikaans kunstenaar overleed op 31 mei j.l. Christo is vooral beroemd om zijn inpakunst van de Pont Neuf in Parijs (1985) en de Reichstag in Berlijn (1995). In het Kleinste museum zijn onder andere foto's, affiches en stoffen te zien die Christo gebruikte. Miek Bruls raakte door Christo in de ban eind jaren '70 na het zien van een documentaire over het gigantische gordijn dat hij in 1972 plaatste in de woestijn van Colorado. Sindsdien probeert zij samen met haar echtgenoot alle

projecten te bezoeken die Christo heeft gerealiseerd. Miek Bruls is niet alleen gefascineerd door de ingepakte gebouwen en landschappen maar bewondert ook zijn doorzettingsvermogen en zijn gave om van ieder project een 'happening' te maken waar duizenden bezoekers op afkomen. In totaal heeft Miek Bruls 12 Christo-exposities over de hele wereld bezocht. In het Kleinste museum zijn onder andere de stalen van stoffen te zien die Christo onder andere gebruikte bij de Pont Neuf Parijs, de Reichstag Berlijn, The Gates New York en de Floating Piers Ise-omeer Italië, waar hij ca 70.000 m2 stof verwerkte in een drijvend doksysteem van 226.00 polyethy-

leenblokkjes. Van veel projecten heeft Bruls albums gemaakt die ook in Kleinste museum te zien zijn. Het plan om in Parijs de Arc de Triomphe in te pakken vanaf september a.s. is op losse schroeven komen te staan door het vroegtijdig overlijden van Christo. Het project was nagenoeg klaar om gerealiseerd te worden, de erven Christo denken nog na over een eventuele realisatie. Het Kleinste museum van Haarlem presenteert 10x per jaar een unieke verzameling van min of meer bekende Haarlemmer(s). Het museum is onderdeel van Kunst Centrum Haarlem en 24 uur per dag gratis toegankelijk vanaf de stoep op de Gedempte Oude Gracht.

Puzzel en win! WOORDZOEKER ‘TERRAS’

Heemstede – Nu de situatie het weer toelaat, sinds 1 juni, pikt menig een terrasje. Sommigen keken er reikhalzend naar uit, niet in de laatste plaats de horecaondernemers zelf. Bent u al op een Heemsteeds terrasje geweest? Een kop koffie genuttigd of een koel glas fris, bier of wijn? Heerlijk in de buitenlucht, het doet de zorgen een beetje vergeten. Houd afstand, was je handen regelmatig en blijf thuis bij verkoudheidsverschijnselen. Het zijn drie pijlers die op dit moment van groot belang zijn. Houd die aan en dan staat niets in de weg om ontspannen op een terrasje te zitten, met uw geliefde, gezin of goede vrienden. Over het algemeen is reserveren niet nodig en kunt u zo het terras opwandelen. Just like the old days!

Om dit heugelijke feit te vieren presenteert De Heemstede een nieuwe woordzoeker. ‘De Heerlijkheid Heemstede’ aan de Raadhuisstraat (mét terras) verzorgt de prijs deze keer: lekker genieten van koffie en heerlijke appeltaart, voor twee personen. Los de woordzoeker op en maak van de overgebleven letters de winnende zin en mail die naar redactie@heemstede.nl. Uiterste inzenddatum is maandag 22 juni. De winnaar krijgt persoonlijk bericht. Succes!



Raadhuisstraat 62, 2101 HJ Heemstede
Tel. 023-8882175
www.deheerlijkheidheemstede.nl

Z	O	M	E	R	J	U	R	K	J	E	K
R	O	M	L	O	S	A	R	A	P	N	K
E	O	N	S	I	R	F	O	S	A	G	A
L	S	I	N	T	A	E	R	L	R	A	B
E	E	N	E	E	H	T	P	I	A	P	E
O	J	E	B	O	B	L	K	P	E	M	G
K	T	V	S	W	E	R	E	C	S	A	L
N	O	I	J	E	R	E	E	I	R	O	H
I	J	O	L	R	I	G	T	E	L	R	C
W	N	O	B	W	E	T	A	P	A	S	P
N	B	S	T	H	E	A	T	E	R	!	A
D	I	E	H	G	I	L	E	Z	Z	E	G

PILS
COCKTAIL
BORRELPLANK
TAPAS
WIJNKOELER
BIER
GEZELLIGHEID

NOOTJES
HEATER
CHAMPAGNE
ZOMERJURKJE
PARASOL
FRIS
LATTE

THEE
APPELGEBAK
ZONNEBRIL
OLIJVEN
BOB
ROSE

Tisweerheerlijk Op Groenendaal

Het is heerlijk om weer open te zijn en onze gasten
in deze nieuwe wereld gastvrij te ontvangen.

Het is weer heerlijk **op het tuinterras waar alle ruimte is** om
lekker te genieten van lunch of diner.

Het is nog steeds heerlijk bij de BosBar, waar iedereen op
gepaste afstand **in alle rust van een ijsje of een verse kop
koffie kan genieten.**

Het blijft heerlijk om onze gasten die **nog niet in de
gelegenheid zijn om naar ons toe te komen** LG @home
maaltijden te kunnen bieden.

Het was heerlijk om te beseffen dat alle gasten die de
afgelopen tijd thuismaaltijden hebben besteld
ons een warm hart toedragen.

Vanaf deze plek: **hartelijk dank voor uw steun!**

Het was ook heerlijk om te merken dat
collega-ondernemers ons wilden helpen.

Keurslager Peter van der Geest verkoopt nog steeds
onze LG@home vismaaltijden en het schepijs
van **Chocolaterie Pierre** vindt intussen dagelijks
zijn weg naar onze BosBar.

Dank voor jullie support, we zijn er blij mee!

VEEL IS ANDERS GEWORDEN.

MAAR DE ZON IS DEZELFDE ZON

EN ONS TERRAS BLIJFT ONS TERRAS.

(volgens ons natuurlijk het mooiste terras van Kennemerland ☺)

restaurant Landgoed Groenendaal
Groenendaal 3, 2104 WP Heemstede



De Heemsteder gaat uit wandelen

Kijk eens hoe mooi Vogelenzang is!

Vogelenzang - In dit tweede deel zetten we voet buiten Heemstede en gaan we wandelen in buurtgemeente Vogelenzang. Deze keer geen Leyduin, maar in het dorp zelf en rond de ingang van het Pannenland.

Bloementeelt en jachtgebied
Vogelenzang behoort tot de gemeente Bloemendaal, in de Nederlandse provincie Noord-Holland. Het dorp ligt op een strandwal nabij de Amsterdamse Waterleidingduinen. Vogelenzang is van oudsher bekend om de bloembollenteelt. Het gebied van Vogelenzang was onderdeel van Den Hout, een groot bos dat zich tot ver in de middeleeuwen tussen Alkmaar en Leiden uitstrekte. Hier werd door de graven van Holland graag gejaagd. In de 13e eeuw wordt er een jachtslot 't Huys te Vogelesang gesticht door graaf Floris V van Holland. Van dit slot zijn in de bodem enkele resten teruggevonden. Het huidige Huis te Vogelenzang dateert uit de 17de eeuw en ligt vlak bij Boshut het Pannenland.

Wandelschoenen aan
We starten onze wandeling aan de grens Leidsevaart/Bartenweg. De Leidsevaart, de voormalige trekvaart tussen Haarlem en Leiden, is een prachtig spektakel van water en groen. We zitten precies hier op de provinciegrens van Noord- en Zuid-Holland. We lopen naar de Noorder Leidsevaart waar we gecharmeerd raken van een schilderachtig oud wit huisje. In de tuin een decoratief zitje. Je zou hier urenlang van het landschap en de natuur kunnen genieten. Wie kan hier nu niet verliefd op raken. Alleen jammer dat hier zoveel verkeer voorbij dendert.

Gravenwijk
We lopen terug naar de Deken Zondaglaan en gaan de wijk in. De tuinen staan er prachtig bij in deze tijd. We begeven ons naar de Teylingerweg. Op het plantsoentje een prachtig beeldje, waar we helaas niet de naam van de kunstenaar op kunnen achterhalen. Via de Teylingerweg gaan we rechts naar de Vogelenzangseweg, die we versterken. Hierachter de zgn. 'Gravenwijk' met de straatnamen van Hollandse gra-

ven. Logisch, want die vertoefden veel en graag op dit buiten vroeger. We vervolgen de weg door de Graaf Florislaan, een prachtig straatje met fraaie huisjes. We lopen terug richting de Vogelenzangseweg, steken over en slaan de Monseigneur Borretstraat in. Aan het begin van deze straat een hek met allemaal vreemde verkeersborden. Richting de Teylingerweg ontdekken we een Free Library boekenkastje. Daarachter een prachtig weids uitzicht op de weilanden. We vervolgen onze weg terug. Via het kleine winkelcentrum in het dorps hart lopen we naar de kerk, waarvan de toren al van verre waarneembaar is.

OLV ten Hemelopneming
De kerk OLV ten Hemelopneming is een Neogotische kerk, die in 1861 gebouwd werd door architect Th. Molkenboer in samenwerking met bouwpastoor Monseigneur Th. J.M. Borret. We begrijpen nu waarom de straat naar deze pastoor vernoemd is. Naast de kerk een kerkhof, dat vanaf 1900 in gebruik is genomen. We besluiten richting landgoed 't Huis te Vogelenzang en Bos-



Oud huisje aan de Noorder Leidsevaart.



Een van de gezellige huisjes aan de Graaf Florislaan.



OLV ten Hemelopneming.



"Je moet ergens dood aan gaan..."
Leo Vester sr.

Na een lang leven en een langzaam afnemende gezondheid is thuis, toch nog onverwachts overleden mijn lieve man, onze (schoon)vader, opa en opi.

Leonardus Mattheus Maria Vester

~ Leo ~

Heemstede
27-10-1928

Velserbroek
04-06-2020

Het is goed zo.

Greetje Vester-Kollé

Helga en Frank van der Meij-Vester
Stefan, Pip
Marloes, Frits

Leo Vester jr.

De crematieplechtigheid heeft
woensdag 10 juni plaatsgevonden.

Post:
Galle Promenade 650, 1992 AX Velserbroek



Onze vaste en freelance uitvaartbegeleiders

Afscheidshuis & kantoor: Herenweg 92 Heemstede
Afscheidskamer Eksterlaan: Eksterlaan 104 Haarlem
Afscheidskamer Sterrenheuvel: Vergierdeweg 458 Haarlem
Tel. 023 - 531 02 38
Dag en nacht bereikbaar.
www.brokkingenbokslag.nl
info@brokkingenbokslag.nl



BROKKING & BOKSLAG
Uitvaartbegeleiding

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



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)



Uitvaartzorg
Jessica IJzer

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

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

Hofstede Sparrenheuvel
Bloemendaalseweg 139
2061 CH Bloemendaal

www.uitvaartzorgijzer.nl



Voor een afscheid met liefde en respect

UITVAARTZORG
De Meer

STEUN EN VERTROUWEN



06 - 576 275 40

kleinschalig - korte lijnen - oog voor details
zorgzaam - maatwerk - liefdevol - flexibel



Jacco van der Laarse

Jaap van der Maarl

www.uitvaartzorgdemeer.nl | info@uitvaartzorgdemeer.nl

liefdevol & betrokken



SAMEN

INEKESMIT.NL

INEKE SMIT UITVAARTVERZORGING

06 54661799

DAG & NACHT BEREIKBAAR

30 km op de Van Merlenlaan-Camplaan en Lanckhorstlaan is in aantocht

Heemstede - Nadat het college de uitkomst van de wegcategory-risering en de opwaardering van de oversteekplaatsen op 11 juni presenteerde, gaf dat voldoende stof voor discussie. De oppositie, met name VVD en CDA, hadden veel noten op hun zang, maar gingen aan het eind van de discussie akkoord. Insprekers openden de avond. De Ronde (Van Merlenlaan) was positief dat er nu eindelijk iets gaat gebeuren. Wethouder Mulder moest het optimisme enigszins temperen, omdat het instellen van 30 km pas wordt ingepast tijdens het vervangen van de riolering. Dat gaat in 2021 gebeuren, maar een maand werd niet gegeven. De heer Amelsfoort vroeg aandacht voor de Lanckhorstlaan. Ook daar wil men 30 km en vooral het vrachtverkeer weren. Tot slot kwam mevrouw Rost van Tonningen pleiten voor een ander regime op de Dreef. Zij wil met de gemeente in gesprek, want zij voelt zich buitengesloten. Volgens haar heeft de politie geen idee wat te doen met de Dreef. De wethouder kon melden dat er na de zomer een overzicht komt van de toestand van het wegdek op de Dreef.

Boeder (CDA) had gezien dat er in Haarlem in een brede straat opeens een bord 30 km was geplaatst, zonder aan de weg iets te veranderen. "Waarom kan dat in Heemstede niet?" vroeg hij zich af. Mulder antwoordde dat een bord alleen niets oplost. Het

geeft schijnveiligheid als de weg-indeling niet gelijktijdig wordt aangepast. Stam (VVD) wilde nu actie, het duurt haar allemaal veel te lang. Ook zij wil oplossingen voor de Dreef en Herenweg, maar ze zei er niet bij wat dan wel. GroenLinks bij monde van Eric de Zeeuw zag Heemstede het liefste helemaal als 30 km ingericht. Hij kreeg bijval van de VVD. Radix (VVD) wil de verkeersdruk verminderen via omleidingen, maar hoe dat dan moet vertelde hij er niet bij. Er is geen rondweg om Heemstede en die komt er voorlopig ook niet.

De klacht van de Lanckhorstlaanbewoners dat er qua vrachtverkeer niet gehandhaafd wordt, beantwoordde burgemeester Nienhuis. Er mag vrachtverkeer met een ontheffing door deze laan. Tot 3500 kg mogen kleine vrachtwagens er sowieso rijden. Vanaf de Binnenweg mag alle vrachtverkeer zowel links als rechtsaf slaan. Verkeershandhaving heeft geen prioriteit bij de politie en Boa's mogen het niet. Zij wil wel kijken of Boa's misschien toch iets kunnen betekenen.

Er werd door GroenLinks de wens geuit een milieuzone te ontwikkelen, waar vracht buiten het centrum wordt overgeladen in kleinere elektrische voertuigen. HBB wil ook de Kerklaan en Provinciëlaan aan 30 km helpen. Boeder(CDA) vond het allemaal onvoldoende, loze woorden en hij denkt dat het college niets



gaat doen. Hij ging uiteindelijk toch akkoord met het plan. Tijdens het debat over het veilig maken van kruispunten/oversteekplaatsen pleitte inwonerster Meike Hoeksema voor een snelle oplossing voor de kruising Camplaan/Valkenburgerlaan. Mulder zegde toe dit te betrekken bij de renovatie Van Merlenlaan/Camplaan. Mevrouw van Marsbergen kwam wederom aandacht vragen voor de oversteek Adriaan Pauwlaan/Herenweg. Na twee jaar praten is er nog maar weinig gebeurd. Bas van Roon gaf eerder al adviezen als betrokken inwoner. Deze verkeerskundige vond dat het

bij plannen bleef en zelfs de eenvoudigste zaken niet zijn aangepakt. Het rapport dat een extern bureau uitbracht vond hij ondermaats en beoordeelde dat met een 3. "Wat is uw doel en wat is uw planning?" vroeg hij het college. Hij ziet het voor zich om het gehele wegennet te bekijken. Dat is niet eenvoudig, want de Dreef en Herenweg moeten al het verkeer verwerken, er zijn weinig alternatieven zeker als de oost-west wegen worden afgewaardeerd. De buurgemeenten hebben hierin ook rol. Ook dit collegevoorstel werd aangenomen.

