

Kwaliteitsslagerij van der Werff
Kijk voor de aanbiedingen op pagina 5

KEURSLAGERKOOPIE
Hout-hakkersteaks
4 stuks
6,95

v.d. Geest keurslager
Raadhuisstraat 94
tel. 528 64 17
Wim Kuijk keurslager
J. van Goyenstr. 24
tel. 528 90 00

Chinees Restaurant
MANDARIN
Raadhuisstraat 2-4
(023) 528 42 69
Keuze uit 20 gerechten. U kunt daarvan zelf 3 gerechten samenstellen. (incl. 2x witte rijst)

AFHAAL SAM-SING MENU €23,00
AANBIEDING
1 portie pangsit
6 stuks, voor maar **€3,00**
(alleen i.c.m. een Sam-Sing menu)
Dinsdag gesloten
Geopend 16-22 uur
schuin t.o. het Raadhuis
www.mandarin-heemstede.nl

OKTOBER VOORDEEL
ERICA WINTERHEIDE
Bloeit de hele winter door tot april
van 2,50 voor
50% KORTING
1.25
de oosteinde
tuincentrum



Begroting Heemstede 2020 nader bekeken

Heemstede - De afgelopen week kon u in deze krant al lezen dat de begroting voor het volgend jaar uitkomt op 57 miljoen. Daarvan ontvangt de gemeente 31 miljoen rechtstreeks van het Rijk. Daarnaast vergoedt het Rijk nog eens 3,6 miljoen voor specifieke doelen zoals bekostiging van uitkeringen en de participatiewet.

Burgers en bedrijven dragen voor 15,2 miljoen bij aan de inkom-

sten. Hier springt de OZB er bovenuit met 6,5 miljoen. De afvalstoffenheffing en de rioolbelasting samen zijn ook goed voor ruim 6 miljoen. Het restant komt voor rekening van het parkeren, vergunningen, kleine belastingposten en dividenden. Als aandeelhouder van o.a. ENECO, de Meerlanden en Bank Nederlandse Gemeenten ontvangt de gemeente dividend ter hoogte van 1,5 miljoen. Hierbij moet aange-

tekend worden dat het aandeel ENECO op termijn zal worden afgestoten waardoor het dividend stopt. In ruil daarvoor krijgt de gemeente een som in eens van ettelijke miljoenen. Ten slotte komt er nog 5,8 miljoen binnen via huren, pachten en overige.

Eric van Westerloo

Lees het vervolg van dit artikel elders in deze krant.

Gouden griffel-winnaar bij Boekhandel Blokker Gideon Samson over zijn zebra

Heemstede - Het Kinderboekendbal vorige week woensdag 9 oktober was voor Gideon Samson vooral anderhalf uur zenuwachtig luisteren naar toespraken, bij Boekhandel Blokker.

Lastig als je moet plassen en je niet weg kan omdat je op een plaats zit voor belangrijke personen. Genomineerde voor de Gouden Griffel. Wat duurt dat lang als ze je hele boek doornemen zonder de titel te noemen. Maar toen ZEB genoemd werd, kon er gezoend worden.

Wat een verhaal over een klas, met Imara, Ravi, Jayden, Katinka, Noepy, Max, Ziva, Lev, Annabelle, Meral, Wies, Ozzie en de rest. En van Ariane natuurlijk, een zebra. Een zebra die heel goed kan rekenen, maar niet kan uitleggen aan Max waarom 2 x 2 vijf is, zoals in het kostelijke verhaaltje nummer 4. Dat kan juf Cato wel! Max had wegens ziekte een paar lessen



gemist en kon maar niet geloven dat 2 x 2 tja, hoeveel is. Vijf toch! Illustrator Joren Joshua kreeg een Zilveren Penseel 2019. Zijn illustraties, vooral bij 2 x 2 is nu vijf, zijn subliem. De kindertekeningen hebben cijfervormige lijven en passen goed bij Gideons gekkigheid.

Gideon verklapt aan de kinderen van omstreeks negen jaar, die bij

Boekhandel Blokker op kinderstoeftjes zitten dat hij vorig jaar heel veel chocolade had gekregen, wel voor een heel jaar.

Prompt komt de eigenaar van de Boekhandel, Arno Koek, met een bord vol chocolaatjes als cadeau-tje brengen. Daar hebben de kinderen geen moeite mee.

Ton van den Brink

Nieuw record onderwaterhockey Heemstedse reddingsbrigade

Heemstede - De Heemstedse Reddingsbrigade deed zaterdag 12 oktober een geslaagde poging om in het Guinness Book of Records te komen. Ter opluistering

van het honderdjarig bestaan van de reddingsbrigade plonsden 110 deelnemers in het water van zwembad Groenendaal. Zij deden een recordpoging om in twee uur tijd onderwaterhockey te spelen met in totaal minimaal 100 zwemmers. Het is ze gelukt, zowaar een knappe prestatie. Onder toezien oog van de burgemeester en een geïnteresseerde van de zwembond, konden zij na afloop vaststellen dat aan alle voorwaarden was voldaan om in het Guinness Book met wereldrecords te komen.

Onderwaterhockey is een vrij onbekende sport. Twee teams van zes spelers, met duikbril, snorkel, zwemvliezen en een apart soort hockeystick spelen hockey onderwater. Aan de lange kanten van het bad hangt een doelbak. Twee scheidsrechters zien erop toe, ook onderwater, dat er geen overtredingen worden gemaakt. De hoofdscheidsrechter, op de kant, krijgt via handgebaren van de collega's in het water door of er een straf volgt of een doelpunt is gemaakt. Zo mag je de puck (1300 gram) waarmee wordt gespeeld niet met de hand aanraken. De hoofdscheidsrech-

ter geeft de beslissing door, door te tikken op een metalenstaaf in het water. Er werd flink op los gescoord zodat het totaal na twee uur hockey ruim boven de honderd uitkwam.

De sport is ontstaan in Groot-Brittannië, toen duikers in de winter maanden hun conditie op peil wilden houden. Het spel duurt tweemaal 15 minuten en de zes spelers mogen door wisselen met de vier reserves van het team. Voor het publiek is het lastig om naar te kijken, want je ziet de puck onderwater niet. Sommige baden hebben een camera onder water hangen, zodat het publiek op een groot scherm ziet wat er gebeurt. Conditioneel is het zwaar.

Door steeds te wisselen van teams in het water kwamen niet alleen alle deelnemers aan hun trekken: ook het einddoel werd bereikt met het vestigen van het record. Benieuwd welk land dit gaat overtreffen. Voorlopig is het record in handen van de Heemstedse Reddingsbrigade.

Eric van Westerloo

STOMERIJ EN WASSERIJ

depot
SIGAREN SPECIAALZAAK PAUL MANS
Zandvoortselaan 157 - Heemstede - Tel. 023-5242809

Mijn Kerstmarkt
Reserveer snel op mijnkerstmarkt.nl
KERSTSHOPPEN VOOR BEDRIJVEN VANAF 6 MEDEWERKERS

de Heemsteder
MET SPOED GEVRAAGD:
BEZORGERS/STERS
- Heemstedse Dreef (330 kranten)
- Omg. Havenstraat - Waterhof - Nijverheidsweg (250 kranten)
Meld je aan - goedbetaalde bijbaan en lekker in de buitenlucht!
MEER WETEN? BEL TIJDENS KANTOORUREN: 0251-674433
EN VRAAG NAAR MARCO OF ROGIER
WWW.VERSPREIDNET.NL INFO@VERSPREIDNET.NL

De Heemsteder verkrijgbaar bij Bibliotheek Bennebroek

Bennebroek - Vanaf deze week is er een nieuw afhaalpunt voor 'de Heemsteder'. Het gaat om de Bibliotheek van Bennebroek, gevestigd aan de Kerklaan 6. Dit is een tweede punt in Bennebroek waar wekelijks woensdagmiddag de krant kan worden gehaald.

Al enige jaren wordt de Heemsteder in Bennebroek niet meer huis-

aan-huis verspreid maar is er wel de mogelijkheid om het nieuws over buurgemeente Heemstede te lezen. Het andere afhaalpunt is Tuincentrum De Oosteinde, dat op de grens van Bennebroek en Hillegom ligt, aan de Zandlaan 22. De Bibliotheek is woensdag - de dag dat de Heemsteder wordt verspreid - geopend van 10.00 tot 17.30 uur.



Mooi Heemstede in beeld

Heemstede - Op het gebouw van de Bibliotheek, de voormalige Dreefschool (Julianaplein, Plein1), is bij de hoofdingang een natuurstenen sculptuur aangebracht, gemaakt door de Heemstedse beeldhouwer H.A. van den Eijnde in 1930. Het beeld stelt een lezend kind voor dat met de hand een bal op de schouder houdt en met de andere hand een boek draagt. Het beeldt daarmee spel en educatie uit. Aan zijn voeten zitten een uil, die wijsheid symboliseert en een eekhoorn als symbool van darterheid, met het gemeentewapen van Heemstede.

Foto: Marenka Groenhuijzen

DEZE WEEK IN DE KRANT

Lijf & gezondheid
Lees je fit!

Onbekend Heemstede Zandvoortselaan Toen en nu (71)

Naast nummer 190 heeft jarenlang een wit pandje gestaan, op diverse luchtfoto's te zien. Niet duidelijk is of dit onder Zandvoortselaan 192 viel of dat het bij nummer 190 hoorde. Er is een bouwtekening uit 1947 die spreekt van een wederopbouw van het kantoor (weer gesloopt in 1987). Het was het kantoorpand van de bekende firma 'Van Empelen en van Dijk', het latere Intratuin. De toen-foto komt uit het Noord-Hollands Archief en is van 1990, herkenbaar voor veel generaties.

In 1914 is het bedrijf als boomkwekerij opgezet door de overgrootvader van huidige eigenaar Anton van Dijk. In de loop van de tijd kwamen er ook hoveniersactiviteiten en een potplantenkwekerij bij. In 1935 is de heer Empelen uitgetreden. In de periode daarna, van 1935 tot 1943, hebben de drie zonen van de heer van Dijk het roer van hun vader overgenomen. Op hun beurt hebben twee neven het bedrijf weer voortgezet.

Na de oorlog werd het moeilijk om het hoofd boven water te houden. Zo'n 30 à 40 jaar geleden kwam steeds meer het zelf tuinieren opzetten. De klanten liepen dan samen met iemand van de kwekerij rond om hun planten bij elkaar te zoeken. Antons vader Ruud van Dijk pakte deze ontwikkeling op en begon in een hoek van de kwekerij een tuincentrum. Het bedrijf heette 'Empelen en Van Dijk'. Zo'n 40 jaar geleden is Intratuin ontstaan door samenwerking van

verschillende ondernemers. De kwekerij is eind jaren 80 gestopt.

Intratuin telt nu in heel Nederland 55 vestigingen. De vestiging Heemstede verhuisde in 2002 naar de Cruquius, Empelen & Van Dijk groenvoorziening is sinds 2006 gevestigd in Zandvoort. Nog steeds staan de bedrijven onder een Van Dijk. De nu-foto van Harry Opheikens is van 12 oktober 2019. Niets herinnert meer aan de grote kwekerij.



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

Bijdrage: Harry Opheikens



Izzy wint de prijs bij Heems dierenpeciaalzaak

Heemstede - Een leuk hondje Izzy staat te wachten bij de ingang van Heems dierenpeciaalzaak. Dat leuke hondje lijkt op een Finse spits, maar eigenaresse Petra van Wezel weet dat niet zeker. Zij heeft haar van een asiel uit Roemenië. Wat ze weet is dat hij ongeveer vier jaar oud is, maar het ras is onbekend. "Wel een jachthondje hoor. Heel benaderbaar." De fotograaf kan zonder vragen een aai geven over het koppie en krijgt een stralende blik, geen lachje. Heb je ooit een hond zien lachen? Doen mensen bijna automatisch als ze een camera zien.

Petra heeft een fotowedstrijd van dieren gewonnen die georganiseerd was door de Heemstede-

der en dierenwinkel Heems. De mooiste foto was uitgezocht door twee groepen van de dagbesteding bij Kennemerhart op Plein1, waaronder heuse hondenkenners. De foto in het fietsmandje zou u ook uitgezocht kunnen hebben, zo leuk en lief. Frans Heems reikte aan Petra de waardebond uit waar Izzy wel raad mee weet. "Wat een winkel voor alleen maar dieren zeg. Ik heb nog nooit zoveel slaapplekjes gezien. Wat ruikt het hier naar lekkers. Hoor je die vogels zingen?" Die hebben het best naar hun zin. Heems is een grote dierenpeciaalzaak aan de Havenstaart 49. Ooit begonnen in 1822 en de oudste dierenzaak van Nederland.

Ton van den Brink



LEZERSPOST

Vuurwerk afsteken is verboden in Heemstede

"Het is verboden consumptievuurwerk op een openbare plaats te gebruiken als dat gevaar, schade of overlast kan veroorzaken." Artikel 2:73, lid 2, Algemene Plaatselijke Verordening 2017 (APV). Daar is geen woord Spaans bij.

We zijn er dus. Eigenlijk waren we er al jaren. De APV is heel duidelijk. Je mag op openbare plaatsen, zoals openbare wegen, plantsoenen, speelweiden en parken, geen vuurwerk afsteken als je daarmee gevaar, schade of overlast kunt veroorzaken.

Let wel: het gaat in de APV dus niet om de vraag of het afsteken van vuurwerk gevaar, schade of overlast veroorzaakt, maar of dat zou kunnen. En daarop luidt het antwoord: ja. Het afsteken van vuurwerk op openbare plaatsen kan altijd gevaar, schade of overlast veroorzaken. En daarmee is het volgens de APV per definitie verboden. Nu de handhaving nog.

P. Prins, Heemstede

Kerkdiensten



H. Bavo parochie Herenweg 88 Heemstede

Donderdag 17 oktober, 9u.
Eucharistieviering.
Pastor R. Verhaegh.

Zondag 20 oktober, 10u.
Eucharistieviering m.m.v.
Bavokoor. Pater Tristan en
Mgr. J. Hendriks.

www.parochiesklaverblad.nl



Doopsgezinde Gemeente Postlaan 16 Heemstede

Zondag 20 oktober, 10.30u.
Ds. J. Brüsewitz.

www.vdgh.nl



Hervormd PKN Bennebroek Binnenweg 67, Bennebroek

Zondag 20 oktober om 10u.
Ds. Dirk Jorissen.

www.hervormdpknbennebroek.nl



Katholieke Kerk O.L.V. Hemelvaart Valkenburgerplein Heemstede

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

www.parochiesklaverblad.nl



Adventskerk Aerdhout Leeuwerikenlaan 7 Aerdhout

Zondag 20 oktober, dienst,
aanvang 10u.

www.adventskerk.com



PKN Heemstede Achterweg 19A Heemstede

Zondag 20 oktober, 10u.
Oude Kerk: ds. E.O. Sondorp.
Crèche en Kinderkring.

www.pknheemstede.nl



Trefpunt Bennebroek Akonietenplein 1 Bennebroek

Zondag 20 oktober, 10u. JOOST
met dhr. Ricardo Kok (Arnhem).
Jeugdviëring.

www.pkntrefpunt.nl

Joost weer in de picture

Bennebroek - Zondag 20 oktober is de eerste Joostviering van dit seizoen in het Trefpunt Bennebroek.

Het bekende Bijbelverhaal over de zussen Marta en Maria staat centraal. Jezus komt bij hen op bezoek en dan komen hun verschillende karaktertrekken naar voren. Maar doet de een het nu beter dan de ander?

Aan de hand van een lezing, liedjes en prikkelende stellingen wordt hier over nagedacht, samen met gast Ricardo Kok uit Arnhem.

Een Joostviering is anders dan anders: zo is er vaak meer interactie. Iedereen is welkom in het Trefpunt, Akonietenplein 1 te Bennebroek. Aanvang is 10.00 uur. Er is ook een programma voor de jeugd.

COLOFON de Heemsteder

Verschijnt woensdag

**EDITIE 5:
HEEMSTEDEN, 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
Opgave gratis advertenties
voor www.heemsteder.nl/kabalen-opgeven

Druk
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

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

Uitgave van
De Heemsteder Uitgevers B.V.
Heemstede
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

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



WWW.HEEMSTEDER.NL

de Heemsteder

Volg ons ook op
www.FACEBOOK.com

BURGERLIJKE HEEMSTEDEN stand

Huwelijk:

4 oktober
Jacobus N.M. Aerts &
Sigrid K. Buijtenhuis

9 oktober
G.A. Kriek & F. Arts



Deze krant is gedrukt
op gerecycleerd papier.

liefdevol & betrokken

SAMEN



INEKESMIT.NL

INEKE SMIT UITVAARTVERZORGING

06 54661799
DAG & NACHT BEREIKBAAR



HUISWERKBEGELEIDING
voor leerlingen in het Voortgezet Onderwijs

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

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

IN ALLE RUST EN MET REGELMAAT WERKEN AAN
EEN GOED RESULTAAT

* **Gevraagd:**
Verhuizen? Opruimen? Dame haalt graag uw spullen op.
Tel. 023-5848048

* **Te koop:**
Rolstoel nieuw, afneembare wielen, inklapbaar, licht €325,-, inklapbare rollator €100,-
Tel. 06-13100405

Te koop:
4 spijkerbroeken jongens mt. 128 te koop, in nette staat, €10,- in totaal of €2,50 per stuk. Tel. 06-24380300

Square Mode

Deze week:

**5-pocket-
broeken**

in vele mooie winterkleuren

van €69,95

nu €45,00

Binnenweg 148 • Heemstede • 023-5287038

UITVAARTZORG
De Meer

STEUN EN VERTROUWEN

06 - 576 275 40

Uw uitvaartwensen kerbaar maken voor ooit? Het kost u slechts twee uur van uw tijd om uw wensen aan ons kerbaar te maken en kan rust geven voor u en uw naasten. Na het gesprek verzorgen wij voor u een vrijblijvende samenvatting en bijbehorend kostenoverzicht.



Jacco van der Laarse

Jaap van der Maarl

www.uitvaartzorgdemeer.nl | info@uitvaartzorgdemeer.nl

Grafonderhoud Heemstede

Grafverzorging met respect en betrokkenheid

Heeft u te weinig tijd of gelegenheid voor het onderhouden van het graf van uw overleden dierbare?

Grafonderhoud Heemstede biedt u de helpende hand.



0640917058

www.grafonderhoudheemstede.nl
info@grafonderhoudheemstede.nl

Uw mooiste herinneringen
weer kunnen zien!



Amerstudi
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
Tel: 023-5840315 - Mob.: 06-28888255
www.eddeakin.nl - info@eddeakin.nl

Te koop:
Voor opel corsa, set l.m. velgen (type 6jx15,5) v.v. winterbanden 185/65 r15, prof. 6mm. i.z.g.st. €250,-. Tel. 06-12057521

Te koop:
Burberry heren trenchcoat mt. 54l, kleur beige z.g.a.n. €75,-. Tel. 06-24719580

Te koop:
2x verduisterend rolgordijn 90x190 voor €15/st. Lundia inspringend blad voor bureau 100x40 cm. Tel. 023-5288652

Te koop:
Oorlam fauteuil lichtgrijs met hocker €225,- als nieuw. Tel. 023-5260189

Gevraagd:
Koffietijd servies met platte borden 17,5 cm. Tel. 06-11138904

**VLOOIEN-
MARKT**

ZONDAG
20 OKTOBER

Waar?
**SPORTCENTRUM
GROENENDAAL**
Sportparklaan 16,
Heemstede

9.30 tot 16.00 uur. Toegang: €2,50
(kinderen t/m 11 jaar onder-
begeleiding vrij entree)

INFO/RESERVERINGEN:
ORGANISATIEBUREAU MIKKI,
0229-244739 OF 244649
WWW.MIKKI.NL

Op zoek naar een goede
loodgieter/installatiebedrijf?

Bel of mail naar:

VOSSE

023-5286802

MODERNE INSTALLATIETECHNIEK

info@vosse.nl

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

SANZ
Verrassing...!

Bij inlevering van deze advertentie krijgt u bij het drie-gangen verrassingsmenu een extra gang gratis!

Dus geen 3-gangenmenu voor €25,00

maar een 4-gangenmenu

voor €25,00

Sanz elke dag geopend voor het diner, woensdag t/m zondag ook voor de lunch. Reserveren is gewenst.

Brasserie Sanz

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



De levenskunst nemen

Alice Loeters
persoonlijke uitvaartzorg

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

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

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.

Tandprothetische praktijk Wim van Hooff

Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een tandprotheticus
Implantaten • Klikgebit • Reparaties • Weekendreparatie

Uw nieuwe prothese wordt voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering

Molenwerfslaan 50 Heemstede 023-5293295
Rustenburgerlaan 4 Haarlem 023-5422400
Weekendreparatie 06-17776777
www.tpvanhooff.nl



Wilde tijden bij De Konijnenberg

Heemstede - De blaadjes vallen, de dagen worden korter en de haard kan aan. De komst van de herfst luidt tevens het wildseizoen in, ook bij pannenkoekenhuis De Konijnenberg. Het pannenkoekenhuis aan de Herenweg is bijna 50 jaar - in 2020 om precies te zijn - een geliefd adres voor inwoners van Heemstede en verre omgeving. Maar het etablissement met een eeuwenlange historie biedt haar gasten meer dan pannenkoeken. Eigenaar Marco Uitendaal is tenslotte een telg van de horecafamilie van onder meer Landgoed Groenendaal en 't Heerenhek. Zijn passie voor koken heeft geresulteerd in een uitgebreide wildkaart, met als hoogtepunt een culinaire wildavond op 19 november.

Het zijn bijzondere herinneringen die Marco Uitendaal bovenhaalt uit de tijd dat zijn ouders wildmenu's serveerden in 't Heerenhek aan het Haarlemse Houtplein: "In de koude wintermaanden werd veel wild gegeten. Ik zie nog de enorme braadsledes voor me met hazenbouten. Het is mij daar met de paplepel ingegoten." In samenspraak met chefkok Mark Visser die 15 jaar ervaring meebrengt bij restaurant Landgoed Groenendaal, werd vorig jaar voor het eerst een wildavond georganiseerd die dit jaar een vervolg krijgt. De gasten krijgen een 4-gangen verrassingsmenu voorgeschoteld inclusief een ontvangst met een jachtbitter en amuse. Alle wildgerechten, zoals alles op de kaart bij De Konijnenberg, zijn huisgemaakt en voor de gelegenheid zijn bijpassende wijnen ingekocht. Marco: "Het wordt een mooie avond voor wildliefhebbers, maar we willen het wel laagdrempelig houden. Wild heeft een beetje een exclusief imago en is vaak prijzig. Maar wij houden de kosten van het menu in evenwicht met onze gebruikelijke prijzen, namelijk 32,50 euro p.p."

Naast de eenmalige wildavond staat vanaf november tot half januari de wildkaart op tafel. De speciaal door echtgenote Mandy ontworpen wildkaart vermeldt ook een vega-variant van een wildstampotje van zoete aardappel, appel, gebakken spruitjes en bospaddestoel met een vegetarische rookworst. "We willen inspringen op de vraag van deze tijd naar alternatieven voor vleesgerechten, zodat je vegetarische vriendin gewoon mee kan", vertelt ze. "We bieden weliswaar al jaren een traditionele familiesfeer, maar gaan tevens voortdurend mee met de tijdsgeest, qua

inrichting, gerechten en met bijvoorbeeld speciaal bieren van de tap."

Het wordt sowieso een bijzonder jaar, omdat het 50-jarig bestaan gevierd gaat worden met een aantal verrassende aanbiedingen, binnenkort te lezen op de nieuwsflyer, de website en in de krant. Voor de wildavond van 19 november graag telefonisch reserveren: 023-5848096. De aanvang is 18.30 uur en vol=vol.

Adres: Herenweg 33, Heemstede.

Mirjam Goossens



Vlnr Marco Uitendaal, Kevin Smits en Mark Visser.

MedicaMarkt in Cruquius wint award 'best residential homecare products supplier'

Cruquius - Tijdens de 4e Healthcare & Pharmaceutical Awards uitreiking, gehost door Global Health & Pharma (GHP), is MedicaMarkt BV uit Cruquius beloond met de award: Best Residential Homecare Products Supplier.

De criteria voor deze award zijn expertise in een specifiek segment, de toewijding aan goede klantenservice en het zichtbaar streven naar excellentie en innovatie. Het onderzoek omvatte een evaluatie van vaardigheden en algemene dienstverlening. De zichtbare marktreputatie van de genomineerden werd ook beoordeeld. MedicaMarkt levert via haar webwinkels zo'n 4000 medische- en zorgproducten aan professionals en particulieren, direct uit voorraad.

