



Ria van Breukelen winnares Adriaan Pauw-kunstwedstrijd

Heemstede - Op vrijdagmorgen 16 oktober werd voor het raadhuis in Heemstede de prijs voor het beste kunstwerk van de Adriaan Pauw kunstwedstrijd uitgereikt. Burgemeester Astrid Nienhuis mocht de winnaar bekendmaken. Ria van Breukelen is met 25% van de stemmen de beste gebleken. Haar met klei/kera-miek gemaakte hoed van Adriaan Pauw viel bij de meeste van de ruim 600 stemmers in de smaak. De hoed ziet er fraai uit en zou zo, 400 jaar geleden, door Adriaan Pauw gedragen kunnen zijn, al is hij wat zwaar om mee rond te lopen.

Een verdienstelijke tweede plaats was weggelegd voor Ton van Ierschoot. Met een spel van lijnen en vlakken schilderde hij de omgeving rond Adriaan Pauw in beeld. Wat vooral te herkennen is de impressie van het Oude Slot en de merletten, die bijna verscholen nog zichtbaar zijn. Met 16% van de stemmen zat hij Ria van Breukelen op de hielen.



De winnaars rechts van Adriaan Pauw heffen het glas. V.l.n.r.: Rian van Breukelen, Ton van Ierschoot en Chris van Lieshout.

Ten slotte was de derde prijs, met 12% van de stemmen, voor Chris van Lieshout. Deze docent schilderkunst bij WIJ Heemstede maakte een schitterend portret van de man wiens naam verbonden is aan deze wedstrijd. Ook hier op de achtergrond een

plekje voor het Oude Slot. Dit frisse en heldere portret van Adriaan Pauw zou een plaats in het raadhuis verdienen. Het schilderij geeft weer hoe hij er – rond het jaar 1650 - uitgezien zou kunnen hebben. Een imposante en zeer invloedrijke raadspensionaris

en Heer van Heemstede. Het idee van deze wedstrijd is afkomstig van de Lionsclub Heemstede - Bennebroek. De anderhalf miljoen Lions wereldwijd zetten zich in voor uiteenlopende goede doelen. In Haarlem en omstreken zetten de Lions zich o.a. in via

het Sterrengala Haarlem culinair waarvan de opbrengst naar SOS kinderdorpen gaat. Meer over de Lionsclub Heemstede - Bennebroek kunt u lezen op de website: www.hb.lions.nl.

Eric van Westerloo

Kwaliteitsslagerij van der Werff
Kijk voor de aanbiedingen op pagina 5

Crème Fresh
Grote Houtstraat 139 - Haarlem
cremefresh.nl

GEEN KRANT ONTVANGEN?
Geef het door:
0251-674433 of
www.verspreidnet.nl

Schepijs! [to-go]

verkrijgbaar bij de BosBar van Landgoed Groenendaal

[ook to-go: koffie, broodjes, snert, warme chocolade, Franse crêpes en Luikse wafels]

In de nacht van zaterdag op zondag wordt de klok 1 uur achteruit gezet
De Klokkenmaker van Heemstede
Rijksgeplumeerd uurwerkmaker
Herenweg 107a
2105 ME Heemstede
Tel. 06-46144998

Coronateststraat Haarlemmermeer breidt flink uit

Vijfhuizen - Nu de tweede golf een feit is, neemt de vraag naar testcapaciteit nog steeds enorm toe. Daarom verhoogt de GGD Kennemerland in samenwerking met het Rode Kruis de capaciteit van de teststraat in de EXPO halen in Vijfhuizen. Het aantal teststations gaat van vier naar zeven en daarmee wordt de teststraat een van de grootste van Nederland. Vrijdag 16 oktober ging de nieuwe teststraat open.

"Nu er meer labcapaciteit beschikbaar is het moment daar om te kiezen voor de uitbreiding van de capaciteit op deze locatie", aldus Directeur Publieke Gezondheid Bert van de Velden van GGD Kennemerland. "We zijn blij dat de EXPO hal genoeg ruimte biedt om dat te doen. Het belangrijkste is en blijft: zoveel mogelijk testen. Dat is samen met bron- en contactonderzoek een van de belangrijkste taken van GGD Ken-

nemerland bij de bestrijding van het coronavirus en deze uitbreiding helpt daarbij."

De teststraat is donderdagavond 15 oktober opgebouwd. De tests worden afgenomen door medewerkers van het Rode Kruis onder verantwoordelijkheid van de GGD Kennemerland. De afgenomen tests gaan naar het laboratorium waar de GGD mee samenwerkt en uitslagen worden door de GGD aan de mensen doorgebeeld of online geplaatst op coronatest.nl.

Machiel Pouw, coördinator noodhulp van het Rode Kruis: "Het Rode Kruis helpt daar waar het nodig is en dit is duidelijk zo een situatie. Medewerkers van onze nationale logistieke dienst hebben donderdagavond in een paar uur tijd de complete inrichting van de hal gewijzigd zodat er drie extra teststations ingericht konden

worden. We zijn blij en trots dat we ons steentje kunnen bijdragen."

In de nieuwe teststraat Haarlemmermeer kunnen momenteel 1100 mensen per dag getest worden. Deze week loopt dit aantal al op tot 1620 tests.

De teststraat werkt alleen op af-

spraak. Mensen die symptomen ervaren van het coronavirus en zich willen laten testen, kunnen via het landelijk telefoonnummer 0800-1202 of via coronatest.nl een afspraak maken voor een test. Bezoekers kunnen met de auto of fiets naar de teststraat in Vijfhuizen komen. Na het afnemen van de test is binnen 48 uur de uitslag bekend.



Beeld: NieuwsFoto.nl

Crash auto met lachgastank

Heemstede - Een auto met daarin twee inzittenden is in de nacht van zaterdag op zondag 18 oktober hard tegen een boom gecrasht op de Heemsteedse Dreef. Rond 02.45 uur ging het fout ter hoogte van de Cruquiusweg. De auto kwam vanuit de richting van Hoofddorp toen de bestuurder in de bocht rechtdoor reed. De schade aan het voertuig is groot. De brokstukken lagen over meerdere rijbanen verspreid. De twee mannelijke inzittenden zijn door het ambulanceperso-

neel gestabiliseerd en naar het ziekenhuis gebracht. In en rond het voertuig zijn lachgastanks en ballonnen aangetroffen. Mogelijk reed de bestuurder ten tijde van het ongeluk onder invloed van lachgas. Onderzoek zal dit moeten ophelderen. De Verkeersongevallenanalyse is ter plaatse gekomen om onderzoek te verrichten. De Heemsteedse Dreef was in verband met de hulpverlening, het onderzoek en de berging lange tijd in beide richtingen afgesloten.