Eric van Westerloo

Discussie afvalinzameling leidt tot een aangekondigde motie

Heemstede - Hoe nu verder met het afval in Heemstede? Dit is geen onbelangrijk onderwerp. De landelijke media staan er vol mee en de landelijke en wereldwijde politiek worstelt zich naar oplossingen. Op kleine schaal moet ook Heemstede aan doelstellingen gaan voldoen. In concreto moet ieder huishouden jaarlijks niet meer dan 100 kg restafval produceren. De commissie Ruimte besteedde er maandag 15 juni uren aan. Wat men ook bedenkt, het roept vragen op. En die waren er genoeg.

Als het restafval in ondergrondse containers moet worden gebracht, dienen deze te worden gekocht en geplaatst ad 1,4 miljoen euro. Volgens Kremer (HBB) wordt dat in 11 jaar terugverdiend. Stam (VVD) vroeg wat de burgers nu gaan betalen. Wethouder Van der Have mikt op een stabilisatie van de kosten. Doe je niets dan lopen de kosten (ver-

branding) op. Voor het plastic en blik ontvangt de gemeente een vergoeding. De VVD dacht dat Bloemendaal met een systeem van afval aan de stoeprand/laanpaal in plastic zakken niet beter was. Volgens de wethouder komt Bloemendaal hierop terug.

Boeder (CDA) meent dat de doelstelling met het collegeplan niet worden gehaald. De wethouder ontkent dat in alle toonaarden. De oppositie vroeg zich af waarom er niet meer onderzoek is gedaan bijv. in Haarlem. Na vier jaar discussie en de geslaagde proef in Merlenhove kwamen nu al deze vragen weer op. Waarom niet dit en waarom niet dat. Pameijer (PvdA) meent dat alles al is onderzocht. Volgens Van der Have is er goed rondgekeken. Punt van discussie was dat de plaatsing van ondergrondse containers door de omgeving niet wordt gewaardeerd. De wethouder gaat met een 18 tal kijken in gesprek.

Boeder denkt dat er op termijn niet meer wordt betaald voor plastic en blik, omdat de industrie er geen behoefte aan heeft. Vooralsnog is de afspraak dat de industrie wel gaat betalen. De oppositie wilde schorsen en kwamen na 15 minuten terug met de aankondiging dat zij over 14 dagen in de raad met een motie komen. Die zal inhouden dat er een extra (3e) bak van 80 liter wordt ingevoerd voor het restafval. In Merlenhoven was er grote weerstand tegen een extra bak. De wethouder wacht op de motivering bij de motie in de raad en sprak haar bereidheid uit advies te geven aan de oppositie. Gezien de verhouding in de raad zal deze motie niet op steun kunnen rekenen. Het ziet er naar uit dat er nu schot komt in de zaak en er over een periode van 3 jaar een nieuw systeem van afvalscheiding wordt ingevoerd.

Eric van Westerloo

De kerkklokken luiden weer: OLV Hemervarktkerk is coronaproof

Heemstede - De OLV Hemelvaart kerk is coronaproof en er klaar voor haar parochianen weer te mogen verwelkomen. Sinds zondag 14 juni staan de deuren wijd open en kunnen parochianen weer veilig naar de kerk.

Er is door het parochieteam en vrijwilligers binnen in de fraaie OLVH-kerk aan het Valkenburgerplein hard gewerkt. Ook de voortuin van de pastorie en de bloembakken op het kerkplein zijn klaar voor de zomer. Tot 1 juli is er plaats voor 30 personen en vanaf 1 juli tot maximaal 100. Helaas is het noodzakelijk zich van tevoren aan te melden en er is – voor ieders veiligheid – een presentielijst. Bij vragen belt u tijdens kantoor-

uren het secretariaat (023-528 66 08) of u raadpleegt onze pagina op de website www.parochiesklaverblad.nl; u kunt ook in het mededelingenkastje naast de hoofdentree van de kerk kijken naar de laatste aankondigingen. Vanaf 1 juli wordt er dus zoveel mogelijk het bekende programma aangehouden en zullen onze organisten aanwezig zijn voor de muzikale ondersteuning van de zondagochtendviering en het Plechtig Lof op zondagavond. Helaas kan de woensdagochtendmis voor ouderen pas na 1 juli terugkeren en, bij mooi weer, het gezellige kopje koffie – wel op 1.50 m – op het terras. Voorafgaand aan de vieringen is er nog steeds de mogelijkheid



Foto: Bart Jonker

INGEZONDEN: POLITIEK

Politieke trukendoos

Wanneer een wethouder in een dossier in de problemen dreigt te komen, dan is daar de 'vierde macht' (ambtelijke top) om de wethouder zo te adviseren dat zij/hij niet in politiek zwaar weer terecht komt. Een dossier dat de wethouder van Heemstede in de problemen dreigt te brengen, is het verplaatsen van de bebouwde komgrens op de Cruquiusweg in Heemstede.

Nadat, in een eerdere commissievergadering de gemeenteraad aan de wethouder toestemming heeft gegeven om met de bewaarmaker (provincie Noord-Holland) te mogen onderhandelen, heeft de wethouder haar kans gegrepen en om partijdigheid te voorkomen, een externe jurist verzocht de raad voor te leggen welke risico de gemeente loopt, als niet wordt ingegaan op het voorstel van de provincie aan de gemeenteraad, om de komgrens een stuk minder op te schuiven en de snelheid niet naar 50 km maar naar 70 km terug te brengen. Op dit advies van de externe jurist, is door het college aan de gemeenteraad voorlopige geheimhouding opgelegd.

En hier begint het te knellen. Want waarom zou je als gemeenteraad akkoord willen gaan met het opleggen van geheimhouding, als op 19 oktober 018 de commissie voor Bezwaar (3 juristen waarvan er 1 bij de landsadvocaat Pels Rijken werkzaam is) klip en klaar was in haar advies aan de gemeenteraad, dat het door de gemeenteraad genomen rechtsgeldige raadsbesluit, genomen op 22 februari 2018, in stand moest blijven?

De wethouder kan zo een dwaalspoor uitzetten, in de hoop dat de gemeenteraad zich hierin verslikt en gaat twijfelen aan het in begin 2018 genomen raadsbesluit. Op deze manier wordt de provincie door de wethouder in de watten gelegd en heeft de gemeenteraad het nakijken. Maar er is nog een gelegenheid voor de gemeenteraad om het recht zijn beloop te kunnen geven. Beste raadsleden, stem 25 juni tijdens de raadsvergadering niet in met het opleggen van geheimhouding.

E. Geels, Heemstede

Politie zoekt getuigen inbraak bij juwelier op de Binnenweg

Heemstede - Dinsdagochtend 9 juni rond 03.30 uur is een poging gedaan om in te breken bij een juwelier aan de Binnenweg. De politie is op zoek naar getuigen.

De politie kreeg een melding binnen van een mogelijke inbraak bij een juwelier aan de Binnenweg. Bij aankomst bleek dat geprobeerd was om het glas van de etalage en de voordeur in te slaan. De vermoedelijke daders, twee donker geklede mannen, zouden zijn weggerend in de richting van de Raadhuisstraat. Agenten zijn direct een grote zoekactie gestart naar de mogelijke verdachten, maar hebben helaas niemand meer aangetroffen.

De politie onderzoekt de poging

inbraak en is op zoek naar getuigen. Heeft u dinsdag 9 juni rond 03.30 uur iets verdachts gezien in de omgeving van de Binnenweg? Of heeft u informatie over deze zaak? Neem dan contact op met de politie via telefoonnummer 0900-8844. Liever anoniem? Bel dan Meld Misdaad Anoniem via 0800-7000.

Bron: Politie.nl.



COLUMNITEITEN

Rugzakje

Verliefdheid veroorzaakt toch een opmerkelijke chemische reactie in ons. Als spiritus en een aansteker. De passie ontbrandt waarin we helemaal kunnen opgaan. Liefde is dan blind. Totdat je je vingers er lelijk aan verbrandt. Ineens is daar die afknapper die het verzengende liefdesvuur abrupt dooft. Dan blijkt alles zo relatief: relaties komen en relaties gaan.

Op gegeven moment kom je op een leeftijd dat je weer iemand ontmoet. Vaak een persoon die al een relatie heeft gehad. Iemand, net zoals jij, met een 'rugzakje'.

Een rugzakje is prima. Dus niet een stampvolle Louis Vuitton kofferset of een zware hutkoffer zonder wieltjes die op de proppen komt. Met slechts een greintje positiviteit die nauwelijks in de beautycase past. Zoals die bartypes in de kroeg die een heel levensverhaal als epistel in een slachtofferrol oreren en alle schuld bij hun 'ex' leggen. Ik zeg dan altijd: "Als je een vinger wijst, wijzen er nog steeds vier naar

jezelf!" Iets voor op een Delfts blauw tegeltje.

Dat willen ze natuurlijk niet horen. Je kent die types wel, die voortdurend aan het woord zijn en je helemaal opeisen, zonder zich in jou te verdiepen. Je krijgt daar geen speld tussen. Zo'n relatie wordt wel heel zwaar om te dragen. Ik blijf daar ver van weg, dan hoef je er ook niet zo zwaar aan te (ver)tillen.

Als vrijgezel heb je dat niet. Heerlijk is dat. Het rugzakje blijft dan leeg van liefdesproblemen. Vrijgezel zijn is als een fles wijn die jaren in de kelder ligt om op dronk te komen en wacht tot ontkurkt te worden. Alleen moet je goede wijn niet te lang laten liggen, want dan wordt die zuur.

Het gevaar is dat ook jij enigszins verzuurt als je te lang alleen blijft. Dan ben je niet te hachelen. Maar goed, dan kun je als azijnpisser altijd nog de salade oprispen. Een beetje water bij de wijn doen mag natuurlijk wel in een eventuele relatie. Dus kom maar op met die kurkentrekker!

Bart Jonker



Ja, ik wil

bewegen én afslanken
onder persoonlijke begeleiding

*LaRiva is een unieke plek waar **vrouwen** en **mannen** op een comfortabele manier gewicht kunnen verliezen, maar bovenal hun lichaam vormgeven naar eigen wensen.*

Met de methode die LaRiva gebruikt wordt het lichaam als het ware geboetseerd. Dit gebeurt met de Thermo Fysische Methode, een comfortabele doelgerichte bewegingstherapie die al ruim 30 jaar een internationaal succes is.

Liggend op een matras, in een warmtecabine, worden oefeningen gedaan gericht op totaal afslanken of op specifieke probleemzones. Daarnaast biedt LaRiva de OzonZuurstoftherapie die de stofwisseling stimuleert, de huid strakker en zachter maakt en cellulite vermindert.

Desgewenst wordt een persoonlijk voedingsadvies aangeboden. Er wordt naar een combinatie gezocht van gezond en lekker, afgestemd op uw leefgewoonten. Om slank te worden én slank te blijven.

Gratis figuuranalyse

Om te kunnen bepalen wat voor u de mogelijkheden zijn, bieden wij u een persoonlijke figuuranalyse aan. Geheel gratis. In een persoonlijk gesprek worden uw wensen geïnventariseerd en kijken wij met een deskundig oog naar úw mogelijkheden.

Wensen en mogelijkheden worden gecombineerd in een advieskuur. Tijdsduur en prijzen worden uitvoerig met u besproken.

U KUNT BELLEN VOOR EEN AFSpraak:

LARIVA HEEMSTEDE

023 - 547 44 19

 **LARIVA**
INSTITUUT VOOR
NATUURLIJKE
FIGUURCORRECTIE

LARIVA HEEMSTEDE
RAADHUISSTRAAT 27
2101 HC HEEMSTEDE

www.lariva.nl



Foto aangeleverd door NVDE

Koning Willem-Alexander spreekt over energietransitie en corona

Regio - Koning Willem-Alexander is vorige week dinsdag 9 juni op werkbezoek geweest bij 'Nederland Isoleert' om zich te informeren over de effecten van de coronacrisis op de energietransitie en over de kansen voor groen herstel. Hij nam deel aan twee door de Nederlandse Vereniging Duurzame Energie (NVDE) georganiseerde ronde tafelgesprekken hierover. Olof van der Gaag, directeur van de NVDE, zat beide gesprekken voor. De NVDE presenteerde vandaag nieuw onderzoek naar de coroneffecten op de duurzame energiesector. Nederland Isoleert is onderdeel van Essent, dat lid is van de NVDE.

De koning sprak in het ronde tafelgesprek over de coroneffecten met Cindy van de Velde (directeur Vereniging Eigen Huis), Martijn Hagens (CEO Vattenfall), Heleen de Coninck (hoogleraar TU Eindhoven & IPCC-auteur) en Rense van Dijk (CEO Woon Duurzaam). Over de kansen voor groen herstel sprak hij met Patrick Lammers (CEO Essent), Mannon van Beek (CEO Tennet), Marjolein Demmers (directeur Natuur & Milieu) en Frans Rooijers (directeur CE Delft).

De structurele verduurzaming van de energievoorziening hapert door de coronacrisis, zo blijkt uit het door de NVDE aan de koning gepresenteerde onderzoek. De CO2-uitstoot daalt nu tijdelijk, doordat de economie op een lager pitje draait. Maar de investeringen in structurele verduurzaming stagneren. Enkele resultaten:

- Ruim veertig procent van de bedrijven verwacht minimaal tien procent minder omzet in het tweede en derde kwartaal.
- Twee derde van de bedrijven verwacht dat de coronacrisis een (zeer groot) negatief effect zal hebben op het halen van de klimaatdoelen.
- Het wegvallen van de vraag en stilvallen van projecten (onder ander door financieringsproblemen) zijn de meest genoemde verklaringen.
- Eén op de vijf bedrijven beseft al minder werk uit aan flexibele krachten, één op de negen bedrijven denkt zelfs vast personeel te gaan ontslaan. Dit is zeer opmerkelijk voor een sector die al lang worstelt met personeelsgebrek.
- Praktische problemen door corona lijken juist sterk te zijn ver-

minderd: het stilliggen van projecten vanwege veiligheid daalde van 60% naar 21%; problemen met participatie (oa bijeenkomsten) daalde van 32% naar 16%; en problemen met de levering van materialen daalde van 20% naar 12%.

De NVDE doet verschillende voorstellen waardoor de transitie op korte en langere termijn op koers kan blijven. Olof van der Gaag: "Herstelmaatregelen moeten de vraag versterken en investeringen aanmoedigen. We hebben een trampoline nodig naar hernieuwde activiteit." Uitvoering van het klimaatakkoord zorgt voor een investeringsimpuls van bijna 100 miljard euro in de economie. Dat geld gaat niet naar de import van fossiele brandstoffen maar naar arbeidsintensieve bedrijven in Nederland. Dit resulteert in gemiddeld zo'n 50.000 extra banen." Het rapport 'Inventarisatie coroneffecten op duurzame energiesector en arbeidsmarkt' vindt u op de NVDE website: www.nvde.nl/nvdeblogs/inventarisatie-corona-effecten-op-duurzame-energiesector-en-arbeidsmarkt/.



Adriaan Pauwpuzzels verkrijgbaar

Heemstede - Ter gelegenheid van het Adriaan Pauwjaar presenteert Stichting Adriaan Pauw twee soorten legpuzzels. Uiteraard met Adriaan Pauw erop. Er is een puzzel van 300 stukjes, en een puzzel van 500 stukjes. Op de puzzel van 300 staat onder meer een borstbeeld van Adriaan Pauw afgebeeld. Op de puzzel van 500 stukjes staat een afbeelding van de Adriaan Pauw-wandschildering die is gemaakt door de Haarlemse illustrator Eric J. Coolen. Beide puzzels, resp € 14,99 en € 19,99 zijn verkrijgbaar bij Boekhandel Blokker.