Oprichter en eigenaar van MedicaMarkt, Frank van der Feltz: "Dit is een bekroning op een jarenlange inzet en service optimalisatie dankzij iedereen die zich hier voor heeft ingezet, met vooral dank en waardering voor onze klanten die in ons geloven. Wij begrijpen goed dat recommen-

datie het krachtigste verkoopinstrument is, dus daar zetten we veel op in door de klant écht gelukkig te maken. Makkelijk bestellen en een goede service, ook achteraf als er een enkele keer iets misgaat, krijgt bij ons de meeste aandacht naast een goed assortiment en scherpe prijzen."

De media staan er vol van: niet genoeg handen aan het bed en een moeizame mantelzorg. En er zijn andere uitdagingen zoals een steeds hogere gemiddelde leeftijd, noodlijdende ziekenhuizen... Het zijn factoren die een economische impact hebben op producenten, leveranciers en zorgaanbieders en dus betekent dat stijgende prijsniveaus voor de consument, dus de patiënt.

Frank: "Besteller of inkoper? Een inkoper bij een zorginstelling die niet regelmatig zijn kostprijs van de inkoop onder de loep neemt is geen inkoper maar een besteller." "Doe maar weer hetzelfde als vorige maand." Lekker makkelijk, maar dat is géén inkopen. Gelukkig zijn onze klanten zich ervan bewust dat er bespaard

moet worden op de inkoop, dus nemen ze zelf het heft in handen en gaan ze online om te zien wat er te besparen valt waarna ze over gaan tot actief online inkopen. Het gaat dan niet over enkele procenten besparing maar vaak betaalt men nu gewoon twee tot drie keer te veel voor exact hetzelfde product. Dit leidt tot maandelijks duizenden euro's besparing voor een zorginstelling die weer gebruikt kunnen worden voor meer personeel waarmee dus een groot deel van de problematiek door de zorginstelling zelf wordt opgelost."

De voorraad online wordt daadwerkelijk de volgende werkdag bezorgd. Naast een bezorging thuis of op het werk kan de klant kiezen uit zes afhaalpunten in de buurt. Orders die online zijn geplaatst en betaald kunnen ook dezelfde dag nog worden afgehaald op het depot van MedicaMarkt aan de Cruquiuszoom 29 in Cruquius.

Voor kleine orders kan de klant terecht op www.mednl.nl.

Maak je eigen game in Bibliotheek

Heemstede - Ben jij een fanatieke gamer? Is een eigen game maken jouw grote droom? Kom dan naar de workshop in de Bibliotheek Heemstede (Julianaplein 1). Met een smartphone of tablet maak je in een paar stappen je eigen platformspel met Bloxels Builder. De workshop vindt plaats op woensdag 30 oktober van 15:30 C 17:00 uur en is voor kinderen van 8 t/m 12 jaar. De toegang is gratis, maar bestel wel een kaartje via www.bibliotheekzuidkennemerland.nl. Heb je zelf een tablet, neem die dan mee en installeer van tevoren de app van Bloxels Builder.



Heemsteeds Zwanenmeer

Heemstede - Veronica van Bueren uit Heemstede mailde de redactie deze fraaie foto. Ze vermeldt daarbij: "Op de Blekersvaartweg, in het groen, groen, groen, groen, ons eigen Heemsteeds Zwanenmeer."

Nieuwe, succesvolle behandelingsmethode voor hernia

Heemstede - Een hernia zorgt voor pijn en belemmeringen in het dagelijks leven. Lang zitten gaat niet, autorijden is lastig en pijnklachten kunnen de nachtrust verstoren. Een operatie lijkt soms de enige oplossing, maar dit is een heftige ingreep.

Chiropractie Munksgaard biedt een pijnloos en effectief alternatief voor de behandeling van een hernia: Decompressie Thera-

pie. Deze behandelingsmethode boekt in Amerika al goede resultaten, maar is nog relatief nieuw in Nederland.

Heeft u een hernia en wilt u een operatie voorkomen?

Maak dan een afspraak, zodat we kunnen onderzoeken of we uw herniaklachten kunnen verminderen. Er is geen doorverwijzing nodig van de huisarts. De behandeling wordt (gedeeltelijk) ver-

goed vanuit de aanvullende zorgverzekering.

Wetenschappelijk bewezen resultaten van Decompressie Therapie:

- hoog succespercentage van 89% (Mayo Clinic Study)
- 80% goede resultaten op lange termijn (The Anesthesiology News 2003)
- het vermindert de hernia (European Musculoskeletal Review)
- het zorgt voor hydratatie van de tussenwervelschijf (Management of Low-back pain with a Non-surgical Decompression System)

Decompressie Therapie werkt ook bij Spinale Stenose, Ischias, uitstralende rugpijn en degeneratie (slijtage) van de tussenwervelschijven.

Chiropractie Munksgaard heeft vijf locaties, onder meer aan de Herenweg 80a in Heemstede.

Meer informatie: www.munksgaard.nl.



Tweedehands speelgoedbeurs in Jacobaschool

Heemstede - Op zaterdag 2 november wordt er een speelgoedbeurs gehouden in de Jacobaschool, Lanckhorstlaan 9 in Heemstede, van 11.30-12.30 uur. Van babyspeelgoed tot spelcomputers, van kinderboeken tot autostoeltjes worden ingebracht en verkocht op deze jaarlijkse beurs.

bank, zwembanden en -vleugels, schaatsen, skeelers, stelten, steppen,(loop)fietsjes, de complete inhoud van een speelgoedwinkel vind je op zaterdag 2 november in de gymzaal van de Jacobaschool.

Ook andere kinderartikelen, zoals autostoeltjes (mits in prima staat) en -stoelverhogers, buggy's, kinderstoeltjes en -tafeltjes (van hout, riet ed.) worden ingebracht.

Kom eens een kijkje nemen in de Jacobaschool op zaterdag 2 november a.s. De verkoop van het speelgoed is van 11.30 tot 12.30 uur.

Heb je nog speelgoed dat er prima uitziet, dan kun je dit ook inbrengen op die zaterdagochtend van 9 tot 10 uur. Van tevoren prijs je zelf het speelgoed dat je wilt verkopen thuis.



Hiervoor kun je een nummer en instructie aanvragen via: kledingbeursjacobac@gmail.com. Speelgoed dat is verkocht kan na de verkoop op zaterdagmiddag tussen 14.30 en 15.00 uur worden afgeleverd. 75% van de opbrengst is voor de verkoop, 25% is voor de beursorganisatie voor het huren van de zaal, tafels, e.d. Speelgoed dat eventueel niet is verkocht kan worden opgehaald of gaat naar een goed doel. Voor informatie en/of instructie: kledingbeursjacobac@gmail.com. of op Facebook (Kledingbeurs Jacobaschool).

Van Dam

Oktober Truffelmaand

Slagroomtruffels

Verse vanille van de stok slagroomcrème omarmd met knapperige donkere chocolade gerold in pure cacao

250 gram van €13,25 voor €9,95



MUZIEKWINKEL

STAGE MUSIC SHOP

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

OPEN:

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

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

*** Te koop:**
Auping bed, 90x200, met nieuwe matras €150,-, elektrische lattenbodem. Tel. 06-13100405

Te koop:
Antiek schilderij: haven van Rotterdam (P.J.A. Wagemans 1879-1955) afm. 99x59x4 cm. Vraagprijs €400,-. Tel. 06-24716339

Te koop:
Kaplaarzen, groen, mt. 33. Gebruikt, maar nog in goede staat (waterdicht). Vraagprijs €3,-. Tel. 06-24380300

Te koop:
Goed onderhouden ongeveerde mountainbike merk Giant €75,-. Tel. 023-5288864

Te koop:
Rollator met stevige remmen €24,-. Tevens w.c/toiletstoel/poststoel met reservoir €24,-. Tel. 06-14175946

Te koop:
Semi-acoustisch basgitaar, merk gear4music, type san francisco, incl kabel en draagtas. €100,-. Tel. 0251-236993

Te koop:
Boek: heemskerk in portret, izgst. €15,-. Tel. 0251-659446

Te koop:
Landscapes broekpolder, archeologie, 3 delen igst. €45,-. Tel. 0251-659446

HET GAAT ER WILD AAN TOE OP GROENENDAAL

Wild op z'n Groenendaals.

restaurant Landgoed Groenendaal
info@landgoedgroenendaal.nl 0235281555

REN TEGEN KANKER



WAAR REN JIJ MEE?

GA NAAR RENTEGENKANKER.NL



Te koop:
Anti worteldoek op rol, nog ongeveer 10 meter. 1 meter breed. €10,-. Bellen na 18.00. Tel. 06-10206028

Gevraagd:
Verzamelaar van grammofoonplaten vraagt tegen betaling pop singles / lp, 40's uit de jaren 50/60. Tel. 023-5381320

Gezocht:
Oud omega horloge. Tel. 06-53346064

Gevraagd:
Oude werkbank en of ladenkast gereedschapskast schoolkast etc. Tel. 06-22885528

Gevraagd:
Verhuist of zolder opgeruimd lp,s singeltjes pop beat jaren 50-60 70 gevonden verzamelaar koopt ze graag van u. Tel. 06-12946730

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

Gevraagd:
Verzamelaar zoekt speldjes en speldjesalbums. Bv speldjes van amateurvoetbalverenigingen uit de regio. Tel. 06-83628399

Gezocht:
Oude of defecte open model jukebox en flipperkast Elvis, Beatles, Kiss, Rolling Stones. Tel. 0297-786546

Gevraagd:
Goede prijs voor oude ansichtkaarten en foto's van voor 1960, ook hele verzamelingen. Tel. 06-15451873

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

Iedere woensdag
Rundergehakt 8.49

kilo

H.O.H. gehakt 8.49

kilo

Iedere donderdag
Hollandse biefstukjes 6.49

3 stuks

Kogelbiefstukjes 7.98

3 stuks

Vrijdag
Chinees buffet 6.49

Vanaf 17.00 uur warm in de hal, 500 gram

Zaterdag
Filet americain 1.29

100 gram

Iedere dag vers gegrilde kippen vanaf 17.00 uur

Geldig van donderdag 17-10 t/m woensdag 23-10

GRATIS parkeren!!!



UW ADRES VOOR VERANTWOORD LEKKER VLEES!

Kwaliteitsslagerij

van der Werff

Glipperdreef 121 • Heemstede • 023-5294363
www.slagerijvdwerff.nl

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



Zigeuner schnitzels 5.98
500 gram

Gepaneerde kipschnitzels 6.49
500 gram

**HEERLIJKE VLEESWAREN
VERS VOOR U GESNEDEN**

Cervelaatworst 1.49
100 gram

Pain de ardenne 2.09
100 gram

Tonijn salade 1.89
100 gram



Gouden Dagen van start ten behoeve van welzijn ouderen

Heemstede/Haarlem - Op 4 oktober jl. is Gouden Dagen Haarlem & Heemstede officieel van start gegaan met een 'gouden' kick-off feest in woonzorgcentrum Schalkweide. Buurtbewoners, bewoners van Schalkweide, mantelzorgers en relaties binnen het netwerk van Sint Jacob, waren uitgenodigd. Met de onthulling van de gouden wensboom is Gouden Dagen Haarlem & Heemstede officieel gestart en kunnen ouderen hun wens indienen.

Stichting Gouden Dagen is een landelijke organisatie met als missie het bevorderen van welzijn van ouderen. Dit gebeurt via het vervullen van individuele wensen en het organiseren van gemeenschappelijke evenementen die aansluiten op de behoeften van ouderen. Er zijn inmiddels meer dan 200 deelnemers die zich in regionale netwerken van zorg-, welzijns- en non-profitinstellingen inzetten voor het creëren van bijzondere en waardevolle momenten voor ouderen. Zo werken deze partijen samen aan het tegengaan van eenzaamheid.

Vanaf juni 2019 heeft Sint Jacob zich aangesloten bij het landelijke Gouden Dagen programma. De komende maanden gaat Gou-



Foto aangeleverd door Sint Jacob

den Dagen eveneens van start op de overige zeven locaties van Sint Jacob.

Op al deze locaties komen gouden wensbomen te staan, waarin men zijn of haar wenskaartje kan ophangen. Iedereen die geïnteresseerd is en op één van de

locaties een kijkje wil komen nemen tijdens zo'n kick-off feest, is van harte welkom.

Informatie en over doneren is te vinden op de website van Sint Jacob:

www.sintjacob.nl/goudendagen.

Schrijver en piloot Hans Nordsiek op Voorwegschool

Heemstede - Op dinsdag 8 oktober kwam in het kader van de Kinderboekenweek met het thema 'Reis mee...' de schrijver van het boek 'De piloot met de vijf strepen', Hans Nordsiek op de Voorwegschool langs.

Hij vertelde zijn verhaal hoe het zo gekomen is dat hij eerst piloot bij KLM was en daarna storyteller en kinderboekenschrijver is geworden.

In zijn boek staan allemaal inspirerende verhalen die erover gaan dat je moet proberen je dromen waar te maken. Soms weet je zelf niet eens waarom je iets leuk vindt of wilt, maar probeer het eens te bereiken. Hans Nordsiek daagde de kinderen uit om na te denken over hun dromen, want behalve over de wereldbol reizen kun je ook een reis in je binnenste maken. Ieder mens heeft verschillende talenten in zich. Door steeds andere gedaantes



Foto aangeleverd door Voorwegschool

aan te nemen, als clown, oud vliegenier of piloot, wist de schrijver de leerlingen van de groepen 4, 5 en 6 goed te betrekken en de beeldingskracht te prikkelen bij

zijn verhaal. Het is duidelijk dat de kinderen van de Voorwegschool genoeg dromen in zich hebben en nu nog proberen ze waar te maken.

Boekhandel Blokker heropent nieuwe winkel, Clairy Polak eerste gast

Heemstede - Op dinsdag 22 oktober opent Boekhandel Blokker opnieuw zijn deuren op de verbouwde nieuw verbouwde winkel op Binnenweg 138 in Heemstede. In augustus startte de verbouwing en uitbreiding met het pand op Binnenweg 132.

"Na acht weken op de tijdelijke locatie zijn we heel blij en super trots dat we straks terugkeren in een totale nieuwe wereld. We nodigen iedereen in Kennemerland uit om een kijkje te komen nemen de komende weken", meldt eigenaar Arno Koek. Tevens is dinsdag 22 oktober journalist en schrijver Clairy Polak de eerste gast in de vernieuwde boekhandel Blokker. Zij wordt geïnterviewd door journalist Marc Josten over haar roman Voorbij, waarbij, 's avonds om 20.00 uur. Voorbij, waarbij is de debuutroman van Clairy Polak. Het is een bijzondere roman over afscheid nemen, vol compassie geschreven, die de lezer diep zal raken. Steeds meer mensen komen eens in hun leven in aanraking met dementie of alz-



heimer, vaak met verwoestende gevolgen. Toegang: Gratis (openingsactie). Reserveren gewenst: 023 5282472 of info@boekhandeldblokker.nl

En nog één tipje van de sluier: Op donderdag 31 oktober opent cabaretier en oud-Heemstede-naar Erik van Muiswinkel, met Drs. P. om 16.00 uur officieel de winkel. Daarna is er een open huis van 16.00 tot 20.00 uur.



Clairy Polak.

Samenwerking Hartekamp Groep en HeemSteeds Gezwam

Heemstede - Woensdag 9 oktober gaven HeemSteeds Duurzamer, De Oesterzwammerij en de Hartekamp Groep elkaar het 'ja-woord' op een verdere verkenning van samenwerking op een uniek en circulair traject, waarbij alle maatschappelijke trends hand in hand gaan: HeemSteeds Gezwam.

HeemSteeds Gezwam ontstond een jaar geleden tijdens het Duurzame Ondernemersontbijt, georganiseerd door de gemeente Heemstede voor duurzame ondernemers. Boegbeeld van HeemSteeds Gezwam is ondernemer Peter Houssart.

Hugo Holscher, voorzitter van HeemSteeds Duurzamer, de lokale coöperatie, dat een vliegende start wil geven aan dit project licht toe: 'Het idee is: Zamel lokaal koffiedik in, gebruik dat als grondstof voor de kweek van oesterzwammen, verkoop die oesterzwammen weer in Heemstede en verwerk het koffiedik uiteindelijk tot verbeterde compost.'



Foto aangeleverd

Een duidelijke win-win op alle maatschappelijk trends, want je draagt bij aan de circulaire economie (geen afval meer), je verbindt mensen via eten en drinken, oesterzwammen spelen een grote rol in de eiwittransitie en als we met Hartekamp Groep verder gaan geven we de cliënten een zichtbare plek in het geheel!

Voor meer informatie: Hartekamp Groep: <https://hartekampgroep.nl>

De Oesterzwammerij: <https://www.facebook.com/deoesterzwammerij>

HeemSteeds Duurzamer: www.heemsteedsduurzamer.nl

VVD organiseert discussieavonden over impact Energietransitie

Heemstede - VVD Heemstede-Bloemendaal organiseert drie discussieavonden rond de impact van energietransitie in café de 1ste Aanleg, Raadhuisstraat 103 in Heemstede.

De eerste avond is op maandagavond 28 oktober van 19.30 tot ca. 22.30 uur en gaat over Energietransitie vanuit internationaal perspectief.

Er zijn daarvoor twee gast sprekers uitgenodigd die zich vanuit verschillende invalshoeken professioneel dagelijks met de energietransitie bezighouden.

Arnold Mulder (ABN AMRO): Als Sector Banker Energy, volgt Arnold Mulder de ontwikkelingen in de sector nauwlettend, om zowel risico's als kansen te identificeren voor bedrijven in de sector. Arnold is econoom en schreef o.a. een proefschrift over het Europese emissiehandelssysteem. Nick Fryars (Sunntics): Het toenemende gebruik van zonne-ener-



Foto aangeleverd door VVD

gie leidt tot een nieuwe uitdaging: de energie wordt overdag opgewekt, maar u doet vooral 's avonds uw licht aan. Deze verstoerde dag-nacht balans vereist nieuwe technieken om kortstondig, maar grootschalig energie op te slaan. Als COO van Sun-

ntics staat Nick aan het front van deze spannende en vernieuwende ontwikkelingen.

De VVD Heemstede nodigt u uit om deze avonden bij te wonen en na afloop met een gratis drankje verder te discussiëren over dit onderwerp.

Kinderboekenweek bij De Evenaar

Heemstede - Donderdag 3 oktober was het weer zover. De Nationale Kinderboekenweek werd op muzikale wijze geopend op basisschool De Evenaar. Eén dag na de officiële landelijke opening, maar niet minder feestelijk.

Onder leiding van muziekmeester Gunnar Graafmans, zette zijn band, bestaande uit Mark Zandveld op basgitaar, Jeen Rabs op gitaar en meester Gunnar zelf op de drums, het lied 'Zonneschijntrein' in. De kinderen van de groepen 5 t/m 8 zongen spontaan mee en het dak van de school ging er af.

Maar ook de groepen 1 t/m 4 kwamen aan bod. Zij zongen het lied van de 'Kabouters en de reus' die graag op reis gingen. De kinderen van groep 8 kregen de speciale taak van 'stage-manager' en technicus waardoor de opening soepel verliep.

In de week daarna werd de school op woensdag 9 oktober bezocht door schrijver Fred Diks, bekend van zijn 'Koen Kampioen' boeken en 'James Blond'. Hij bezocht de groepen 5 t/m 8, waarbij hij de kinderen meenam op een muzikale reis langs al zijn boeken. Hij zong ook de 'Schippers van de Kameleoon'-reeks voort. Leerkrachten en kinderen waren ontzettend



Foto aangeleverd door basisschool De Evenaar

enthusiast over zijn bezoek. De school heeft banden aangehaald met Boekhandel Blokker. De boekhandel wordt momenteel verbouwd en heeft zijn intrek genomen in een tijdelijke locatie. De etalage van de winkel mocht

ingericht worden met creatief knutselwerk van de kinderen van de school. Leerkracht beeldende vorming Claire Duval, nam deze taak op zich. De samenwerking met Boekhandel Blokker verliep zeer positief, iets wat resulteerde in een prachtige etalage.

Van den Broek

INTERIEUR



**Al 140 jaar specialist
in eigentijds klassiek.**

Met groot aanbod luxe meubelen
in kersen-, eiken én notenhout

Kerklaan 52 - Heemstede - Tel. 023 528 16 92
www.vandenbroekmeubelen.nl

Te koop:
Vaste witte wastafel €25,-. Ant.
hoekstoeltje rietzitting €50,-. Echte
Heineke parasol €15,-. Silo voerbak
XL vee €30,-. Tel. 023-5328585

Te koop:
Ronde donker eiken eettafel uit 1962
met 4 stoelen €400,-. Omafiets, 3 jaar
oud, Gazelle terugtraprem frame 50
cm €250,-. Tel. 06-23524668

Te koop:
Loopfietsje €20,-. Rieten hoekstoel
€75,-. Combimagnetron €100,-.
Koffer jaren 50 €20,-. Lammycoat M,
bruin, warm €50,-. Tel. 023-5255325

Te koop:
Seniorenbed met elektrisch verstel-
baar hoofd/voeteneinde, was €1295,-
nu €500,-. 4-pits gasstel €60,-. Papier-
schredder €20,-. Tel. 06-23524668

Te koop:
Herentransporter Cumberland
met terugtraprem €125,-. Heren-
mountainbike €50,-. Omafiets €75,-.
Damesportfiets €100,-.
Tel. 06-19190385

Te koop:
Engels kettingbankschroef v. repa-
raties €10,-. Nwe BMX ketting nw.
in doos €7,-. Dak klampaam voor
pannendak €25,-. Tel. 023-5328585

Te koop:
Zuiver wollen deken van AaBe, afm.
150x220 cm, als nieuw en schoon,
diverse kleuren €45,-.
Tel. 023-5361717

Te koop:
Nostalgische zaanse (stoeltjes)
wandklok, slaat om het half uur heel
beschaafd, loopt haarzuiver 60x25
cm €50,-. Tel. 023-5365300

Te koop:
Boeken van David Baldacci; 9 titels à
€1,- p.st. Tel. 023-5615450

Te koop:
Z.g.a.n. warme 2 pers. bedsprei 180x
200: +volant+door gestikt klmooi
groen geel beige geëmailleerd
bezorgd €125,-. Tel. 06-21921738

Te koop:
Sony video-recorder €25,-.
Tel. 06-22382241

Te koop:
Italiaans marmeren schouw + faber
electrische inzethaard, nieuwprijs
€2278,-, nu €349,-. Tel. 06-22382241

Te koop:
2 middelgrote hulshorst rode leren
fauteuils. Z.g.a.n. samen voor €200,-.
Tel. 023-5289511

Te koop:
2,5zits bankje bruin stof €50,- wegens
overcompleet. Blue-ray dvd speler
nw €50,-. Tel. 0297-288669

Gratis afhalen:
Rieten bankje 2persoons half rond.
Tafel met glasplaat. Tel. 06-51671764

Te koop:
Oral b tandenborstel. Meerdere
standen en poets indicator wegens
overcompleet €20,-. Tel. 023-5287575

Gratis afhalen:
Crème kleur tuintegels 80x80 20
vierkante meter 5 cm dik.
Tel. 023-5284845

Gevraagd:
Oude gelopen postbrieven ook
luchtpost en postzegel verzameling
van voor 1940. Tel. 023-5289970

Te koop:
Ladderframerugzak, outdoor gear,
€20,- en jack, mt. 50, wind-, water-
dicht, rood/zwart, €2.75; beide 1x
gebruikt.
Tel. 023-5470507

Het Groenendaal Koningsmaal voor oktober



BAINGAN KA RAITA
& COQUILLE

WATERKERS
& WILDBITTERBAL

SCHOL
& GAMBA

REEBOUT
& WILDE EEND

ESPRESSO MARTINI
& GANACHETAARTJE

(Uiteraard geheel op z'n Groenendaals.)

restaurant Landgoed Groenendaal
info@landgoedgroenendaal.nl 0235281555

DE VERBOUWING IS KLAAR!

Zondag 20 oktober verhuizen wij terug naar Binnenweg 138.
Maandag 21 oktober zijn we gesloten.

**DINSDAG 22 OKTOBER ZIJN WE WEER OPEN
OP HET VERTROUWDE ADRES.**

We heten u van harte welkom in de winkel
(of via www.boekhandelblokker.nl of WhatsApp 06-18336320)

Op donderdag 31 oktober zal om 16.00 uur de officiële opening plaatsvinden
met Erik van Muiswinkel en drs. P. Daarna houden we een open huis
van 16.30 tot 20.00 uur. U bent van harte welkom!



boekhandelblokker

Binnenweg 138 2101 JP Heemstede 023 528 24 72
info@boekhandelblokker.nl www.boekhandelblokker.nl

BLOEMBOLLEN NÚ PLANTEN STRAKS GENIETEN!