Hoe staat het met de corona-besmettingen in Heemstede?

Heemstede - Er viel afgelopen week een minuscule lichtpuntje op te maken uit het aantal besmettingen in Heemstede. Toch liet maandag 19 oktober weer een oplopend aantal besmettingen zien. Het kan zijn dat dit nog een na-ijl effect is van het afgelopen weekend. Dagelijks komen er ook in Heemstede nieuwe besmettingen aan het licht na afgenomen testen. Gemiddeld zo'n 8 personen per dag. We zijn er dus nog lang niet. In ons dorp testten 58 personen de afgelopen week positief. Op 15 oktober werden de meeste besmettingen gemeld, 11 personen. Op 30 september bereikte Heemstede de top met het aantal besmettingen op één dag van 12 personen. Daarna nam het aantal gevallen af. Het lijkt erop dat de genomen maatregelen, een week geleden afgekondigd, enig effect sorteren.

Toch kan pas over één à twee weken de balans worden opgemaakt of de daling nu echt is ingezet. Werd er een week geleden niemand opgenomen in het ziekenhuis, de afgelopen week betrof dat twee inwoners. De monsters van het rioolwater laten een lichte afname zien van het aantal virusdeeltjes.

Helaas neemt nog niet iedereen het nauw met de maatregelen. In veel winkels ziet men nog mensen zonder mondkapjes. Het afstand houden in de winkelstraten lijkt wel te worden volgehouden. Het is opvallend rustig in de straten, al komt dat misschien ook wel door de schoolvakanties.

Het devies blijft volhouden van de maatregelen, zodat het virus uit Heemstede kan verdwijnen.

Eric van Westerloo

Heemsteeds herfstmomentje

Heemstede - Ook nu boffen we met het weer en kunnen wij droog en met een zonnetje onze wandeling voortzetten. We komen langs een bijenhotel dat langs het water staat. De gasten zullen er zeker gebruik van hebben gemaakt deze zomer. Ook nu verstilt de natuur als je om je heen kijkt. John Constable bestudeerde zowel de natuurverschijnselen die hij vastlegde, als het werk van beroemde kunstenaars die dat eerder hadden gedaan.



Foto: Marenka Groenhuijzen

DEZE WEEK IN DE KRANT

Lijf & gezondheid
Lees je fit!

DE SPORTIEFSTE PEUTEROPVANG EN BSO OP ÉÉN COMPLEX!

Kom kennismaken met Sportfever en ervaar hoe uw kind enthousiast wordt van onze actieve kinderopvang.

Vanaf 1 september op één sportcomplex in Heemstede, de peuteropvang in het clubhuis van VEW en de BSO het clubhuis van RCH.

WWW.SPORTFEVER.NL TEL. 023-2100300



Onbekend Heemstede Bronsteeweg Toen en nu (34)

Bronsteeweg 37-39, een fragment uit de bouwtekening van 1919, is een imposant pand. Bijzonder is wel dat Bronsteeweg 37 al in 1913 vermeld wordt in een advertentie: Bloemkweker L. Roozen is dan op zoek naar personeel.

Het adressenboek van Haarlem van 1 januari 1923 vermeldt architect en bouwkundige T. de Bruin als bewoner. Dat is dan in de nieuwe Bronsteeweg 37. In hetzelfde jaar woont ook handelsagent F. Wildeboer op Bronsteeweg 37. Commissaris in ef-

fecten A. Koppelman is in 1929 de bewoner van nummer 37 tot zeker 1952 (jaar van overlijden). Arts J.G.M. van Walsem (Bronsteeweg 37) neemt de zondagdienst waar, aldus een advertentie op 1 maart 1952 in het Haarlems Dagblad. In de jaren 60 t/m de jaren 90 woonde de directeur van V&D G.R. Rosenmöller op nummer 37. Sinds 2018 zit Bronstede BV (financiële sector) op nr. 37.

Bronsteeweg 39 heeft vele bewoners gekend met zeer uiteenlopende beroepen: De Bruin



& Jonkheid architecten (1920 tot verhuizing naar Heemstedse Dreef 270 in 1923); bloemkweker Leo Roozen (1923 t/m 1926 en 1931-1932). In de jaren 30 wonen er verschillende personen gelijktijdig op nr. 37, aldus diverse stratenboeken van Heemstede. (Verhuur?), waaronder een handelsemployé, een employé 'Gerzon' (toentertijd een bekende winkelketen). Op 7 maart 1936 wordt in het Haarlems Dagblad een 'Openbare Vrijwillige Verkoop Bronsteeweg 39' aangekondigd.

Mr. C.G. Bijleveld, rechter in de arr. Rechtbank wordt dan als eerste bewoner genoemd. Vanaf 1946 is het accountant Th. Blikslager (Overleden juni 1948, 51 jaar). Zijn weduwe woont er nog tot 1966. Zoon, Bert maakt begin jaren 50 een avontuurlijke autotocht door Afrika. Familie J. Voogd woonde ook in de jaren 50 op nummer 39. Vanaf de jaren zestig worden o.a. genoemd fabrikant L.F.J. van Buuren, onderwijzeres Mw. C.H. Schuitenvoerder-Blankwaardt, verkoopster M.G. Ligthart. Via Google nog een onderneming op nummer 39: 'INDOMUS - houten woonaccessoires'.

De nu-foto van Harry Opheikens is van 18 oktober 2020. Mocht u informatie over de Bronsteeweg hebben, dan kunt u terecht via webmaster@hv-hb.nl (H. Opheikens). Ook zijn we op zoek naar beeldmateriaal.

Bijdrage: Harry Opheikens



Winnaars woordzoeker Van Dam bekend

Heemstede - Tien winnaars werden uit de vele juiste inzendingen van de woordzoeker getrokken van vorige week. De oplossing was: 'Geef je knuffel en liefde door'.

De volgende winnaars werden blij gemaakt met hun prijs en konden tot afgelopen zondagavond een gratis liter ijs halen bij Ijsalon Van Dam op Raadhuisstraat 60 in Heemstede: Wouter Kuster, Mariëlle van der Horst, Marit van Gastel, Patrick Rozenberg, Hetty

Willemsen, Jonas Smits, Arjen Alders, Aad en Bep van der Horst, Linette Ballast en mevrouw Syen Batenburg Valerius.