Vragen over gewasbeschermingsmiddelen

VVD: Provincie moet bij rol stimulator blijven

Regio - Tijdens de vergadering van de provincie op donderdag 11 juni 2020 heeft de Partij voor de Dieren vragen gesteld aan het college van Geëerde Staten over gewasbeschermingsmiddelen. Gewasbeschermingsmiddelen worden in de agrarische sector gebruikt om bijvoorbeeld de kwaliteit van ons voedsel te waarborgen. De VVD ziet in deze vragen een wens om meer provinciale beper-

kingen of verboden op te leggen. Woordvoerder Bas de Wit (Landbouw): "De provincie moet niet de rol van het Ctgb op zich gaan nemen. Het Ctgb bepaalt op basis van haar deskundigheid welke gewasbeschermingsmiddelen wel en niet toegestaan zijn in Nederland, en dus ook in Noord-Holland. Ondernemers besluiten uiteindelijk welke toegestane middelen zij willen inzetten. Laten we dat vooral zo houden."

In het coalitieakkoord heeft de VVD wel afgesproken dat de provincie gaat stimuleren om het gebruik van gewasbeschermingsmiddelen te verminderen. Volgens de VVD werken provincie en agrarisch ondernemers wat dat betreft aan hetzelfde doel: ook ondernemers hebben er belang bij om met zo weinig mogelijk gewasbeschermingsmiddelen, en dus minder kosten, een zo goed mogelijke oogst te behalen.

Wereld Vitiligodag: elf jaar na het overlijden van Michael Jackson

Regio - Op 25 juni is het elf jaar geleden dat Michael Jackson overleed. Dat de Amerikaanse popster vitiligo had, weet niet iedereen. Om mondiaal aandacht te vragen voor deze chronische pigmentaandoening werd zijn sterfdag daarom uitgeroepen tot Wereld Vitiligodag. Zoek via Google op de combinatie 'vitiligo' en 'Michael Jackson' en je stuit op honderdduizenden hits. Wereldwijd heeft circa 2 procent van de mensen de huidstoornis, in Nederland zijn dit naar schatting 240.000 mensen. Vitiligo ontstaat door een fout in het afweersysteem, waarbij het lichaam de eigen pigmentcellen aanvalt. Zo ontstaan er witte plekken die in grootte en vorm verschillen. Ze kunnen op heel het lichaam voorkomen, of op een deel ervan; en ook haren die op witte plekken groeien worden vaak wit.

De zichtbare (met name in het gezicht), maar ook minder in het oog springende witte plekken kunnen hen onzeker maken. Opgroeiende kinderen ondervinden soms dat ze worden gepest. Dan komt het voor dat iemand zich terugtrekt, bijvoorbeeld als vriendjes gaan zwemmen. Of mensen dragen shirts met lange mouwen of lange broeken tijdens warme dagen; of ze camoufleren hun vlekken met make-up. Sommigen hopen dat weer pigment terugkeert met bijvoorbeeld een tijdrovende lichttherapie of na een bepaald type huidtransplantatie. Toch kiest niet iedereen voor aanpassen. Het lukt ze te zijn wie ze zijn, (juist) dankzij de witte plekken. Het Amerikaanse fotomodel Winnie Harlow is een voorbeeld van zo'n rolmodel, zij zocht de schijnwerpers bewust op. Ook in ons land laten steeds meer mensen hun vitiligo zien.

Vitiligo.nl is een belangenorganisatie voor en door mensen met vitiligo. De vereniging maakt zich sinds 1990 hard voor onderzoek naar de oorzaak en voor betere behandeling van de pigmentaandoening. Ook behartigt zij hun belangen bij zorgverleners. En met acties zoals op Wereld Vitiligodag draagt zij bij om de herkenbaarheid van en het begrip voor vitiligo te vergroten

Dit jaar bestaat Vitiligo.nl 30 jaar. Door de coronacrisis moest de geplande viering ervan, op 20 juni in Rijswijk, helaas worden geannuleerd. Dit lustrum is verschoven naar 2021.

Voor meer informatie over Vitiligo.nl, het magazine, de leden- en veel andere extra's, zie www.vitiligo.nl/over-ons/lid-worden-van-vitiligo-nl/.

Politie op zoek naar getuigen na beroving 71-jarige vrouw

Heemstede - Zaterdagmiddag 14 juni rond 11.15 uur is aan de Overijssellaan in Heemstede een 71-jarige vrouw met geweld beroofd. De politie is op zoek naar getuigen. Rond 11.00 uur was de vrouw in de kelderbox bij een appartementencomplex, toen zij plotse-ling van achteren werd gegrepen en op de grond werd gegooid. Terwijl het slachtoffer op de grond lag, zocht de donker gekle-

de dader bij haar naar persoonlijke bezittingen. Daarna vertrok de verdachte met een onbekende buit. De politie is direct een zoekactie gestart naar de dader, maar heeft hem niet meer aangetroffen. De vrouw liep bij haar val lichte verwondingen op aan haar hoofd. Voor het onderzoek naar deze beroving is de recherche op zoek naar getuigen. Heeft u tussen 11:00 uur en 11:30 uur iets

verdachts gezien in de omgeving van de Overijssellaan? Heeft u mogelijk voorafgaand aan of na de beroving de donker geklede verdachte gezien? Of heeft u meer informatie over deze beroving? Neem dan contact op met de politie via telefoonnummer 0900-8844. Liever anoniem? Bel dan Meld Misdaad Anoniem via 0800-7000.

Bron: Politie.nl.



**DÉ ZOMERWEEKEN
GAAN VAN START in
DE LUIFEL Heemstede!**

Ben jij een beetje uitgekeken op je ouders en al die schermpjes de hele tijd? En heb jij zin om mevrouw Corona buiten op de stoep te zetten? De mensen van Mamagaai ook! Is je zomervakantie misschien in duigen gevallen en heb je zin om een week lang vette dingen te doen? Doe dan mee met een Mamagaai theater zomerweek! Met enthousiaste, blij en gemotiveerde kids gaat Mamagaai aan de slag. Een week lang lopen zij rond met gekke pruiken en maffe kostuums. De dagen zijn gevuld met toffe en uitdagende lessen vol gezelligheid!



Wááát!!! Hóe dan!!!

In Hart Haarlem of bij WIJ Heemstede in de theaterzaal van de Luifel vinden deze weken plaats. Van maandag tot vrijdag, van 10.00 tot 16.00 uur. Het enige dat je meeneemt is genoeg eten en te drinken, én natuurlijk een creatief humeur!

En wat kost dit?

Trouwe Mamagaaiers krijgen natuurlijk korting:	de kosten zijn dan € 225,-
Ben je nieuw? Je bent van harte welkom!	Kosten € 245,-
Eerste broertje of zusje krijgt	10% korting
Tweede broertje of zusje krijgt	15% korting
Wil je twee weken boeken?	Krijg je 25 % korting op je tweede week

(Helaas, boven de 12 jaar kun je je niet opgeven vanwege Corona regels)

Wanneer?

Check de datums via onze website waar je je ook kunt inschrijven! De weken zijn in juli en augustus. Bij het inschrijven geef je je voorkeur aan voor de week en Mamagaai maakt dan aan de hand van het aantal inschrijvingen een zomerrooster.

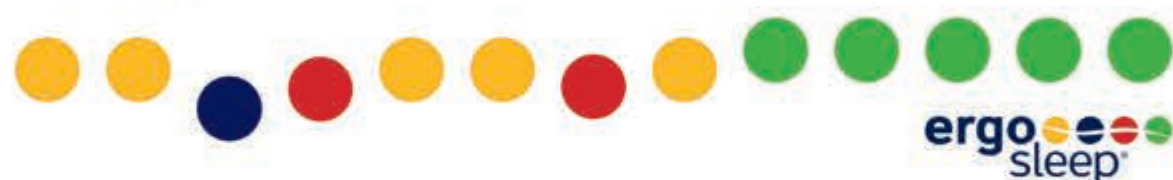
Kom je ook? Kijk op: mamagaai.nl/zomerweken

Goed en gezond slapen

✓ Ingesteld op
jouw SLAAP-DNA®

Ook bezoek op afspraak
In alle rust 1-op-1 met
onze slaapadviseurs

Wat is jouw SLAAP-DNA®?



Doe
de gratis
Slaaptest



Doe onze gratis slaaptest

In slechts 8 minuten brengen we jouw **SLAAP-DNA®** in kaart en ervaar je ter plekke hoe het voelt om in een persoonlijk ingesteld bed te liggen. We bieden je vrijblijvend een **persoonlijke slaapoplossing** die ervoor zorgt dat je weer iedere dag fit en uitgerust wakker wordt!
Boek de gratis slaaptest op www.morgana.nl

Je kunt bij ons veilig winkelen
wij hanteren de maatregelen van het RIVM
en nemen daarnaast **extra maatregelen**



Matrassen en
hoofdkussens
worden voor en na
iedere meting met
stoom gereinigd



Bij elke slaaptest
meting maken
we gebruik van
**nieuwe schone
kussensloopjes**

Morgana Heemstede
Raadhuisstraat 15
023 547 04 64
www.morgana.nl/heemstede

 **morgana.nl**
Heemstede

**Elke
zondag
open!**

CULTUUR

HER & DER

Lezing Marcel van Roosmalen en Jan Dirk van der Burg

Heemstede - Donderdag 25 juni is er een lezing/voordracht met Marcel van Roosmalen en Jan Dirk van der Burg over het boek Nederland onder het systeemplafond, 's avonds om 20 uur bij Boekhandel Blokker, Binnenweg 138 in Heemstede.

Een systeemplafond is een ophangsysteem dat onder een reeds bestaand plafond wordt gehangen. De ruimte tussen die plafonds is ideaal voor het wegstoppen van elektriciteit, verwarming, ventilatie, riolering, maar ook voor op de werkvloer minder gewenste zaken als sigaretten of (soft)drugs. Het systeemplafond is Nederland in een notendop: saai, efficiënt en handig om dingen in te verbergen. Iedereen zit eronder, of je dat nou wilt of niet.

Marcel van Roosmalen brengt samen met Fotograaf des Vader-

lands Jan Dirk van der Burg Nederland onder het systeemplafond in beeld. Het Nederland dat overal is, maar bijna altijd over het hoofd wordt gezien: van Marvo Systeemplafonds in Hoogveen, het hondenpoepsymposium in Nieuwegein tot een UWV Inspiratiedag in Alkmaar en de bijeenkomst 'Duurzame energie als streekproduct - part 2' in Moerdijk.

Marcel van Roosmalen (1968) is schrijver en journalist. Hij is vaste columnist voor NRC en Studio Voetbal. In 2019 verschenen van zijn hand Theo Janssen. Op pad met de dikke prins en Het zijn de kleine dingen die het doen, over zijn moeder. Jan Dirk van der Burg (1978) fotografeert, filmt en maakt fotocomedy. Zijn bekendste werk is het fotoboek Olifantenpaadjes (2011), een optimistische aanklacht tegen een land-



Foto aangeleverd door Boekhandel Blokker

schappelijke misstand en een ode aan de kortste weg van A naar B. In 2018 werd hij verkozen tot Fotograaf des Vaderlands.

Toegang vrij, aanmelden noodzakelijk. Maximaal 30 personen met 1,5 meter afstand. Aanmelden: info@boekhandelblokker.nl of 023-5282472.

Online interview met auteur Pierre Jarawan

Heemstede - Woensdagavond 17 juni is er een video-event met Pierre Jarawan. Hij wordt geïnterviewd door Judith Uytterlinde over zijn nieuwe roman 'Lied voor de vermisten'. De voertaal is Engels.

In januari 2017 tipten Boekhandel Blokker over de eerste roman van Pierre Jarawan, De zoon van de verhalenverteller, als Boek van de maand bij DWDD. Bij het verschijnen van de tweede roman vinden twee panelleden Manda Heddema en Arno Koek elkaar in dit gezamenlijke online-event.



Foto aangeleverd door Boekhandel Blokker

Over Lied voor de vermisten: Wanneer de Arabische Lente in 2011 volledig is ontwaakt, ontstaat ook in Beiroet de eerste onrust. Terwijl de huizen branden, legt dertiger Amin zijn herinneringen vast. Aan 1994, toen hij met zijn grootmoeder terugkeerde naar Libanon, twaalf jaar na de dood van zijn ouders. Aan zijn vriendschap met Jafar, met wie hij door de voor hem onbe-

kende naoorlogse wereld zwierf. En aan hoe hij zo pijnlijk moest leren dat er in dit land nooit zekerheid zal zijn; niet over het verleden, niet over zijn vriendschappen, niet over de geschiedenis van zijn familie. 'Lied voor de vermisten' is Jarawan zoals we hem in ons hart gesloten hebben: een ontroerend, spannend en virtuoos familieverhaal, verweven met

de turbulente geschiedenis van het Midden-Oosten.

Datum/tijd: woensdag 17 juni 20-21 uur.

Aanmelding: info@boekhandelblokker.nl.

Locatie: Thuis (u krijgt per e-mail een link toegestuurd).



Klaprozen in bloei

Heemstede - Ingrid Bosschert stuurde deze foto's met fraaie bloeiende klaprozen, genomen op de Burgemeester van Lennepweg in Heemstede, bij Woonzorgcentrum Overbos.



NATUUR

HER & DER

Enorme rups

Heemstede - Renée Vleck uit Heemstede stuurde deze foto in: "Op 19 april jl. zagen wij tijdens onze eerste wandeling in het Meermondpark deze enorme rups. Later ontdekten wij dat het de wilgenhoutvlinderrups was, wel 10 cm lang, indrukwekkend", aldus Renée.



Miljoen gratis bomen voor klimaat en biodiversiteit

Heemstede - Stichting Nationale Boomfeestdag, Stichting MEERGroen, Caring Farmers en Urgenda slaan de handen ineen om komende winter minimaal 1 miljoen bomen gratis weg te geven. De meeste van deze bomen en struiken zullen het Nederlandse platteland gaan opfleuren in de vorm van heggen en hagen rondom boerenakkers en erven. Maar iedereen kan aanspraak maken op gratis plantgoed - van burger tot school tot bedrijf tot gemeente - want de natuur produceert ieder jaar een overdaad aan zaailingen. Wanneer deze onder deskundige ecologische begeleiding met vrijwilligers worden verzameld en elders geplant, kunnen we met weinig middelen een geweldige uitbreiding van natuur genereren en tegelijkertijd CO2 opslaan. Iedereen kan helpen via www.meerbomen.nu.

Regulier worden bomen en struiken afgenomen bij boomkwe-

kers. Dit zal altijd zo blijven, maar daarnaast is er een andere voor de hand liggende maar weinig gebruikte bron voor plantgoed: de natuur. Bomen en struiken planten zich ieder jaar voort, sommige soorten doen dat met duizenden tegelijk. Veel natuurbeheerders halen overtallige zaailingen weg als ze niet gewenst zijn en vernippen deze. MEERGroen heeft inmiddels 13 jaar ervaring met het verzamelen en weggeven van zo'n 100 verschillende veelal inheemse planten- en bomensoorten. Zo zorgen zij al 13 jaar voor meer groen in tuinen, erven en pop-up parkjes. Tijdens de Nationale Boomfeestdag van 2020 gaven zij ruim 100.000 bomen weg. De helft staat nu bij boeren die zijn aangesloten bij Caring Farmers en de andere helft bij consumenten in de tuin.

Meer informatie op: www.stichtingmeergroen.nl/.

Is het lieveheersbeestje wel zo lief?