LAURIERSTRUİK

Prunus Laur. Caucasia
Sterke haagvormer
Bladhoudend
± 100 cm

**50%
KORTING**

van 7,95 voor

3,95

ERICA WINTERHEIDE

Bloeit de hele winter
door tot april
Winterhard
Roze of wit
(excl. mand)

**50%
KORTING**

van 2,50 voor

1,25

NARCIS REPLETE

Grote zak à 12 stuks
Bloeit in febr/april
Dubbel bloemig
Geschikt voor
verwildering



van 3,95 voor

2,49

TULP QUEEN OF NIGHT

Grote zak à 15 stuks
Bloeit in april/mei



**50%
KORTING**

van 3,95 voor

1,95

**OKTOBER
VOORDEEL!
BLOEMBOLLEN
ALTIJD
VOORDEELIG**

Kijk ook op
www.deoosteinde.nl

Openingstijden:
ma. t/m vr. 09.00-18.00 u
zat. 08.30-17.00 u

WWW.DEOOSTEINDE.NL

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

Onthulling regenboogbankje als verrassing

Kleurige en muzikale Coming Out-dag

Heemstede - Vrijdag 11 oktober vond de Internationale Coming Out-dag plaats, ten behoeve van de LHBT-acceptatie (lesbische vrouwen, homoseksuele mannen, biseksuelen en transgenders) waarbij in Heemstede verschillende activiteiten in de Burgerzaal van het raadhuis in Heemstede waren georganiseerd.

Burgemeester Astrid Nienhuis opende de tentoonstelling 'Wie zegt U'. Een 'roze kunstlijn' over diversiteit, met werken van ruim twintig kunstenaars uit Heemstede en omgeving. "Kunst stemt tot nadenken, geeft hoop en bezinning en doet een appel op ons inlevingsvermogen", lichtte Marjon Reulen namens de Kunstlijn toe. De tentoonstelling is tot en met 28 november te zien in de Burgerzaal van het raadhuis.

Vervolgens lichtte Marjolein van Haaften van het Bureau Discriminatiezaken Kennemerland de uitkomsten van het Pink Panel-onderzoek toe, een onderzoek naar de acceptatie en sociale veiligheid van de LHBT-gemeenschap in Kennemerland en Heemstede. De conclusie is dat discriminatie van LHBT's in Kennemerland een hardnekkig fenomeen is. In 2019 heeft 1 op de 4 respondenten (28%, 68 van de 240 respondenten) te maken met homovijandige gebeurtenissen in de ei-

gen omgeving, een toename van 20% t.o.v. 2017. Ook werd geconcludeerd dat LHBT's minder open zijn over hun geaardheid. De situatie in Heemstede was moeilijk te peilen. Volgens de gegevens telt onze gemeente ca. 1100 LHBT's. Slechts negen hadden het onderzoek ingevuld, waardoor er nauwelijks een duidelijk beeld van de discriminatiecijfers onder de LHBT-gemeenschap in Heemstede gevormd kan worden. Over twee jaar volgt een nieuw onderzoek, waarbij het bureau meer respondenten hoopt te bereiken.

Verschillende artiesten luisterden de middag op, te weten de Haarlemse Violdiva's en zanger Angelo van Bebben. Ook zangeres Astrid Nijgh, de eerste echtgenote van Lennaert Nijgh, gaf acte de présence en kreeg de aanwezigheid in de zaal op haar hand met hits als 'Tekenen van de ram', 'Ballade van de ondankbaarheid' en 'Malle Babbe'. Beroemde teksten van wijlen dorpsgenoot Lennaert Nijgh, die het publiek luidkeels en feilloos wist mee te zingen. Astrid Nijgh leidde haar hit 'Ik doe wat ik doe' nog even in en stak daarbij haar mening niet onder stoelen of banken: "Ik deed dit nummer ook bij een presentatie voor sekswerkers. Sommigen zeggen dat prostituees smerige vrouwen zijn. Maar ik zeg u hier dat het vakvrouwen zijn, met een 'v' en niet met een 'f'!"

Ten slotte onthulden burgemeester Astrid Nienhuis en de Heer van Heemstede Adriaan Pauw (Fred Rosenhart) als kers op de taart en verrassing de nieuw geplaatste regenboogbank bij het raadhuis, een symbool voor dat je in Heemstede mag zijn wie je bent en zelf mag weten wie je liefhebt, een symbool voor acceptatie en inclusie binnen onze gemeenschap.

Tekst en foto's: Bart Jonker



Adriaan Pauw met burgemeester Astrid Nienhuis op het zojuist onthulde regenboogbankje.



Onthulling regenboogbankje.



Regenboogbankje.



Optreden Astrid Nijgh.



V.l.n.r. Astrid Nienhuis, Marjolein van Haaften en Adriaan Pauw (Fred Rosenhart).



Haarlemse Violdiva's.



Roze kunstlijn: werk van Luna Meis.



Astrid Nijgh met Angelo van Bebben.



Angelo van Bebben.



Jouw **GFT**
is grondstof.

GFT hoort in de
groene bak maar
belandt nog vaak
bij het restafval.

Meer weten?

www.beginvanietsmoois.nl/gft



Groots gevierd met de oprichter en smartphone Jubilerende Harmonie St. Michael 110 jaar

Heemstede - Er broeide wat tussen de organisatie van het jubileum 110 jaar St. Michael dat zaterdagavond 12 oktober gevierd werd in de Luifel. Dirigent John Brouwer nam de microfoon en sprak de bomvolle zaal toe. "Er is iets mis, de presentator is er nog niet en we hebben geen bladmuziek, maar we beginnen maar vast." Er volgde 'Goede morgen-schijn'. Valse kon het niet maar dit werd direct onderbroken door de komst van een postbode uit 1910 op een nog oudere fiets die de bladmuziek bracht en op verzoek wilde presenteren.

Dat kun je aan de toenmalige PTT best overlaten. Postbode Theo Tellings was in 1909 verhuisd van Thorn in Limburg naar Heemstede. Heimwee naar zijn vrouwde harmonie Thorn was de oorzaak dat hij een eigen Harmonie in Heemstede oprichtte, de St. Michael, waar hij nu als postbode zijn oude vak uitoefende en de muziek in een grote postzak bezorgde. Wat volgde was een vlekkeloze uitvoering van het jubileumconcert met tussen door de stukken een vragenspelletje als van de TV maar nu als: Slimste mens van Heemstede.

Kandidaten voor de prijs: 'Slimste mens van Heemstede', waren drie kandidaten gezeten vóór de Harmonie. Criteria waren het juiste antwoord op een vraag en vooral de snelheid. Sjaak Struijf, wet- houder cultuur en sport. Rozemarijn Timmer, raadslid VVD, zangeres en vier jaar wonend in Heemstede. Ad van Amerongen, oud-wethouder, raadslid en oud-voorzitter van de Kunstkring voor 21 jaar. Theo de postbode had zeven vragen, ondersteund met dia's



Jubilerende Harmonie St. Michael olv John Brouwer.

die allemaal betrekking hadden op Heemstede. Sjaak Struijf was in kleine kring al bekend als een slimme jongen, maar dat hij die prijs: 'Slimste mens van Heemstede' zou halen en dan nog wel op snelheid, dat had hij niet verwacht. Theo had een enorme fles bubbels en Tamara Obreskova als Maria Callas bracht hem een serenade. Sjaak werd er verlegen van, maar dat stond hem wel. De andere deelnemers kregen ook flessen bubbels.

De publieksprijs was voor Annette van der Goes die de prijs gewonnen had met haar mobieltje. Tja, het is toch wonderlijk dat een presentator bij het begin van een concert vraagt of je je mobieltje wil aanzetten. Meestal vragen ze die juist uit te zetten, maar nu moesten ze inloggen en hun naam opgeven. Zo konden ze ook meedoen. Die arme Theo uit 1909 snapte het soms ook nog.

Niek Vernooij, voorzitter van de Harmonie zette nog twee dames in het zonnetje. Marielle Castelein die 25 jaar aan de harmonie verbonden is en oud-bestuurslid en allesdoener van de harmonie, Yvonne Schouten, die al 40 jaar haar rol speelt in de vereniging. Zij kregen een oorkon-

de en bubbels. Met de organisatie van een zo uitgevoerd jubileum had de Harmonie St. Michael de lat wel heel hoog gelegd. Wat een uitvoering, zo subliem uitgevoerd, daar zit de Slimste Mens van Heemstede achter!

Ton van den Brink



Voorzitter Niek Vernooij feliciteert jubilerende Yvonne Schouten en Marielle Castelein.



Theo Tellings ondervraagt Ad van Amerongen, Rozemarijn Timmers en Sjaak Struijf.



Tamara Obreskova zingt serenade voor Sjaak Struijf.

Vlooiemarkt in Sportplaza Groenendaal

Heemstede - Zondag 20 oktober wordt een grote rommelmarkt gehouden in Sportcentrum Groenendaal aan de Sportparklaan 16 te Heemstede. In deze sportaccommodatie wisselen die dag weer vele gebruikte goederen, na het loven en bieden, van eigenaar. Het aanbod op een rommelmarkt is altijd divers en verrassend: van een leuk boek tot accessoires voor u huis

of een leuk kledingstuk. De vlooiemarkt is open van 09.30 tot 16 uur en de toegang bedraagt 2,50 p.p (kinderen tot en met 11 jaar en onder begeleiding hebben vrij entree).

Voor meer informatie of reserveringen kunt u bellen naar: organisatieburo MIKKI, 0229-24 47 39 of 24 46 49. Of kijk op internet: www.mikki.nl.



Foto aangeleverd



Word lid van Amfi'66 Film- en Videoclub

Hillegom - Filmen is een leuke hobby, waar steeds weer nieuwe dingen te leren zijn. Ook het praten met elkaar over de wijze waarop een film tot stand kan komen, wordt als erg leuk en leerzaam ervaren. Nog steeds zijn er mensen die deze liefhebberij wel hebben, maar misschien niet weten hoe je sommige dingen moet aanpakken. Ook zijn er veel mensen die dit juist wél weten en dit graag aan anderen willen of kunnen vertellen.

Amfi'66 - Film- en Videoclub voor de Bollenstreek en Omstreken, bestaat reeds 53 jaar en probeert deze mensen bij elkaar te brengen om met elkaar kennis en vaardigheden uit te wisselen.

Elk jaar zijn er ca. 17 clubavonden op dinsdag waarop leden bij elkaar komen en daar soms tijd te kort komen om alles te bespreken wat te maken heeft met deze hobby. Kijk voor de data van de clubavonden op: <http://www.amfi66.nl>.

Kom eens vrijblijvend binnen lopen, de koffie staat klaar. Locatie: Speeltuinenvereniging Weerstein, M. de Ruyterstraat 95, 2182 XM Hillegom.

Voor informatie kunt u terecht bij: Rob de Groot, Voorzitter Amfi'66 - Film- en Videoclub voor de Bollenstreek en Omstreken, telefoon: 06 - 22 54 97 80 of op de website.



Knuffels voor kinderen in Gambia

Heemstede - Al die knuffels die de jeugd zondag 13 oktober bij chocolaterie en ijsalon Van Dam bracht, gaan naar kinderen in Gambia.

Die knuffels komen goed terecht via de Stichting Nice 2 be nice 4 Gambia van Anneke Assendelft en het team vrijwilligers. Dat begon in een vakantie in het zonnige Gambia, waar vriendelijke mensen wonen in echte armoede. Daar wilden ze wel helpen, met vallen en opstaan weten ze nu wat ze wel en niet moeten doen. Zoals nooit geld geven. Dat doen ze nu via de bank, iets wat meer zekerheid geeft. De knuffels gaan in een container met veel andere hulpgoederen straks naar de kinderen.

Het initiatief komt van Willem van Dam die op zijn verjaardag 4 oktober ooit eens in een dieren-tuin een varken in zijn handen knuffelde. Dat bracht hem op het idee om dit op de laatste ijsdag van het seizoen in zijn ijsalon ook te doen. Hij adverteerde in de Heemsteder: "Kom met je konijn, papagaai of kat /hond naar Willem van Dam en scoor een ijsje met twee-drie of vier bolletjes." Prompt kreeg Willem een boze brief van de Dierenbescherming.

Zo werden de dieren, met excuses, knuffels die nu al tien jaar veel kindergeluk geven in Gambia waar kinderen echt niks bezitten. Een eigen knuffel! Mooi toch.

Ton van den Brink

Gratis goochelshow van Ab Appelsap (4-10 jaar)

Heemstede - Op woensdag 23 oktober, in de herfstvakantie, is er bij WIJ Heemstede in de Luifel, Herenweg 96 in Heemstede een superleuke - en helemaal gratis - goochelshow van Ab Appelsap voor kinderen van 4-10 jaar en hun ouders.

Deze goochelshow is mogelijk gemaakt door duivenvereniging PV de Vredesbode. Van 15.30 - 17.00 uur ben je van harte welkom, samen met je vader, moeder, opa, oma of oppas. Je komt toch wel? Van 15.30 - 17.00 uur.

COLUMNITEITEN

Gouden griffel

Zoals Ton van den Brink in deze krant over Gouden Griffel-winnaar Gideon Samson schrijft, zo liep ik afgelopen weekend meermaals rond met een 'gouden griffel' op mijn gelaat. Ik wilde even weg uit de dagelijkse besognes van Heemstede en zo reed ik in een spontane opwelling naar het Franse Lille, met de vouwfietst achterin de auto. Lille is zeer fraai en een top stad om te vertoeven. Heerlijk. Cultuur en culinair uit zowel Vlaanderen en Frankrijk komen in deze stad gebroederlijk tezamen. Een waar genot.

Het mocht niet te duur zijn, dus had ik een goedkoop hotel midden in de stad weten te strikken. Een klein kamertje, maar erg netjes en schoon. Wel ontzettend gehorig, met van die muren die van papier leken. Je hoorde werkelijk alles. 's Nachts waren mijn oren getuige van een gehorig liefdesspel van een Frans koppel in de kamer naast mij. Het liet weinig aan verbeeldingskracht over en het was alsof ik eerste rij zat bij een soort slecht uitgevoerde opera die verlossend eindigde met een 'aria in de gloria'. Hè, hè, alsof ze een berg beklommen, ik werd er moe van. Ik wist eigenlijk niet of ik nu wel of niet moest gaan applaudiseren en 'bravo' moest roepen bij dit hijgende slotakkoord.

De volgende ochtend zag ik het stel met uitgestreken smoelewerk uit hun kamer vertrekken, alsof er niets gebeurd was. Ik checkte uit en besloot op de terugweg richting Vlaamse Ardennen te rijden. In het Vlaamse plaatsje Affligem, bekend van het abdijbier, verscheen wederom een gouden griffel, deze keer om de Vlaamse taal met haar specifieke woorden. Een omleiding heet in België ook wel 'omlegging'. Zoiets van 'volg deze route als je levensmoe bent'. Bij de spoorwegovergang nog iets in die trant: 'Bij gesloten overweg de motor stilleggen'. Amai, daarvan was in ieder geval geen enkele sprake bij dat koppel uit de hotelkamer in Lille: bij hen draaide alles op volle toeren.

Bart Jonker



Omleiding Vogelzangstraat

Begroting Heemstede 2020 nader bekeken

(Vervolg van de voorpagina)

Heemstede - Al dat geld wordt ook weer ergens aan uitgegeven. Grote slokop is en blijft al jaren het sociale domein. Hier gaat volgend jaar bijna 20 miljoen naar toe of wel bijna 35% van de begroting. Via o.a. doelmutteringen van het Rijk vloeit er 5,5 miljoen terug in de gemeentekas. Inzet is de zelfredzaamheid van de inwoners. Als die daarbij steun nodig hebben zijn daar talloze mogelijkheden voor. Voorbeelden het minimabeleid, de bijstand, Paswerk, re-integratie, hulp aan jongeren, doelgroepenvervoer etc. Bestuur en ondersteuning vraag ook het nodige en komt met 13,8 miljoen op de tweede plaats qua kosten. Ondanks verregaande automatisering is er meer personeel nodig voor nieuwe taken die Den Haag afschuift op gemeenten. De vaste formatie moet worden uitgebreid. Kosten 279.000 euro plus een flexibel budget voor nog eens 130.000 euro oplopend naar 250.000 euro in 2022. Volksgezondheid en Milieu neemt t.o.v. 2019 toe met nagenoeg één miljoen. Deze paragraaf gaat vooral over milieu, duur-

zaamheid, energietransitie en afval. Dat alles heeft indirect natuurlijk te maken met de gezondheid en het welzijn van de inwoners. Zo loopt veel informatie via het bouwloket. Men wil het aantal kilo's in de grijze klinko's of vuilniszak terugbrengen van 200 kg p.p. per jaar nu naar 30 kg in 2025. De kosten van het verbranden van afval zijn gestegen van 13,21 per ton naar 31,99. U zult dat terugzien bij de lastenverhogingen. Er is een potje waarmee de jaarlijkse stijgingen worden beperkt. Dit potje is in 2021 leeg zodat er, als de ontwikkelingen doorzetten, vanaf 2021 veel meer voor het afval moet worden betaald.

Het gemeentebestuur stelt dat de parkeertarieven sinds 2011 niet zijn verhoogd. De kosten nemen wel toe. Men wil het tarief laten stijgen van 1,50 naar 1,80 per uur. Het parkeerbeleid in geheel Heemstede wordt onder de loep genomen. Doordat paspoorten en identiteitskaarten nu 10 jaar geldig blijven (was 5 jaar) lopen de inkomsten tijdelijk met 50% terug. De Meerlanden gaat minder dividend betalen wegens een voorgenomen investering van 27

miljoen, iets dat de winstgevendheid doet afnemen.

Verkeer, vervoer en waterstaat. De verkeersdruk en daarmee de onveiligheid neemt toe. Binnen de regio wordt gezocht naar oplossingen. Voor het creëren van veilige oversteekplaatsen is 50.000 euro beschikbaar. Eind 2020 wordt gestart met de bouw van extra fietsparkeerplaatsen bij het station. De fietsverbinding over de Leidsevaartweg en langs de Cruquiusweg wordt gerenoveerd. Op kosten van de Provincie wordt het fietspad Randweg/Vogelpark gerealiseerd. Enige achterstand in het onderhoud van wegen, bruggen en watergangen wordt in 2020 weggewerkt. Het pondje aan de Cruquiushaven wordt vervangen. De afronding van de bouw rond de haven wordt ook in 2020 afgerond. De Van Merlenlaan krijgt een nieuw riool, de Joh. Wagenaarlaan-oost en de Cesar Francklaan worden gerenoveerd. De volgende week leest u over de overige posten en de heffingen die u als inwoner gaat betalen.

Eric van Westerloo

Opinie

Ja-Ja-sticker op de brievenbus zinvol?

Op 14 september 2018 is er in de gemeenteraad een motie van GroenLinks aangenomen om de inwoners te bewegen minder papier te verspillen. De motie behelst het door de bewoners te laten aanbrengen van een Ja-Ja-sticker op de brievenbus als zij zowel reclamefolders als kranten willen ontvangen.

Wil je dat niet dan kun je nog kiezen wel kranten en geen reclame via een Nee-Ja-sticker. Doe je helemaal niets dan ontvang je ook niets.

GroenLinks gaat ervan uit dat er door een inwoner, die niets wil ontvangen, 34 kilo papier per jaar wordt bespaard. Het college staat niet te trappelen om de motie uit te voeren. Het vergt extra ambtelijke capaciteit om alles in gang te zetten. Ook was er niet op extra kosten gerekend en wordt er nu een krediet aan de raad gevraagd. Als je nu wel iets in de bus krijgt terwijl je het niet wilt, kun je een klacht indienen die behandeld moet worden. Wie is de schuldige en welke sanctie staat er op een overtreding? Moeten de ja-jastickers door de burgers zelf worden opgehaald op het raadhuis? De gemeente moet investeren in de aanschaf van de stickers.

Wie geen behoefte heeft aan welke sticker dan ook, blijft verstoken van informatie. De ondernemers zien hun reclamemogelijkheden teruglopen die leiden tot omzetverlies. Politieke partijen kunnen zich de moeite besparen folders te drukken. Wat te doen met gemeentelijk drukwerk, dat van de energieleverancier komt of van KPN met 'Aan de bewoners van dit pand'? Hier moet dus een postzegel op met naam/adres om het te verzenden. Wie gaat dat betalen? In gemeenten als Amsterdam en Den Haag studeerden al eerder op de invoering van een Ja-Ja-

sticker. Deze gemeenten staan de huis-aan-huisbladen wel toe, tenzij de bewoners dit per se niet willen. Hierdoor blijft de pers instaat om ook kritisch te zijn over wat er zich in de gemeentepolitiek afspeelt. Zonder krant valt het podium van politici en belangengroepen weg. De meeste inwoners van Heemstede hebben nu al geen Ja-Nee of Nee-Nee-sticker aangebracht. Mocht u de lokale kranten niet meer ontvangen, dan blijft u verstoken van gemeentelijke informatie. De gemeente dient dan hun informatie op een andere wijze bij de inwoners te krijgen. Vrijwel niemand raadpleegt de gemeentelijke website, anders dan voor de openingstijden en wat een paspoort kost. Aan het lezen van ellelange verslagen en stukken zet, behalve een paar intimi, zich niemand. Wil je echt verstoken blijven van wat er zich in Heemstede afspeelt dan is de Nee-Nee-sticker de oplossing. Toneelgroepen, sportverenigingen, Casca, Plein1, de kerken blijven verstoken van de mogelijkheid via de lokale pers of folders hun activiteiten aan te kondigen. Gemeenten willen overtreders van het reclameverbod aanpakken. In Amsterdam leidde dat al tot 2000 af te handelen klachten. Boetes worden geheven maar wat te doen bij niet betalen? Bestaat de firma nog wel, ging het om een eenmalig mailing met onbekende afzender, zeteld de boosdoener in het buitenland? Hoeveel handhavingssambtenaren gaat dat kosten? Heemstede wil mee in de vaart der duurzaamheidsvolkeren. Of deze maatregel wel zinvol is en het niet meer CO2-uitstoot oplevert dan er wordt bespaard, moet nog blijken. De politiek heeft zich in de commissie samenleving 15 oktober gebogen over deze kwestie.

Eric van Westerloo

INGEZONDEN: POLITIEK

CDAHeemstede wil inwoners aan de 'Ja-Ja-sticker'

In Amsterdam, Utrecht en Den Haag werkt het al: wie geen sticker plakt, krijgt geen reclamedrukwerk en huis-aan-huisbladen meer; dat scheelt per brievenbus jaarlijks zo'n 34 kg papier. Daarom vroeg de gemeenteraad het college vorig jaar al op welke manier de 'Ja Ja sticker' in Heemstede kan worden ingevoerd.

Hoe het werkt? Wie geen folders en kranten meer wil ontvangen, hoeft niets te doen. Wil je nog wel de huis-aan-huisbladen maar niet het reclamedrukwerk, dan kun je de huidige 'Nee-Ja-sticker' gebruiken. En wil je echt alles in de bus krijgen? Dan plak je de 'Ja-Ja-sticker'. Ook de rechter heeft deze werkwijze inmiddels toegestaan.

CDAHeemstede vindt de 'Ja-Ja-sticker' een even doeltreffende als eenvoudige kans om papier-

verspilling in Heemstede tegen te gaan en zo het milieu te helpen. Onze burgemeester en haar wethouders vinden dit echter veel te simpel gedacht. Volgens hen vraagt de invoering om een 'gedegen voorbereiding' met een plan van aanpak en een voorbereidingskrediet, moeten eerst de structurele kosten in beeld worden gebracht, de afvalstoffenverordening gewijzigd en een communicatieplan opgesteld worden. Deze reactie vinden wij niet acceptabel. Daarom start het CDAHeemstede een campagne om de invoering van de 'Ja-Ja-sticker' te helpen versnellen en verspilling tegen te gaan. Onder het motto 'Ja Ja via het CDA' krijgen de eerste 250 huishoudens die zich melden op: www.cdaheemstede.nl gratis een 'Ja-Ja-sticker'.

E. Kerkvliet, CDAHeemstede

Uw nieuwsvoorziening in het geding zonder 'Ja-Ja/Nee-Ja-sticker'

Heemstede - Wekelijks ontvangt u huis-aan-huisblad **de Heemsteder** boordevol nieuws. In huis-aan-huisbladen zoals **de Heemsteder** vindt u alle noodzakelijke informatie over wat er in onze gemeente en omgeving speelt, zoals politiek, sport, natuur, cultuur en met nieuws en veel aanbiedingen van lokale en regionale ondernemers.