Alle winnaars nogmaals van harte gefeliciteerd! We hopen dat jullie lekker gesmuld hebben van jullie prijs.



Huisdieren in tijden van corona

Zandvoort - Het is voor onze huisdieren ook maar een gekke tijd. Ineens zitten al die baasjes al tijden thuis. Sommige dieren vinden al die aandacht het geweldig. Lange wandelingen met de hond en veel meer bankhangen met de kat of hond. Maar niet ieder dier reageert hetzelfde; de ene kat kan bijvoorbeeld heel rustig blijven in de nieuwe situatie. Terwijl de andere kat weet dat hij eten krijgt zodra het baasje thuiskomt en hier nu constant om vraagt. Het duurt even voordat deze kat gewend is aan het nieuwe ritme.

Een routine is voor dieren net zo belangrijk als voor mensen. Het vergt dus veel aanpassingsvermogen van een dier om met zo'n grote verandering om te gaan. De drukte thuis kan ook voor stress zorgen bij huisdieren. De lockdown van dit voorjaar kwam voor ons en daarmee voor onze huisdieren, uit het niets. Nu er weer een

soort van lockdown lijkt aan te komen kunnen we onze trouwe viervoeters een stuk beter voorbereiden. Let daarbij vooral goed op het gedrag van je huisdier. Als je merkt dat ze last hebben van de drukte, probeer ze dan wat vaker rust te geven. Bijvoorbeeld door een plek te creëren waar ze zich kunnen terugtrekken. Natuurlijk hopen we dat de coronamaatregelen na een aantal weken weer een beetje versoepeld kunnen worden. Als je huisdier dan helemaal gewend is aan de grote hoeveelheid aandacht, probeer dit dan langzaam af te bouwen. Anders wordt de klap, als we straks weer de hele dag aan het werk zijn, wel heel groot.

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

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



Foto aangeleverd door Dierentehuis Kennemerland.



Kerkdiensten



Adventskerk Aerdenhout Leeuwerikenlaan 7 Aerdenhout

Te volgen via het Youtube-kanaal van de Adventskerk:
www.youtube.com/channel/UCUdCFx-l8XDnj4aJMGyA88A

www.adventskerk.com



Rafaalgemeente Nehemia Koediefsaan 73 Heemstede

Zondag 25 oktober 10u.,
Spreker: Co Kempeneers.
Stichting For Your Glory Ministries. Er is plaats voor gasten, we hanteren de RIVM regels.

www.rafael-nehemia.nl



Petrakerk Nederlands Gereformeerde Kerk Limburglaan 3 Heemstede

Voor info over diensten zie de website:

www.petrakerkheemstede.nl.



Hervormd PKN Bennebroek Binnenweg 67 Bennebroek

Zondag 25 oktober om 10u.,
Ds. J.De Goei.

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

www.hervormdpknbennebroek.nl



Trefpunt Bennebroek Akonietenplein 1 Bennebroek

Zondag 25 oktober: ds. Gert van de Meeberg (Nieuw-Vennep). Voor deelname aan de viering kunt u zich per mail opgeven: bennebroek.trefpunt@quicknet.nl.

Alle vieringen kunnen ook online worden gevolgd: pkntrefpunt.nl, klik op Actueel.

www.pkntrefpunt.nl



H. Bavo parochie Herenweg 88 Heemstede

Woensdag 21 oktober Klaverblad Mariaviering, 19u., Ps. A. Dekker en m.m.v. klein Dameskoor. Donderdag 22 oktober, 9u. Eucharistieviering. Pastor R. Verhaegh. Zondag 25 oktober, 10u. Eucharistieviering. Pastor R. Verhaegh. Donderdag 29 oktober, 9u. Eucharistieviering. Pastor R. Verhaegh. Reserveren verplicht: hbavo.aanmeldenvieringen@gmail.com Of: 023-5280504.

www.parochiesklaverblad.nl



PKN Heemstede Achterweg 19A Heemstede

Zondag 25 oktober, 10u.,
Ds. Molendijk, Taizé-viering. Aanmelden is nodig en kan via www.kerkpleinheemstede.nl/ kerkdienst-aanmelding. De diensten zijn online te volgen via YouTube en kerkomroep.

www.pknheemstede.nl



Katholieke Kerk O.L.V. Hemelvaart Valkenburgerplein Heemstede

Za. 24 okt., 17u.,
Holy Mass / Engelse Mis,
Zo. 25 okt., 10u., W&C viering,
Pastor Ans Dekker.
18.45u., Plechtig MariaLof met zang van sopraan Michelle Mallinger.
Di. 27 okt., 9u., H. Mis.
Wo. 28 okt., 10u., H. Mis.

Max 30 personen en vooraf reserveren verplicht: info@olvh.nl of bel naar het secretariaat 023-5286608. Ma, woe, vrij van 9-12u.

www.parochiesklaverblad.nl

Geen Repaircafé vanwege corona

Vogelenzang - Repaircafé Vogelenzang heeft helaas moeten beslissen om op de geplande datum van 24 oktober de deuren gesloten te houden in verband met de sterk toegenomen coronarisico's. De planning is nu voor zaterdag 12 december, deze keer iets vroeger van 9.30 tot 12.30 uur in het dorpshuis Vogelenzang op de Henk Lensenlaan 2a in Vogelenzang. Indien men toch dringend een klusje heeft dat redelijkerwijs niet opgelost kan worden door commerciële bedrijfjes, dan kunt u contact met ons opnemen om eventueel een oplossing te zoeken.

Voor vragen: Frans Tollenaar, repaircafevogelenzang@yahoo.com of 0653561413.

COLOFON

de Heemsteder

Verschijnt woensdag

EDITIE 5:
HEEMSTEDE, 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
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

Werkzaamheden ProRail

Heemstede - Van woensdag 28 oktober 22 uur tot en met donderdag 29 oktober 6 uur voert ProRail diverse werkzaamheden uit aan en rond het spoor in Heemstede.

Donderdag 29 oktober van 23 uur tot en met vrijdag 30 oktober 6 uur vinden perronwerkzaamheden plaats. Van zaterdag 31 oktober 24 uur tot en met zondag 1 november 6 uur, vinden werkzaamheden met een slijptrein plaats. Al deze werkzaamheden kunnen hinder voor de omwonenden veroorzaken.

Meer informatie op: www.prorail.nl.