Heemstede - Lieveheersbeestjes: iedereen kent dit bekende kevertje en ziet ze regelmatig in tuin, bos of park. Maar zijn ze wel zo lief, zoals de naam doet vermoeden?

Ja, de meeste lieveheersbeestjes van de circa 55 inheemse soorten die in Nederland voorkomen, zijn buitengewoon nuttig. Ze zijn de natuurlijke verdelgers van bladluizen, waardoor de schade die bladluizen aan planten veroorzaken, biologisch bestreden wordt. Een volwassen lieveheersbeestje nuttigt per dag zo'n 50 bladluizen, zoals het veel voorkomende zevenstippelige lieveheersbeestje op de foto.

Helaas zijn er ook schadelijke soorten, zoals het veelkleurig Aziatisch lieveheersbeestje. Deze exoot is zo'n 20 jaar geleden uitgezet in Europa als bestrijder van bladluizen en dat blijkt achteraf een erge vergissing. De exoot heeft een ware opmars gemaakt en heeft zich ontpopt als een invasieve soort die zich ook aan-

zienlijk in Nederland heeft verspreid. Menigvuldigd. Met desastreuze gevolgen.

Uit onderzoek van Wageningen UR (University & Research centre) blijkt dat de invasie van deze Aziatische variant de inheemse lieveheersbeestjessoorten agressief verdringen. Bij gebrek aan bladluis blijkt de Aziatische exoot tevens een predator te zijn, en de inheemse soorten te verorberen.

Aziatische lieveheersbeestjes zijn inmiddels een plaagdier, omdat het binnenshuis voor vervuiling kan zorgen en de smaak van wijn aantast. Ze scheiden een onwelriekende gele vloeistof af tegen hun vijanden. Het Aziatische lieveheersbeestje is makkelijk te onderscheiden van de inheemse lieveheersbeestjes. De exoot heeft een soort M-vorm achter de grotere witte ogen op het schild en een enigszins een licht deukje achterop het schild.

Bronnen: Landelijk Nederland en Naturetoday.com.



Het nuttige en inheemse zevenstippelig lieveheersbeestje (foto: Bart Jonker).

LEZERSPOST

Aanvulling op artikel Meermond en Hageveld

Ik reageer even op het leuke stukje over wandelen op Meermond en Hageveld in de Heemsteder van 10 juni. Een dingetje zou ik graag in een ander perspectief willen zetten.

In het artikel staat dat het Heksenpad te gevaarlijk is en dat men dat dus niet moet betreden. Maar dat is juist niet de bedoeling. Het is een pad met een knipoog, want 5 m verder staat een bordje, met 'Durf je nog'.

Er zit een heel verhaal achter het Heksenpad. Dit stukje moeras is nl een 'overhoekje'. D.w.z. een plekje dat onze overijverige voorvaders over het hoofd hebben gezien. En dus een plek waar het niet drooggemalen, ontgonnen en bemest is en waar de natuur zijn gang heeft kunnen gaan. Sinds 1850: aanleg dit stukje Spaarne voor de drooglegging van de Haarlemmermeer/afwatering Cruquius en in 1935 de aanleg van de vuilnisbelt.

Dit is een stukje Nederland zoals heel laag Nederland er tot de middeleeuwen uit zag. Dat betekent dat bijna alle planten en dieren die er voorkomen rode lijstsoorten zijn (soorten die bijna niet meer voorkomen en dus beschermd zijn).

De meest opvallende daarvan is de pluimzegge: En zeer grote zeggepol, die met een beetje fantasie lijkt op een heks die tot hun kin in de modder is weggezakt.

Onze voorvaders konden zich in deze moerassen plaatsen door zogenaamde knuppelpaden aan te leggen met stammetjes die wij daar ook neergelegd hebben.

Deze planten en moeilijk zichtbare knuppelpaden zijn dus eigenlijk een soort cultuurhistorisch erfgoed.

Dat knuppelpad is gemaakt om mensen van de bijzondere situatie te laten genieten. Je moet er juist in. Je leert je je evenwicht houden en praktische inschattingen te maken.

F. van der Laan, Stichting MEERGroen, Heemstede.



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfGezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

juni 2020



**Zo blijf je met je handen
van je gezicht af**



De beste huidverzorgingsroutine voor dertigers



Het medicijnkastje; de do's en don'ts

**Virussen,
bacteriën,
parasieten
en schimmels**

MEDISCH

Zo blijf je met je handen van je gezicht af

Door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) worden diverse adviezen gegeven met betrekking tot het coronavirus. Besmetting kan onder meer worden voorkomen door niet steeds met je handen aan je gezicht te zitten. Maar vaak zijn we ons er niet of nauwelijks van bewust dat we voortdurend ons gezicht aanraken. Uit een Australische studie blijkt dat we het meer dan twintig keer per uur doen. Die conclusie werd getrokken uit een analyse van videobeelden, gemaakt van studenten tijdens een college op een universiteit.

Wanneer je handen in contact gekomen zijn met een persoon die besmet is met een virus, bestaat de kans dat het virus via dat handcontact is overgedragen. Zolang het alleen aan je handen zit, is er nog niet zo veel aan de hand. Door je handen regelmatig goed te wassen, kun je het virus verwijderen en geef je het virus geen kans om zich verder te verspreiden. Maar kom je met een hand, waarop zich het virus bevindt, in contact met je gezicht, dan wordt het een ander verhaal. In dat geval kan het virus via je ogen, neus of mond je slijmvliezen bereiken en als dat gebeurt, is het hek van de dam. Het virus infiltreert dan je lichaam, waardoor je dus zelf formeel besmet bent geraakt, met alle vervelende gevolgen van dien.

Maar waarom zitten we dan zo vaak aan ons gezicht? Op de eerste plaats omdat we bijvoorbeeld last hebben van jeuk. Het is een hele kunst om niet te krabben als we het ergens voelen jeuken, maar het kan

vaak wel. Door je gedachten te verzetten, de prikkel compleet te negeren en iets anders te gaan doen, ben je vaak wel in staat om het krabben achterwege te laten. Mensen die zich hebben verdiept in mindfulness zullen hier waarschijnlijk minder moeite mee hebben. Het is een kwestie van negeren, maar dat blijft voor veel mensen erg lastig. Een handige truc is het om altijd een papieren zakdoekje, tissue of stuk keukenpapier bij de hand te hebben. Door daarmee te krabben, maakt de hand geen contact met het gezicht en kan een eventueel aanwezig virus dus niet worden overgebracht.

Er zijn overigens nog meer verklaringen voor het feit dat we zo vaak ons gezicht aanraken. Niet alleen omdat het ergens kriebelt, maar ook omdat we bijvoorbeeld even vlug iets willen controleren. Vooral wanneer er sprake is van een wondje of oneffenheid. Je wilt dan vaak gewoon even voelen of alles nog in orde is. Weten-



schappers hebben ontdekt dat de mens, door het aanraken van zijn eigen gezicht, in staat is om bepaalde emoties te reguleren. Daarbij viel op dat het vaak de linkerhand is, die we naar ons gezicht brengen als we een bepaalde spanning of emotie ervaren. Dit zou te maken hebben met de werking van onze hersenen. Het gebied in de hersenen waarmee we onze handen aansturen, ligt vlakbij het gebied waarmee we ons gezicht aansturen.

Overigens zijn er mensen die nog veel vaker dan gemiddeld hun gezicht, of in bredere zin hun huid in het algemeen, willen aanraken. Men spreekt dan wel van 'skin picking disorder' en om dit te voor-

komen kun je een aantal eenvoudige trucs toepassen. Zorg er bijvoorbeeld voor dat er geen spiegels in het zicht staan of hangen. Wanneer je spiegels afdekt, voorkom je dat je steeds naar je eigen huid gaat kijken. Want zodra je kijkt, bestaat de kans dat je iets ziet en toch weer overgaat tot aanraking. Schrijf op zelfklevende memoblaadjes dat je niet aan je huid mag zitten en plak ze op een aantal prominente plaatsen in huis, zodat je er steeds mee geconfronteerd wordt. Zo kun je in feite jezelf programmeren om anders te handelen. Het heeft vooral te maken met bewustwording.

[Bron: www.lijfengezondheid.nl]

UITERLIJK

Helemaal happy met je lijf de zomer in? Het kan

Hoe werkt het?

Middels behandelingen met een zeer revolutionair apparaat verlies je vet en worden je spieren getraind. Hoe snel je resultaat hebt, heb je zelf in de hand. Als je naast de behandelingen op je voeding let, gaat het razendsnel. Wil je niet veel aanpassen? Dan duurt het wat langer.

Waarom zou je voor Easyslim.nu kiezen?

Het unieke van deze methode is dus dat jij het tempo van afslanken bepaalt. Je krijgt voedingschema's die bij jou passen (we maken ze samen) en je dus vol kunt houden. De resultaten worden wekelijks geëvalueerd, waardoor we altijd snel kunnen bijsturen. Tevens worden er eigen producten verkocht die het afslanken nog meer bevorderen en gemakkelijker maken.

Dit alles in een zeer laagdrempelige sfeer: geen wijzende vingertjes, geen afkeurende blikken. Jij bent én blijft baas over jouw lichaam.

Intake en proefbehandeling

Er vindt altijd eerst een oriënterend gesprek plaats, waarbij wij kijken of jouw doel haalbaar is, hoeveel behandelingen daarvoor nodig zijn en in welk tempo je dat wilt doen. Hierna vindt de daadwerkelijke behandeling met het apparaat plaats. Je ligt ongeveer 40 minuten op de behandelafel, onderwijl kun je bijvoorbeeld een boekje lezen. De meeste mensen ervaren het als ontspannend en het is 100% veilig. Er wordt ook aangetoond dat het werkt, middels een meting op diverse plaatsen. Ben je niet minimaal 4 centimeter kwijt? Dan is de proefbehandeling gratis.

Zien wat wij voor u kunnen betekenen?

Via www.easyslim.nu kunt u een afspraak maken voor een intake en proefbehandeling. Nu van € 89,- voor € 49,-. Geldig t/m 7 juli 2020. Graag verwelkomen wij u in één van onze studio's. Easyslim.nu Haarlem/Santpoort-zuid, 06 40908992, haarlem@easyslim.nu



MEDISCH

Hoorwinkel biedt inruilpremie op gehoorapparaat



Regio - Familiebedrijf HoorCare biedt slechthorende Nederlanders een inruilkorting op hun gehoorapparaat, ook als dat bij een andere winkel is gekocht. De hoorwinkels in Heemskerk en Santpoort-Noord willen slechthorenden hiermee helpen een zo goed mogelijk resultaat te bereiken. Bij inlevering van een gehoorapparaat van maximaal vijf jaar oud ontvangt de drager een inruilpremie bij de aanschaf van een nieuw geavanceerd hoortoestel. „Tijdens de uitbraak van het COVID-19-virus is geconstateerd dat er behoefte is aan betere resultaten voor hoortoestel dragers”, aldus StAr-audicien A. van Els. „Wanneer iemand nog niet tevreden is, hoeft er nu niet tot vijf jaar gewacht te worden op een vergoeding.” Alle ingeleverde hoortoestellen krijgen een tweede leven. Ze worden gedoneerd aan de Starkey Hearing Foundation, die helpt in derde wereldgebieden. Neem voor meer informatie contact op [0251 234167 / inruil@hoorcare.nl].

De beste huidverzorgingsroutine voor dertigers

Voor veel mensen gaan de dertiger jaren gepaard met grote veranderingen. Zo ga je wellicht trouwen, krijg je kinderen of maak je een grote carrière switch. Ook je huid maakt een grote verandering door. Dit komt door verschillende factoren, zoals minder slaap (door kleine kinderen) en stress maar ook hormonale veranderingen. Vergeleken met je 20's wordt de huid minder flexibel en slapper. Dit is dus een uitstekende tijd om je huidverzorgingsroutine eens onder de loep te nemen en indien nodig bij te sturen.



Goed om te weten:

Consulten in de praktijk BSR Kennemerland worden vergoed door diverse zorgverzekeraars. Laura Sinnema is aangesloten bij de beroepsvereniging VBAG, RBCZ en BSRAN (Body Stress Release Associatie Nederland).

BSR Kennemerland bestaat 10 jaar!

Het belang van een Spanningsvrij lichaam

Het klinkt wellicht gemakkelijk: een spanningsvrij lichaam, maar hoe dan? Veel mensen hebben de afgelopen periode 'stress' ervaren.

- Angst om ziek te worden,
- Angst om je baan te verliezen,
- Angst voor de toekomst.

Angst zorgt voor activatie van ons stress systeem. Tijdens een stressvolle periode beschermt ons lichaam ons tegen beschadigingen dit doet hij door o.a. het aanspanning van spieren. Het lichaam is zo ontworpen dat zodra de stressvolle periode voorbij is de diepere spierspanningslagen weer zelfstandig loslaten. Helaas is dit systeem van zelfherstel bij chronische stress niet optimaal beschikbaar en zorgt dus voor het vast zetten van spierspanning, of te wel je hebt Body Stress. Het lichaam is niet meer in staat om spierspanning zelfstandig los te laten. Dit zorgt voor veel fysieke maar ook mentale ongemakken.

Het is dus belangrijk dat een lichaam weer de ruimte krijgt om spanning los te laten. Een spanningsvrij lichaam is een lichaam dat voor de volle 100% gebruik kan maken van zijn herstelcapaciteit.

Binnen mijn praktijk ben ik gespecialiseerd in twee technieken die het lichaam ondersteunen in het loslaten van Body Stress/Spierspanning.

Body Stress Release

Body Stress Release (BSR) is een zachte maar effectieve techniek die het lichaam helpt om

BSR Kennemerland

Heussensstraat 2A, 2023 JR Haarlem
06-17407274 • info@bsrkennemerland.nl
www.bsrkennemerland.nl

de vastgezette spierspanning los te laten. BSR is een behandeltechniek waarbij we kijken naar de gehele mens. De voorgeschiedenis zo belangrijk als de klachten. De release bestaat uit het geven van kleine, lichte pulsen met de vingers, op de juiste plaats in de juiste richting. Het lichaam kan hierdoor de spanning weer laag voor laag loslaten en herstellen.

www.bsrkennemerland.nl

TRE – Tension release Exercises

TRE is een eenvoudige techniek waarbij we 6 simpele fysieke oefeningen gebruiken om het trillen van het lichaam uit te nodigen om zo het lichaam te helpen ontspannen. Deze trillingen, ook wel neurogenic tremors of neuro-genetische trillingen genoemd, beginnen diepe langdurige spanningen in het lichaam los te maken. Als de spanning overall wordt vrijgemaakt in het lichaam, registreren de hersenen een daling van pijnsignalen en produceren zij nieuwe hormonen voor ontspanning en welbehagen.

www.tre-haarlem.nl

Tekenen van Body Stress:

- vermoeidheid • pijnklachten of tintelingen in rug, nek, schouders of ledematen • hernia, spit, ischias
- onrustige benen • hoofdpijn, migraine, duizeligheid of oorsuizing • blaasproblemen • darmklachten
- menstruatie-, zwangerschaps- of overgangsklachten
- vaginisme • brandend maagzuur • slaapproblemen
- concentratieproblemen • huilbaby • groei pijnen bij kinderen • problemen met zindelijk worden ondersteunend bij onder andere AD(H)D

Reiniging van de huid

Kies voor een milde en verzorgende cleanser die je huid hydrateert. Jouw skincare routine begint altijd met een schone huid. Het valt aan te raden om te kiezen voor een product dat geen parfum of parabenen bevat. Deze zijn namelijk geschikt voor ieder huidtype, ook de erg gevoelige huid. Door je huid goed te verzorgen kun je ook met minder make-up de deur uit want je hebt al van jezelf een frisse look.