Op dit moment beraadt de politiek zich over de invoering van de verplichte 'Ja-Ja/Nee-Ja-sticker', waarmee de bewoners kunnen aangeven om huis-aan-huisbladen en reclamefolders te blijven ontvangen (Ja-Ja-sticker), of alleen de huis-aan-huisbladen, zoals **de Heemsteder** (Nee-Ja-sticker). De verplichte invoering van zulke stickers zou een papierbesparing moeten opleveren. De beslissing voor invoering van de Ja-Ja-sticker is gemeente-gebonden. De wekelijkse bezorging van **de Heemsteder** met essentiële nieuwsvoorziening zou daarbij in het geding kunnen komen. De intrede van de sticker zorgt ervoor dat als u die sticker niet plakt, u binnenkort ook geen **Heemsteder** meer ontvangt. Indien u het dus wel degelijk op prijs stelt om uw wekelijkse nieuws als krant te blijven ontvangen, dan dient u daarvoor zelf de 'Nee-Ja- of de Ja-Ja-sticker' te plakken op uw brievenbus.

De Regio Media Groep BV, uitgever van onder meer **de Heemsteder**, is van mening dat de krant onder één noemer scharen met reclamefolders -louter vanwege de besparing van het papiergebruik- alleen gedaan kan worden als de waarde van een krant verkeerd wordt ingeschat en ernstig tekort wordt gedaan.

Het antwoord van de overheid is om dan een 'Ja-Ja/Nee-Ja-sticker' te plakken op de brievenbus van uw voordeur om zo uw keuze kenbaar te maken. Echter niet iedereen wil zo'n sticker op de voordeur. Wij vragen ons daarom af waarom er voor zo'n ingewikkeld proces wordt gekozen, als



Foto: Bart Jonker

het grootste deel van de bewoners en ondernemers blij zijn met de lokale krant die veel gelezen wordt en veel bewoners zich daardoor meer betrokken voelen. Het gevaar schuilt erin dat de bewoners verstoken blijven van nieuws uit hun gemeente en omgeving.

Tevens lezen bewoners dan automatisch niets meer van noodzakelijke overheidsinformatie. Informatie over gemeentelijke plannen zoals bouwvergunningen, wegwerkzaamheden e.d. Hierdoor dreigt de relatie en verbondenheid tussen overheid en bewoners uit elkaar te groeien. De gemeente moet dus andere manieren vinden om informatie bij de inwoners te krijgen. In de praktijk blijkt de gemeentelijke website daaraan niet te voldoen, omdat veel bewoners daar niet op kijken of niet in staat te zijn deze te raadplegen.

De Heemsteder levert met onafhankelijk, vrij toegankelijk nieuws een belangrijke en bovendien duurzame bijdrage aan uw leefomgeving.

Mede mogelijk gemaakt door adverteerders die de daarmee gepaard gaan om de kosten van drukken en verspreiding dekken. Door gescheiden inzameling, volledige recycling en FSC- papier dragen ertoe bij dat er geen hogere milieubelasting is dan bij het gebruik van de bewezen minder effectieve digitale media als het gaat om de lokale markt.

Natuurlijk bent u vrij te reageren op dit onderwerp via redactie@heemsteder.nl.

Directie Regio Media Groep BV, uitgever van onder meer de Heemsteder.



Veel vragen politiek café

Heemstede - Aparte avonden organiseren kun je wel overlaten aan Café de Eerste Aanleg. Is het geen wijn- of biertoevoerij, dan is het wel een liveoptreden van artiesten. Op 9 oktober was er een politiek café met de naam 'The Voice of Heemstede'. Uitbaters Kees Heger en Dirk Jan van der Wal hadden het café voor deze avond voorzien van bierkratjes als podium. Mede-initiatiefnemer Pim Prins legde uit wat de bedoeling was. De avond was voor de inwoners die iets onder de aandacht van de politiek wilden brengen. Politici mochten het woord niet voeren. Ze konden de ingebrachte onderwerpen tot zich nemen en er later al dan niets of iets mee doen.

Ruim vijftig inwoners, waaronder politici en ambtenaren zagen hoe Jaap Verschoor, voormalig voorzitter van de Historische Vereniging Heemstede Bennebroek, de gesprekken in goede banen leidde. Er leefden veel vragen bij de inwoners. Zo was er een verzoek

om Groenendaal voor honden toegankelijk te laten blijven, al wilde scoutingleider Van der Wal wel dat de mensen de uitwerpselen van hun hond opruimen. De Formule 1 kwam ter sprake. Wat levert dit evenement nu op voor Heemstede? Buiten wat kamerverhuur en bezoekers aan de horeca zag men weinig positiefs. Eric Geels vond de bijdrage van Heemstede 170.000 uit het gemeenschappelijk mobiliteitsfonds te veel. De Heemsteedse bijdrage voor de prijs van twee bierjes p.p. vond een ander echt niet onoverkomelijk. De voorrangsregels Binnenweg/Raadhuisstraat zijn nog steeds onduidelijk. Mevr. v.d. Bos, slechtziend en lid van de klankbordgroep WMO, wil dat de gemeente iets doet aan overhangend groen. Met haar geleidehond heeft zij er, maar ook anderen, last van. De kerstzang bij de dorpspomp moet weer terug en niet meer in het donkere Groenendaal. Frans v.d. Haak vond het mooi dat de begroting van de gemeente sluit,

maar zag liever de lastenverhoging ongedaan gemaakt worden door middel van het duurder maken van het parkeren tot 1,80 per uur. Marc de Bruin wees op de politieke puinhoop in Bloemendaal: "Houd vast aan de Heemsteedse mores om niet gedwongen te worden om te fuseren". Het casino blijkt wat mindere gewenste figuren aan te trekken. Mensen voelen zich niet veilig als ze 's avonds langs het casino lopen.

Jaap Verschoor sloot de avond af met een paar stellingen waarop verschillend werd gereageerd. Investeren in snelladers, de Binnenweg autovrij, Heemstede moet de groei van Schiphol tegengaan. Laat burgers zelf bepalen hoe zij aan hun energie komen, zolang de uitstoot maar teruggaat. Voor politici een nuttige avond om te horen wat er leeft. Voor de inwoners een moment waarop zij hun frustratie of ideeën kwijt konden. Zeker voor herhaling vatbaar.

Eric van Westerloo



Foto: Marijn Ruitenbeek

Officiële opening rugbyveld voor Houtsche RFC

Haarlem - Zondag 13 oktober was het eindelijk zover. De officiële opening van het langverwachte rugbyveld voor Houtsche RFC.

De feestelijke opening werd bijgewoond door alle stoere rugbyspelers en hun supporters op het Eindhout Sportpark in Haarlem, de homebase van 'De Houtsche'. De opening begon

met het officieel doorknippen van het lint door Kees Eskes en Lambert v/d Pols, trainers en erelieden van de club, gevolgd door een intensieve rugbytraining. Als afsluiting maakten knakworsten, suikerspinnen en limonade het feest compleet.

Meer informatie op: www.houtscherugbyclub.nl.

Collecte nationaal MS Fonds

Regio - Van 18 tot en met 23 november 2018 organiseert het Nationaal MS Fonds de landelijke huis-aan-huiscollecte om geld in te zamelen voor onderzoek naar de ziekte multiple sclerose.

MS is een chronische ziekte van het centrale zenuwstelsel. In Nederland hebben meer dan 17.000 mensen MS en jaarlijks krijgen 800 mensen de diagnose.

Over de ziekte MS is nog veel onbekend. Onderzoekers weten nog niet waardoor MS veroorzaakt wordt en hoe het genezen kan worden. Met de opbrengst van de collecte investeert het Nationaal MS Fonds in innovatieve

onderzoeken om MS te genezen.

Geef aan de collectant van het Nationaal MS Fonds. Iedere donatie – groot of klein – is welkom! De collectant van het Nationaal MS Fonds is te herkennen aan de collectebus met het oranje vlinderlogo. Nieuw dit jaar is doneren met de QR-code. Hiermee kun je ook digitaal kleine bedragen betalen.

Collectant gemist? Ga naar www.nationaalmsfonds.nl en doneer online. Het is ook mogelijk om een donatie over te maken op giro 5057 (NL 92 INGB 000000 5057) of sms STOPMS naar 4333 en doneer eenmalig €2,00.

Vergunningverlening gaat weer van start

Regio - De provincies hebben nieuwe beleidsregels vastgesteld voor het verlenen van vergunningen op grond van de Wet natuurbescherming. Sinds 11 oktober kunnen er weer vergunningen verleend worden. Toestemming voor stikstofgerelateerde activiteiten wordt weer mogelijk, zolang de activiteiten niet leiden tot een stijging en in veel gevallen feitelijk tot een daling van stikstofbelasting. Kern van de nieuwe regels is dat door het wegvallen van het voormalige Programma Aanpak Stikstof (PAS) nu van tevoren moet worden aangetoond dat emissie en depositie met zekerheid afnemen of niet stijgen.

De nieuwe beleidsregels voor het verlenen van vergunningen leiden tot afnemende stikstofuitstoot door intern en extern salderen. Samengevat betekent dat: • Initiatiefnemers die aan kunnen tonen dat ze per saldo geen stikstof uitstoten of aan kunnen tonen dat dit geen significante effecten heeft op Natura 2000-

gebieden kunnen ook weer vergund worden. Dit kan door de uitstoot te beperken met schonere technieken of door een beperkte stijging van de emissie te salderen met een veel grotere daling van een andere bron; het extern salderen.

• Die projecten die wel effect zouden hebben op de natuur kunnen als ze van groot maatschappelijk belang zijn en er geen alternatieven zijn, gebruik maken van de ADC-toets en de effecten compenseren.

In aanvulling op de beleidsregels zijn de provincies voor nieuwe activiteiten in overleg met het Rijk over het nemen van bronmaatregelen. Het kabinet heeft daarnaast de provincies een regionaal toebedeeld voor een gebiedsgerichte aanpak van de stikstofproblematiek.

Over de verdere invulling van het een gebiedsgerichte aanpak van stikstof en de daarvoor benodigde middelen zijn de provincies in overleg met het Kabinet.

Andere Tijden Sport zoekt filmbeelden Grand Prix van Zandvoort

Zandvoort - De redactie van Andere Tijden Sport is op zoek naar amateurfilmbeelden gemaakt tijdens de Grand Prix van Zandvoort (1948-1985). Andere Tijden Sport is het sportgeschiedenisprogramma van NOS en NTR, gepresenteerd door Tom Egbers.

De redactie is momenteel bezig met een in januari uit te zenden aflevering waarvoor ze in binnen- en buitenland op zoek is naar uniek privé materiaal. Dat kunnen racebeelden zijn, maar ook opnames gemaakt van het publiek, van de reis naar het circuit of de tocht terug naar huis.

Heeft u materiaal waarvan u denkt dat het interessant is voor ons, dan horen wij dat heel graag via mailadres@ntr.nl.



Foto: Bart Jonker

Luchtkwaliteit Noord-Holland in 2018 binnen de norm

Regio - In de IJmond, het havengebied van Amsterdam (Westpoort) en de Haarlemmermeer is ook in 2018 op alle meetlocaties voldaan aan de Europese wettelijke grenswaarden voor luchtkwaliteit. De trendanalyse laat bovendien zien dat vanaf 2009 de concentraties fijnstof (PM10, PM2.5) en NO2 in alle drie de regio's dalen. Dit staat in het datarapport luchtkwaliteit 2018 dat is opgesteld in opdracht van de provincie Noord-Holland.

De provincie Noord-Holland meet al jaren de luchtkwaliteit in de IJmond, het havengebied Amsterdam en de Haarlemmermeer. Deze metingen worden uitgevoerd door de GGD Amsterdam en zijn een aanvulling op het Landelijk Meetnet Luchtkwaliteit van het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu). Hiermee wordt meer gedetailleerde regionale informatie verkregen. In de IJmond vinden de metingen



plaats in samenwerking met TA-Steel en de IJmond-gemeenten (Beverwijk, Velsen en Heemskerk). In Westpoort vinden de metingen plaats in samenwerking met het havenbedrijf Amsterdam en de gemeente Zaanstad, waarbij de Haven van Amsterdam als

opdrachtgever fungeert.

Meer informatie is te vinden op www.noord-holland.nl op de webpagina Luchtkwaliteit. De actuele resultaten van het provinciaal meetnet zijn online te raadplegen op www.luchtmeetnet.nl.

Minisymposium Adventskerk Verleden en toekomst

Aerdenhout - Zaterdag 19 oktober om 15.30 uur vindt er een Minisymposium over verleden en toekomst van de Adventskerk

plaats aan de Leeuwerikenlaan 7 te Aerdenhout. In het jubileumjaar van het kerkgebouw aandacht voor de archi-

tectuur ervan: wat was de filosofie achter het concept en wat betekent de architectuur voor toekomstig gebruik.



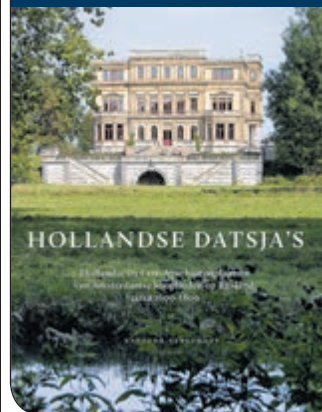
Eerste steenlegging 1957.

Lezing door o.a. Dirk Sijmons, architect en zoon van architect Karel Sijmons, ontwerper van de Adventskerk, geeft zijn zienswijze op de werkwijze van zijn vader. Toegang vrij, na afloop discussie met de spreker onder het genot van een goed glas wijn.



Voltooiing 1958.

Nieuw boek:



Amsterdamse kooplieden kochten hun buitenplaatsen met 'Russisch geld'

Regio - In zijn nieuwe boek Hollandse datsja's beschrijft Igor Wladimiroff, gespecialiseerd in (historische) Nederlands-Russische betrekkingen, het wel en wee van vooral Amsterdamse kooplieden die in de 17de en 18de eeuw rijkdommen vergaarden in de handel met Rusland. Daardoor waren zij onder meer in staat om zich in eigen land

een fraaie buitenplaatsen te veroorloven, langs de Vecht, in de Beemster, in Kennemerland.

De meeste van deze buitenplaatsen zijn inmiddels verdwenen, maar hun geschiedenis getuigt van een rijk en avontuurlijk verleden. De auteur, Igor Wladimiroff, heeft zich verdiept in de families die handel dreven met

Rusland, hoe ze wisten door te dringen tot de hoogste bestuurslagen in Rusland en zelfs direct contact hadden met de tsaar. Daarnaast weet hij op aanstekelijke wijze de buitenplaatsen tot leven te brengen. Het boek verschijnt op 19 oktober bij Kantoor Verschoor Boekmakers, Heemstede (www.kantoorverschoor.nl).

Omgaan met iemand die te veel alcohol drinkt

Haarlem - Brijder verzorgt op dinsdagavond 5 en 12 november 2019 van 19.30-22 uur op de Richard Holkade 4 (ingang aan de achterzijde van het gebouw aan de Oorkondelaan) in Haarlem gratis informatieavonden. De avonden zijn bestemd voor partners/kinderen/familieleden/vrienden van mensen met een alcoholprobleem.

Tijdens deze avonden komt aan bod:

- Welke gevolgen kan het overmatig alcoholgebruik hebben voor het lichaam, het denken en het gedrag?
- Wat zijn de gevolgen voor de omgeving van de drinker?
- Hoe kunt u met een drinker omgaan?
- Welke grenzen kunt u stellen?
- Hoe voorkomt u dat uzelf of andere gezinsleden te veel in het gedrang komen?
- Welke hulpverlening is er voor probleemdrinkers/verslaafden en mensen in hun directe omgeving?
- Kunt u iemand met een alcoholverslaving helpen?

Deze twee avonden horen bij elkaar. U schrijft zich voor beide avonden in.

Voor verdere informatie en inschrijving kunt u bellen met Brijder Haarlem, tel.: 088 - 358 38 00 of een e-mail sturen naar: preventie@brijder.nl.

Groot Dictee der Nederlandse Taal in Bibliotheek Haarlem

Haarlem - Kom zaterdag 2 november je kennis van het Nederlands op de proef stellen tijdens het Groot Dictee der Nederlandse Taal in de Bibliotheek Haarlem Centrum (Gasthuisstraat 32). In de Doelenzaal kijken en luisteren we naar de web-uitzending van De Taalstaat, het radioprogramma van Frits Spits dat live wordt uitgezonden vanuit de Bibliotheek in de Broederkerk in Zutphen. Gerdi Verbeet, oud-voorzitter van de Tweede Kamer én oud-lerares Nederlands leest het dictee voor. De tekst is weer afkomstig van schrijver en taalkundige Wim Daniëls.

De inloop van het dictee is om 10:30 uur, het dictee gaat om stipt 11:00 uur van start. Ook valt er iets te winnen. Reserveer je gratis kaartje online via www.bibliotheekzuidkennemerland.nl.

GEEN KRANT?
0251-674433

Wij zoeken **Zorgcollega's!**

INFORMATIEBIJENKOMST

op **31 oktober**

van 13 tot 18 uur

Kom je ook?

personeelszaken@nieuwunicum.nl

werkenbijnieuwunicum.nl



Ed geeft minimaal € 150,-
BPM. Voor uw loop- sloop- of
schadeauto 06-25552628.
Directe RDW vrijwaring
en eigen ophaaldienst.

Te koop:
Lundia leetuurplank blank 80x40 cm
voor €12,-. Lundia bedvoetbord voor
montage in kast €18,-.
Tel. 023-5288652

Te koop:
Engels kettingbankschroef v.repara-
ties €10,-. Nwe BMX ketting nw.
in doos €7,-. Dakklapraam voor
pannendak €25,-. Tel. 023-5328585

Te koop:
Zuiver wollen deken van AaBe, afm.
150 x 220 cm, als nieuw en schoon,
diverse kleuren €45,-.
Tel. 023-5361717

Te koop:
Nostalgische zaanse (stoeltjes)
wandklok, slaat om het halfuur heel
beschaafd, loopt haarzuiver 60 x 25
cm €50,-. Tel. 023-5365300

Te koop:
Boeken van David Baldacci; 9 titels à
€1,- p.st. Tel. 023-5615450

Te koop:
Z.g.a.n. warme 2 pers. bedsprei 180br
200l: +volant+door gestikt kl:mooi
groen geel beige geëmailleerd
bezorgd €125,-. Tel. 06-21921738

Te koop:
Sony video-recorder €25,-.
Tel. 06-22382241

Te koop:
Italiaans marmeren schouw + faber
electrische inzethaard, nieuwprijs
€2278,-, nu €349,-.
Tel. 06-22382241

Te koop:
2 middelgrote hulshorst rode leren
fauteuils. Z.g.a.n. samen voor €200,-.
Tel. 023-5289511

Te koop:
2,5zits bankje bruin stof €50,- wegens
overcompleet. Blue-ray dvd speler
nw €50,-.
Tel. 0297-288669

Gratis afhalen:
Rieten bankje 2persoons half rond.
Tafel met glasplaat.
Tel. 06-51671764

**TOSSCLUB
OP ZATERDAG**

NIEUW!

**VRIJBLIJVEND ELKE
ZATERDAG TUSSEN 13.00
EN 15.00 UUR GEZELLIG
2 UUR TENNISSEN MET
EEN VASTE
GROEP! 18+**



**Autobedrijf de Looze
EEN VERTROUWD ADRES**

voor:

- Onderhoud en reparaties
- APK
- Moderne diagnose apparatuur
- Alléén 1e monteurs
- GRATIS advies

't is goed wat de Looze doet!

Nijverheidsweg 21a, 2102 LK Heemstede
tel.: 023-528 95 78



Wij kiezen
voor een
beter milieu.

Deze krant is gedrukt
op gerecycled papier.

Europa's grootste speeltuin
Linnaeushof



Tijdens de
herfstvakantie
(19 t/m 27 oktober):

**Extra indoor
activiteiten!**



Meer info en tickets met korting: www.linnaeushof.nl



Foto aangeleverd

Inschrijving SantaRun voor 14 december begonnen

Haarlem - De beroemde SantaRun van Haarlem vindt dit jaar plaats op vrijdagavond 14 december 2018. Je kunt kiezen tussen 3 km en 6 km. Er worden zo'n 2000 deelnemers verwacht. De warming up vindt plaats op de

Grote Markt en na de Run is er een kerstborrel op de Grote Markt én een after party. Kortom trek je mooiste kerstmanoutfit aan en doe mee! Het startschot wordt dit jaar gedaan door tv-presentatrice Sandra Schuurhof.

De opbrengst gaat naar twee lokale goede doelen die met kinderen te maken hebben, t.w. Kinderuniversiteit Haarlem en Stichting Vaarwens Kennemerland. Organisator van het winterevenement van Haarlem is Rotaryclub KennemerLaat.

Ren, huppel of dans mee met deze Fun Run en schrijf je in voor maar €2,50 via: www.SantaRunHaarlem.nl.

Pianotrio Shaham Erez Wallfisch in Bloemendaal

Bloemendaal - Op zondag 27 oktober om 11. uur treedt het wereldberoemde pianotrio Shaham Erez Wallfisch op in het gemeentehuis van Bloemendaal, aan de Bloemendaalse weg 158 in Overveen. Op het programma staan werken van Beethoven en Brahms.

Trio Shaham Erez Wallfisch bestaat uit drie van de beste internationale instrumentalisten die vandaag de dag optreden. In 2009 bundelden deze drie geweldige musici hun krachten en sindsdien behoort het pianotrio tot de wereldtop. Het trio bestaat uit Hagai Shaham (viool), Arnon Erez (piano) en Raphael Wallfisch (cello). Het trio treedt op in alle grote concertzalen van de wereld. Zo is het trio regelmatig te beluisteren in het Concertgebouw in Amsterdam.

Op zondag 27 oktober neemt het trio een voorschot op het Beethovenjaar dat in 2020 wordt gevierd. Het is dan 250 jaar geleden dat Ludwig van Beethoven werd geboren. Musici en orkesten over de hele wereld grijpen de 250e geboortedag aan om een ode aan de componist te brengen. Trio Shaham Erez Wallfisch doet dat door een aantal van zijn prachtige pianotrio's te spelen. Gespeeld worden Pianotrio 'Kakadu Variaties' en Pianotrio Op. 1 Nr. 1. Na de pauze staat Pianotrio Nr. 3 in C minor van Johannes Brahms op het programma.

Stichting Muzenforum organiseert ieder jaar van september t/m april acht zondagochtendconcerten die worden gegeven in het gemeentehuis van Bloemendaal in Overveen. Zie www.muzenforum.nl



Foto: Michael Pavia

Aanvang: 11.00 uur (zaal open om 10.30 uur).
Entree: Toegangsprijs € 22,- ,CJP/ Jongeren tot 26 jaar € 11,-
Voorverkoop: Bij boekhandel Pa-

pyrium in Bloemendaal en bij Primavera in Overveen.
Of reserveren door een mail te sturen naar: info@muzenforum.nl.

'Klim naar het licht' op weg naar 80.000 bezoekers

Haarlem - Meer dan 70.000 bezoekers hebben inmiddels de 'Klim naar het licht' gemaakt, de toren- en gewelventocht in de KoepelKathedraal van Haarlem. Met nog minder dan één maand te gaan denkt de organisatie dat de teller uiteindelijk rond de 80.000 uit zal komen. Dit bezoekersaantal overtreft alle verwachtingen. Voorzitter Wim Eggenkamp van de Stichting Kathedrale Basiliiek St. Bavo is enorm trots op het succes dat volgens hem naar méér smaakt. Zo wordt er gewerkt aan een Kerstdorp eind dit jaar en een nieuwe ontdekkingsroute binnendoor en buitenom in de zomer van 2020. 'Klim naar het licht' duurt tot en met zondag 27 oktober.

Het evenement zorgde op Facebook voor duizenden positieve berichten van bezoekers uit Haarlem en omgeving (circa 40.000) en ook uit de rest van het land en de wereld. Een aantal op Facebook geplaatste film-pjes van de beklimming is al meer dan 60.000 keer bekeken.

Dat er in een relatief korte periode tienduizenden bezoekers de torens konden beklimmen was volgens Wim Eggenkamp vooral te danken aan de geweldige inzet van 250 enthousiaste vrijwilligers voor wie op 8 november een feest wordt georganiseerd. Ook de inzet van de gemeente Haarlem, de VVV Haarlem en Haarlem Marketing was van belang. Overi-

gens hoopt Eggenkamp dat de bewegwijzering richting kathedraal snel wordt verbeterd: 'We zijn ondanks het succes van 'Klim naar het licht' nog steeds slecht vindbaar. Daar moet met betere routeborden toch iets aan te doen zijn.'

De loopbrug op bijna 60 meter hoogte tussen de twee toren van de kathedraal wordt na 27 oktober afgebroken. Omdat niet uit te sluiten valt dat het evenement in de toekomst nog eens wordt herhaald gaat deze brug de opslag in.

In de ondergrondse cryptes van de kathedraal zal eind dit jaar een Kerstdorp worden gemaakt. Eggenkamp: 'We hebben de smaak te pakken en willen ook

na de 'Klim naar het licht' mensen naar onze kathedraal trekken. Vandaar het plan voor een Kerstdorp en ook voor een ontdekkingsroute in de zomer van 2020. Ook zouden we heel graag een mooie kathedraaltuin realiseren. Dat zou de kroon op onze veertien jaar durende restauratie kunnen worden.'