KIDS TIP
Bestel de
**Take Away
SNACK BOX**
met snackpop, frietjes
& dessert crêpe
7.95

KB AT HOME Bestel ons thuis...
via webshop: dekonijnenberg.nl
of bel 023-5848096 en kies voor
afhaal of thuis bezorgen

SNERT OF POMPOENSOEP 5,25
van de chef (500 ml warm of koud)
POTJE KB 15.95
ossenvarkenshaas, warme Cognacsaus
TOETJE TIRAMISU 4.50
met mascarpone en lange vingers
& alles van onze menukaart...

7 dagen per week open voor take away en uw bestellingen
12.00 tot 19.30 uur
-> Zie ons hele menu op dekonijnenberg.nl

Restaurant
DE KONIJNENBERG bestellen? 023-5848096
Herenweg 33 • 2105 MB Heemstede • info@dekonijnenberg.nl • www.dekonijnenberg.nl

Pannenkoek party
2 x spek
2 x appel
2 x poedersuiker
25.00

HJF Huiswerkbegeleiding
Eerste proefwerken achter de rug?
Ging niet alles goed?
Nu is het tijd voor hulp!
Informatie: Hedwig Jurrius, 06-46577776
**NU SAMEN HET TOUW DOORPAKKEN, MELD JE AAN
VOOR ONDERSTEUNING**

Gezocht:
Oud omega horloge te koop
gevraagd. Tel. 06-53346064

Gevraagd:
Goede prijs voor oude ansicht-
kaarten en foto's van voor 1960, ook
grotere hoeveelheden en verzame-
lingen. Tel. 06-15451873

Gezocht:
Verhuist of zolder opgeruimd gram-
mofoonplaten pop muziek jaren
50-60-70 gevonden neem ze graag
van u over. Tel. 06-12946730

Gevraagd:
Oude houten ladekast werkbank
schoolkast gereedschapskast
archiefkast evt schuur/zolder oprui-
ming etc. Tel. 06-38371642

Gevraagd: Verzamelaar van gram-
mofoonplaten vraagt tegen be-
taling pop singles / lp's uit de ja-
ren 50,60,70. Tel. 023-5381320

Aangeboden:
Voliere: br. 100 x hg 80 x dp 50 cm met
4 tropische vogeltjes. t.e.a.b.
Tel. 06-27265049

DEZE WEEK
CARROT CAKE
€13,95
€12,95

Tummers
PATISSERIE VANIJNENBERG

Square Mode
Heel veel
jurkjes
In mooie dessins en uni
€49,95
Dit zijn onze nieuwe openingstijden:
Di, t/m za.: 10.00-17.00 uur (ma. gesloten)
Binnenweg 148 • Heemstede • 023-5287038

**Op zoek naar een goede
loodgieter/installatiebedrijf?**
Bel of mail naar:

VOSSE 023-5286802
MODERNE INSTALLATIETECHNIEK info@vosse.nl

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

ED DEAKIN
Hoveniersbedrijf
ENGLISH GARDEN DESIGNER
Gespecialiseerd in ontwerp, aanleg en onderhoud van tuinen
Goudriaanstraat 49 - 2136 AN Zwaanshoek Hanepoel 45
Tel: 023-5840315 - Mob: 06-28888255 2136 NJ Zwaanshoek
www.eddeakin.nl - info@eddeakin.nl

Film en video digitaal?

Uw films, video's dia's en foto's vóór Kerstmis digitaal... dat zou mooi zijn als dat lukt.
Dat kan op veel plaatsen, maar bij Amerstudio maken wij maatwerk van uw opdracht!

WAT DOEN WIJ VOOR U?

- ✓ Werk in eigen huis: niet naar een centrale
- ✓ Schoonmaken van uw beeldmateriaal
- ✓ Afspreken wat u precies wilt: maatwerk!
- ✓ Uw materiaal met zorg behandelen
- ✓ Controle van gefilmd materiaal
- ✓ Overleg bij twijfel
- ✓ Discrete behandeling van uw materiaal
- ✓ Onbedoelde stukken (straatstenen, tas) weglaten
- ✓ De nieuwste techniek voor het beste resultaat
- ✓ Afleveren in HD zonder prijstoeslag
- ✓ Kleur- en scherptecorrectie
- ✓ Kwaliteit afleveren is een vereiste
- ✓ Heldere prijs voor professioneel werk
- ✓ Haal- en brengservice in de regio



Zie ook onze website:
www.amerstudio.nl

U doet dit maar één keer: Kwaliteit is een keuze!
.. en: vóór Kerstmis klaar!

WAT DOEN WIJ NIET?

- ✗ Uw films naar een centrale sturen!
- ✗ Uw materiaal naar het buitenland sturen!
- ✗ Extra kosten berekenen (starten, plakken etc.)
- ✗ Klakkeloos kopiëren van uw materiaal;
- ✗ Onbedoelde opnamen laten zitten;
- ✗ Ook laten betalen voor slecht materiaal;
- ✗ Alle films dezelfde naam geven!

Wij begrijpen wél wat u graag wilt!

Regulierspoort 42 • Nieuw-Vennep • 06-22549780





Uitslag Adriaan Pauw puzzel bekend

Heemstede - Een pittige puzzel was het, maar het enthousiasme over de Adriaan Pauw puzzel was groot. In de deelnemende winkels werd nieuwsgierig gekeken en gevraagd.

Vele ondernemers zijn bekend omdat ze al jarenlang een winkel hebben aan de Raadhuisstraat of Binnenweg. Naar minder bekende winkeliers is ijverig gezocht.

De uitslag van de puzzel is bekend. Er waren 161 punten te verdienen als je tenminste geraden had waar een poster hing en bij welke winkel die persoon hoort.

Nog eens 69 punten waren er te verdienen voor de naam van de winkelier op de foto. Dat het geen gemakkelijke puzzel was blijkt uit het aantal volledige goede inzendingen. Slechts 5 van de inzendingen zijn helemaal goed ingevuld. Nog eens 14 inzendingen hebben slechts enkele puntjes laten liggen. Inzending die slechts voor een deel op de twee basisvragen (waar hangt en waar hoort deze persoon) zijn ingevuld vallen buiten de prijzen.

Uit de winnaars zijn de eerste, tweede en overige prijzen getrokken. Zij worden persoonlijk benaderd. De uitslag vindt u hieronder.