Ga een toner gebruiken

Veel mensen slaan een toner over tijdens de huidverzorging. Zeker vanaf je 30ste is dit een echte must, want door hormonen en zonneshade is de huid vaak niet meer zo egaal als dat deze was. Een toner biedt de uitkomst, want deze zorgt ervoor dat je huis er egaal en fris uit komt te zien en hydrateert en kalmeert tegelijkertijd. Vergeet deze dus niet te gebruiken.

Dode huidcellen verwijderen

Door de huid te exfoliëren verwijder je dode huidcellen, waardoor je huid soepel en gezond blijft. Met een product dat verstevigende en vochtinbrengende ingrediënten bevat kom je weer dicht in de buurt van de zachte en blozende appelwangetjes van vroeger. Je huid gaat hierdoor stralen en heeft een heldere uitstraling.

Extra vitamine C

In je dertiger jaren worden de schade van zon en pigmentatie zichtbaar op je huid. Vitamine C gaat vroegtijdige huidveroudering door blootstelling aan UV-straling en zonlicht tegen. Je kunt voedingsmiddelen eten die rijk zijn aan deze belangrijke vitamine, een voedingssupplement gebruiken of kiezen voor een serum met vitamine C. Het voordeel van een serum is dat deze direct tot diep in de huid trekt en een grote hydraterende werking heeft, waardoor je snel het resultaat ziet.

Retinol

Retinol is een wondermiddel voor de huid van dertigers. Het verhoogt de celvernieuwing van de huid en het collageen. Dit neemt vanaf je 30ste af, waardoor je huid wel een extra steuntje in de rug kan gebruiken. Breng retinol pas 's avonds aan omdat zonlicht de werking kan verminderen. Smeer niet alleen je gezicht in maar ook je hals en decolleté voor een stralende en jeugdige teint.

Aandacht voor de ogen

De ogen kunnen na je 30ste wel wat extra liefde gebruiken, iets wat je misschien al is opgevallen na een avondje flink stappen. De huid rondom de ogen is namelijk erg dun waardoor het sneller vocht verliest en je krijgt sneller last van wallen en donkere kringen. Ook ontstaan de eerste kraaienpootjes en lijntjes op deze leeftijd. Met een hydraterende oogcrème houd je de huid soepel en zacht en verminder je fijne lijntjes, rimpels en wallen onder de ogen. (Bron: www.lijfhengezondheid.nl)

“
Het is dus belangrijk dat een lichaam weer de ruimte krijgt om spanning los te laten



Virussen, bacteriën, parasieten en schimmels

Het coronavirus heeft de wereld bewust gemaakt van het feit dat de mens in feite een heel kwetsbaar wezen is. We wanen ons sterk, maar kunnen in relatief korte tijd ten onder gaan aan minuscule kleine ziekteverwekkers. En daarvan zijn er nogal wat bekend. Vrijwel iedereen die dit leest, heeft wel eens te maken gehad met een verkoudheid of lag op bed met griep. In beide gevallen ben je dan ten prooi gevallen aan een virus. Sommige mensen denken dat een virus een heel klein beestje is, maar dat is niet het geval. Een virus is geen organisme en heeft ook geen cellen. Het is een ziektekiem die een lichaamscel van een organisme (zoals de mens) nodig heeft om te kunnen overleven. Wanneer een virus achter blijft op een niet-levend object, zal het na verloop van tijd onschadelijk zijn. Daar gaat echter een aantal uren, soms zelfs dagen, overheen. Vandaar dat we dergelijke virussen alsnog kunnen oplopen wanneer we bijvoorbeeld een deurklink aanraken die eerder in contact is geweest met iemand die een virus bij zich draagt. Juist daarom wordt zo aangedrongen op een goede hygiëne.

Wanneer een virus zich eenmaal genesteld heeft in een lichaamscel, gebeuren er twee dingen. Die lichaamscel wordt als het ware gesloopt en het virus begint zich te vermenigvuldigen. Ons lichaam reageert daarop door antilichamen aan te maken en gaat zo de strijd aan om de indringer onschadelijk te maken. Hoe sterker je weerstand is, hoe beter dat proces verloopt. Met gezonde voeding en voldoende beweging stimuleer je het immuunsysteem en ben je beter bestand tegen virussen. Vandaar dat bij veel mensen het coronavirus slechts



Lincherie — Santpoort —



BORSTPROTHESES AANMETEN IN SANTPOORT-NOORD BIJ

LENGERIQUE LINGERIE & BADMODE / LINCHERIE SANTPOORT

Ruim 25 jaar ervaren Mamacare specialistes Gina Rademaker en Suzan Wempe staan graag voor u klaar.

Wij werken samen met alle merken op gebied van borstprothesen en hebben de nodige contracten met verzekeringsmaatschappijen. Omdat wij graag alle aandacht willen schenken aan u is het fijn als u van te voren even belt om een afspraak te maken.
Een afspraak maken is mogelijk van dinsdag t/m zaterdag.

U bent van harte welkom en de koffie staat klaar, ook zonder afspraak.

Hartelijke groet,

Gina Rademaker | Mamacare specialiste, voorheen Lingerieland
Suzan Wempe-Balm | Mamacare specialiste, voorheen Jolie
Debby Thijssen-van Binsbergen | Eigenaresse Lingerie / Lincherie Santpoort

voor milde klachten zorgt. Zij hebben snel de juiste hoeveelheid antistoffen aangemaakt, waardoor het virus kansloos wordt en uiteindelijk wordt overwonnen. Mensen die echter al een zwakke gezondheid en/of een verminderd immuunsysteem hebben, kunnen flink in de problemen komen en er zelfs aan overlijden, zoals we helaas in de afgelopen tijd veel hebben gezien. Voor veel virussen geldt dat ons lichaam er immuun voor wordt wanneer de eerste aanval succesvol is afgeslagen. Er zijn dan voldoende antilichamen aanwezig om een eventuele nieuwe poging al bij voorbaat te blokkeren.

Bacteriën zijn, in tegenstelling tot virussen, wel zelfstandige organismen. Bovendien zijn ze ook lang niet altijd schadelijk voor de mens. In tegendeel, we kunnen zelfs niet zonder bepaalde bacteriën. In ons lichaam wonen miljoenen van die bacteriën en over het algemeen is dat prima. Er zijn bijvoorbeeld bacteriën die in onze darmen leven en zich daar voeden met het eten dat wij naar binnen werken. Vervolgens scheiden ze vitamines uit die wij goed kunnen gebruiken. Een prima samenwerking dus, waar zowel de mens als de bacterie van profiteert. Het kan echter ook mis gaan. Als de verkeerde bacteriën op de verkeerde plek belanden, kunnen we daar behoorlijk ziek van worden. Denk maar aan de veteranenziekte, die in de loop der jaren meerdere malen mensenlevens heeft geëist. Deze ziekte wordt veroorzaakt door de legionellabacterie. Dat is een bacterie die vaak is te vinden in stilstaand water. Om die reden wordt geadviseerd om, bij thuiskomst na een vakantie, eerst enkele minuten de kranen te laten lopen, om de leidingen goed te kunnen doorspoelen. Bacteriën zijn overigens groter dan virussen, je kunt ze met een gewone microscoop al waarnemen. Er zijn vier soorten; de kokken (bolvormig), de bacillen (staafvormig), de vibrio's (komvormig) en de spirillen (schroefvormig).

Dan hebben we ook nog de zogenoemde parasieten. De kleinsten daarvan zijn meestal groter dan de bacteriën, al heb je er nog steeds een microscoop voor nodig om ze te kunnen onderscheiden. Het zijn de zogenoemde protozoën. Maar ook een aantal kleine beestjes die we met het blote oog prima kunnen waarnemen, zoals allerlei soorten wormpjes, behoren tot de parasieten. En wat te denken van de vlooiën, luizen, mijten en andere ongewenste bezoekers? Zij vallen onder de geleedpotige parasieten en kunnen op hun beurt weer micro-organismen bij zich dragen die in ons lichaam veel schade kunnen aanrichten. En behalve de virussen, bacteriën en parasieten moeten we ook nog oppassen voor schimmels. Hinderlijk om te hebben (denk maar aan de voetschimmel) maar over het algemeen van minder grote impact, omdat ze in de meeste gevallen niet in staat zijn om infecties in ons lichaam te veroorzaken. Een bekende aandoening die door schimmels wordt veroorzaakt, is spruw.
[Bron: www.lijfengezondheid.nl]

Lingerie
Lingerie & Badmode

Lingerie / Lincherie Santpoort
Hoofdstraat 154
2071 EM Santpoort noord

Tel : 023-5375822
www.lingerie.nl
info@lingerie.nl

UITERLIJK

Lincherie Santpoort nu ook voor borstprothesen

Santpoort - 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 borstprothesen. Eigenaar Debby Thijsen: „Met deze nieuwe service willen wij onze klanten in een vertrouwde en smaakvolle omgeving van dienst zijn.“



Volgens Debby Thijsen zijn er de omgeving weinig mogelijkheden om borstprothesen 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.

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]

Zowel Susan, werkzaam geweest bij Jolie, als Gina, werkzaam geweest bij Lingerieland in Schalkwijk, hebben al jaren ervaring in het aanmeten van borstprothesen. De kennis, ervaring en benodigde SEMH certificaten zijn in huis om borstprothesen te mogen aanmeten. Gina: „Wij hebben een speciaal ingerichte, sfeervolle en af te sluiten 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 langs komen 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.



“Voor uw oren is alleen het beste goed genoeg”

Heeft u twijfels over uw gehoor? Wij zijn gespecialiseerd in het gehoor en verstaan. Familiebedrijf HoorCare helpt u al drie generaties lang kiezen voor de hoeroplossing die écht bij u past.



Langskomen voor een hoortoestel kan best een uitdaging zijn, een grote stap die een hoop met zich meebrengt. Wij begrijpen uw situatie goed en helpen u tijdens een vrijblijvende kennismaking graag door het hele proces.

We nemen écht de tijd voor u, met oud-erwetse service en nieuwste techniek. Vandaag de dag kan dat met oplaadbare of kleine nauwelijks zichtbare hoortoestellen zijn. Een eenvoudige variant of een hoortoestel dat u kunt bedienen met uw smartphone: het kan allemaal.

StAr- en Triage audiciens Arthur van Els is van dinsdag tot en met vrijdag dagelijks voor u aanwezig om u te helpen met de optimale oplossing voor uw situatie. Van test tot hoortoestel, maatwerk oordoppen tot zwemdoopjes.

HoorCare zit aan de Hagelingerweg 45 in Santpoort-Noord.

Bel met 023 - 539 52 80 of stuur een e-mail: santpoortnoord@hoorcare.nl

PSYCHE

Klaagvrij leven

Sandra Brandt is auteur van het boek 'Klaagvrije Maandag', waarin zij zeven sleutels voor een rijker leven uitlegt. In den lande geeft zij desgevraagd presentaties en workshops om haar verworven inzichten te delen. Voor deze editie van Lijf & Gezondheid werd in Bibliotheek IJmuiden in het kader van de Boekenweek 2020 een presentatie van Sandra bijgewoond.

Sandra Brandt is zich in 'hoe rijker te leven' gaan verdiepen, toen zij zich in 2015 op de terugweg na een bezoek aan klagende mensen, een plotseling besef kreeg, dat zijzelf ook aan het klagen was. Klagen over het klagen: Sandra realiseerde zich ineens heel duidelijk, dat zij dus precies hetzelfde aan het doen was. Zij vroeg zich vervolgens af, wat er voor klagen in de plaats zou komen als ze er eens mee stopte. Ze bedacht om het eens uit te proberen en het één dag te gaan doen, een klaagvrije maandag. Via social media nodigde zij anderen uit, om hetzelfde te doen. Dit leidde tot een interview op de radio met Giel Beelen. En toen ontplofte de boel, want het leidde tot drie miljoen volgers op Facebook. Sandra vertelt met enthousiasme over haar ervaringen en inzichten. „Ik vroeg mij aanvankelijk af, wat er zou gebeuren, als ik stopte met klagen. Al snel bedacht ik, dat klagen ook in stilte kan, dus in je hoofd. Dan klaag je niet verbaal, maar het is er toch. Dus mijn onderzoeksvraag breidde zich uit naar 'Wat komt er voor klagen in de plaats, ook in gedachten, als ik wel oprecht wil blijven?' Het leverde mij een rijker leven op met veel nieuwe inzichten. Ik leef meer in een flow met bijzonder mooie mensen in mijn netwerk, het heeft tot zingeving geleid.“ Behalve dat Sandra een grote zelfontwikkeling heeft doorgemaakt, is zij nu ook de trotse auteur van het boek Klaagvrije Maandag. Ook leert zij in teamsessies om mensen op de werkvloer weer met elkaar te laten praten in plaats van over elkaar. „Er zijn voldoende alternatieven voor handen in plaats van klagen. Na één dag

niet meer klagen, wil je nooit meer anders! Je kunt je er in trainen en stress gaat ook tot het verleden behoren“, belooft een inderdaad stressvrije Sandra, die haar presentatie expres niet heeft voorbereid. „De inzichten blijven mij invallen. Zo ben ik tot mijn zeven sleutels naar een rijker leven zonder klagen gekomen. De eerste sleutel is, herken de mismatch tussen verwachting en realiteit. En de vijfde sleutel is het advies om het ongemak, wat ontstaat te doorstaan. Stop met sorry zeggen, wees eens stil aanwezig. Soms is er ook een fase van niet-weten nodig en hoef je niet te kiezen. De keuze komt vanzelf.“ Sandra vraagt alle aanwezigen na haar presentatie of zij hen een knuffel mag geven. En met een tweetal laatste adviezen - „voed je moed en experimenteer!“ - gaat zij over tot de verkoop van haar boek. Alle aanwezigen zijn nieuwsgierig gemaakt en kopen het boek voor de prijs van twintig euro.

Meer informatie?
www.sandrabrandt.nl
www.youtube.com zoekterm 'klaagvrij leven'

[Tekst en foto Arita Immerzeel]



Onder geïnteresseerden verloot de redactie een door de auteur gesigneerd exemplaar van Klaagvrije Maandag. Stuur een mail aan redactie@lijfengezondheid.nl vóór 1 augustus 2020.