De opbrengst van het evenement wordt gebruikt voor de verdere restauratie en instandhouding van de kathedraal. 'Klim naar het licht' kan tot en met 27 oktober zowel individueel als in groepsverband worden gemaakt.

Toegangskarten kunnen online besteld worden via www.klimnaarhetlicht.nl en kosten



Foto aangeleverd

8,50 euro voor volwassenen (10 euro aan de kassa), voor kinderen tot en met 12 jaar 4 euro en 1 euro voor kinderen tot 6 jaar. Online komt daar 1,50 administratiekosten bij per bestelling.



Foto aangeleverd

Concert Liefde Klinkt! in het Zaeltje van Rosehaghe

Haarlem - Op zondag 20 oktober vindt in het Zaeltje van Rosehaghe, Hoofmanstraat 12b in Haarlem het concert Liefde klinkt! plaats. Dit concert wordt uitgevoerd door Miranda van Soest (sopraan), Marga Oostindie (alt), Roos Nitzsche (piano) en Maaike Roelofs (cello). Aanvang: 15 uur, zaal open vanaf 14.30 uur. Toegang: 12,50 kinderen onder de 12 gratis. Reserveringen: liefdeklinkt@gmail.com.

GRATIS KABAAL

LET OP! Van elk artikel móet een vraagprijs worden vermeld!
**(Doorhalen wat niet van toepassing is)*

Te koop/Aangeboden/Gevraagd/Gratis afhalen*									

Telefoon: _____ **5**

Deze bon kunt u uitknippen en opsturen aan onderstaande adres:

De Heemsteder
Visserstraat 10 | 1431 GJ Aalsmeer

U kunt uw kabaal ook opgeven via internet:
www.heemsteder.nl/kabalen-opgeven

GRATIS KABAALTJES WORDEN GEPLAATST ONDER DE VOLGENDE VOORWAARDEN:

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

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

Als uw kabaal niet aan deze voorwaarden voldoet, kiest u voor een betaalkabaal. Kosten daarvoor zijn € 13,- over te maken op: NL57 RABO 013 16 75 850 o.v.v. het aan te bieden of te vragen onderwerp. Afgeven/opsturen kan ook: doe dan de bon met € 13,- in een envelop. Kantooradres: Visserstraat 10, 1431 GJ Aalsmeer.

Voor **méér lokaal nieuws** uit de regio!
ZIE ONZE SITE: HEEMSTEDER.NL



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

oktober 2019

**Hennepzaad;
bouwstof voor je
gelukshormoon**



**Een goede
gezondheid begint
in je mond**



**Sexy
moeders**



**Nederlander
vaak te moe**



Stoptober: Beter voor jezelf, beter voor ons allemaal

**De website www.lijfengezondheid.nl is vernieuwd!!
Snel, overzichtelijk, smartphone geschikt en boordevol informatie!**

Nederlander vaak te moe om gezonder te leven

Voldoende bewegen en regelmatig relaxen zijn essentieel om gezond te leven. We weten het bijna allemaal (92%) wel, maar bijna de helft (45%) van de Nederlanders doet geen pogingen om hierin verbetering aan te brengen. Vermoeidheid, stress en tijdgebrek zijn de voornaamste redenen om gezonde doelen als voldoende beweging en ontspanning niet te behalen. Dit blijkt uit een onderzoek van Kantar Public, in opdracht van Zilveren Kruis.

Voor veel mensen blijft het een lastige strijd om een gezond leven gedurende een langere periode vol te houden. Opvallend zijn daarbij de tegenstrijdigheden die Nederlanders als barrières ervaren. Zo voelt één op de vijf zich niet fit genoeg om te sporten en voelt dertig procent zich te moe om te ontspannen. Een gezond leven geeft energie, maar als je de energie niet hebt om je doelen te behalen wordt het moeilijk. Nederlanders geven zichzelf een 7,2 als het gaat om hun eigen gezondheid in het algemeen. Kijken we echter naar specifieke aspecten, dan zien we een ander beeld. Zo geeft 22 procent zich een onvoldoende voor voldoende beweging en 15 procent voor voldoende nachtrust. Opvallend is dat vrouwen onder de 50 jaar zichzelf op vrijwel alle vlakken lagere rapportcijfers geven.

Het volhouden van gezonde leefgewoonten wordt voor zowel mannen als vrouwen ervaren als heel moeilijk. Uit de cijfers blijkt vooral dat vrouwen dit lastig vinden. Zo vindt 45 procent van de vrouwen het lastig voldoende beweging vol te houden ten opzichte van 31 procent van de mannen. Bij slaap is er een verschil van 28 procent versus 18 procent bij de mannen. Tijdgebrek door werk, maar ook huishoudelijke taken en sociale activiteiten zijn barrières voor veel Nederlanders om hun gezonde doelen te behalen, terwijl ook op het werk of thuis juist met kleine veranderingen aan een gezonde leefstijl gewerkt kan worden. Hidde van der Ploeg, onderzoeker en gezondheidswetenschapper bij Amsterdam UMC, legt uit: „De sleutel voor het langdurig volhouden van een



gezondere levensstijl zit vaak in het stellen van reële doelen die in kleine stappen te behalen zijn. Dus ook als je bijvoorbeeld geen zin hebt, of te moe bent, kan één blokje om vaak al genoeg zijn om toch aan voldoende beweging te komen voor die dag. En dit geeft energie en een positief gevoel. Het is ook verstandig om activiteiten te zoeken die functioneel en/of leuk zijn, dat zorgt dat ze makkelijk in je dagelijks leven te integreren zijn. Voorbeeld van iets functioneels is naar de bakker lopen of fietsen in plaats van met de auto gaan. En wat mensen leuk vinden, is natuurlijk sterk persoonsafhankelijk, maar wel de beste drijfveer voor succes.”

Jan-Willem Evers, Commercieel Directeur bij Zilveren Kruis

legt uit: „De drempel om te werken aan je gezondheid is vaak te hoog. Door kleine stapjes te nemen kan iemand langdurig werken aan een gezondere levensstijl. Daarom ontwikkelde Zilveren Kruis de app Actify, die gebruikers helpt om met kleine stapjes hun gezondheidsdoelen te behalen. De app wijst de gebruiker op kleinere, laagdrempelige en minder voor de hand liggende uitdagingen. Denk hierbij aan overleggen tijdens een wandeling of de trap nemen in plaats van de lift. Maar ook tips om voldoende water te drinken of manieren om te ontspannen. Uit 81 procent van de bestaande gebruikers van de app weten we dat de focus op kleine stapjes een positieve bijdrage levert aan hun algemene gezondheidsgevoel.”



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Medisch | Zorg

Psyche

Uiterlijk

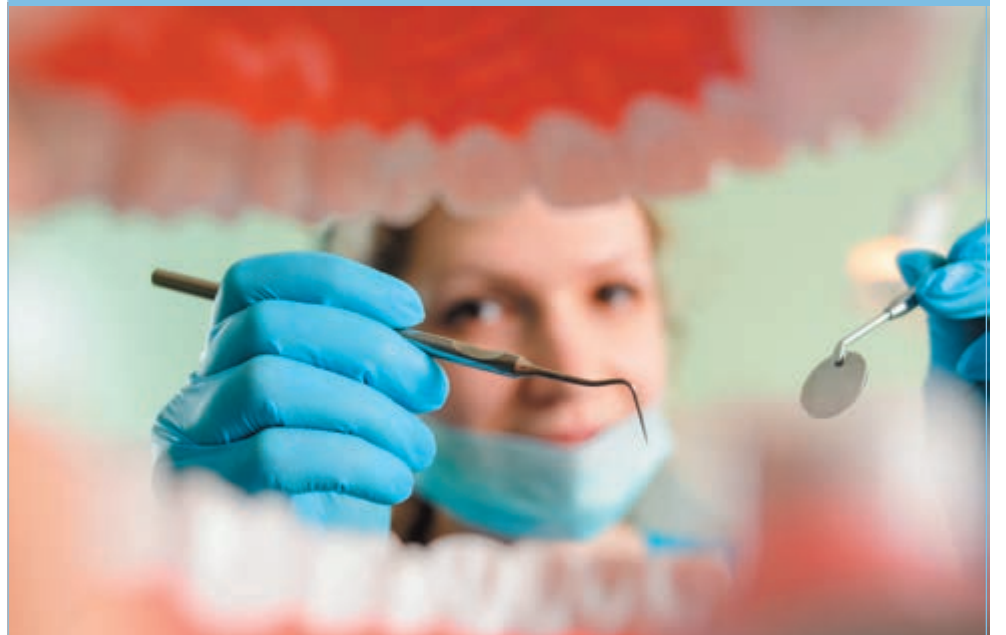
Voeding

The screenshot shows the website interface with a navigation bar at the top containing the logo and five category buttons: Bewegen, Medisch, Psyche, Uiterlijk, and Voeding. Below the navigation bar, there are several article cards. The main article is titled 'Herfstkoeken van noten, appel proteïne' with a photo of the cookies. Below it are three smaller article cards: 'Zijn wij vaak te moe om gezonder te leven?', '5 tips die je helpen bij het stoppen met roken', and 'Stroganoff van paddestoelen'.

**De website
www.lijfengezondheid.nl
is vernieuwd!!**

**Snel, overzichtelijk,
smartphone geschikt en
boordevol informatie!**

Een goede gezondheid begint in je mond



Juglen Zwaan

Steeds meer kinderen hebben last van problemen aan hun gebit. Hoe ouder we worden, hoe meer we geconfronteerd worden met problemen in onze mond. Het advies is om dagelijks meerdere keren te poetsen en vooral geen suiker te eten. Hoe kan het dat er toch steeds meer mensen gebitsproblemen ervaren?

Het klassieke verhaal is dat bacteriën in onze mond de suikers uit de voeding fermenteren, wat zorgt voor de vorming van zuren. Deze zuren verzwakken vervolgens het tandglazuur, waardoor gaatjes kunnen ontstaan. De aanmaak van deze zuren stopt pas twintig minuten na het eten. Daarom wordt aangeraden om niet direct na de maaltijd de tanden te poetsen, maar pas een uur na de maaltijd te beginnen met poetsen. Het speeksel in de mond heeft dan de kans gekregen om het glazuur van de tanden weer te verstevigen. Maar er is meer aan de hand. De meesten van ons weten wel dat de gezondheid van onze darmflora van cruciaal belang is voor onze gezondheid, maar weinigen weten dat dit ook geldt voor de flora in onze mond. Onze mond bezit ook een zogenaamde oraal microbiom. Een verstoring van het microbiom in onze mond kan zorgen voor ontstekingen in het lichaam. De bacteriën in onze mond kunnen zelfs die van de darmen in grote mate beïnvloeden. Bestrijdingsmiddelen die op groente en fruit gebruikt worden, hebben volgens wetenschappers het vermogen om het

microbiom van de mond te verstoren. Ook kan de gezondheid van de mond volgens wetenschappers door stress hard achteruit hollen. Allereerst kan door toename van stresshormonen de bacteriële samenstelling van de mond ongunstig worden. Daarbij vermindert stress de afgifte van speeksel, waardoor de zuren van de bacteriën zich niet langer verdunnen en de schadelijke werking ervan groter wordt. Ook leidt stress vaak tot ongezond eetgedrag en slechte orale hygiëne.

Aan veel tandpasta wordt fluoride toegevoegd. Fluoride heeft volgens wetenschappers twee kanten: het kan lokaal de tanden harder maken, maar kan bij doorslikken de gezondheid negatief beïnvloeden. In groene en zwarte thee zit relatief veel fluoride, wat onderzoekers ertoe brengt om te waarschuwen voor een overmatige inname hiervan. Het drinken van te veel thee kan fluorosis geven, waarbij de tanden witte vlekken krijgen en verzwakken door demineralisatie. Dagelijks tot drie kopjes drinken is geen probleem; dat kan het gebit juist verstevigen. Mensen met een zwak gebit zouden kunnen overwegen om fluoridevrije tandpasta zo nu en dan af te wisselen met een fluoridehoudende tandpasta. Aan te raden is dan om de tandpasta even in te laten trekken, omdat fluoride lokaal de tanden wel kan verstevigen. Iemand die alles weet over het gezonder maken van de mond, zodat de algehele gezondheid van het lichaam verbetert, is Yvonne Kort. Ze heeft het boek 'Gezond begint in je mond' geschreven.

Op de site van www.ahealthylife.nl legt Yvonne het uit tijdens een interview.

OVER DE AUTEUR

Juglen Zwaan • Natuurdietist
Soesterberg
www.aHealthylife.nl

HAPPY FEET

Blaren? Met de nieuwe Compeed pleisters 20% extra demping voor sporters!



Nieuwe schoenen, net wat intensiever getraind of de verkeerde sokken – wat de oorzaak ook is, 25% van de mensen krijgt last van blaren. Sporters bij het hardlopen en dan vooral op de hiel. Daarom introduceert Compeed Blarenpleister Sport Hiel, speciaal ontwikkeld voor momenten waarop de voeten intensief gebruikt worden. Wrijving en druk bij de hiel zijn vaak de boosdoeners en dat is precies waar de ergonomisch gevormde pleister zorgt voor directe verlichting en de speciale structuur voor 20% extra demping.

De blaarpleister zit als een tweede huid en helpt zelfs bij de actiefste sessie tegen pijn, wrijving en ontstekingen. De actieve gel hydrocolloïde zorgt dat de wond sneller herstelt, terwijl jij door sport.

En... Lijf & gezondheid mag 5 setjes weggeven. www.compeed.nl.

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

PSYCHE

Sexy moeders

Jolien Spoelstra



Lang geleden, toen ik nog bij mijn ouders woonde, zag ik een reclame voor een bepaald merk labelwriter op de televisie. Het spotje toonde verschillende mensen die zichzelf labels opklakten die zij vonden passen. Een zakenman in pak typeerde zichzelf bijvoorbeeld als 'goede vriend' en een sexy uitziende vrouw in een korte rok labelde zichzelf als 'moeder'. "Belachelijk!", snoof mijn eigen moeder direct door het spotje heen. "Zo ziet een moeder er toch niet uit!". Ze had gelijk. In het stadje waar ik ben opgegroeid, zagen moeders er inderdaad niet sexy uit. Maar waarom eigenlijk niet? Seks was toch juist hetgeen waardoor ze moeder geworden waren!?

Vanuit een biologisch perspectief is het begrijpelijk dat we bepaalde uiterlijke kenmerken sexy vinden, omdat ze een indicatie kunnen zijn voor vruchtbaarheid en het krijgen van gezond nageslacht. Zo worden jonge vrouwen met ronde borsten en een zandloperfiguur bijna universeel aantrekkelijk gevonden. Seks vervult bij de mens echter meer functies dan alleen voortplanting. Zo geeft het velen van ons plezier en een groter gevoel van verbondenheid. Vrouwen hebben daarom ook seks wanneer ze al moeder zijn en niet per se nog meer kinderen willen. Als vrouw

kan je een leven lang uiting geven aan je eigen seksualiteit en je hele leven sexy zijn, ook wanneer je moeder bent.

Vanuit cultuur-historisch perspectief is het echter alsnog ingewikkeld om de woorden 'sexy' en 'moeder' te verbinden. Van oudsher wordt de moeder namelijk, vreemd genoeg, neergezet als onbevleed, de Madonna. Sexy vrouwen worden daarentegen als bezoedeld, als hoeren, afgeschilderd. En hoe goed we ook weten dat dit onzin is, ons brein is er van jongs af aan mee gevuld en kan bijna niet anders dan deze associaties volgen. Menige vrouw voelt hierdoor de neiging om haar kleding aan te passen of zich netter te gedragen, wanneer ze moeder geworden is. En mocht er toch een moeder in een korte rok achter een kinderwagen paraderen, kan ze afkeurende blikken verwachten. "Dat is toch niet gepast!".

Het is een hele transitie, zowel fysiek als mentaal, om moeder te worden en het vergt soms enige tijd om je sexy zelf daarna weer terug te vinden. Er zijn echter genoeg vrouwen waarbij dit lukt, vrouwen die zelfs aangeven dat ze zich als moeder zelfverzekerder en vrouwelijker voelen. Vrouwen die merken dat ze sinds het krijgen van kinderen meer respect en verbondenheid met hun lijf ervaren en een groter vermogen om lief te hebben. Deze moeders voelen zich sexy, niet desondanks het feit dat ze moeder zijn, maar juist daardoor! Laat je dus niet wijsmaken dat 'sexy' en 'moeder' woorden zijn die niet bij elkaar passen. Accepteer het maar gewoon, je bent sexy...elke vrouw op haar eigen manier!

Voor tips om je sexy zelf weer terug te vinden of je seksleven opnieuw vorm te geven na het krijgen van kinderen, lees 'Sexy Mamas' (2004) van Cathy Winks en Anne Semans.

OVER DE AUTEUR

Jolien Spoelstra • GZ-psychooloog/
seksuoloog NVVS
Move for Motion, praktijk voor
psychotherapie
www.moveformotion.nl



Een ons voorzorg is
evenveel waard als een
pond medicijn

Wel of geen vitamine D?



De dagen worden geleidelijk weer korter en de temperatuur gaat omlaag. Voor veel mensen zijn het najaar en de winter bij uitstek perioden om activiteiten binnenshuis te ondernemen. Daardoor komt het lichaam echter veel minder in contact met zonlicht en daardoor ontstaat de kans op een gebrek aan vitamine D. Voor sommige mensen is dat aanleiding om te grijpen naar een voedingssupplement. Is dat echt nodig?

Vitamine D hebben we nodig voor het goed laten verlopen van diverse biologische processen in ons lichaam. Het is dus van belang dat er we er voldoende van binnenkrijgen. Bij een chronisch gebrek aan vitamine D kan osteoporose (botontkalking) ontstaan, ook wordt een tekort aan vitamine D in verband gebracht met het ontstaan van hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten en kanker. Uit onderzoek is gebleken dat er een direct verband bestaat tussen een gebrek aan vitamine D en darmkanker, mogelijk geldt dit ook voor andere vormen van kanker. Een geruststellende gedachte is dat ons lichaam vitamine D voor het grootste deel zelf kan aanmaken. Ongeveer zeventig tot negentig procent van de benodigde hoeveelheid kan op die manier worden verkregen. Het aanmaken van vitamine D gebeurt in de huid en daarvoor is zonlicht nodig. Het is dus

van belang om ook in de wintermaanden regelmatig even een frisse neus te halen, zodat de huid in contact komt met zonlicht. Naar mate de leeftijd vordert, vermindert het vermogen om zelf vitamine D aan te maken.

Vaak wordt gedacht dat ons voedsel vrijwel geen vitamine D bevat

Wie echter bij het samenstellen van een maaltijd de juiste keuzes maakt, krijgt wel degelijk een goede dosis van deze belangrijke vitamine binnen. Vitamine D is namelijk van nature aanwezig in vette vis, zoals haring, makreel en zalm. Door het eten van een stuk zalm (ongeveer 100 gram) bereik je al snel de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine D. Ook andere voedingsmiddelen, zoals roomboter, volle zuivel, vet vlees en eieren bevatten vitamine D, maar de hoeveelheden in deze producten zijn aanmerkelijk lager dan die in de genoemde vissoorten. Vitamine D wordt bij de productie toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten. Vitamine D is in vet oplosbaar en wordt in ons lichaam opgeslagen. De kans dat we er te veel van binnenkrijgen, is niet erg waarschijnlijk. Het kan wel, maar door de Gezondheidsraad is de bovengrens vastgesteld op 50 microgram per dag, dat is vijf keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

Moeten we nu wel of niet extra vitamine D slikken?

Dat hangt sterk af van onze leefwijze en onze leeftijd. Volwassenen tot 70 jaar zouden in principe zelf voldoende vita-

mine D moeten aanmaken in hun lichaam, wanneer ze dagelijks tenminste een half uur in de buitenlucht verblijven met ontbloot hoofd en ontblote handen.

Mensen die kleding dragen waarbij deze delen van het lichaam bedekt blijven, lopen dus een verhoogd risico op een tekort aan vitamine D en doen er verstandig aan een voedingssupplement te slikken. Senioren vanaf 70 jaar krijgen het advies om zowel zomer als winter extra vitamine D te slik-

ken, dit advies geldt ook voor zwangere vrouwen. De genoemde leeftijdsgrens is overigens geen ijzeren waarde, aangezien ieder mens uniek is en het vermogen om vitamine D in de huid te produceren niet bij iedereen even vroeg (of laat) afneemt. Door tijdig in te spelen om een eventueel tekort aan vitamine D draag je bij aan het bevorderen van de weerstand en het behoud van een goed ontwikkeld stelsel van botten en spieren.

OXYTRUST

Voor een goede gemoedstoestand*
Bij stress*

OxyTrust is een unieke formule van **DL-Phenylalanine (DLPA), PEA (Palmitoylethanolamide), Damiana-extract, Choline, Myo-Inositol, en GABA.**

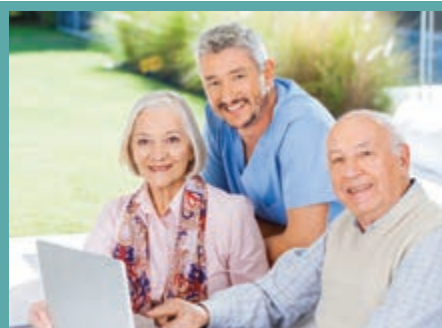
Van € 39,95 Voor € 37,95

*Deze gezondheidsclaims, gemaakt op basis van plantaardige inhoudsstoffen, zijn in behandeling bij de EFSA.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat Oxytocine een positieve invloed kan hebben bij Autisme, Anorexia, Fibromyalgie, Stress, Overgangsklachten, PTSS, Obesitas, Depressieve gevoelens, Dementie, verhoging van het zelfvertrouwen. Informatie is te vinden op www.oxytrust.com



Zorg- en medische inkoop in goede handen



- 4000 medische- en zorgproducten op voorraad.
- Prijsvoordeel voor particulier en zorgverlener.
- Vandaag online besteld = morgen bezorgd.
- Spoed? Vandaag afhalen in Cruquius.
- Ideaal voor ouderenzorg.



Medica Markt

Gemiddelde beoordeling van 9,2 en GHP Award winnaar
'Best Residential Homecare Products Supplier – Netherlands'

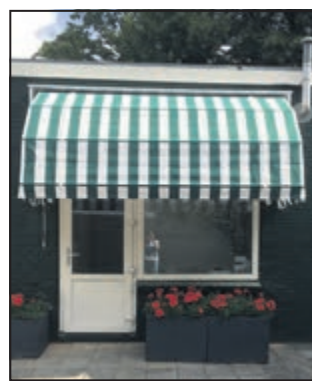


BEST RESIDENTIAL HOMECARE PRODUCTS SUPPLIER
Netherlands



MedicaMarkt BV www.medicamarkt.nl info@medicamarkt.nl T 085-0472472
Kleine orders kunnen geplaatst worden op www.mednl.nl

Houdingsklachten? Laten we eens kijken naar de stand van uw voeten!



KAPTEIN Podologie

Lentelaan 8a • Heemstede
Behandeling volgens afspraak via
Kaptein Luxe Schoenen 023-5286745
www.kapteinpodologie.nl

Veelal grotendeels vergoed door de verzekering indien aanvullend verzekerd, aangesloten bij Stichting Loop.

roots
De mooiste wandelingen langs
WATER

17 routes langs zee, beekjes, vennen en rivieren
• De lekkerste natuurbaden

roots

DE MOOISTE WANDELINGEN LANGS WATER

In dit 160 pagina's tellende boek vind je 17 natuurroutes die langs het blauwe goud van Nederland gaan. Rivieren, beken, kanalen en slootjes geven Nederland vorm. Langs de randen van de waterwegen kun je heerlijk wandelen. Trek je wandelschoenen aan en struin mee langs het mooiste water van Nederland. Trek je laarzen aan voor een ruige tocht bij de Kwade Hoek of struin langs Veluwe bosbeekjes én de IJssel in één wandeling. Naast een wandelgids is DE MOOISTE WANDELINGEN LANGS WATER óók een veldgids. Leer al lopend watervogels herkennen of duik in de wereld van de waterplanten. **Mail en win dit boek...**

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

Hennepzaad; bouwstof voor je gelukshormoon

Hennepzaad is naar mijn mening een van de betere superfoods voor vrouwen 40+. Het kan meehelpen om je gewrichten, hart- en bloedvaten en je geheugen in goede conditie te houden en het bouwt mee aan je gelukshormoon serotonine. Hennepzaad is vooral een goede aanvulling als je vegetariër bent. Maar zelfs voor vleesetende sporters is het een prima bron van eiwitten. Hennepzaad is een heel goed alternatief voor soja. Lees hier waarom.