"Raad wie deze winkelier is"				"Wie is deze Adriaan Pauw?"			
 In welke winkel hangt deze foto? Alexander Hoeve Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Kauwstener 't Geest Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Jeanine 't Geest	 In welke winkel hangt deze foto? Gail & Gail Heemstede Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Hume made by Ree Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Jasper de Zwart	 In welke winkel hangt deze foto? De Lord Mannenrade Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Kaptein Schoonen Zolder Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Mariska Kaptein	 In welke winkel hangt deze foto? Travel XL v Limburg Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Augusta Edelsmid Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Guus Hiltenbroek	 In welke winkel hangt deze foto? Boekhandel Blokker Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Travel XL v Limburg Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Roder van Limburg	 In welke winkel hangt deze foto? Kaptein Schoonen Zolder Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Jouw Taartshop Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Angelique Sanchez	 In welke winkel hangt deze foto? Popsuiker restaurant Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Alexander Hoeve Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Alex Mierzenboek	 In welke winkel hangt deze foto? Gail & Gail Heemstede Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Creme Fresh Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Kimberley Putter
 In welke winkel hangt deze foto? Jauw Taartshop Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Boulangerie Oscar Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Marsha Harmsen	 In welke winkel hangt deze foto? Guultra & Co Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Chocolaterie v. Dam Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Willem van Dam	 In welke winkel hangt deze foto? Square Mode Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Guultra & Co Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Maaike v Spandau	 In welke winkel hangt deze foto? Safe & Secure Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Hubo Kort Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Eric Luiten	 In welke winkel hangt deze foto? Lopers Company by Elm Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Kiebert natuurlyk Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Frank Hutzezon Kiebert	 In welke winkel hangt deze foto? Boulangerie Oscar Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Etas Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Rian van Lent	 In welke winkel hangt deze foto? Hume made by Ree Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Lopers Company by Elm Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Enno Aerts	 In welke winkel hangt deze foto? Chocolaterie v. Dam Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Restaurant Popsuiker Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Brigitte Deuss-vd Hout
 In welke winkel hangt deze foto? Kiebert natuurlyk Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Square Mode Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Betty Huissen	 In welke winkel hangt deze foto? Albert Heyn Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Boekhandel Blokker Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Arno Koek	 In welke winkel hangt deze foto? Augusta Edelsmid Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Safe & Secure Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Carla van der Meer	 In welke winkel hangt deze foto? Kauwstener 't Geest Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Broedje Braam Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Walter 't Prui	 In welke winkel hangt deze foto? Hubo Kort Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? Gail & Gail Heemstede Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Marcel Lambeck	 In welke winkel hangt deze foto? Etas Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? De Lord Mannenrade Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Monique v. Maris-v	 In welke winkel hangt deze foto? Broedje Braam Bij welke winkel hoort deze vrouw op de foto? AH Hoe heet de winkelier/ondernemer op deze foto? Bas Vaper	



Foto aangeleverd door SIG

Samen bouwen aan een woon- en werkplek SIG start woonproject Hof van Leijh

Haarlem - De SIG, organisatie voor ondersteuning van mensen met een beperking, start in het nieuwe appartementencomplex Hof van Leijh aan de Schipholweg in Haarlem-Oost een woonproject voor oudere cliënten. Zorg jij samen met het team voor een fijn en veilig thuis voor onze senioren? Er zijn nog enkele vacatures voor (Assistent) Begeleiders.

Een bijzondere woonplek
Hof van Leijh is een geïntegreerd leeftijdsbestendig woonproject van Elan Wonen, SIG, DOCK Haarlem en Zorgbalans. Wat het bijzonder maakt, is dat wonen, zorg en welzijn er samenkomen. Wederkerigheid – er met en voor elkaar zijn – is het uitgangspunt in Hof van Leijh. Er zijn 172 huur- en koopappartementen, waarvan 16 voor de SIG. Hier krijgen 18 oudere cliënten (ook stellen) een eigen appar-

tement. Eén appartement wordt ingericht als huiskamer/kantoor voor het team. Er wordt 24/7 begeleiding op maat geboden.

Gezamenlijke voorzieningen
Op de begane grond van Hof van Leijh worden diverse voorzieningen aangeboden, waar (wijk)bewoners elkaar ontmoeten. Zoals een buurtwinkel/horecahoek van SIG en welzijnsorganisatie DOCK (diensten en activiteiten) en een dagopvang voor dementerende ouderen van Zorgbalans. Cliënten van de dagbesteding van de SIG helpen bij de uitvoering.

Uitdaging
Hof van Leijh wordt een bijzondere uitdaging voor bewoners en begeleiders. Ga jij samen met ons dit avontuur aan? Solliciteer dan nu! Meer info; www.sig.nu/werken-bij-de-sig, e-mail: info@sig.nu, tel 0251-25 85.

Ideeën over Heemstede, Heren en Heerlijkheden Hoe het Adriaan Pauw-stripboek tot stand kwam

Heemstede - In de Heemstede heeft u de afgelopen weken een Adriaan Pauw-feuilleton kunnen lezen uit het Adriaan Pauw-stripboek, dat geschreven is door Bies van Ede en getekend werd door Eric J. Coolen. Op 8 oktober was het Adriaan Pauw stripboek van de drukpersen gerold. Dezelfde dag een gesprek hierover met de makers, waar ook Jaap Verschoor van de Stichting Adriaan Pauw aanschoof.

Bies van Ede en Eric J. Coolen kennen elkaar van de muziekbond het Ampzing Genootschap, waar ze beiden in spelen. Eric: "Met deze band strijden we ook tegen de Engelse invloeden in de Nederlandse taal. Omdat Bies een heel goede Haarlemse schrijver is heb ik hem destijds een brief geschreven of hij wat wilde doen hiervoor en zo is het contact ontstaan. We kennen elkaar sinds 2002. Bies en ik hebben een aantal liedjes geschreven, een voor Boudewijn de Groot dat is opgenomen door Rob de Nijs. Ons eerste boekje dat we samen maakten ging over het Hildebrandmonument. Daarna volgden nog andere boeken. Nu dus het Adriaan Pauw-stripboek."

"Mijn moeder komt uit Heemstede", vervolgt Eric, "Zo kwam ik achter het uitgeroepen Adriaan Pauwjaar 2020 in Heemstede. Ik wilde al aanvankelijk een stripboek over Heren en Heerlijkheden maken. Ik heb Bies gevraagd of hij daaraan wilde meewerken. Dat wilde hij wel. Zodoende hebben we de Stichting Adriaan Pauw benaderd met ons idee en of we dat via hen zouden kunnen doen." Jaap Verschoor voegt toe: "Wij hadden als Stichting ook al contact met illustrator Bianca van Loon over een boek voor kinderen. Hierdoor is langzamerhand het idee ontstaan om een omkeerboek te maken van Bianca



V.l.n.r.: Jaap Verschoor, Bies van Ede en Eric J. Coolen.

van Loon en Bies en Eric samen, dat verspreid is op Heemstedse basisscholen. Het Adriaan Pauw-stripboek van Bies en Eric wordt verkocht in de boekhandel."