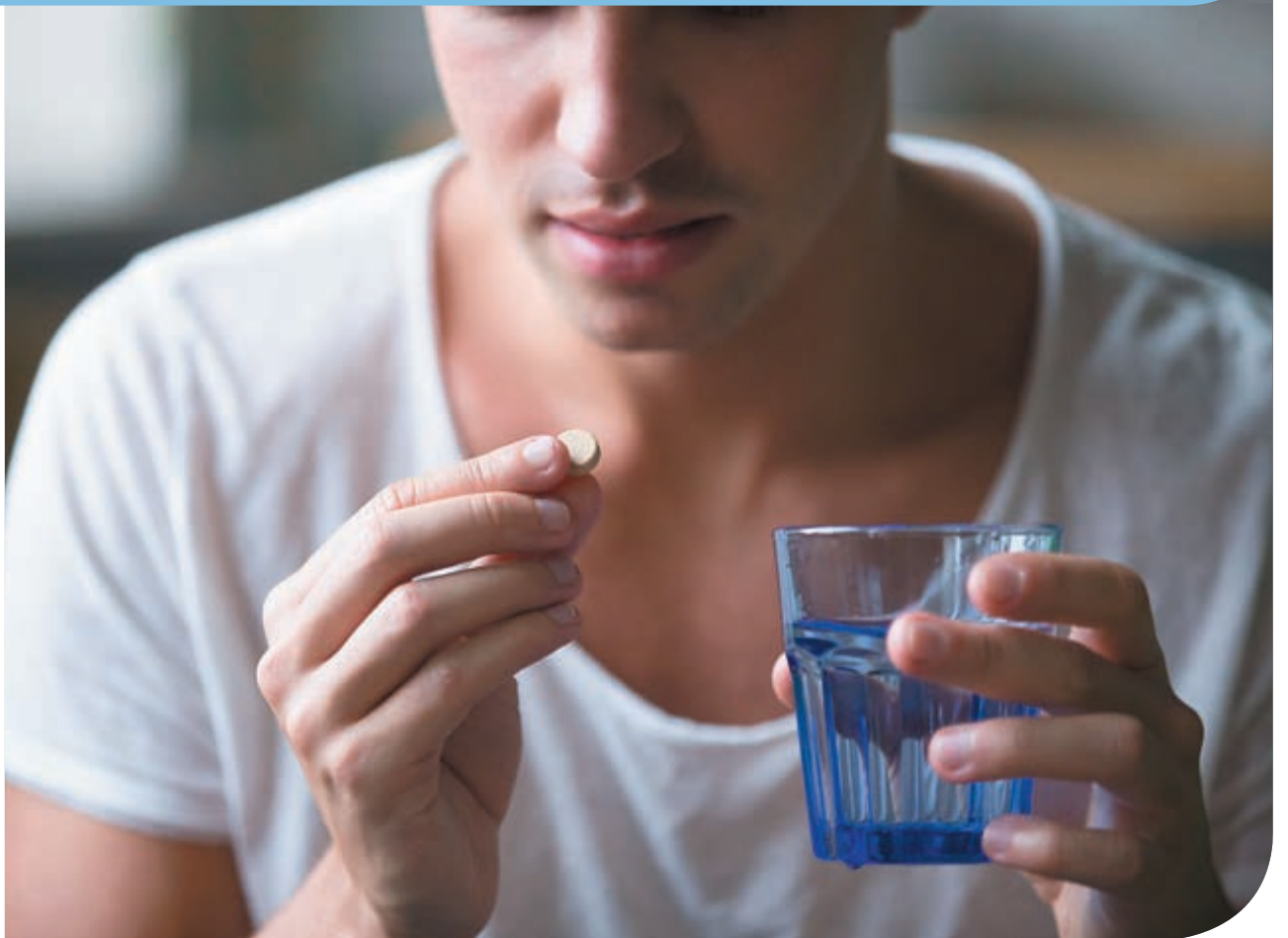
Het medicijnkastje; de do's en don'ts

Lang niet in elk Nederlands huishouden hangt een medicijnkastje. En als het er wel hangt, dan vaak op de verkeerde plek en met de verkeerde inhoud. Toch is het goed om eens stil te staan bij het nut van een medicijnkastje. Wanneer je ziek bent, is het fijn om de juiste middelen bij de hand te hebben. Zeker als iemand anders tijdelijk voor je zorgt, is het wel zo handig om diegene niet een speurtocht door het hele huis te hoeven laten maken, op zoek naar de zaken die voor wat verlichting kunnen zorgen.

Allereerst de plek voor het medicijnkastje. Voor het geval je denkt dat het in de badkamer hoort te hangen: fout! In vrijwel alle bijsluiters van medicijnen staat nadrukkelijk vermeld dat ze droog en bij kamertemperatuur moeten worden bewaard. De badkamer is veel te vochtig om aan die voorwaarden te kunnen voldoen. Beter hang je het bijvoorbeeld in de slaapkamer op. Zorg ervoor dat kinderen er niet bij kunnen komen, want medicijnen dienen te allen tijde buiten het bereik van kinderen te worden bewaard. Neem deze regel zeer serieus, het kan levensgevaarlijk zijn wanneer kinderen zonder begeleiding in aanraking komen met medicijnen. De slaapkamer is niet alleen qua temperatuur en luchtvochtigheid een geschikte plek voor een medicijnkastje, het is ook wel logisch om daar je medicijnen te bewaren. Immers, wanneer je ziek bent, ben je gebaat bij veel rust en dus is het verstandig om naar bed te gaan. Met het medicijnkastje in je slaapkamer hoef je dan in elk geval niet het halve huis door te lopen om er iets uit te halen.

Een doosje paracetamol vormt een prima basis voor de inhoud van het kastje. Heb je last van hoofdpijn, dan levert paracetamol meestal het antwoord. Het werkt pijnstillend en heeft verder meestal niet zo veel bijwerkingen. Bij griep of een zware verkoudheid kan het fijn zijn om paracetamol te slikken, zodat de verschijnselen wat worden afgeremd. Andere pijnstillers kun je natuurlijk ook gebruiken, maar probeer dat te vermijden waar mogelijk, omdat ze vaak meer bijwerkingen hebben en dan kan het middel in sommige gevallen erger zijn dan de kwaal. Voor (kleine) kinderen kun je beter een pijnstillertablet in de vorm van een zetpil op voorraad hebben. Natuurlijk hoort in het medicijnkastje ook een goede thermometer te liggen. Zo kun je vaststellen of je koorts hebt en bij aanhoudende koorts wordt aanbevolen om altijd een arts te raadplegen. Werkt de thermometer op batterijen? Vergeet dan niet om altijd reservebatterijen bij de hand te hebben en regelmatig de houdbaarheid daarvan te controleren. Je zult altijd zien dat de batterijen net op zijn wanneer je het ding nodig hebt, dus check geregeld even of alles nog voldoende aanwezig is.

Wanneer je zwaar verkouden bent en je neus zit dicht, kan een neusspray meestal uitkomst bieden. Respecteer de aanwijzingen op de bijsluiter en gebruik de spray niet langer dan nodig is, omdat dergelijke producten het slijmvlies kunnen aantasten. Wanneer de klachten na een week niet vanzelf verdwijnen,



is het beter om contact te zoeken met de huisarts. Naast de neusspray kun je bijvoorbeeld ook zuigtabletten in voorraad nemen die verlichtend werken bij keelpijn. Je kunt er ook een hoestdrankje bijzetten, maar realiseer je wel dat dergelijke drankjes alleen een verlichtende werking hebben. Het zijn dus geen geneesmiddelen. Heb je last van diarree? Over het algemeen gaat dat vanzelf weer over, als er geen onderliggende ziekte aan ten grondslag ligt. Het wordt meestal veroorzaakt door een verstoord eetpatroon, door gezond te eten en veel te drinken, komt het meestal weer goed. Toch kan het zinvol zijn om een flesje ORS op voorraad te hebben. Dat is een speciale oplossing, verkrijgbaar bij de apotheek, om het vochtgehalte in je lichaam op peil te houden en de mineralen weer aan te vullen.

Pleisters en verband horen eigenlijk ook in het medicijnkastje thuis. Los daarvan is het een goed idee om ook altijd een verbanddoos in huis te hebben. Daarmee heb je in één klap alles bij elkaar als ergens in huis iets mis gaat. Een verbanddoos, die je natuurlijk op een centrale plek in de woning plaatst, pak je zo mee naar een andere ruimte. Dat werkt beter dan eerst naar het medicijnkastje lopen en daaruit allerlei zaken los mee moeten nemen. En heb je kinderen thuis, dan is het verstandig om van alles wat je in het medicijnkastje bewaart ook een op kinderen afgestemde variant

aan te schaffen. Controleer de bijsluiters en bekijk per product of dat noodzakelijk is. Wen jezelf aan om ook elk jaar de inhoud van je medicijnkastje te inspecteren en de producten weg te halen waarvan de houdbaarheidsdatum is verstreken. Gooi dergelijke producten niet bij het afval weg, maar lever ze in bij een inleverpunt om het milieu te ontzien. En bewaar nooit antibiotica wanneer die is overgebleven. Dergelijke medicijnen zijn uitsluitend op recept verkrijgbaar en dat heeft natuurlijk een reden. Het is overigens niet de bedoeling dat ze overblijven, men dient altijd de voorgeschreven kuur helemaal af te maken. (Bron: www.lijfengezondheid.nl)



Mail & Win: Gezond van kop tot teen

In dit boek geven 4 experts (Nienke Gottenbos, Ralph Moorman, Pascale Naessens, Juglen Zwaan) en 11 (medisch) specialisten hun tips en tricks om elk lichamelijk systeem gezond te houden. Zij leggen je stap voor stap uit hoe elk systeem precies werkt, welke aandoeningen vaak voorkomen en hoe je elk systeem zelf een handje kunt helpen door middel van voeding, beweging en leefstijl.

- Zo zit je lijf in elkaar - uitleg over alle 11 lichaamssystemen
- Heldere uitleg - over gezondheid en ziekte
- Lekker praktisch - adviezen, tips & tricks van 4 experts en 11 (medisch)specialisten
- Zelf aan de slag - voeding, beweging en leefstijl
- Smakelijke recepten - eet je lijf gezond!

Meedoen?

Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in



Mail & winactie

Australian Gold®'s vernieuwde Botanical zonnen after-sun producten

We mogen twee sets weggeven met daarin de volgende artikelen:

- SPF 50 Face Medium tint
- SPF 30 Spray
- Aloe Freeze Spray
- Hemp Nation Sea Salt Sandelwood

Meedoen?

Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in



BEN JIJ AL KLAAR VOOR DE ZOMER?

Kom nu bij ons afslanken en profiteer van onze...

kennismakingsactie!

Actie!

Twijfel niet langer, kom in actie en maak vandaag nog een afspraak.

Intake incl. behandeling
van € 89,- voor € 49,-

Geldig t/m 4 juli 2020

5 redenen om voor Easyslim.nu te kiezen

- 1) Verlies direct ca. 15 cm*
- 2) Vet definitief weg
- 3) Verstrakking van je huid
- 4) Spieropbouw
- 5) Gratis recepten & voedingsschema op maat



* Resultaten
ter inzage conform
privacywetgeving

EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

Al 5 jaar de succesformule voor afslanken

De landelijke afslankformule Easyslim.nu viert dit jaar haar 5-jarig bestaan. De Almeerse oprichter Karin Hut vertelt enthousiast hoe zij zelf in een klein kamertje, in Almere, begon. Inmiddels draaien er 6 apparaten, die dagelijks mensen slanker maken.

'Zelf was ik al jaren met mijn gewicht bezig. Dan weer zoveel kilo eraf die er vervolgens zo weer bij kwamen. Er was geen dieet of shake of ik had het geprobeerd, totdat ik 5 jaar geleden op dit apparaat stuitte. Ik was na 1 behandeling zichtbaar slanker en gedurende de reeks behandelingen vlogen de kilo's eraf. Ik besloot het apparaat te kopen en ontwikkelde een afslankformule waarbij we, naast de behandelingen met ons apparaat, ook voedingsadvies geven. Mijn concept sloeg enorm aan. Het bedrijf werd een franchiseformule met inmiddels meer dan 45 vestigingen door het land.'

Inmiddels heeft Easyslim.nu duizenden klanten geholpen aan een slanker en strakker lijf. De klanten zijn zowel mannen als vrouwen die vaak al van alles gedaan hebben om af te vallen, maar zonder langdurig resultaat.

Bij Easyslim.nu is er geen sprake van het zogenaamde 'jojo-effect'. 'Dit komt doordat ons apparaat de spieren traint, waardoor de vetverbranding, ook in rust, stijgt. Ook wordt middels ultrasound vet uit de cel gehaald, dat op natuurlijke wijze het lichaam verlaat. Dit, in combinatie met een gezond voedingspatroon, geeft zeer snelle en blijvende resultaten. Het is heel mooi om te zien hoe blij we de mensen maken. Zij krijgen meer zelfvertrouwen, wat op alle fronten in hun leven doorwerkt. Mijn bedrijf verandert vele levens op een positieve manier. En juist dat is het succes, al 5 jaar lang', aldus Karin.

Jouw Easyslim.nu vestiging

Easyslim.nu Haarlem • haarlem@easyslim.nu
Bel 06 - 409 089 92 of boek online via www.easyslim.nu

Privé winkelen bij Heleen van Essen Borstprothese en Lingerieadvies



Alweer 8 jaar geleden opende Heleen van Essen haar sfeervolle speciaalzaak naast haar huis in Castricum, waar vrouwen na een borstoperatie terecht kunnen voor het aanmeten van de juiste borst(deel)prothese en persoonlijk advies over goedpassende lingerie en badkleding. Uit eigen ervaring weet Heleen wat het is om met borstkanker en de gevolgen daarvan geconfronteerd te worden. "Mijn doel is om aan alle vrouwen die bij mij komen een stukje balans en zelfvertrouwen terug te geven, zodat zij zich weer helemaal vrouw kunnen voelen."

De juiste maat borstprothese en lingerie is belangrijk. Niet alleen om het er mooi uit te laten zien, maar ook vanuit medisch perspectief. Een van de dingen waar Heleen op let bij het aanmeten is het gewicht van de prothese. "Te zwaar is natuurlijk niet goed, maar ook een te lichte variant kan klachten veroorzaken", legt Heleen uit. Ook vrouwen die geen borstprothese dragen, maar wel op zoek zijn naar een comfortabele beha (zonder beugel) zijn bij haar aan het goede adres. Comfort en de juiste ondersteuning zijn voor iedere vrouw belangrijk en na een operatie des te meer. Tegenwoordig worden steeds meer

vrouwen borstsparend geopereerd. "Ook dan draagt de juiste lingerie bij aan een goed herstel", vertelt Heleen, "en mocht er toch een verschil tussen beide borsten zijn ontstaan, kan dit opgelost worden met een deelprothese, die vergoed wordt door de zorgverzekeraar."

Heleen heeft een uitgebreide, kleurrijke collectie lingerie en badkleding. De nieuwste aanwinst is de rode T-shirt beha van het merk Anita Care. "Omdat de kleur rood niet doorschijnt onder witte kleding, is deze beha een ideaal alternatief voor huidkleurige lingerie!", vertelt Heleen enthousiast. Voor iedereen die rood toch net iets te fel vindt, is er uiteraard ook voldoende keus in basiskleuren en mooie pastelinten.

Behalve dat de inloopochtenden op dit moment niet door kunnen gaan, is er door het coronavirus weinig veranderd bij Heleen. Omdat rust, privacy en aandacht hoog in het vaandel staan, werkte Heleen altijd al op afspraak en dat is nu gelukkig ook weer mogelijk. Of u nu liever alleen komt of met uw partner, vriendin, moeder of zus, bij Heleen staat de koffie klaar en is er voldoende tijd en ruimte om de collectie te passen. "Een soort privé winkelen dus!" Bij aankoop van badkleding krijgt u bovendien een zomerse strandtas cadeau.

Om een afspraak te maken kunt u bellen of mailen naar:
0251 679162 of 06 47582430
praktijk@heeleenvanessen.nl
Willem de Rijkelaan 22, 1901 TT Castricum

Uiteraard wordt u ontvangen met in achtneming van alle coronamaatregelen conform de adviezen van het RIVM.

Kijk voor meer informatie op
www.heeleenvanessen.nl



PSYCHE

Zelfcompassie

Castricum - Langzamerhand stoffen we onszelf af en breken we uit de 'intelligente lockdown'. Tijd om te herstellen, te verwerken, en je weer te herinneren wie je bent. Een proces waar je gelukkig vaak vanzelf wel door heen komt. Misschien heb je nog last van je eigen nare belevenissen die je achter je wilt laten: verbijstering, machteloosheid, angst, boosheid, wanhoop, verdriet, eenzaamheid, gemis.