Marjolein Dubbers



Hennep is één van de oudst bekende medicinale planten ter wereld. Het bevat tal van geneeskrachtige eigenschappen en werd daarom door de eeuwen heen door heel veel culturen gebruikt. De hennep waar hennepzaden vanaf komen, heeft in tegenstelling tot marihuana geen psychoactieve werking, dus kan veilig worden gebruikt, ook door kinderen. Hennepzaad (*Cannabis sativa* L.) bestaat voor twee derde uit een zeer hoge kwaliteit eiwit dat heel veel lijkt op onze lichaamseigen eiwitten en daarom heel goed opneembaar is door ons lichaam. Dit betekent al dat je er energie van krijgt. Na sojabonen is hennepzaad het rijkst aan eiwitten uit plantaardige bron, maar hennepzaad is beter verteerbaar.

Eiwitten hebben we onder andere nodig voor onze spieropbouw, ons uithoudingsvermogen en om onze bloedsuikerspiegel in balans te houden. De kwaliteit van dierlijke eiwitten is fors aan het afnemen door gebruik van hormonen, kunstmest en eenzijdige en slechte voeding van de dieren. Dus ook voor sporters die een eiwitrijk dieet willen hebben is hennepzaad een prima aanvulling. Daarbij bevat het ook alle acht essentiële aminozuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken. Deze aminozuren zijn nodig als basis voor andere stoffen die een belangrijke rol hebben in je stofwisseling, waaronder het gelukshormoon serotonine. Last van

af en toe een depressieve bui? Dan al huppelend een handje hennepzaad nemen en ik wed dat je er vrolijk van wordt! Probeer het maar eens! Vooral niet vergeten om erbij te huppelen!

Net als andere superfoods is hennepzaad rijk aan allerlei mineralen zoals fosfor, calcium, kalium, magnesium, zink, ijzer, koper, jodium, vitamine E, C en de B-vitamines B1, B2, B3 en B6. De B-vitamines zijn erg belangrijk als het gaat om je energiehuishouding. Zou je je vitaler willen voelen? Voeg dan eens B-vitamines (bij voorkeur een vitamine B-complex) toe aan je menu. Dit kan onder andere door middel van hennepzaad. Het bevat ook een flinke hoeveelheid antioxidanten en enzymen waaronder lecithine. Lecithine speelt een rol bij een gezonde leverfunctie, waardoor de natuurlijke reiniging van het lichaam wordt gestimuleerd. Hennepzaad is tevens rijk aan alfa-, bèta- en gamma-globuline, een stofje dat ons immuunsysteem helpt versterken en tevens meewerkt om beschadigd weefsel te vervangen door nieuw weefsel. En wie wil dat nou niet?

Je kunt de gepelde hennepzaadjes over de salade strooien of op het laatste moment toevoegen aan soepen of smoot-hies. Je kunt het als basis gebruiken voor humus in plaats van of toegevoegd aan kikkererwten. Je kunt er gefilterd water aan toevoegen en er in de blender hennepzaadmilk

van maken. Ook kun je de zaadjes toevoegen aan gekochte amandel- of havermelk door het even in de blender te mixen. Het is een prima basis voor een zelfgemaakte muesli (met granen zonder gluten uiteraard). Mijn natuurvoedingswinkel heeft hennepzaadjes sinds kort op het schap staan omdat ik er maar om bleef vragen. Dus dat kun jij ook doen. Je kunt ze ook bestellen bij een webwinkel die biologische superfoods verkoopt. Gepeld hennepzaad is klaar om te gebruiken. Ongepeld hennepzaad zul je eerst moeten waken. Tot slot: superfoods gebruiken als aanvulling op junkfood of voeding die gemaakt is in een fabriek heeft niet zoveel zin. Dat is zonde van je geld. Eerst gezonde voeding, dan pas superfoods!

(bron: energieke vrouwen academie, Marjolein Dubbers)

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers

- Oprichtster *Energieke Vrouwen Academie*
- Rosmalen
www.energiekevrouwenacademie.nl



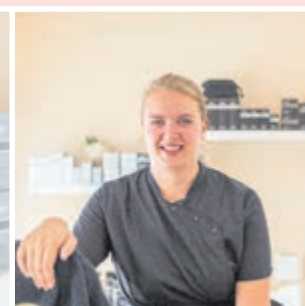
Het periodiek laten onderhouden van uw airco draagt bij aan een gezonder leefklimaat in uw woning of op uw werkplek

Als u bij ons een onderhoudsabonnement afsluit komen wij iedere 2 jaar langs voor het onderhoud aan de binnen- en buitenunit van de airco en bij een probleem aan de airco komen wij langs om de storing te verhelpen.

Wij reinigen en onderhouden airco's voor zowel de particuliere als de zakelijke markt. U kunt ook bij ons terecht voor de aankoop en het laten installeren van airco's voor woningen en bedrijfspanden.

Kijk voor meer informatie over onze onderhoudsabonnementen of het kopen van een airco op www.gasservice.nl of bel 0251-245454.

Schoonheidssalon Nicolette



Schoonheidssalon Nicolette
 nicolettevzjij@gmail.com

Troelstralaan 49
 2104 VN Heemstede
 06-41559364

www.schoonheidssalon-nicolette.nl

Mijn naam is Nicolette van der Harg-van Zijl, schoonheidsspecialiste en apothekersassistente.

Met aandacht en plezier bied ik u een combinatie van ontspanning, huidverbetering en wellness in mijn salon.

Wilt u de geuren en de behandelingen van Cenzaa beleven? Dan zie ik u gauw in de salon!

Stoptober: Beter voor jezelf, beter voor ons allemaal

Op steeds minder openbare plaatsen mag worden gerookt. Voor horecabedrijven is het inmiddels verboden om een rookruimte in het pand te hebben en veel sportverenigingen tolereren geen sigaretten meer op hun terreinen. Stoppen met roken wordt op allerlei manieren gestimuleerd, maar de verstokte rokers hebben er nog altijd veel moeite mee. De jaarlijkse actie Stoptober moet ze dat laatste duwtje in de rug geven om het tabaksgebruik voortaan definitief af te zweren.

Drie bekende Nederlanders geven het goede voorbeeld. Georgina Verbaan, Rick Brandsteder en Ernst Daniël Smid roken de hele maand oktober niet en sporen alle rokers aan om hetzelfde te doen. Iedereen die zich heeft aangemeld om mee te doen en de speciale app heeft geïnstalleerd, wordt dagelijks begeleid in het proces van stoppen met roken. De app moedigt de stoppers aan om het vol te houden, biedt afleiding in de vorm van puzzels en filmpjes en geeft tips voor de moeilijke momenten. Want laten we eerlijk zijn, gemakkelijk is het niet om te stoppen met roken, het is immers een verslaving en de nicotine in tabaksmiddelen is de grote boosdoener. Ons lichaam went aan de inname van deze stof en wil er steeds meer van hebben. Zelfs wanneer je slechts één sigaret per week zou opsteken, is het vervolgens al een hele klus om daar vanaf te komen, omdat het lichaam gaat protesteren als we onszelf die ene sigaret ontzeggen.

Uit gegevens van het Trimbos Instituut blijkt dat 22,4 procent van de volwassen Nederlanders rookte. Vier jaar eerder was dat nog 25,7 procent, we zijn dus op

de goede weg naar een rookvrije generatie. Verder wordt uit de cijfers duidelijk dat de groep rokers meer mannen telt dan vrouwen. Ook komt roken minder voor bij hoger opgeleiden. Elk jaar wordt met de actie Stoptober geprobeerd zo veel mogelijk mensen over de streep te trekken en te laten stoppen met roken. Er is een speciaal magazine verschenen, op internet is het televisiekanaal Stoptober.TV gelanceerd en er zijn coaches beschikbaar om de stoppers van dienst te zijn. In 2013 hebben gezondheidseconomen uitgerekend wat het roken de maatschappij in totaal kost. Daarbij werden ook de verloren levensjaren in geld uitgedrukt, om zo een eerlijk beeld te kunnen schetsen van de situatie. Hun conclusie was dat kosten op jaarbasis ongeveer 57 miljard euro bedragen. Aan de andere kant van de balans staat een bedrag van 24 miljard euro aan inkomsten, waardoor de netto maatschappelijke kosten dus uitkomen op 33 miljard euro. Afgerond kun je stellen dat elk jaar een bedrag van 2000 euro per inwoner nodig is om de kosten voor het roken te betalen.

Stoptober is een gezamenlijk initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Hartstichting,

het Longfonds, het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), het Trimbos Instituut, GGD GHOR Nederland, en Alliantie Nederland Rookvrij. Uit de enquête, die altijd na afloop aan de deelnemers wordt voorgelegd, blijkt dat het overgrote deel positief is over de actie.

De periode van vier weken is overigens niet zomaar gekozen, deze tijdsspanne is net voldoende om de positieve effecten van stoppen met roken goed te kunnen ervaren.

Na vier weken zijn de meeste ontwenningssverschijnselen voorbij en stijgt de kans om het voor langere tijd vol te houden met een factor vijf.

Bovendien is op dat moment je longfunctie al aanmerkelijk verbeterd en groeien de longhaartjes weer aan, waardoor het lichaam weer op een normale manier slijm kan verwerken en er minder kans is op het ontstaan van longinfecties.

Download de app Smokerface of Smoking Time Machine om te ontdekken welk effect het heeft op je huid, als je blijft doorgaan met roken.



Beautycentrum/Nagelstudio ter overname

Ter overname aangeboden een gerenommeerd en kwalitatief hoogwaardig Beautycentrum/Nagelstudio. Centraal gelegen tussen Haarlem en Velsen.

Gevestigd op zichtlocatie.

Uitstekende sfeervolle inrichting en parkeergelegenheid.

Het Beautycentrum bestaat sinds 2004 en beschikt over een zeer uitgebreid en trouw klantenbestand. Omzet hiermee direct gegarandeerd.

De salon bestaat uit meerdere ruimten (combinaties voor nagelstyling, schoonheidsspecialiste, pedicure en/of massage mogelijk) en is interessant voor zowel startende ondernemers, maar ook voor ondernemers die willen doorgroeien.

Serius geïnteresseerd?

Reageer dan voor een afspraak naar marpanbc@tele2.nl



**RAAK IK MIJN
RUGPIJN
KWIJT**

MEER DUIDELIJKHEID OVER RUGKLACHTEN?

Op donderdag 24 en zaterdag 26 oktober bent u van harte welkom op onze 'Scandag'. Chiropractie Munksgaard organiseert deze dag speciaal voor mensen die rugklachten (of andere klachten zoals nekklachten of hoofdpijn) hebben en graag willen weten of chiropractie een oplossing kan bieden.

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



Voorbeeld van een gemaakte scan

Nieuw:
decompressie therapie
voor behandeling hernia

De Scan kost op deze dag EUR 25,00 en dit is inclusief een persoonlijke uitleg van de resultaten.

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

SPEELGOEDBEURS

Zaterdag 2 november 2019

Locatie:
Lanckhorstlaan 9, Heemstede (Jacobaschool)

Speelgoed inbrengen:
Zaterdag 2 november 09.00-10.00 uur
Speelgoed moet heel, compleet én schoon zijn

Speelgoedverkoop:
Zaterdag 2 november 11.30-12.30 uur

Voor een informatiepakketje en het aanvragen van letters om zelf speelgoed in te brengen, mail naar: kledingbeursjacoba@gmail.com



- Te koop:**
Snorfiets tomos packer igs km stand 46657 met opbergkoffer prijs €250,-. Prof zaagmachine Metabo €95,-. Tel. 023-5296013
- Te koop:**
Vier winterbanden op stalen velg: michelin 185/65 r15 en een band michelin 195/60 r15 af te halen €100,-. Tel. 06-16738384
- Te koop:**
Beauty case samsonite prima staat in blauw voor €25,-. Kleine oven voor thuis of de camping €10,-. Droogrekje. Tel. 023-5333379
- Te koop:**
Droogrekje uittrekbaar €5,-. Oventje voor thuis of camping €10,-. Tomado wit. Strijkijzer voor camping €3,-. Tel. 023-5333379
- Te koop:**
Playmobil €17,50. Duplo €17,50. Pokemon kaarten pakje 50 stuks €10,-. Tel. 06-47878339
- Te koop:**
Dames kleding €6,50 z.g.a.n. mt. 46 48 50 ecco mt. 39 40 z.g.a.n. €27,50. Zakje Lego €17,50. Tel. 06-47878339
- Te koop:**
2 bijzettafels 40x40 €25,-. €15,- p.st. zilveren ketting met 2 hangers €100,-. Tel. 06-26162818
- Te koop:**
Verhuisdekens, origineel, 10 stuks €30,-. hogedrukreiniger karcher, type 401, €40,-. Tel. 023-5285916
- Te koop:**
Spiegel met facetrand 87x42 cm. Rechthoekig i.g.st. €25,-. Tel. 023-5581649
- Te koop:**
Loewe 32 inch lcd tv, type art. 100hz. Mooi beeld. 150,-. Tel. 0251-236993



Stefans

brillen & lenzen

De collectie

NIEUWE BRILLEN

Is binnen !

Binnenweg 114 Heemstede | stefansoptiek.nl | 023-5284921



LOODGIETERS- EN INSTALLATIEBEDRIJF J.W. Lahnemann

- Lood- koper- en zinkwerk
- Pannendaken
- Bitumineuze dakbedekking
- Complete badkamers
- C.V. installaties, ketels, geisers en boilers
- Onderhoud en storing van alle merken

NEFIT DEALER Limburglaan 6a, 2101 SB Heemstede
 UNETO-VNI T 023-5281370, F 023-5280812
www.lahnemann.nl

- *Aangeboden:**
Burbri Antiek. 5000m² antieken curiosa. Eigen importrechtstr. naar particulier. Oosteinderweg 201a Aalsmeer. Tel. 0297-320058
- *Gevraagd:**
Grote of kleine partijen oude schoolstapel-, kantine-, kantoor- en kerkstoelen. We komen de spullen zelf bij u ophalen dus twijfel niet en waag er een belletje aan. Wij betalen u contant. Tel. 06-10893672

VAKANTIE IS...



VAKANTIE IS WIELEWAAL

Bezorg jij hen een onvergetelijke vakantietijd?

...EEN KIJKJE IN EEN ANDERE WERELD

www.wielewaal.nl/vrijwilligers

HEEMSTEDEN LOOP

10 JAAR



ZONDAG 27 OKTOBER 2019

FAMILY RUN | 5 & 10KM BEDRIJVENLOOP



GRATIS GOOCHELSHOW

AB APPELSAP



**WOENSDAG 23 OKTOBER
15:30-17:00 UUR**
Voor kinderen van
4-10 jaar en hun ouders.

Mogelijk gemaakt door duivenvereniging
PV de Vredesbode

023-548 38 28 . Plexat@wijheemstede.nl

WIJ Heemstede **Plexat**
WIJ de Luifel, Herenweg 96, Heemstede

Doelman Tom Boks houdt Kon. HFC op de been

Haarlem - Op zaterdag 12 oktober kwamen de Quick Boys uit Katwijk op bezoek bij de Kon. HFC. De Katwijkers hebben een trouwe schare aanhangers, die met het team van coach Edwin Grünholz door het land reizen. Zo kwamen zij in Haarlem met twee grote touringcars aan, plus een flink aantal supporters met de trein en de auto. Zo was het veld al snel omzoomd met 600 toeschouwers. Vooral de Quick Boys-supporters zorgden voor veel reuring langs de lijn.

Het verschil op de ranglijst was aanzienlijk. Quickboys stond 16e en HFC op een 6e plaats. Daar was tijdens het duel niets van te merken. Quick Boys was over 90 minuten genomen de sterkste. Dat zij in de wedstrijd niet tot scoren kwamen lag aan de zichtbare angst van de spelers, om eenmaal rond de 16 meter, eens secuur af te werken.

Kwam het wel tot een doelpoging, dan had HFC een uitblinkende doelman Tom Boks onder de lat staan. Met zeker vijf reddingen hield hij de Quick Boys van het scoren af. HFC voetbalde alleen in de eerste helft goed mee, dat ook resulteerde in een

doelpunt. Sam van Huffel nam een vrije trap vanaf een meter of 18 recht voor het doel. Zijn schot vloog langs de muur in het doel. De Quick Boys doelman ging daarbij niet helemaal vrijuit.

HFC kampt met wat blessures in de vaste basis. Voor rust moest ook Danny Hols het veld vroegtijdig verlaten. De selectie is kwalitatief breed genoeg om het op te vangen. De 1-0 ruststand was verdiend. Na de rust taptten beide ploegen uit een ander vaatje. Quick Boys zocht de aanval, dat

resulteerde in een tiental corners en een hand vol kansen. HFC liep achteruit en kon zich zelden aan de omsingeling onttrekken.

Tot ongenoegen en frustratie op de bank van Quick Boys wilde er maar geen doelpunt vallen. Het ontbreekt de Katwijkers aan zelfvertrouwen. Tom Boks was aan HFC-zijde de man van de wedstrijd. Tevreden met de drie punten, maar niet qua het vertoende spel, verliet HFC het veld.

Eric van Westerloo



Foto: Pim Hols

Succesvolle Heemstede Sportdag

Heemstede - Op maandag 7 oktober 2019 vond de Heemstede Sportdag plaats. Het was net als de vorige jaren een groot succes. Alle leerlingen uit de groepen 7 en 8 van de Bosch & Hovenschool, de Crayenesterschool, de Evenaar, de Icarus, De Jacoba, Kindcentrum de Molenwerf, de Nicolaas Beetsschool, de Prinses Beatrixschool en de Voorweg-schooldeden mee.

In totaal waren dit 580 kinderen. De clinics werden gegeven door 17 verenigingen uit Heemstede en omgeving met behulp van In-holland studenten. De sportdag werd georganiseerd door Sport-Support en vond plaats op Sport-park Groenendaal. Er werd gebruik gemaakt van verschillende sportvelden, sportkantines, de sportzaal en het zwembad.

De Sportdag werd geopend door de directeur van Sportsupport Jerry Buitendijk, het startschot werd gegeven door de burgemeester mevrouw Astrid Nienhuis. De kinderen werden opgewarmd door dans en balletstudio Jolein. Na het startschot vertrokken de kinderen naar hun eerste



clinic. Zo kon er worden gezwommen in het zwembad, geroeid bij roeivereniging het Spaarne of Aikido op de sportvelden. De mee-gebrachte lunches werden genuttigd bij het podium op het voetbalvelden van VEW. Ook 's middags werd er aan twee clinics deelgenomen. De afsluiting vond weer plaats bij het podium. Hier werden de kinderen bedankt voor hun goede inzet en kregen ze allemaal een presentje.



Foto's: Renata Jansen Fotografie

ZCFC G1 - HBC G1: 5-11, eindelijk punten

Heemstede - Voor alweer de vierde wedstrijd ging de reis van HBC G1 naar ZCFC in Wijdemerter. Tot op dit moment werd er nog geen punt gepakt. Het weer complete begeleidingsteam en de vrijwel voltallige selectie zijn ervan overtuigd dat de ommekeer zeker gaat komen. Wellicht nu. Coach George start met zijn basisteam. Maar heel eenvoudig is het niet. Waar het grote oranje vaak met een achterstand begint, nemen de ZCFC'ers het eerste doelpunt voor hun rekening. Er zullen er vele volgen. Alleen al in de eerste helft worden er acht geteld. Keurig verdeeld over de beide teams, met zowel HBC als ZCFC wisselend op voor-sprong. Genoeg dus om over te praten in de rust. De tweede helft begint HBC zo mogelijk nog slechter. Alle ballen worden direct ingeleverd bij de tegenstander. Na een paar minu-

ten laat HBC echter zien waartoe het in staat is. In een scrimage voor de goal lukt het de bal over de lijn te frummelen. Die voor-sprong wordt verder niet meer uit handen gegeven. De doelpuntenregen houdt aan en weer moet de scheidsrechter acht doelpunten noteren. Nu gelukkig in het voordeel van HBC. Martijn (1x), Davy (1x), Johan (4x) en Arjen (5x) zorgden voor de hele productie. Jeroen en Gert-Jan misten op een haar na. De verdediging met Liban, Maarten, Ashwin en wisselend Bodiam en Debora stond nu wel goed. De weer uitstekende keeper Sebastian hoeft mede daardoor in de tweede helft nog maar 1 doelpunt toe te staan. Zo werden eindelijk de eerste punten binnen gehaald en het smaakt naar meer.

Leo Holdorp

Heemsteedse Maxime Croft strijdt om koppositie

Heemstede - Maxime Croft (23) uit Heemstede en Jens Zuurbier (22) uit Weesp liggen met het Vattenfall Solar Team nog steeds tweede in de wereldtitel Bridgestone World Solar Challenge in Australië. Ze rijden in de NunaX, de kleinste en lichtste (131,5 kg) zonneauto die ooit aan de zonerace meedeed. Reden de Delftse studenten eerder knap van de achtste positie naar de tweede plek, nu zetten ze alles op alles om de koppositie over te nemen. Duidelijk is dat zich langzaam een kopgroep vormt in de wedstrijd. Van de oorspronkelijke 27 teams die aan de wedstrijd begonnen, liggen er zeven teams vooraan.



Goede start competitie HPC

Heemstede - Onlangs weekend zwommen de wedstrijdzwimmers van HPC Heemstede de eerste ronde van de nationale zwemcompetitie in Mijdrecht. Er is door het hele team de laatste weken hard getraind voor het gezamenlijke doel voor dit jaar en dat is promotie naar een hogere klasse. In totaal werden er 56 persoonlijke records gezwommen en mochten er 15 medailles mee naar huis worden genomen: een mooie oogst. Goud was er voor Syb de Vries op de 100 meter wissel-slag, Finn Koene op de 100 meter school-slag en Sarah Bos op de 100 meter wissel-slag. Swen de Vries (50 meter vlinder-

slag), Elodie Lekkerkerker (50 rug-crawl en 25 meter school-slag) en Syb de Vries (50 meter vrije slag) behaalden allen zilver. Bronzen plakken waren er ten slotte voor Radna Mulder (100 wissel-slag), Twan de Vries (50 meter rugcrawl en 100 meter school-slag), Alex Kossen (50 meter vinderslag en 100 meter rugcrawl), Olivier de Vries (100 meter wissel-slag) en Sarah Bos (50 meter vrije slag).

Na één ronde staat het team van HPC op de eerste plaats in hun divisie van de competitie, iets waar trainers Greet van de Woord en Denise van der Linden uiteraard erg trots op zijn. Op naar de volgende ronde.

Fablo Tennishal start met Tossclub op zaterdag

Haarlem - Wekelijks wordt sinds 1997 op zondag in de Fablo Tennishal aan het Marcelisvaartpad 11 (Ramplaankwartier) in Haarlem door de Tossclub met veel plezier getennist. Door de toenemende vraag en enthousiasme is er per 1 oktober gestart met een Tossclub op zaterdag om meer tennisliefhebbers te kunnen plaatsen.

De Tossclub is een gezelligheidsclub, waarbij de dubbels worden ingedeeld door middel van tossen. Het leuke van tossen is dat er bij iedere wedstrijd gespeeld wordt met en tegen andere mensen, er wordt echter

wel rekening gehouden met de speelsterkte. Deelname is geheel vrijblijvend, kan men een keertje niet, afbellen is dan niet noodzakelijk.

Iedereen kan zich opgeven voor de Tossclub, alleen een minimale leeftijd van 18 en een speelsterkte van minimaal 8 zijn noodzakelijk om lid te kunnen worden. Er wordt wekelijks gespeeld op zaterdag tussen 13.00 en 15.00 uur in 3 rondes van 40 minuten. Het indoor tennisseizoen loopt van 1 oktober tot 1 april. Aanmelden kan via: www.fablotennishal.nl.

HFC Heemstede 2 doet mee aan 'StopTober'

Heemstede - Al vele jaren spelen ze samen in een vriendenteam van HFC Heemstede 2. Al jaren komen ze uit in de kelderklasse van het Nederlandse zaalvoetbal, maar altijd met veel plezier.

Sommige spelers van dit team zijn al jaren verstokte rokers. Lex Beck, keeper van het team: "We worden allemaal een jaartje ouder. De meesten van ons zijn tegen de vijftig en Martin loopt al tegen de zestig. Wil je blijven meekomen, ook in deze klasse, waar we steeds jongere teams tegenkomen, is het nodig om in een goede conditie te zijn." Martin Wijnands vult Lex aan: "Sommigen van ons roken al zo lang en enkelen al sinds de middelbare school. Zo hebben wij in ons team 'Peetje Sjakie' en 'Ronnie Stuyvesant' rondlopen."