Bies van Ede: "Aanvankelijk had ik ideeën die alleen over Heemstede zou gaan, over Pauw wist ik niet zoveel. Omdat het Adriaan Pauwjaar er was, hebben we ons toegespitst op alleen Adriaan Pauw. Pauw heeft zoveel gedaan en daar ben ik me in gaan verdie-

pen. Na mijn zoektocht op internet ben ik met een paar geschreven verhaaltjes naar de stichting gegaan. Die hebben ook gekeken naar de historische juistheid ervan. Eric kwam met het verhaal-idee van de pratende borstbeelden aan. Hij wilde ook een gedicht erin van mij hebben." Eric: "Bies is echt een geweldige dichter en is zelfs een paar keer opgenomen in de Canon der Poëzie. Zo zijn we samen met het stripboek aan de slag gegaan en

is het boek tot stand gekomen." Jaap Verschoor: "Wij kwamen als stichting erachter dat niet iedereen weet wie Adriaan Pauw is geweest. Met dit stripboek breng je de geschiedenis en kennis over Adriaan Pauw juist op een leuke manier bij de inwoners van Heemstede onder de aandacht." Meer informatie op: <https://adriaanpauw.info/> en op www.ericcoolen.nl/.

Bart Jonker

Volg een cursus Vaarbewijs

Haarlem - Veel bootjes liggen al weer op de kant voor de winterperiode. Er wordt geklust en een laag antifouling aangebracht. Maar het is ook een mooie tijd om een vaarbewijscursus te gaan volgen, zodat men in de lente met zelfvertrouwen het water op kan. Vaarbewijs Haarlem is hiervoor het juiste adres. In zeven inspirerende avonden loodst

Marc van Hemert, die al 25 jaar ervaring heeft, zijn cursisten door het binnenvaartpolitiereglement. Op 11 november start hij weer een nieuwe cursus. Inschrijven kan via marc.van.hemert@gmail.com of telefonisch: 06-18665376. Wees er snel bij want het aantal deelnemers is beperkt. Zie ook: www.vaarbewijs-haarlem.nl.

Verfraaiing van entree gebouw 4 Roerdomplan

Heemstede - In de Roerdomplan gebouw 4 zijn sinds enkele maanden silhouetten van diverse vogels te bewonderen, zoals de meerkoe, het waterhoentje, de rietzanger, een ooievaar en natuurlijk ook de roerdomp. De hal, is met bovengenoemde vogels verlevendigd. Dit naar aanleiding van de bewonersvergadering, begin 2019, waar de vraag werd gesteld: "Hoe kunnen we ons gebouw wat vriendelijker eruit laten zien?"

Iedereen ging akkoord met het voorstel van Gertie Bolt om er iets voor te bedenken. In Gertie, architecte van beroep, was het volste vertrouwen dat ze daar iets leuks van kon maken. In de loop

van de laatste anderhalf jaar werd steeds iedereen enthousiaster.

Gertie was uitgegaan van de naam van de wijk nl. Vogelpark en had vogelsilhouetten gekozen voor de verfraaiing van entree in de hal. Toen enige tijd geleden de vogels werden geplaatst bleek het enthousiasme van de bewoners terecht. Alle eer voor Gertie. Met een gemeenschappelijk glaasje werd de "opening" mischien wel een vernissage te noemen, gevierd.

Bent u nieuwsgierig geworden? Kijk gerust naar binnen bij het gebouw aan de Roerdomplan met de huisnummers 1-14.

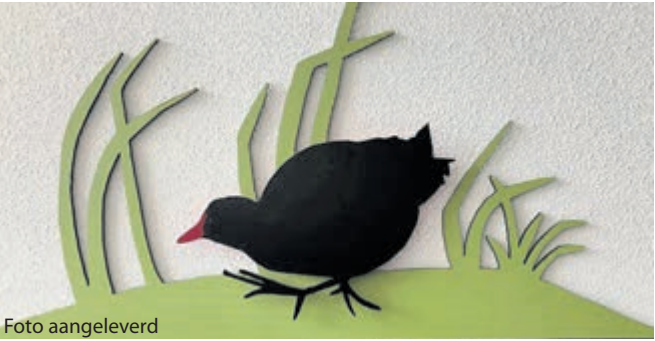


Foto aangeleverd





HAARLEMSE

SCHOORSTEENVEGER

- ✓ VAKKUNDIG PERSONEEL
- ✓ DIRECT BESCHIKBAAR
- ✓ CAMERA INSPECTIE
- ✓ SCHERPE TARIEVEN

INCLUSIEF VEEGBEWIJS

**SCHOORSTEEN
VEGEN € 40,-**

haarlemse-schoorsteenveger.nl

Tel. 023-2201001 • info@haarlemse-schoorsteenveger.nl

Vermist:

Begin juli verkeerd bezorgde envelop gericht aan Less with Lines en/of mevr. Matilda Mijatovic. Tel. 06-11954192

Te koop:

Breiwol, doos met bollen wol, katoen, acryl glanzend, mooie merken, versch. kleuren, 50-100 g., p.st. €0,50-€0,90. Legpuzzels, Ravensburg, 500 st., Serie "steden", p.st. €1,50. Tel. 023-5470507

Gevraagd:

Gratis artiskaart van de postcode-loterij, bankgiroloterij of de dekamarkt. Heeft iemand die er niets mee doet? Tel. 06-37010414

Te koop:

Sparta amazone trendy mamafiets mt527v met als nw bobike achter en bobike voorzitje met windscherm €250,-. Tel. 06-27363677

Aangeboden:

Voliere: br. 100 x hg 80 x dp 50 cm met 4 tropische vogeltjes, t.e.a.b. Tel. 06-27265049

Gevraagd:

Home-trainer te koop gevraagd. Tel. 06-31515001

Te koop:

Kinderfiets ca 10-12 jr. met bagagedrager en handremmen €20,-. Tel. 06-21111800

Te koop:

Elektr. damesfiets merk Qwic goede accu met oplader extra slot 2 sleutels goede verlichting i.z.g.st. €475,-. Tel. 023-5336019

Te koop:

1 Pers. wollen deken merk Solemio 1 lichtbruine en 1 bruine, schoon en i.g.st., p.st. €12,50. Tel. 06-24719580

Te koop:

Nw. ochtend jas, merk Hema, kl. mooi blauw mt. 34 €35,-. Nw spijker broek, kl. blauw merk Canda Stretch €20,-. Z.g.a.n. winterjack merk Trek en Travel kl. bruin mt. 52 €75,-. Winter jack m. Farfield Global kl. leger gr. mt. 54, z.g.a.n. €75,-. Tel. 06-21921738

Gezocht:

Cd's Jazzadellà €0,50. Tel. 06-80150362

Te koop:

Elektr. schoenpoetsmachine €25,-. Mini ijskastje (6 blikjes), ook voor in de auto €20,-. Tel. 023-5295495

In deze lastige tijd
blijven we op onze post
en koken door
alsof ons leven
ervan afhangt.
Spreekwoordelijk
doet het dat namelijk.
Net als bij zovelen
in onder andere horeca,
cultuur, toerisme, onderwijs
sport en zorg.
Laten we elkaar
blijven steunen.
Dan wordt het toch
een heerlijke herfst.

restaurant Landgoed Groenendaal
www.landgoedgroenendaal.nl 0235281555

 Hoveniersbedrijf
Rob Booms
Ijmuiden • Heemstede
Mobiel: 06-54282854
E-mail: Robert681950@hotmail.com

 **7 AVONDEN LES
VAARBEWIJZEN**
Start 11 november in het
Kennemer Sportcenter te Haarlem.
Ervaren docent leidt op voor het
CBR certificaat.
Tel. 06-18665376 www.vaarbewijs-haarlem.nl

 **FSC**
Wij kiezen
voor een
beter milieu.
Deze krant is gedrukt
op gerecycled papier.

Te koop:
Grote loeplamp, te bevestigen bv
aan tafelblad met extra lamp €35,-.
Tel. 06-36424730

Te koop:
4 Kaartjes voor Wildlands Emmen,
geldig t/m 30-11-2020 €40,-. Tel.
06-36424730

Te koop:
Leuke Zaanse klok loopt prima €50,-.
Tel. 06-33814640

Te koop:
Allum. rolsteiger hg 6.50 x dp 1.35 x br
2.50 m. met 2 plateau's incl. schoren.
€400,-. Tel. 06-33814640

Te koop:
Kuperus bed, nl fabrikaat, 90 x 210
cm, elektr. verstelb. metaal, zwart. Tel.
023-5292723

Gevraagd:
Elektr. heggenschaaren/of blad-
blazer. Tel. 06-14413373

Te koop:
Fraaie eiken broodkast, 100 br x
50 dp x 162 hg. 3 kastplanken, veel
opberg ruimte, i.pr.st. €175,-. Tel.
06-50435409

Te koop:
Kuperus bed, nl fabrikaat, 80 x 200
cm, verstelb. metaal, zwart, €55,-. Tel.
023-5292723

Gezocht:
Garage in Zandvoort voor de
maanden: dec., jan. en febr. voor een
oude auto. Tel. 023-5284547

Te koop:
Metalen schraag voor zagen van
hout, slechts enkele keren gebruikt +
opbergdoos €7,50. Tel. 06-40981934

Te koop:
Kaplaarzen, jongens, mt. 35, blauw
i.g.st. €2,50. Tel. 06-24380300

Iedere woensdag

Gehaktdag

runder of half om half kilo

Schouderham

100 gram

**8.98
1.59**

Iedere donderdag

Hollandse biefstukjes

3 stuks

Kogelbiefstukjes

3 stuks

**6.49
7.98**

**Er is weer vers gekookte
stamppot en hachee!!!**

Zelf thuis opwarmen

Zaterdag

Kippeling

100 gram

1.29

Iedere dag vers gegrilde kippen

vanaf 17.00 uur: 1 voor **5.50** en 2 voor **10.00**

**GRATIS
parkeren!**

Geldig van donderdag 22-10 t/m woensdag 28-10



UW ADRES VOOR VERANTWOORD LEKKER VLEES!

Kwaliteitsslagerij

van der Werff

Glipperdreef 121 • Heemstede • 023-5294363

www.slagerijvderwerff.nl

ma. tot vr. 8.00-18.30 uur • za. 8.00-17.30 uur



Kipvinken

100 gram

1.39

Duitse biefstuk

100 gram

1.49

**HEERLIJKE VLEESWAREN
VERS VOOR U GESNEDEN**

Pancetta

100 gram

2.39

Mortadella

100 gram

1.79

Slaaptestweken

Hoe beter **jouw nachtrust**, hoe **hoger de korting!**

Nieuw | vanaf

895,-

Massief eiken ledikant met hoge zijdes.
140x200 cm. Prijs excl. bodem en matrassen.

5%
korting
op bodem

10%
korting
op matras¹

15%
korting
op hoofdkussen²

20%
korting
op dekbed³

**STAPEL
KORTING**

Ingesteld o.b.v.
jouw **SLAAP-DNA®**



van 6050,- voor
5688,50*

Boxspring Hampton
BS4 bodem - Maat 180x200 cm
Prijs inclusief hoofdbord Hampton en
pocketveermatrassen (P550).
*Prijs na stapelkorting

Wat is jouw **SLAAP-DNA®**?



Een goede slaappropping bestaat uit 4 componenten; de **bedbodem**, het **matras**, een **hoofdkussen** en **dekbed**. Door deze 4 componenten aan te passen aan jouw **SLAAP-DNA®**, kunnen we de best persoonlijke slaappropping samenstellen, geniet je optimaal van een goede nachtrust en word je elke dag fit en uitgerust wakker!

Doe onze **gratis slaapttest** en ontdek in 8 minuten wat **10 jaar goed en gezond slapen** voor jou kan betekenen.

Doe
de gratis
Slaapttest



Op dit moment kennen al ruim

0531433

personen hun **SLAAP-DNA®**

Boek de gratis slaapttest
op www.morgana.nl

1. Bij aankoop bodem | 2. Bij aankoop bodem en matras | 3. Bij aankoop bodem, matras en hoofdkussen. De stapelkorting is niet geldig i.c.m. actiemodellen.

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

 **morgana.nl**
Heemstede

Elke
zondag
open!

Maak het gezellig in huis en tuin!