We vinden het meestal onplezierig hoe ingewikkelde emoties voelen en weten ons soms geen raad met ongemak en kwetsbaarheid. We moeten vaak van onszelf sterk zijn en doorzetten. Helaas zul je merken dat je hier op de langere termijn in vastloopt, mentaal en fysiek. Het is daarom belangrijk dat je de gevoelens, die je liever niet wilt voelen, leert verdragen. Aanvaarden dat het is zoals het is. Rouwen over het verlies en het beeld dat je van jezelf had hoort daarbij. Stil staan bij je eigen ongemak. Zelfcompassie betekent dat je op een liefdevolle manier, zonder oordeel, naar jezelf kunt kijken en jezelf kunt troosten. Vertrouw erop dat je daarna als een leuker en blijer mens jouw levenspad zult vervolgen. Professionele begeleiding helpt je sneller op weg en vergroot jouw emotionele flexibiliteit.

Irene Klein Link, Coach & Counselor. www.kleinlink.nl.

PERSOONLIJKE ONT-WIKKELING

Wat wil jij wél?

Wil jij het anders, een probleem oplossen of je verder ontwikkelen? Soms lukt dit niet alleen. Maak nu een afspraak voor een eerste vrijblijvend én gratis gesprek en ervaar meteen meer grip!

→ irene@kleinlink.nl

KleinLink
PRAKTIJK
Oude Parklaan 111
Castricum
www.kleinlink.nl

- ✓ zingeving
- ✓ werkplezier
- ✓ zelfvertrouwen
- ✓ waardevolle relaties
- ✓ vrijheid in doen en laten

Bibliotheek Zandvoort heeft weer de gebruikelijke openingstijden

Zandvoort - Sinds maandag 15 juni is de Bibliotheek Zandvoort (Louis Davidscarré 1) weer open op de gebruikelijke openingstijden. Sinds 23 mei was de Bibliotheek Zandvoort beperkt geopend: iedere zaterdag van 10:00 – 17:00 uur. Je kunt de Bibliotheek weer bezoeken op de volgende dagen en met de volgende openingstijden:

Maandag	13:30 – 17:30 uur
Dinsdag	13:30 – 17:30 uur
Woensdag	10:00 – 17:30 uur
Donderdag	13:30 – 17:30 uur
Vrijdag	10:00 – 17:30 uur
Zaterdag	10:00 – 14:00 uur

De overheid heeft aangegeven dat er niet te veel mensen op één plek mogen zijn, ook niet in de Bibliotheek. Daarom kun je voorlopig alleen terecht voor het lenen en terugbrengen van materialen. Probeer jouw bezoek aan



Foto aangeleverd door Bibliotheek Zuid-Kennemerland

de Bibliotheek zo kort mogelijk te houden en kom bij voorkeur alleen. Houd er rekening mee dat een beperkt aantal bezoekers tegelijk in het pand aanwezig mag zijn. Er kan je gevraagd worden om buiten te wachten. De hore-

cagelegenheid bij de Bibliotheek is voorsnog gesloten. Meer informatie over de huidige dienstverlening: www.bibliotheekzuidkennemerland.nl/klantenservice/bibliotheek-weer-open.html.



Foto aangeleverd door Pletterij

Derde debat over Haarlem na de coronacrisis

Regio - Donderdag 18 juni is in de Pletterij op de Lange Heren-vest 122 in Haarlem het derde debat over Haarlem na de coronacrisis. Dit keer gaat het over de zwaar getroffen cultuursector. Publiek (maximaal 12 personen) is welkom. Hoe zien de podia en musea het komend seizoen voor zich? Is het voor theaters en podia nog leuk en rendabel om met maximaal 30 of 100 bezoekers te draaien? Ver-

wachten ze deze crisis te overleven of dreigen er ontslagen of zelfs sluitingen? Biedt de crisis ook kansen en mogelijkheden? Komt er meer ruimte voor kleinschaligheid, en vernieuwende voorstellingen die een kleiner publiek trekken? Te gast zijn Marelle van Rongen (directeur Toneelschuur), Jolanda Beyer (directeur Patronaat) en Edwin van Balken (directeur Philharmonie/Stadsschouw-

burg). Het gesprek wordt geleid door Louis Pirenne (oud-hoofd cultuur gemeente Haarlem.). De serie gesprekken wordt geproduceerd samen met NH Nieuws en is te zien via de verschillende kanalen van Pletterij en NH Nieuws. Aanvang 16 uur. Het meekijken met het debat via de website of YouTube is gratis, maar het wordt op prijs gesteld als u een online ticket aanschaft. Zie www.pletterij.nl.

Virtuele stadswandelingen en speurtochten door Haarlem

Regio - 9.000 Views binnen 2 dagen na plaatsing: dat was het resultaat van de eerste virtuele stadswandeling in april van VVV Haarlem. Daarbij kon de lezing van de Hoofdwacht bij Historische Vereniging Haerlem niet doorgaan. Hierdoor kwamen stadsgids Marius Bruijn en Wim Cerutti van Historische Vereniging Haerlem op het idee om de videoreeks Historische Speurtochten door Haarlem te creëren. In samenwerking met VVV Haarlem, onderdeel van Haarlem Marketing, en NH Nieuws is het gelukt om dit mogelijk te maken. Vanaf donderdag 18 juni is de eerste virtuele speurtocht en stadswandeling te zien op visithaarlem.com. Lancering De videoreeks Historische Speurtochten door Haarlem bestaat uit diverse virtuele stadswandelingen, afwisselend met Marius Bruijn of Wim Cerutti als stadsgids. Op woensdag 17 juni om 19.30 uur vindt de lancering plaats via een speciale digitale voorvertoning door Historische Vereniging Haerlem voor haar leden. Hierbij wordt gestart met een inleiding door de makers waarna de uitgebreide versie van de eerste speurtocht van de reeks, De Hoofdwacht met als verteller Wim Cerutti, live wordt gestreamd. Na de vertoning kun-



Foto aangeleverd door Haarlem Marketing

nen er vragen worden gesteld aan Cerutti en Bruijn. Deze video is samen met de korte versie terug te zien op visithaarlem.com. Lancering De videoreeks Historische Speurtochten door Haarlem bestaat uit diverse virtuele stadswandelingen, afwisselend met Marius Bruijn of Wim Cerutti als stadsgids. Op woensdag 17 juni om 19.30 uur vindt de lancering plaats via een speciale digitale voorvertoning door Historische Vereniging Haerlem voor haar leden. Hierbij wordt gestart met een inleiding door de makers waarna de uitgebreide versie van de eerste speurtocht van de reeks, De Hoofdwacht met als verteller Wim Cerutti, live wordt gestreamd. Na de vertoning kun-

“Haarlem heeft zoveel moois te bieden, de stad vertelt haar eigen verhaal. En hoe bijzonder is het dat je op deze manier als bewoner je stad ontdekt vanuit een ander perspectief?” aldus directeur van Haarlem Marketing Anne-Marie Hogenboom. Marius Bruijn en Wim Cerutti kwamen op het idee om samen een reeks van virtuele stadswandelingen te maken met Haarlemse thema's, waarbij de kijker wordt meegenomen op een historische speurtocht. Historische Speurtochten door Haarlem is een co-productie van Marius Bruijn, Wim Cerutti, Historische Vereniging Haerlem en Haarlem Marketing, in samenwerking met NH Nieuws.

WAT is er TE DOEN

WOENSDAG 17 juni
► Online interview met auteur Pierre Jarawan. Locatie: thuis via link per e-mail. Aanmelden info@boekhandelblokker.nl. Van 20-21 u.

Vanaf 1 juli
► Herstart excursies IVN Zuid-Kennemerland. Meer informatie op: www.ivn.nl/afdeling/zuid-kennemerland.

DONDERDAG 18 en 25 juni
► Skateboard & Sport Hangout van Plexat. Skatepleintje op Sportpark Groenendaal aan de Sportparklaan 16. Leeftijden 8 t/m 12 jaar en 13 t/m 18 jaar mogen deelnemen. Verzamelen vanaf 15:00/15:10 uur.

25 juni
► Lezing Marcel van Roosmalen en Jan Dirk van der Burg. Boekhandel Blokker, Binnenweg 138, Heemstede. Om 20 u. Toegang vrij, aanmelden

noodzakelijk. Maximaal 30 personen met 1,5 meter afstand. Aanmelden info@boekhandelblokker.nl of 023-5282472.

ZATERDAG T/m 20 juni
► Open Voetbaldag RCH. RCH-terrein, Sportparklaan 6, Heemstede. Meer informatie op: www.rch-voetbal.nl.

ZONDAG 28 juni
► 10.000 stappenwandeling vanaf Sportplaza Groenendaal op de Sportparklaan 16, Heemstede. Start om 10 u.

Tot 12 juli
► Rian Peeperkorn in expositie 'Aardse Schoonheid'. Galerie De Ploegh, Cultuurhuis bij Flint op de Coninckstraat 58 in Amersfoort.

MAANDAG 22 juni, 27 juli en 24 augustus
► Gratis inloopsprekuren over eenzaamheid en de aanpak ervan. Plein1 (plein oranje) 10.00 – 12.00 uur. Marijke Coert en Julie Koch.

DINSDAG 23 en 30 juni
► Skateboard & Sport Hangout van Plexat. Skatepleintje op Sportpark Groenendaal aan de Sportparklaan 16. Leeftijden 8 t/m 12 jaar en 13 t/m 18 jaar mogen deelnemen. Verzamelen vanaf 15:00/15:10 uur.

TENTOONSTELLINGEN T/m 3 juli
► Expositie Dory Worseling-Daane. Sanquin Bloedvoorziening, Boerhaavelaan 32/C in Haarlem. Openingstijden zie www.sanquin.nl.

T/m 26 juli
► Groepstentoonstelling Plural Fertilites. Kunstfort, Fortwachter 1, Vijfhuizen. Meer info op: www.kunstfort.nl.

Uw activiteit in deze agenda?

Mail: redactie@heemsteder.nl

Veelbelovend slagingspercentage van digitaal theoretisch verkeersexamen

Regio - Hoge scores op de eerste dag van het digitale theoretisch verkeersexamen op 15 juni van Veilig Verkeer Nederland (VVN) in de regio midden aan het begin van deze verkeersexamenweek voor de leerlingen van de hoogste groepen van de basisschool. Dit meldt VVN. Ruim 35% van alle basisscholen doen het VVN Theoretisch Verkeersexamen dit jaar digitaal. Op 16 juni volgde het verkeersexamen voor de regio noord en op 18 juni volgt het examen voor de zuidelijke regio.

Groot voordeel van het online afnemen van een examen is dat de

uitslag vrijwel direct na het maken van het examen door de kinderen bekend is. Tot nu toe zijn er 7.747 examens gemaakt met als resultaat dat er 7.546 leerlingen zijn geslaagd en er 201 zijn gezakt. Dat is een slagingspercentage van maar liefst 97,4%

In deze examenweek beantwoorden de leerlingen 25 vragen vanuit hun rol als fietser, voetganger en passagier. De leerlingen zijn geslaagd als ze 16 van de 25 vragen goed hebben beantwoord. Uiteindelijk is het natuurlijk de kunst om de theorie in de praktijk te brengen en de 'verkeers taal' te

kunnen toepassen in het verkeer en te anticiperen.

In het geval van zakken is het aan te raden dat de leerkracht analyseert wat er mis is gegaan. Mocht de leerling nog extra oefening nodig hebben dan is het beter om een paar dagen later examen te doen. Wanneer de oorzaak puur zenuwen was is het aan te raden om de herkansing direct te doen. Het gaat erom dat alle kinderen van de hoogste groepen slagen en dit schooljaar hun verkeersdiploma in ontvangst kunnen nemen.

De veelzijdigheid van lavas: 'aardappelpuree au Heemsteder'

Heemstede – Lavas oftewel de maggiplant is een heerlijk kruid dat in veel internationale keukens wordt gebruikt. De smaak is zoutig en aromatisch en heeft iets weg van selderij. Het is een natuurlijke smaakversterker; je hoeft er ook niet veel van te gebruiken (dus niet 'laveloos' lavas toevoegen). Lavas heeft een geneeskrachtige werking: het helpt tegen keelpijn, reumatische aandoeningen en spijsverteringsklachten. Dat wisten de Romeinen al, die de plant wijd verbreidden.

Van Kom In Mijn Tuin (dank!) kregen wij een lavasplantje, dat binnen de kortste tijden flink groeide. Het is ook geen moeilijke plant. De blaadjes van lavas voeg je toe aan stoofschotels, soepen en sauzen. Het is ook zeer geschikt als basis voor bouillon. Salades krijgen die extra bite met een beetje lavas. Je kunt fijngehakte lavas ook verwerken in een eigengemaakte kruidenboter, met bieslook en/of peterselie. Kortom: er zijn oneindige mogelijkheden.

Heel lekker is ook een eigengemaakte aardappelpuree met een beetje lavas, die het een bijzonder smaakvol tintje geeft. Je koopt daarna nooit meer een kant-en-klaar-pakje aardappelpuree. Deze puree is bijvoorbeeld heerlijk bij asperges.

Benodigdheden (4 personen):

- 1 kilo kruimige aardappelen, geschild en in vieren gesneden
- 100 gram roomboter
- 200 ml liter room
- zout en gemalen peper
- mespunt nootmuskaat
- takje lavas, fijngehakt (niet te veel!)

Bereiding:

Kook de aardappelen in water met wat zout. Prik een tijdje na het koken met een vork in de aardappelen en check of ze gaar zijn. Giet het kookwater af en laat de boter over de hete aardappelen smelten. Voeg de lavas, de room, de nootmuskaat en zout en peper naar smaak toe. Stamp de aardappelen tot een puree. Serveren bij bijvoorbeeld asperges.

Tip: probeer in plaats van lavas ook eens peterselie, bieslook of koriander!

Wijnsuggestie:

Drink in plaats van een witte wijn hier eens een gekoelde droge Duitse sekt bij. Heerlijk op deze warme dagen. Vraag uw wijnhandelaar of slijter.

Eet smakelijk!

de Heemsteder achter het fornuis

Foto's: Bart Jonker



Heemstede

Volg ons via
Twitter, Facebook
of Instagram

Gemeentehuis
alleen op afspraak
open tussen
08.30 en 13.00 uur.

Afhalen van
reisdocumenten/rijbewijs
kan dan wel zonder afspraak

Adresgegevens

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:

Openingstijden van 08.30-13.00 uur

Volg ons op:

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



Op de hoogte blijven van de
ontwikkelingen in Heemstede?
Schrijf je in voor de nieuwsbrief via
www.heemstede.nl/nieuwsbrief



Bent u iets verloren in Heemstede of omgeving?

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

Nieuws

informatie van de gemeente Heemstede, 17 juni 2020

Ben jij tussen de 12 en 18 jaar? Jij bent aan zet!

De afgelopen maanden is ons leven
veranderd door het coronavirus. Dit heeft
ook invloed op het leven van de jongeren
in Heemstede. Wij vinden het belangrijk
dat zij zich kunnen uitspreken over hoe
deze periode voor hen is geweest en
welke mogelijkheden zij zien voor de
toekomst. We willen dat jongeren iets te
doen hebben en nog belangrijker: de kans
krijgen hun talenten te ontdekken.

Heb jij een stem? Laat je horen!

Hoe heb jij de afgelopen maanden ervaren?
Wil jij dit omzetten naar toffe en slimme
ideeën voor de toekomst? Lijkt het je leuk
een platform op te zetten om met andere
jongeren te praten? Meld je aan via een DM
op Instagram bij burgemeester Astrid Nienhuis
(bgm_astrid_nienhuis) of bij de
Gemeente Heemstede.

Help je mee? Laat je zien!