Toen in september het nieuwe zaalvoetbalseizoen begon en wij elkaar weer na de vakantie in de kleedkamer aantreffen, keken wij elkaar aan en zeiden gelijk: "Wij gaan meedoen met het initiatief 'StopTober'."

Sommigen van ons zullen bergen moeten gaan verzetten, voor anderen zal het iets makkelijker zijn misschien, maar ze zullen volhouden. Het team zal elkaar moeten coachen en ondersteunen willen zij het gaan redden. Het is niet



'Peetje Sjakie' en 'Ronnie Stuyvesant'.

Om elkaar te ondersteunen heeft het team een eigen App-groep aangemaakt om elkaar aan te sporen en motiveren. StopTober is de eerste stap naar een gezonder leven. In ieder geval voor de spelers van Heemstede 2.

Lekker sporten in de herfstvakantie

Overveen - Op dinsdag 22 oktober in de herfstvakantie organiseren de buurtsportcoaches uit Bloemendaal weer een super coole sportinstuif. In de Tetterodehal in Overveen staan verschillende verenigingen klaar om kinderen kennis te laten maken met hun sport. Onder andere cricket, rolstoel hockey, basketbal, honkbal, tennis en dammen staan op het programma. De clinics starten om 10 uur en de instuif duurt tot 15 uur. Voor kinderen van groep 3 t/m 8. Inschrijven en meer info op sportindewijk.nl.

Een fitter en sterker lichaam met bootcamp

Haarlem - Op zaterdag 2 november kan iedereen meedoen aan een gratis proefles Bootcamp, omgeving de Molenplas. Tijdens deze outdoor bootcamp worden er zoveel mogelijk spiergroepen tegelijk getraind. Door oefeningen in circuitvorm uit te voeren krijgen kracht en uithouding in één training een flinke boost.

Deze buitenles is geschikt voor iedereen vanaf 18 jaar en ook voor 50 jaar en ouder want iedereen doet mee naar eigen kunnen en oefeningen worden waar nodig aangepast. De lessen worden gegeven door een gecertificeerde trainer. De gratis proefles is zaterdag 2 november van 9:00 - 10:00 uur, kwartier van te voren aanwezig en verzamelen bij de parkeerplaats van restaurant de Molenplas. Vervolgens kost een strippenkaart voor 16 keer €49, ook te gebruiken op andere locaties en tijden. HaarlemPas houders mogen gratis meedoen.

Verplicht aanmelden bij Duncan Berends 06 446 426 95 of duncanberends@hotmail.com

Najaarsmenu in de Luifel

Heemstede - Op maandag 21 oktober wordt er een Najaarsmenu geserveerd bij WIJ Heemstede in de Luifel, aan de Herenweg 96, Heemstede. Vooraf een pastetje met eierragout, daarna fricandeau met champignonsaus, gebakken aardappels, haricots verts in spek gerold, groene salade en toe een lekkere fruitsalade.

Voor de maaltijden kunt u aan tafel tussen 17.15 en 18 uur. De tafel staat gedekt voor het aantal personen waarvoor u reserveert. De themamaaltijd kost €11,50. Reserveren hiervoor kan tot uiterlijk 10 uur op de dag zelf, belt u hiervoor: 023- 5483828.

Creative middag met Gaby Godijk

Heemstede - Op donderdag 24 oktober is er weer een creatieve middag met Gaby Godijk i.s.m. Ontmoetingscentrum Heemstroom. Van 14-15.30 uur in de Molenwerf, Molenwerfslaan 11, Heemstede. Heeft u nog bruikbare spullen als knutselmateriaal over? Dan zijn Gaby en de andere deelnemers daar heel blij mee! Graag even van tevoren bellen met de Molenwerf voor overleg welke materialen en wanneer deze gebracht kunnen worden. Tel: 023-548 38 31.

HERFSTVAKANTIE

19 T/M 25 OKTOBER

Vakantie-arrangement



Subtropisch zwemparadijs + patat of tosti

Piratenrun + slush

**RECREATIEFZWEMMEN
MET €-CENT DUIKEN**

ma/di/woe/do/vrij
12.00 tot 17.00 uur

DISCOZWEMMEN

zondag 27 oktober
13.30 tot 15.00 uur

SPORTPLAZA

SportPlaza Groenendaal Heemstede

www.sportplazagroenendaal.nl

SportPlaza Groenendaal 023 5292072



Deze krant is gedrukt
op gerecycled papier.

KARIN RUTTE



- persoonlijk assistent
- gevolmachtigde/levensexecuteur
- executeur

- afhandeling nalatenschap
- boedelruiming
- vereffening

06 55 178 475 | karin@karinrutte.nl | www.karinrutte.nl | lid van NOVEX

HOLLAND ©



**AMBACHTELIJKE
MEUBELSTOFFEERDERIJ
LEERSPECIALIST**

Mogen wij ons even voorstellen. Wij zijn Jan, Piet en Ben, vader, zoon en schoonzoon. Wij komen uit een stoffeerdersfamilie en zijn al drie generaties lang succesvol in dit vak. Bij ons staat persoonlijk contact, kwaliteit en service hoog in het vaandel.

Voor al uw stoffeerwerk, leer- en antiekrestauratie bent u bij ons aan het goede adres!

STOFFEERWERK

Wij stofferen o.a: Bankstellen, fauteuils, stoelen, bedden, boxsprings, boot en caravan kussens. Tevens gespecialiseerd in diverse merken: Gelderland, Jan des Bouvrie, Leolux, Artifort, Gispen, Rolf Benz, Young, Pander, Jori, Pastoe, Topform, Oisterwijk en Italiaanse merken (o.a. Natuzzi). Ook doorgezakte banken en stoelen waar de stof nog goed van is, kunnen wij opnieuw opvullen met o.a. koudschuim, polyether en/of drakron. Tevens reinigen wij banken en stoelen en voorzien deze van een teflon laag (vuil- en waterafstotend). Wij hebben een grote collectie aan meubelstoffen.

RESTAURATIE

Wij zijn het oude ambachtelijke werk nog niet verleerd. Wij restaureren alle soorten kasten, cabinetten, tafels, stoelen en bureau's. Tevens lijmen en verstevigen van stoelen. Ook voorzien wij stoelen opnieuw van biezen of rieten zitting. Dit alles wordt handmatig gemaakt. Houtworm verwijderen is voor ons ook geen probleem.

ANDERE WERKZAAMHEDEN EVENTUEEL IN OVERLEG

Ook werkzaam in de provincie Zuid Holland - 079 - 750 22 50, Utrecht & Gelderland 0487 - 761161

LEERSPECIALIST 50+ KORTING!

In leer zijn wij groot. Wij stofferen met het beste kwaliteit leer al uw banken, stoelen en chesterfield meubelen.

Ook doen wij diverse leerreparaties zoals stiknaden, kleine scheurtjes en beschadigingen. Wij laten oud leer herleven door het in te kleuren op natuur basis. Dit is alleen mogelijk in dezelfde kleur. Wij hebben een grote collectie leer op voorraad.

BEL VOOR EEN GRATIS PRIJSOPGAAF / OFFERTE BIJ U THUIS: **020-497 6650**

Telefonisch bereikbaar van maandag t/m zaterdag van 09.00 tot 21.00 uur,

- bezoekers showroom uitsluitend na telefonische afspraak -

Wij maken ook uw schaderapport voor de verzekering!

www.meubelstoffeerderijholland.nl

Zwanenburgerdijk 460 - 1161 NW Zwanenburg K.v.K.nr.: 34206744

Mijn Kerstmarkt

Iedereen kiest z'n eigen kerstpakket
Kerstborrel-Walkingdinner-Feestavond
Deelname vanaf €35,00 pp
Vanaf 6 personen te reserveren (Bel 06-51662135)

**KERSTSHOPPEN VOOR BEDRIJVEN VANAF 6 MEDEWERKERS
RESERVEER SNEL EN GA NAAR MIJNKERSTMARKT.NL**

CULTUUR

HER & DER



Foto aangeleverd door Stichting Vrienden Oude Kerk.

Kromme Rijn Kwartet bij Theeconcert Oude Kerk

Heemstede - Zondag 20 oktober, om 15 uur, wordt in de Oude Kerk aan het Wilhelminaplein te Heemstede een Theeconcert uitgevoerd door het Kromme Rijn Kwartet. Al eerder trad dit kwartet hier op en ook ditmaal kunt u zich verheugen op een mooi, muzikaal uur.

Zij spelen van Mozart het kwartet in C gr. KV 285b. In het tweede deel, het andantino, zult u het thema uit de Gran Partita kunnen herkennen.

Daarna van Lex van Delden het Quartetto in drie delen. En als laatste het Quartetto van Friedrich Ernst Fesca (1789-1826). Deze onbekende componist wordt tegenwoordig herontdekt

en zijn werken worden weer uitgevoerd en opgenomen. Het Kromme Rijn Kwartet bestaat uit: Frank Adriaans, fluit, Jan Gispin, viool, Maarten Pieters, altviool en Camiel Severijns, cello. Zij spelen al meer dan 30 jaar samen en hebben een breed repertoire van vroeg klassiek tot hedendaagse muziek.

De toegang is in principe gratis, maar bij de uitgang wordt er ge-collecteerd. De opbrengst hiervan wordt gebruikt om de kosten te bestrijden wat overblijft is voor de Stichting Vrienden van de Oude Kerk. In de Pauwehof wordt daarna de gelegenheid geboden om onder het genot van koffie, thee met zelfgemaakt gebak, de musici en elkaar te ontmoeten.

Tentoonstelling over keizerin Sissi in Zandvoorts Museum

Zandvoort - Het Zandvoorts Museum komt deze winter met een bijzondere tentoonstelling die de Keizerin van Oostenrijk heel dicht bij huis brengt.

Er is veel geschreven, gezegd, verbeeld over Keizerin Elisabeth (Sissi) van Oostenrijk. Maar voor vele blijft ze een enig. Was ze het meisje uit de sprookjesachtige films? Naïef, onbevengend, onbevreesd en tegelijk doodsbenuwd. Of was ze de excentrieke, losgeslagen, egoïstische, ijdele, vrouw voor wie schoonheid en een sprookjesbeeld creëren dagelijks kost was?

Hier in Zandvoort was het een verschijning waarover tot de dag vandaag nog gesproken wordt met veel genegenheid. Ze zit in het DNA van de plaats. In de tentoonstelling staan haar schoonheid, haar bezoeken aan Zandvoort en haar leven centraal.



Keizerin Sissi (foto aangeleverd door Zandvoorts Museum).

Een tragisch, excentrieke, sterke vrouw die de toon zette voor de 21ste eeuw waarin beauty guru's en influencers het modebeeld bepalen zoals zij zich al enorm bewust was van het creëren van een imago.

De tentoonstelling is te zien vanaf 8 november tot 1 maart. Voor meer informatie kijk op <http://www.zandvoortsmuseum.nl>.

Jim Speelmans met 'Huppethee' in Theater de Luifel

Heemstede - Op vrijdag 18 oktober om 20.15 uur speelt Jim Speelmans zijn solovoorstelling 'Huppethee' in Theater de Luifel, Herenweg 96 in Heemstede. Jim Speelmans is al vijftien jaar een begrip in het stand-up comedy circuit. Hij is namelijk al jarenlang de tekstschrijver voor grote namen in de Nederlandse cabaretwereld. Jim Speelmans staat bekend om zijn bijzondere gedachten. Het leven wordt door hem ten zeerste betwijfeld. Op hilarische wijze tovert hij vanzelfsprekendheden om tot absurditeiten.

Gelouterd betreedt Jim nu weer de bühne. Durf is een van zijn belangrijke karaktereigenschappen. Teksten mogen 'schuren', speelt grenzen overschrijden, de mens een (lach)spiegel voorhouden. Eerlijk, scherp van geest, teder en humoristische tegelijk, dat is Jim Speelmans. Huppethee is een kleurrijke solovoorstelling met een hoge gradichtheid van een getalenteerd theaterdier. Kaarten à € 18,50 via: www.podiaheemstede.nl of via de theaterlijn 023-5483838 of op de avond van

Najaarsconcert Zandvoorts Mannenkoor

Zandvoort - Het Zandvoorts Mannenkoor geeft op zondag 3 november zijn najaarsconcert in de St. Agatha Kerk aan de Grote Krocht 45 in Zandvoort, aanvang: 14.30 uur (kerk open 14 uur).

Het koor staat o.l.v. Arjan van Dijk, met medewerking van: Harpkwartet o.l.v. Emilie Bastens. Sara Kok (piano), Beau Starrenburg (piano) Gerard van Kesteren (djembe) Joep van der Winden: Muzikale begeleiding (piano) Toegang: € 10,- euro.

Voorverkoopadressen: Bruna Balenende, Kaashuis Tromp en De Notenwinkel van Zandvoort.

Workshop Bloemschikken

Heemstede - Lucia Hartmann gaat op vrijdag 25 oktober en daarna elke 2 weken om 14 uur bij WIJ Heemstede in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede, aan de slag om met u samen een gezellig bloemstukje voor het weekend te maken. Kosten 6,- euro per keer.

U kunt zich opgeven bij WIJ Heemstede via: www.wijheemstede.nl of telefonisch op werkdagen tussen 9.00 en 13.00 uur of rechtstreeks bij Lucia op 023-8224909 of 06-17573339.

Filosoof Jos Kessels in Filosofisch Café

Haarlem - Op woensdag 23 oktober verzorgt de filosoof Jos Kessels een inleiding in Haarlem op basis van zijn boek: Het welgetemperde gemoed. Jos Kessels laat zich bij zijn inleiding begeleiden door de pianist Marcel Worms.

Deze avond belooft een speciale combinatie te worden van filosofie en muziek. De bijeenkomst van het Filosofisch café Haarlem is in de Remonstrantse kerk, ingang Oranjekade 1, Haarlem en start om 19.45.

Na afloop is er een dialoog. De entree is €5,- (contant). Meer informatie op: www.filosofischcafehaarlem.nl.



Jim Speelmans (foto: Nico Hofstra).

NATUUR

HER & DER

Gespotte reuzenzwam reuze in trek

Vogelzang - Frans Koning uit Heemstede mailde deze foto naar de redactie.

Hij vertelt hierbij: "In Vinkenduin zagen we deze prachtige Reuzenzwam onder aan een Beuk zitten."

Als je goed kijkt zie je dat de zwam al aan het sporuleren is (sporen afgeven). De doorsnee van de paddenstoel op de voorgrond was minstens 60 cm

Wat opviel was dat ook andere wandelaars foto's stonden te maken van deze zwam."



Kookworkshop Irakese gerechten bij KIMT

Heemstede - Kom In Mijn Tuin (KIMT) organiseert op zaterdag 19 oktober van 14 tot 17 uur een Kookworkshop voor het maken van Irakese gerechten, zoals spinazieplapjes, dadelkoekjes en pompoensoep. De soep wordt na afloop opge-

geeten en de hapjes neem je mee naar huis.

Inschrijven: info@kominmijntuin.com of telefonisch: 023-5282651 (Mik van der Bor). Kosten € 17,50 p.p. (€ 15,00 voor een Groene Vriend). Maximaal

aantal deelnemers: 8 (volwassenen).

Locatie: Tuinhuis van KIMT, Herenweg 18 Heemstede, ingang Groenendaalse Bos. (tegenover het Manpad.) Meer informatie op: www.kominmijntuin.com.

Bollenverkoop en Halloween op KIMT

Heemstede - Tijdens het weekend van 26 en 27 oktober verkoopt Kom In Mijn Tuin voorjaarsbollen en andere producten. Belangstellenden zijn zaterdag welkom van 11.00 tot 16.00

uur en zondag van 12.00 tot 16.00 uur.

Kinderen kunnen voor €5 deelnemen aan een workshop 'pompoen uithollen'.

Locatie: Tuinhuis Kom In Mijn Tuin, Herenweg 18 Heemstede, ingang Groenendaalse Bos. (tegenover het Manpad.) Kijk ook op: www.kominmijntuin.com.

Collegereeks Filosofie door Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan

Heemstede - Vanaf 3 november wordt een Collegereeks Filosofie aangeboden door De Sociëteit van WIJ Heemstede, de Bibliotheek Heemstede en de Cultuurclub van Kennemerhart. Deze collegereeks wordt mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van het Bavofonds.

Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan (OGJG) presenteert deze collegereeks wijsgerige ethiek: in 'Ethiek: een zoektocht naar goed handelen' door studentdocente Lette Alsemgeest van OGJG, toegankelijk voor alle geïnteresseerden. Deze reeks bestaat uit vier opzichzelfstaande colleges.

Het eerste college op 3 november heeft de titel "De gulden middenweg". In dit college wordt eerst gekeken naar wat ethiek is. Daarna gaan we terug naar het oude Griekenland en kijken we naar de

deugdenethiek van Aristoteles.

In het tweede college op 10 november, "Het meeste geluk" gaan we kijken naar het utilitarisme, dit is een stroming die stelt dat je moet handelen op de manier die het meeste geluk te weeg brengt. Ook zullen we stilstaan bij vragen als "Is geluk meetbaar?" en "Is het ene soort geluk beter dan het andere?"

Het derde college op 24 november gaat over "De absolute plicht". We gaan terug naar het 18e eeuwse Pruisen om de plichtethiek van Kant nader te beschouwen. Ook gaan we zien wat Kant's antwoord is op de vraag: "Mag je op een mooie zomerse dag naar het strand om te ontspannen?"

Het laatste college op 1 december "Genot als hoogste goed" gaat in op het hedonisme. Het he-

donisme stelt dat een goed leven een leven is dat vervuld is van genot en vrij van pijn. Hierin zullen we zien dat het hedonisme niet alleen inhoudt dat we dingen doen die we leuk vinden, maar dat het juist draait om matigheid.

Kosten 20 euro voor de hele serie. Data: 3, 10 en 24 november (let op 17 november is er geen college) en 1 december Op Plein1, Julianaplein 1, Heemstede. Zondagmiddag van 14 tot 15 uur

Aanmelden kan bij WIJ Heemstede, Julianaplein 1, 2101 ZC Heemstede, tel 023-5288510.

Iedereen is welkom, ook senioren die een (lichte) vorm van dementie hebben. De studentdocent prikkelt de deelnemers met boeiende vragen en discussiepunten, gebaseerd op de kennis, mening en ervaringen van de senioren.

Voorstelling 'Moord in de Aerdenhoutse society damesclub'

Haarlem - Moord in de Aerdenhoutse society damesclub is een komische thriller waarin het publiek zich heerlijk kan laten meeslepen in situaties die soms ver weg maar soms ook heel herkenbaar zullen zijn. Dit door Pat Cook geschreven toneelstuk speelt zich af rondom een Aerdenhoutse society damesclub. De dames vormen een toneelgroep en willen graag optreden voor publiek.

Auteursrechten betalen vinden ze echter zonde van het geld en daarom besluiten de dames zelf een toneelstuk te schrijven. In deze thriller moet een moord gepleegd worden. Natuurlijk moet daar eerst de nodige research voor gedaan worden waarin de dames soms wel heel erg ver gaan. Fred Rosenhart bewerkte deze hilarische thriller speciaal voor de Haarlemsche Tooneel

Club. Rosenhart liet daarbij de kern van het verhaal intact maar plaatst het toneelstuk in de huidige tijd, wat een bijzonder en spannend effect oplevert. De voorstelling is zaterdag 2 november (20.15 uur) en zondag 3 november (14.30 uur) te zien in het Haarlemmerhout Theater, Van Oldenbarneveltlaan 17 in Haarlem. Kaarten zijn te reserveren via: www.haarlemschetoneelclub.nl.

Kids Dagkaart: eenmalig € 1,- Daarna de hele herfstvakantie gratis met de bus!

Koop eenmalig de Kids Dagkaart voor € 1,- bij de buschauffeur. Ruil deze iedere dag om voor een nieuw gratis kaartje. Dus: 1 keer halen, daarna niet meer betalen.

- Altijd reizen onder begeleiding van een volwassene.
- Van zaterdag 19 oktober t/m zondag 27 oktober.



Zie de voorwaarden op connexion.nl/vakantiekaartje

connexion

Heemstedenaren samen aan de slag met een duurzame jaren '30 woning



Heb je een jaren '30 woning en wil je je huis verduurzamen? Maar zie je af en toe door de bomen het bos niet meer door alle informatie? Doe dan mee aan de workshopreeks WoonGesprekken in Heemstede. In vier sessies werk je toe naar een lange termijnplan voor het verduurzamen van je woning. De reeks wordt begeleid door een klimaatcoach van KlimaatGesprekken en in de groep zitten maximaal 10 inwoners, zodat je ook leert van elkaars ervaring en samen optrekt in gezamenlijke acties. Zes inwoners doen al mee: er zijn nog maximaal vier plekken over.

Data: woensdag 30 oktober, 20 november, 11 december & 8 januari
Tijd: 20.00 tot 22.00 uur
Locatie: bij een van de deelnemers thuis, in Heemstede
Kosten: geen, deze workshopreeks wordt aangeboden door de gemeente Heemstede

Interesse? Voor vragen of aanmelden voor de WoonGesprekken stuur je een mail naar marieke@klimaatgesprekken.nl

BEREIK **MÉÉR** MET EEN ADVERTENTIE ÉN FOLDER!

*U bent bij ons aan het juiste
huis-aan-huis adres!*

Nieuw is de mogelijkheid van een advertentiekoppeling. Tegen een speciaal tarief kunt u in één van onze huis-aan-huis bladen een advertentie plaatsen die verwijst naar uw folder.

Hiermee heeft u een **nóg**
groter bereik voor uw
product of bedrijf!

Wij helpen u graag
met de juiste
keuze van uw
mediacampagne.

0251-674433

WWW.VERSPREIDNET.NL INFO@VERSPREIDNET.NL



VERSPREIDNET

Start Week van de Duurzaamheid in Heemstede

Drukbezochte avond duurzame jaren '30 woningen

Heemstede - Op maandag 7 oktober, organiseerde gemeente Heemstede samen met Duurzaam Bouwloket en Stichting Klimaatgesprekken een bijeenkomst over het verduurzamen van een jaren '30 woning. De goedbezochte avond was de start van de Week van de Duurzaamheid in Heemstede. Het verduurzamen van een jaren '30 woning leeft stevig onder de inwoners van Heemstede zo bleek uit de hoge opkomst.

Energietransitie en Week van de Duurzaamheid

Wethouder Nicole Mulder opende de avond met de oproep dat 'het van belang is dat huizeigenaren als ook de gemeente slag gaat met de energietransitie, maar wel zorgvuldig en doordacht.' Wethouder Mulder gaf een kort overzicht van het werk dat nu wordt verricht om straks invulling te geven aan de energietransitie in Heemstede. De wethouder sloot af met een opsomming van allerlei activiteiten op duurzaamheid deze week. Een overzicht is te vinden op <https://www.heimstede.nl/actueel/programma-week-van-de-duurzaamheid-in-heimstede/>.

Stap voor stap jaren '30 woning verduurzamen

Raoul Santibanez van Duurzaam Bouwloket presenteerde een stappenplan, waarmee huizeigenaren aan de slag kunnen.



neigenaren aan de slag kunnen. 'Concrete stappen met maatregelen die lonen, de zogenaamde no-regret maatregelen', aldus Raoul Santibanez. Met praktische tips en verwijzingen naar subsidies op landelijk niveau werd het stappenplan doorlopen. Op www.duurzaambouwloket.nl/heimstede en via de gemeentelijke kanalen worden binnenkort de presentatie en brochure digitaal gedeeld.

Aan de slag met klimaat in Heemstede met twee trajecten Marieke Jacobs van Stichting Klimaatgesprekken sloot de avond af met een oproep om als betrok-

ken inwoner in twee trajecten in te stappen: WoonGesprekken en KlimaatCoach training. Beide trajecten worden mogelijk gemaakt door gemeente Heemstede en verzorgd door KlimaatGesprekken. 'Kern van beide trajecten is dat via een wetenschappelijk bezwene methodek je inzicht krijgt in wat je zelf kunt doen, wat je samen kunt doen met burenen en dat je het gaat doen' licht Marieke Jacobs toe.

Meer informatie over deelname aan de trajecten is te vinden op www.klimaatgesprekken.nl/heimstede en vanaf week 42 via de gemeentelijke kanalen.

Connexxion laat kinderen tijdens herfstvakantie reizen voor €1,-

Regio - Donderdag 19 oktober start Connexxion met de Vakantie Kids Dagkaart actie. (Groot)ouders met (klein)kinderen kunnen met kinderen van 4 t/m 11 jaar met de bus reizen voor een zeer klein bedrag: de kinderen betalen slechts €1,-. Het kaartje koop je bij de chauffeur.

Daarmee kan de hele dag gereisd en overgestapt worden op alle Connexxionbussen in Amstelland-Meerlanden, Zaanstreek, Haarlem-IJmond en Gooi en Vechtstreek.