Help jij de zomermaanden mee bij het
opzetten en uitvoeren van kinder- en

jongerenactiviteiten? Denk aan sportieve
activiteiten of de begeleiding van spelletjes.
En heb jij goede ideeën om Heemstede leuker
te maken? Meld je dan aan via een DM op
Instagram bij Plexat (plexatwijnheemstede)
of bel naar WIJ Heemstede: via 023-5483828
(dagelijks tot 13.00 uur).
Kijk op www.wijmakenheemstede.nl voor
meer informatie over dit project. Bij deelname
van minimaal 24 uur krijgen jongeren een
cadeaubon van 50 euro die zij kunnen
besteden bij Heemstedse winkels.



Afspraak aanvraag reisdocumenten voor kinderen nu mogelijk op woensdagmiddag

Heeft uw minderjarig kind een (nieuw) paspoort of identiteitskaart nodig? Maak dan een
telefonische afspraak met de afdeling Publiekszaken van Heemstede via 14 023. Speciaal voor
ouders met minderjarige kinderen hebben wij nu afspraakmogelijkheden gereserveerd op
woensdagmiddagen. Kijk voor meer informatie op www.heemstede.nl/reisdocumenten

Omgevingsvergunningen

Aanvragen omgevingsvergunningen

- Beatrixplantsoen 22, het plaatsen van een dakkapel op het voorgevelvlak, wabonummer 620313, ontvangen 2 juni 2020
- Binnenweg 27-31, het verbouwen van 3 geschakelde winkelpanden en bouwen 2 nieuwe bouwlagen ten behoeve voor wonen, wabonummer 622118, ontvangen 4 juni 2020
- Charlotte van Pallandtlaan 31, het plaatsen van een dakkapel op het achtergevelvlak, wabonummer 622153, ontvangen 4 juni 2020
- Chr. Bruningslaan grenzend aan tuin Oude Slot, het opvangen van hoogteverschil middels het plaatsen van een talud, wabonummer 622162, ontvangen 4 juni 2020
- Herenweg 76, het plaatsen van een spandoek boven de oprit (paar keer per jaar), wabonummer 623139, ontvangen 5 juni 2020
- Chr. Bruningslaan grenzend tuin Oude Slot, het plaatsen van een hekwerk als afscheiding van 2 terreinen, wabonummer 621032, ontvangen 3 juni 2020

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

Verleende omgevingsvergunningen

- Anna Blamanlaan 10, het plaatsen van een dakkapel op het voorgevelvlak, wabonummer 583446, verzonden 11 juni 2020
- Groenendaalkade 2, het plaatsen van een hekwerk en toegangspoort, wabonummer 572935, verzonden 8 juni 2020
- Jacob van Ruisdaellaan 11, het plaatsen van een fietsstalling in de voortuin, wabonummer 615250, verzonden 8 juni 2020
- Meerweg 14 en 16, het verbreden van 2 uitritten, wabonummer 619098, verzonden

12 juni 2020

- Roerdomplaan 24, het plaatsen van transparante en wegschuifbare balkonbeglazing, wabonummer 615702, verzonden 8 juni 2020

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'.

Verdagen beslistermijn omgevingsvergunning

- Amstellaan 4, het plaatsen van een dakkapel op het achtergevelvlak, vervangen voorgevelkozijnen en aanbrengen luifel, wabonummer 612987, ontvangen 20 mei 2020
- Heemstedse Dreef 160, het uitbreiden van de badkamer op de 1e verdieping, wabonummer 610800, ontvangen 18 mei 2020
- Raadhuisplein 3, verbouw/uitbreiding van een woonhuis, wabonummer 611560, ontvangen 19 mei 2020
- Dr. Schaepmanlaan 83, het plaatsen van een dakkapel op het voorgevelvlak, wabonummer 612179, 19 mei 2020

In het kader van de Wet algemene bepalingen omgevingsrecht hebben wij besloten voor deze aanvragen de beslistermijn met 6 weken te verlengen.

Voornemen verlenen omgevingsvergunning voor afwijken bestemmingsplan

- Raadhuisplein 3, verbouw/uitbreiding van een woonhuis, wabonummer 611560, ontvangen 19 mei 2020

Belanghebbenden kunnen binnen 4 weken na publicatie hun zienswijzen kenbaar maken aan het college van Burgemeester en wethouders. Zie verder 'Zienswijzen indienen'.

Stap voor stap:



Vanaf 15 juni
openen de
voorzieningen
op campings en
vakantieparken.

Versoepelen van maatregelen kan alleen als
het coronavirus onder controle blijft.

alleen samen krijgen we
corona onder controle

Coronamaatregelen na 15 juni:
Stapsgewijs krijgen we
meer ruimte

Vanaf 15 juni kunnen Nederlanders weer op vakantie naar verschillende (Europese) landen en mogen buitenlandse toeristen weer naar Nederland toe komen. Ook zijn in het hele land de douche- en toiletvoorzieningen op campings, vakantieparken, zwembaden en sportverenigingen. Dit geldt ook voor de gecombineerde douche- en toiletvoorzieningen op het strand. Lees meer over deze en andere maatregelen op www.rijksoverheid.nl/corona.



Vragen aan de burgemeester

Wist u dat Astrid Nienhuis regelmatig op woensdag via Facebook een livechat organiseert? U kunt tijdens deze interactieve sessie vragen stellen, bijvoorbeeld over de gevolgen van het coronavirus. Vragen kunnen ook vooraf gesteld worden. Om de facebook livechat te kunnen volgen hoeft u geen lid te zijn van Facebook. Hou de pagina www.facebook.com/astrid.nienhuis.5 in de gaten voor de eerstvolgende datum waarop zij live al uw vragen kan beantwoorden. Bent u erbij?

Intern controleplan 2020

Op 12 mei 2020 heeft het college het Intern controleplan 2020 vastgesteld. Deze komt in de plaats van het Intern controleplan 2019. Lees de volledige bekendmaking in het digitale Gemeenteblad via zoek. officielebekendmakingen.nl.

Vergadering gemeenteraad 25 juni

De gemeenteraad van Heemstede houdt een digitale raadsvergadering op 25 juni 2020 om 20.00 uur. U bent van harte uitgenodigd deze digitale vergadering te volgen via: www.gemeentebestuur.heemstede.nl.

Op de agenda

- Vaststellen agenda raadsvergadering 25 juni 2020

Bespreekpunten:

- Ontwerp jaarverslag Veiligheidsregio Kennemerland 2019 en ontwerp programmabegroting 2021-2024

- De volgende besprekpunten zijn onder voorbehoud van voldoende bespreking in de commissievergadering:
- Invoering Duurzaam Afvalbeleid 2020-2030
 - Vaststellen jaarstukken 2019 gemeente Heemstede
 - Invoering ‘ja-ja-sticker’
 - Voorjaarsnota 2020
 - Kaderbrief 2021-2014
 - Dekking wegvallend dividend Eneco en scenario’s inzet verkoopopbrengst aandelen Eneco in algemene reserve
 - Verdiepend onderzoek impact coronacrisis in Heemstede

- Vaststellen jaarverslag 2019 en jaarplan 2021 mobiliteitsfonds Zuid-Kennemerland
- Beslissing op bezwaar vaststellen van het tarief liggelden voor de vaste ligplaatsen aan de Ankerkade en de Industrieweg

Hamerpunten:

- Ontwerpbegroting 2021 Werkvoorzieningsschap Zuid-Kennemerland (Paswerk)
- Zienswijze Ontwerpbegroting 2021 GR Schoolverzuim en voortijdig schoolverlaten West-Kennemerland
- Begrotingswijziging 2020, concept

begroting 2021, jaarrekening 2019 en jaarverslag 2019 Omgevingsdienst IJmond

Overige punten:

- Bekrachten geheimhouding
- Lijst van ingekomen stukken raadsvergadering 25 juni 2020

Op gemeenteraad.heemstede.nl vindt u de stukken waarover de raad besluit. Meer weten? Neem contact op met de raadsgriffie via (023) 548 56 46 of per e-mail griffie@heemstede.nl

Wilt u op de hoogte blijven van de bekendmakingen in uw buurt?

Abonneer u op de e-mailservice, download de app of bekijk de berichten online op overuwbuurt.overheid.nl

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

Bent u het niet eens met een besluit?
Dan kunt u een bezwaarschrift sturen:
- per brief aan College van burgemeester en wethouders, Postbus 352 2100 AJ Heemstede.
- online via www.heemstede.nl/bezwaar

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
online 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
online loket.rechtspraak.nl/bestuursrecht U heeft hiervoor een digitale handtekening (DigiD) nodig.

Voorlopige voorziening

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'.



Teuntje Horn, Ankelein Baardemans en Pien Molenaar (foto aangeleverd door HCB).

Nieuwe aanwinsten HCB Dames 1

Bloemendaal - Teuntje Horn, Ankelein Baardemans en Pien Molenaar zijn de nieuwe namen van Dames 1 van Hockey Club Bloemendaal (HCB). Met deze nieuwe aanwinsten heeft coach Jeroen Visser voor elke linie in het veld versterking aangebracht.

Jeroen Visser: ‘Met Teuntje halen we een ervaren hoofdklasse speelster binnen voor het middenveld. Ankelein zal in de spits

een welkome aanvulling zijn, naast de speelsters die we al hebben. In de verdediging zal Pien ons versterken. Zij heeft een sterke passing en kan ook ingezet worden bij strafcorners naast Demi Hiltermann en Carmel Bosch.

Met dit team, dat voor de helft uit eigen Bloemendaal-jeugd komt, willen we doorgaan op de weg die we vorig seizoen in hebben geslagen.’

De staf onder leiding van Jeroen Visser en zijn assistent Diederik van Weel krijgt aanvulling van Kim van Leeuwen die na een lange carrière in dames 1 stopt, maar als assistent-manager bij het team betrokken blijft.

Team en staf zijn hard bezig met de voorbereidingen op komend seizoen. Ze hopen dan net zo goed uit de startblokken te komen als afgelopen seizoen.

Subsidie voor ondersteuning van ongedocumenteerden Haarlem

Haarlem - Stichting Stem in de Stad krijgt van het Haarlemse college van Burgemeesters & Wethouders eenmalig €15.000 aan subsidie voor het opzetten van een programma voor ondersteuning van ongedocumenteerden.

Met dit programma werken mensen zonder geldige verblijfsvergunning aan zowel een succesvolle terugkeer naar het land van herkomst of aan een volwaardige

inburgering in de Nederlandse samenleving. Stem in de Stad zet zich al decennia in voor kwetsbare inwoners van Haarlem.

Stem in de Stad maakt zich sterk voor mensen zonder een geldige verblijfsvergunning die (nog) niet kunnen terugkeren naar hun herkomstland. Op basis van internationale verdragen hebben de ongedocumenteerden recht op opvang.

ChristenUnie en GroenLinks dienden op 28 maart 2019 naar aanleiding van een plan van Stem in de Stad, een initiatiefvoorstel in de Haarlemse gemeenteraad om ongedocumenteerden de kans te bieden zich te ontplooiën en door middel van cursussen en praktijkleertrajecten. Afgelopen maand voerde het Haarlemse college van Burgemeester en Wethouders het initiatiefvoorstel van ChristenUnie en GroenLinks uit.

Boeren en tuinders zorgen voor het landschap en biodiversiteit

Regio - Boeren en tuinders werken hard om de biodiversiteit in Nederland te versterken. Ze doen dat bijvoorbeeld met het aanleggen en onderhouden van bloeiende akkerranden en houtwallen. Ook het coulisselandschap op het platteland wordt in stand gehouden door gemotiveerde agrariërs. Op deze manier dragen zij hun steentje bij aan de natuur in Nederland. In totaal wordt zo’n 70% van alle grond in Nederland beheerd door boeren en tuinders. “Boeren en tuinders richten het landschap al eeuwenlang mede in. Wanneer je een rondje fietst, wandelt of skeelt, bekijk de omgeving dan ook eens op een andere manier”, zegt Ben Haar-

man, portefeuillehouder Natuur- en Landschapsontwikkeling LTO (Land en Tuinbouw Organisatie Noord). De afname van de rijkdom aan dieren en planten in Nederland dient te worden gekeerd. De biodiversiteit is essentieel voor het in stand houden van ecosystemen en daarmee een gezonde leefomgeving. Net als de beheerders van natuurterreinen en de openbare ruimte neemt de land- en tuinbouw verantwoordelijkheid voor haar omgeving. Dit doen boeren en tuinders met agrarisch natuur- en landschapsbeheer, waarbij zij zelf of via agrarische samenwerkingsverbanden (agrarische collectieven) gerichte maatregelen nemen op en rondom hun be-

drijf. Denk bijvoorbeeld aan de aanleg van een kruidenrijk grasland als agrarisch natuurbeheer of de aanleg van bloeiende akkerranden ten behoeve van de biodiversiteit, maar ook aan bodembeheer.

LTO Nederland is één van de kwartiermakers van het Deltaplan Herstel Biodiversiteit en heeft samen met andere vertegenwoordigers van de agrarische sector, ketenpartijen, onderzoekers, natuur- en milieuorganisaties en de financiële sector, de handen ineen geslagen om de biodiversiteit in Nederland te vergroten. Biodiversiteit is nodig voor bestuiving, gezonde gewassen en bodemvruchtbaarheid.

Aantal jonge huizenkopers stijgt aanzienlijk tijdens coronacrisis

Regio - Het aantal jonge huizenkopers in de leeftijd tot 35 jaar is sinds de coronacrisis - van maart tot en met mei - met 40 procent gestegen in vergelijking met dezelfde periode een jaar geleden, blijkt uit cijfers van De Hypotheker. Deze sterke toename is opmerkelijk, omdat starters het juist erg moeilijk hebben op de huizenmarkt. Nu het aanbod aan woningen sinds het begin van de coronacrisis toeneemt en de woningmarkt langzaam lijkt te stabiliseren, vinden steeds meer starters hun weg naar de huizenmarkt. Ook willen zij profiteren van de lage rente nu de bodem van de hypotheekrente bereikt lijkt te zijn. De opmars van deze groep huizenkopers is volgens De Hypotheker mede te danken aan de financiële steun die zij krijgen van hun ouders.

De opvallende stijging van het

aantal starters heeft volgens De Hypotheker een aantal oorzaken. De onzekerheid over de gevolgen van de coronacrisis is voor veel jonge huizenkopers reden juist nu een hypotheek af te sluiten, zeker nu de rentetarieven het dieptepunt bereiken lijken te hebben en het woningaanbod is toegenomen. Het woningaanbod in de vier grote steden is in het afgelopen half jaar met bijna 10 procent toegenomen. Veel jonge huizenkopers worden daarnaast financieel ondersteund door hun ouders of hebben een eigen spaarpotje waardoor ze de stap kunnen maken naar een koopwoning. Zo moet een huizenkoper op zijn minst de kosten koper - overdrachtsbelasting, notaris en taxatiekosten - betalen: gemiddeld 5 procent van de koopsom. Bij een woning van 200.000 euro is dit 10.000 euro. Uit cijfers van De Hypotheker blijkt dat het aan-

tal jonge huizenkopers tussen de 25 en 35 jaar gemiddeld 22.500 euro aan eigen middelen inlegt. Door de hoge huizenprijzen zijn jonge huizenkopers genoodzaakt om bovenop de bijkomende kosten nog meer eigen middelen in te brengen om de financiering rond te krijgen.

Het is daarbij een positief signaal dat het aantal aangevraagde startersleningen in de afgelopen drie maanden een lichte stijging laat zien. Zo meldt het Stimuleringsfonds Volkshuisvesting (SVn) dat veel gemeenten hogere koop-prijsgrenzen hebben doorgevoerd vanwege de stijgende huizenprijzen. Daarnaast overwegen steeds meer gemeenten de starterslening opnieuw beschikbaar te stellen, waardoor meer starters net dat extra steuntje in de rug kunnen krijgen bij het kopen van hun eerste huis.