Bewaar dit kaartje goed, want als je later in de vakantie de (klein) kinderen weer meeneemt, ruil je het kaartje in bij de buschauffeur en krijg je een gratis dagkaartje. En dat kan alle dagen van de herfstvakantie tot en met zondag 27 oktober 2019.



Foto: Bart Jonker

Deze actie is van toepassing op alle rood grijze R-netbussen, de Schipholbussen en de reguliere bussen van Connexxion. Voor de aankoop en het reizen met dit kaartje geeft Connexxion aan dat

er altijd een volwassene bij moet zijn als begeleider. Alle informatie over deze actie is te vinden op: www.connexxion.nl/vakantiekaartje.

Vitaminstore: de plek die je helpt

De beste vitamines zonder ongezonde toevoegingen, natuurcosmetica en gedegen advies

Heemstede - De belangstelling voor gezond leven is enorm en de vraag naar kwalitatieve gezondheidsproducten blijft sterk toenemen. Echt vreemd is dat niet, want iedereen is graag fit en vitaal. Ook is er een flinke groei in de behoefte aan goed, persoonlijk advies en daar weten ze bij Vitaminstore Heemstede op de Binnenweg 19 wel raad mee.

Ellen Elffers: "Door de grote stroom aan informatie op het internet, is het voor een consument vaak moeilijk om te bepalen wat de juiste handelwijze is. Bovendien zijn er veel factoren die een rol spelen als het gaat om gezondheid en is goed advies altijd sterk persoonlijk afhankelijk. Daarom vinden wij het zo belangrijk om de consument een-op-een te helpen. We geven onze klanten professioneel advies over huidverzorging, beautyproducten,



Ellen Elffers Vitaminstore Heemstede.

zwangerschap, overgang, sportvoeding, kruiden, voedings-supplementen en meer. Bovendien worden we jaarlijks op diverse momenten bijgeschoold over de laatste ontwikkelingen op het gebied van gezondheid. Daar zijn we heel scherp op: voedings- en vitaminerichtlijnen veranderen namelijk regelmatig. Je merkt dat

WAT is er TE DOEN

► DONDERDAG

17 oktober

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

► Pianist Nikola Meeuwse in De Kapel. Potgietterweg 4, Bloemendaal. Aanvang: 20 u. Meer info: www.dekapel-bloemendaal.nl.

24 oktober

► Creatieve middag met Gaby Godijk. Van 14-15.30 u. in de Molenwerf, Molenwerfslaan 11, Heemstede.

► VRIJDAG

18 oktober

► Mediaspreekuur. Bibliotheek Heemstede, Julianaplein 1. Van 14.00-15.30 u. Gratis.

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

► Jim Speelmans met 'Huppe-thee' in Theater de Luifel. Herenweg 96 in Heemstede. Aanvang 20.15 u. Kaarten à €18,50 via: www.podiaheimstede.nl of via de theaterlijn 023-5483838.



25 oktober

► Workshop Bloemschikken. Om 14 u. bij WIJ Heemstede in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Opgeven via www.wijheimstede.nl of tel. op 023-8224909 of 06-17573339.

► Halloween Discofeest in Sportplaza Groenendaal. Sportparklaan 16, Heemstede. Van 18.30-21.30 u. Kosten €7,50 p. kind. Voorverkoop vanaf 11 oktober bij receptie Sportplaza.

► ZATERDAG

19 oktober

► Kookworkshop Irakese gerechten bij KIMT. Tuinhuis van KIMT, Herenweg 18 Heemstede.

de, ingang Groenendaalse Bos. Van 14-17 u. Inschrijven: info@kominmijntuin.com of 023-5282651 (Mik van der Bor). Kosten € 17,50 p.p. (€ 15,00 voor een Groene Vriend). Maximaal aantal deelnemers: 8 (volwassenen).

26 en 27 oktober

► Bollenverkoop en Halloween op KIMT. Van 11-16 u. Tuinhuis Kom In Mijn Tuin, Herenweg 18 Heemstede, ingang Groenendaalse Bos.

2 november

► Speelgoedbeurs in de gymzaal van de Jacoba School, Lanckhorstlaan 9, Heemstede. Inbreng: van 9-10 u. Verkoop: van 11.30 tot 12.30 u. Afrekenen: van 14.30-15 u. Meer informatie en/of instructie: kledingbeursjacoba@gmail.com.

2 en 3 november

► Voorstelling 'Moord in de Aerdenhoutse society damesclub' Haarlemmerhout Theater, Van Oldenbarneveldtlaan 17 in Haarlem. Za om 20.15 u, zo om 14.30 u. Kaarten via: www.haarlemschetooneelclub.nl.

► ZONDAG

20 oktober

► Kromme Rijn Kwartet bij Theeconcert Oude Kerk. Wilhelminalaan, Heemstede. Aanvang: 15 u. Toegang gratis.

► Vlooiemarkt in Sportplaza Groenendaal. Sportparklaan 16, Heemstede. Van 9.30-16 u. Toegang €2,50 p.p (kinderen tot en met 11 jaar en onder begeleiding gratis).

27 oktober

► 10.000 stappenwandeling. Om 10 u. vanaf de achterzijde van het station Heemstede-Aerdenhout.

3 november

► Najaarsconcert Zandvoorts Mannenkoor. St. Agatha Kerk aan de Grote Krocht 45 in Zandvoort, aanvang: 14.30 u. (kerk open 14 u.) Toegang: €10,- euro. Voorverkoopadressen: Bruna Balkenende, Kaashuis Tromp en De Notenwinkel van Zandvoort.

3, 10, 24 november, 1 december

► Collegereeks Filosofie door Stichting Oud Geleerd Jong Gedaan. Plein1, Julianaplein 1, Heemstede. Van 14-15 u. Kosten 20 euro voor hele serie. Aanmelden bij WIJ Heemstede, Julianaplein 1, 2101 ZC Heemstede, tel 023-5288510.

► MAANDAG



21 oktober

► Najaarsmenu in de Luifel. De Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Tussen 17.15-18 u. Kosten: €11,50. Reserveren tot uiterlijk 10 uur op de dag zelf op: 023-5483828.

28 oktober

► VVD organiseert discussie-avonden over impact Energietransitie. Van 19.30-22.30 u. Café de 1ste Aanleg, Raadhuisstraat 103 in Heemstede.

► DINSDAG

22 oktober

► Busexcursie naar zandsculpturenfeest in Garderen en Terschuur. Verzamelen om 8.15 uur bij de Luifel, Herenweg 96 in Heemstede. Kosten: €75,50. Voor al de excursies geldt dat u goed ter been moet zijn. Meer info en aanmelden over via www.wijheimstede.nl.

► Boekhandel Blokker heropent nieuwe winkel, Clairy Polak

eerste gast (om 20 u.) Binnenweg 138 in Heemstede. Toegang: Gratis (openingsactie). Reserveren gewenst: 023 5282472 of info@boekhandelblokker.nl. Op donderdag 31 oktober opent cabaretier en oud-Heemstedenaar Erik van Muiswinkel, met Drs. P. om 16 u. officieel de winkel. Open huis van 16-20 u.

22, 29 oktober, 5 november

► De Buurttafel. Thema Blijje Buurt. Plein1, Binnenstebuiten, Julianaplein 1. 22 oktober 9.30-11.30 u. Thema Gezond Ouder Worden. Plein1, Binnenstebuiten Julianaplein 1. 29 oktober & 5 november 9.30-11.30 uur.

► WOENSDAG

16 oktober

► Taalsoos. Bibliotheek Heemstede, Julianaplein 1. Van 10.15-11.30 u. Gratis.

► Presentatie Saharaoui nomaden bij Vrouwen van Nu. WIJ Heemstede, Herenweg 96, Heemstede, om 14 u. Toegang: €2,50. Inlichtingen op tel.: 023- 2580340 en www.vrouwenvannu.nl.

► Een mobiel maken bij de Knutselclub (5-10jr). Van 13-15.30 u. WIJ in de Molenwerf, Molenwerfslaan 11, Heemstede. Kosten: €5,- per keer. Aanmelden via tel.: 5483828.

► Biografische dramafilm in de Luifel. De Luifel, Herenweg 96, Heemstede, om 20 u. Reserveren via www.wijheimstede.nl of op tel.: 5483828.

23 oktober

► Ajax komt naar Heemstede! Ben jij tussen de 6 en 16 jaar en wil je een dag trainen als een echte Ajax-speler? Doe dan op woensdag 23 oktober mee aan de Ajax Clinic bij RCH! Zie website rch-voetbal.nl.

► Gratis goochelshow van Ab Appelsap (4-10 jaar). WIJ Heemstede in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Van 15.30 - 17 u.

30 oktober

► Maak je eigen game in Bibliotheek (8 t/m12 jr.) Bibliotheek Heemstede, Julianaplein 1. Gratis, van 15.30-17 u. Kaartje bestellen op www.bibliotheek-zuidkennemerland.nl.

► TENTOONSTELLINGEN

Vanaf oktober
► Tentoonstelling Historische Grand Prix. Zandvoorts Museum, Swalvestraat 1, Zandvoort. Meer info op: www.zandvoortsmuseum.nl.

► Expositie 'Het Stomende Monster' in Museum Haarlem. Gasthuis, Groot Heiligland 47, Haarlem. Lees meer op: www.museumhaarlem.nl/project/het-stomende-monster/

► Expositie schilderijen Ineke Voigt. Sfeervol bijzonder/mooi, Jan Miense Molenaerplein 8, Heemstede. Gratis toegang.

T/m 27 oktober

► Tentoonstelling Panorama Tuinland 3.0. Museum de Zwarte Tulp, de Heereweg 219, Lisse. Meer info op: www.museumdezwartetulp.nl.

T/m 14 november

► Duurzaam textiel in Kunstcentrum Haarlem. Gedempte Oude Gracht 117-121, Haarlem. Met lezing op 14 september, aanvang 14 u. (Aanwezigheid graag melden via info@kunstcentrum-haarlem.nl). Meer informatie op: www.kunstcentrum-haarlem.nl.

Uw activiteit in deze agenda?

Mail: redactie@heimstede.nl



Volg ons op
Twitter en Facebook

Iets melden aan
de gemeente?

Ga naar
www.heemstede.nl/meldpunt

Adresgegevens en openingstijden

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

Publieksbalie:

Vrije inloop
Werkdagen van 08.30-13.00 uur en
donderdag van 17.00-19.30 uur
(geopend voor alle producten, behalve
vestigingen vanuit het buitenland).
Op afspraak
Maandag t/m donderdag van 13.00-17.00 uur
(vrijdagmiddag gesloten).
*Voor een verklaring voorgenomen huwelijk,
erkenning van (ongeboren) kinderen en naturalisatie
moet u altijd vooraf een afspraak maken.
Wilt u toch 's morgens komen?
Bel dan 14 023.*

Bouw en woningtoezicht:

Vrije inloop
Werkdagen van 08.30-13.00 uur
Op afspraak
Maandag t/m donderdag van 13.00-17.00 uur
en donderdag van 17.00-19.30 uur
(vrijdagmiddag gesloten).

Sociale zaken:

Vrije inloop
Werkdagen van 08.30-13.00 uur
Op afspraak
Maandag t/m donderdag van 8.30-17.00 uur
(vrijdagmiddag gesloten).
Telefoon (023) 548 58 68.

Loket Heemstede:

Vrije inloop
Werkdagen van 08.30-13.00 uur
Op afspraak
Maandag t/m donderdag van 8.30-17.00 uur
(vrijdagmiddag gesloten).
U kunt ook een afspraak maken
voor een huisbezoek.

Volg ons op:

twitter.com/heemstede
facebook.com/gemeenteheemstede
[linkedin: HeemstedeConnect \(Group\)](https://linkedin.com/company/heemstedeconnect)
youtube.com/gemeenteheemstede



Wie nomineer jij voor de Vrijwilligersprijs Heemstede 2019?

Elk jaar organiseert WIJ Heemstede in opdracht van de gemeente een feest voor alle Heemstedse vrijwilligers als waardering voor hun enthousiasme en inzet! Onderdeel van deze bijeenkomst is de uitreiking van de vrijwilligersprijs. Dit jaar is het thema gericht op een sociaal initiatief, groot of klein, vanuit een vrijwilligersorganisatie of vanuit de buurt.

Het gaat om een lokaal sociaal initiatief gericht op verbinden. Elkaar leren kennen door samen en voor elkaar iets te organiseren en elkaar te helpen. Het mag ook om een eenmalig initiatief gaan. Als het maar vrijwillig is.

Ken je of maak je onderdeel uit van een sociaal initiatief in Heemstede?

Je kunt tot maandag 11 november 2019 dat

initiatief nomineren voor de Vrijwilligersprijs 2019. Vraag een nominatieformulier per e-mail aan bij José van Duin via jvanduin@wijheemstede.nl. Vermeld in je e-mail 'Vrijwilligersprijs 2019'.

Uitreiking prijs tijdens vrijwilligersfeest

Elke nominatie wordt beoordeeld. Belangrijk hierbij is dat het gaat om een sociaal initiatief in Heemstede en dat het om vrijwillige inzet gaat. De winnaar ontvangt een bijzondere herinnering en €250 om te gebruiken voor het initiatief. Genomineerden en de winnaar worden bekend gemaakt tijdens het jaarlijkse vrijwilligersfeest van de gemeente Heemstede op **woensdag 27 november 2019**, van 19.30 tot 21.30 uur in het raadhuis aan het Raadhuisplein 1.

Meerlandenfonds steunt goede doelen en (sport)verenigingen

Dit jaar heeft het Meerlandenfonds weer €55.000 beschikbaar om (sport)verenigingen en goede doelen binnen hun werkgebied te ondersteunen.

Ook organisaties uit Heemstede kunnen in aanmerking komen voor een bijdrage. Aanmelden kan tot 1 november door het project te beschrijven via het online formulier op www.meerlanden.nl/inschrijven.

Voor goede doelen is de maximale bijdrage €2.500 en voor (sport)verenigingen maximaal €1.000. Het reglement staat op www.meerlanden.nl/fonds. Begin december ontvangen de aanvragers bericht over een eventuele toekenning van een bedrag uit het fonds. De feestelijke uitreiking van de cheques van het Meerlandenfonds is op 12 december 2019.

Verwijdering gemeentelijke bomen project Riolering Burgemeester Van Lennepweg

Bij de uitvoering van het project 'Riolering Burgemeester van Lennepweg' worden onderstaande bomen verwijderd en vervangen. De reden hiervoor is de matige tot slechte conditie of verslechtering van de conditie bij renovatie van de groenstroken. Voor alle boomlocaties geldt herplant met nog nader te bepalen boomsoorten. Het gaat om:

- 2 acacia's ter hoogte van Laan van Dick Laan 52-58 (Ø 30-40 cm.)
- 2 acacia's ter hoogte van Laan van Dick Laan 45-51 (Ø 30-40 cm.)
- 4 acacia's ter hoogte van Laan van Dick Laan 37-44 (Ø 40-50 cm.)

- 2 acacia's ter hoogte van Jan Wiegmanlaan, links en rechts van oprit (Ø 30-40 cm.)
- 1 acacia ter hoogte van Laan van Dick Laan tegenover 82-90 (Ø 20-30 cm.)

Reageren

Direct-belanghebbenden kunnen **tot en met 30 oktober 2019** reageren via gemeente@heemstede.nl of telefonisch via (023) 548 57 76. Deze publicatie is een aankondiging van feitelijk handelen, waarop geen mogelijkheid tot bezwaar is.

Aanpassing beslagvrije voet

Op 1 oktober 2019 heeft het college besloten de beslagvrije voet (aflossingspercentage) aan te passen. Deze aanpassing treedt in werking op 15 oktober 2019. Hiermee wordt gehoor gegeven aan de brief van 13 februari 2019 van de Minister van Sociale Zaken en Werkgelegenheid en de staatssecretaris

van Financiën. Het is een tussenmaatregel vooruitlopend op het wetsvoorstel 'implementatie Wet vereenvoudiging beslagvrije voet en verbreding beslagregister'. Lees de volledige bekendmaking in het digitale Gemeentebled via www.officielebekendmakingen.nl.

Omgevingsvergunningen

Aanvragen omgevingsvergunningen

- Jacob de Witstraat 18, het plaatsen van een berging in de voortuin, wabonummer 468796, ontvangen 27 september 2019
- Jan van Goyenstraat 8, het vestigen van een kinderopvang, wabonummer 469706, ontvangen 1 oktober 2019

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

Verleende omgevingsvergunningen

- Franz Lehár laan 100, het plaatsen van een dakkapel op het voorgeveldakvlak, wabonummer 453652, verzonden 10 oktober 2019
 - IJssellaan 11, het plaatsen van een dakkapel op het voorgeveldakvlak, wabonummer 450120, verzonden 10 oktober 2019
- Belanghebbenden kunnen binnen 6 weken na verzending van het besluit aan de aanvrager in bezwaar bij het college van Burgemeester en wethouders. Zie verder 'Bezwaar maken'.



Daar kun je mee **THUIS** komen

Alles over wegwerkzaamheden?

Kijk op
www.heemstede.nl/werkaandeweg



Werk aan de weg



Collecteren en venten in Heemstede

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

Volgende week collecteert:
Voor de herfstvakantieweek zijn geen vergunningen voor collecteren of venten afgegeven.

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'.

Binnenkijken in honderden woningen tijdens de Duurzame Huizen Route

Regio - Is het gaat om aardgasvrij maken van woningen en woonwijken is voor veel mensen de grote vraag; Hoe doe je dat? Het platform de Nationale Duurzame Huizen Route biedt de unieke gelegenheid voor woningbezitters om zich daarop te oriënteren. Op 2 en 9 november stellen honderden huiseigenaren met plezier hun duurzame woning open voor bezoek. Zij vertellen wat zij aan hun woning hebben gedaan en helpen geïnteresseerden op weg met hun ervaring.

Ruim 1400 eigenaren van woningen, VvE's en woonboten hebben hun woning als voorbeeld aangemeld op het platform www.duurzamehuizenroute.nl. Bijna een kwart van de huizen is aardgasvrij en velen zijn op weg ernaar toe.



Op zaterdag 2 en 9 november is een groot aantal van deze woningen te bezoeken. De bewoners vertellen wat zij hebben gedaan om hun huis energiezuinig en toekomstbestendig te maken. De ervaringen en duurzame toepassingen zijn uiteenlopend: isoleren

van dak, gevel en vloer; installatie van een warmtepomp, zonnepaneel of zelfs een buffervat met ijs; maar ook een groendak of hergebruik van regenwater.

Naast de informatie over wat goed is gegaan, wordt er ook be-

sproken wat achteraf wellicht beter was geweest. De bewoners die hun huis openstellen weten als geen ander dat er veel bij komt kijken om tot een goed plan van aanpak te komen. Voor mensen die nog aan het begin staan is dit waardevolle informatie. Het

bezoeken van een woning werkt aanstekelijk, blijkt uit het jaarlijkse onderzoek van de Duurzame Huizen Route.

Zo'n 86 procent van de bezoekers wil de opgedane kennis toepassen in hun eigen woning.

Gastlessen over de Holocaust op scholen

Heemstede - Volgend jaar is het 75 jaar geleden is dat Nederland bevrijd werd. Daarnaast werd 75 jaar geleden vernietigingskamp Auschwitz bevrijd.

In het kader hiervan bieden vrijwilligers van Stichting 'Na de oorlog' scholen aan om gastlessen over de Holocaust te geven in Haarlem, Heemstede en Bloemendaal. Overigens kunnen ook andere organisaties en instellingen een beroep doen op de gastsprekers (bijvoorbeeld voor een lezing of workshop).

Het Comité Joods Erfgoed Haarlem, de Stichting Joods Monument Heemstede en de Stichting Joods Monument Bloemendaal ondersteunen het initiatief. De uitvoering van het project gebeurt door Stichting 'Na de oorlog'.

Met name docenten vinden het vaak moeilijk om de geschiedenis van de Holocaust te vertellen. Veel kinderen kunnen zich er niet veel bij voorstellen.



Foto aangeleverd door Stichting Joods Monument Heemstede

Een gastspreekster vertelt zijn persoonlijke verhaal aan de leerlingen. De impact van een persoonlijk verhaal dat 'live' wordt verteld, is een onmisbare aanvulling op de geschiedenis methode. Interactie en dialoog met de leerlingen is daarbij de leidraad. De intentie van de gastspreekster is om de leerlingen zelfstandig te laten denken over o.a. oorlog, vooroordelen, racisme en antisemitisme. Bij elke aanvraag wordt er gezocht naar de juiste gastspreekster.

De gastles is een persoonlijk verhaal en kan – al naar gelang de keuze van de gastspreekster – eventueel met behulp van media en literaire/theatrale/beeldende/muzikale elementen worden verteld. Aansluitend vindt er gesprek plaats, waarin vragen kunnen worden gesteld en discussie kan plaatsvinden. Het persoonlijke verhaal duurt ongeveer 25 minuten. Aansluitend duurt het gesprek ongeveer 30 minuten, maar kan ook langer duren wanneer een dialoog met de leerlin-

gen over vooroordelen, racisme en antisemitisme is gewenst.

De gastles is geschikt voor het basisonderwijs (groep 7 en 8) en het voortgezet onderwijs. Maar ook voor mbo, hbo, universiteiten en themabijeenkomsten zijn er gastlessen die zijn afgestemd op de doelgroep.

Een gastles door vrijwilligers van 'Na de oorlog' kost 30 euro + reiskostenvergoeding voor de gastspreekster.

Een tijdige reactie van de scholen is gewenst omdat i.v.m. de herdenking van 75 jaar vrijheid en 75 jaar bevrijding van Auschwitz er naar verwachting een veelvuldig beroep zal worden gedaan op de gastsprekers.

Mail voor inhoudelijke vragen naar <mailto:info@nadeoorlog.nl> of bel of app naar 06 39762378. Voor het invullen van een aanvraagformulier ga naar: <http://www.nadeoorlog.nl/contact>.



Gezonde pauzehap voor basisschool Molenwerf

Heemstede - Leerlingen van Basisschool Molenwerf kregen afgelopen dinsdag middels een quiz les van supermarktmanager Bas Kaper over een gezonde pauzehap. Vorige week (7-11 oktober) gingen basisschoolleerlingen in heel Nederland met elkaar aan de slag met gezonde tussendoortjes en verantwoorde pauzehapjes. Albert Heijn biedt, in samenwerking met het Voedingencentrum en sportkoepel NOC*NSF, een lesprogramma dat leerlingen helpt met een gezondere levensstijl. De supermarkten van Albert Heijn geven in de Week van de Pauzehap aan de groepen 5 tot en met 8 van bijna 2.000 basis-

scholen een gratis productpakket boordevol gezonde 10-uurtjes. Dat is bijvoorbeeld een spies met watermeloenen en banaan of reepjes groente dippen in 100% pindakaas. Bij een gezonde pauze hoort ook lekker bewegen. Ook daaraan is gedacht tijdens de Week van de Pauzehap. Leraren ontvangen 'De Pauzespelen', een sport-doeboek, gemaakt in samenwerking met NOC*NSF. In het boek staan onder andere korte beweeg- en ontspannings spelletjes voor in de klas en op het schoolplein. De Week van de Pauzehap is onderdeel van het 'Ik eet het beter' programma.

De eerste prefinalisten Ouderen Songfestival bekend

Heemstede - De 28e editie van het Het Ouderen Songfestival is in volle gang. Zangliefhebbers van 55 en ouder staan sinds 19 september j.l. in de voorrondes verspreid door het land. Ze worden begeleid door pianist en artistiek leider van het Ouderen Songfestival, Kees van Zantwijk.

De eerste zes van de elf voorrondes zijn inmiddels geweest. Drientwintig prefinalisten zijn daaruit voortgekomen, waaronder Guido Lamm bekend van The Voice Senior. Uit Heemstede is Paul Herber prefinalist geworden.

In totaal zijn er circa achtenveertig prefinalisten-plaatsen. Nog vijf voorrondes te gaan, in respectievelijk Burgum (Friesland), Sint-Oedenrode en Amsterdam. De winnaars van vorig jaar, Bob

Bullee, Machteld van der Gaag en Dries van der Heijden moeten nog aantreden. Evenals John Spoel, net als Bob Bullee en Guido Lamm, bekend van The Voice Senior.

Per prefinale gaan vijf kandidaten door naar de Grande Finale. Een zestiende kandidaat wordt aangewezen door Kees van Zantwijk. Hij maakt op 10 november tijdens de laatste prefinale (Heerenveen) bekend naar wie de wildcard uitgaat. Op zaterdag 8 december vindt de Grande Finale plaats in het Delamar Theater plaats in Amsterdam. Meer informatie: Stichting JAM | Ouderen Songfestival

www.ouderensongfestival.nl, 020 622 01 83, info@ouderensongfestival.nl

Wij kiezen voor een beter milieu.

Deze krant is gedrukt op gerecycled papier.