BLOEM BOLLEN NU PLANTEN STRAKS GENIETEN
Kijk ook op www.deoosteinde.nl

STERHYACINTH 'Scilla Siberica'
Geschikt voor verwilderling
Bloeit in maart/april
Grote zak à 30 stuks
van 3,95 voor **1.95** **50% KASSA KORTING**

ERICA WINTERHEIDE
Bloeit de hele winter door tot april
Winterhard
Roze of wit
van 2,50 voor **1.25** **50% KASSA KORTING**

RUSTIEK KAARSEN
Diverse kleuren
Groot assortiment
3 HALEN 2 BETALEN
bolsius

BIJ IEDERE AANKOOP VAN KAMERPLANTEN 10% SPAARTEGOED* VOOR GRATIS ARTIKELLEN UIT DE WINKEL
LEEMRUIM UW KLANTENKAART OF VRAAG PEZEL AAN BIJ DE KASSA!
de oosteinde
KLANTENKAART
*GELDT NIET VOOR DE WERKSHOP

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

de oosteinde **tuincentrum**
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

Winkel slim en in alle rust
WIJ ZIJN ELKE ZONDAG OPEN VAN 12.00 TOT 17.00 UUR
Tevens bezorgen wij (bijna) dagelijks aan huis
Bel: 023 5282472 of mail: info@boekhandelblokker.nl - WhatsApp: 06 18336320
#kooplokaalookonline

boekhandelblokker
BINNENWEG 138, HEEMSTEDE - BOEKHANDELBLOKKER.NL

Te koop: Fietsendrager merk Twinny load €25,-. Verloop stekker 7 naar 13 €5,-. Tel. 06-10509959

Te koop: Hondenbenches, groot 76-48-58 €80,-, klein 56-34-42 €15,-, draagtas pup €5,-. Tel. 023-5283727

Te koop: Boek 7 eeuwen Haarlem nieuw €8,-, wandelstok €5,-, 5 verstelbare moersleutels €40,-, kruissleutel €4,-, lantaarn nieuw €10,-. Tel. 023-5328585

Tuinbedrijf Allround
Voor al uw tuinonderhoud €14,50 per uur.
Tevens aanleg + reparatie sierbestrating, tegelwerk, plaatsen hek en raster schuttingwerk, alles leverbaar. Geheel vrijblijvend.
023 - 5841515

fairtrade cadeaus
wereldwinkel
Raadhuisstraat 29, Heemstede

Een mooi cadeau is een lichtpuntje in deze sombere tijd

Verras eens iemand of verwen uzelf
U heeft bij ons ruime keuze uit mooie fairtrade producten.
U bent van harte welkom (dinsdag t/m zaterdag 11-17 uur)

Volg ons ook op Facebook

Brood en banketbakkerij Vooges komt naar Heemstede!

Brood en banketbakkerij Vooges bakt al ruim 100 jaar het allerlekkerste verse brood en banket. De bakkerij waar al dat lekkers met passie en vakmanschap gebakken wordt is gevestigd in Aalsmeer. In onze moderne bakkerij werken we op ambachtelijke wijze en zo duurzaam mogelijk met gebruik van zo veel mogelijk lokale ingrediënten.

Wij nodigen u van harte uit om kennis te maken met onze lekkernijen tijdens het openingsweekend van vrijdag 30 en zaterdag 31 oktober.

Ter gelegenheid van de opening hebben wij voor u een heerlijke tas samengesteld voor een uiterst scherpe prijs. Bij de winkel kunt u het hele weekend corona proof aan het "Rad van Vooges" draaien en kans maken op heerlijke prijzen, **altijd prijs!**

30 oktober openen wij onze nieuwe winkel aan de Binnenweg 143 in Heemstede.

Ik wil winnen actie!

Om u kennis te laten maken hebben wij een lekkere winactie bedacht.

Knip de "ik wil winnen" poster hiernaast uit, of haal de poster in de winkel. Hang deze (vanaf de weg duidelijk zichtbaar) ergens achter het raam van uw huis. Hoe duidelijker zichtbaar, hoe meer kans u maakt!

Tot 30 oktober rijden wij iedere dag door Heemstede, om iemand blij te maken met de heerlijke Vooges prijzen!

Ik wil winnen bij:

VOOGES
brood & banketbakkerij

Pepper ontvangt met zijn bazin de prijs voor leukste huisdier

HEEMS *sinds* 1822

Heemstede - Een feestelijk momentje bij Dierenspecialzaak Heems sinds 1822 op de Havenstraat 49 afgelopen zaterdag. Daar werd aan hondje Pepper met zijn bazin Neel Parkema de cadeaubon van 25 euro overhandigd door Jos Heems. De teckel Pepper en poes Lara, beide huisgenoten van Neel, waren namelijk de winnaars van de fotowedstrijd 'Leukste huisdier', die de Heemsteder in het kader Wereld-dierendag uitschreef. "Pepper is 11 jaar oud en uit het asiel", vertelt Neel Parkema. "Hij heeft daarvoor lang een baasje gehad, maar de vrouw kreeg een nieuwe relatie. De zoon van haar nieuwe relatie was bang voor honden, vandaar dat wij nu Pepper hebben geadopteerd. Hij heeft een ontstoken oogje en dat is chronisch. Daarnaast heeft hij af en toe last van epilepsie. Het is echt een superlief beestje. Hij is nu acht weken bij ons en het gaat heel goed. Hij was al zindelijk en heeft het goed naar zijn zin. Onze poes Lara moet wel aan hem wennen, maar het gaat steeds beter, dus ze worden uiteindelijk toch nog vriendjes."

"Daarom hebben we Pepper en Lara uitgekozen, hoewel het voor ons nog lastig was om uit al die



V.l.n.r.: Teckel Pepper met Neel Parkema ontvangen cadeaubon uit handen van Jos Heems.

leuke foto's een winnaar uit te kiezen", voegt Jos Heem toe. "We zullen de cadeaubon goed besteden voor Pepper en Lara", vertelt Neel trots. En daarvoor kun je bij de dierenspecialzaak van de broers Frans en Jos Heems natuurlijk heel goed terecht. De prachtig ruim opgezette zaak biedt voor iedere dierenliefhebber wat wils, waar je goed coronaproof kunt winkelen en altijd kunt slagen.

Bart Jonker



Ook een ruime keus aan aquariumvissen bij Heems.

Vriendinnenclub en Tijd voor 2

Heemstede - Er is weer een Vriendinnenclub in de Luifel, Herenweg 96 in Heemstede op maandag 26 oktober en maandag 23 november van 14.00 - 16.00 uur. Als u al graag eerder met de deelnemers wilt kennismaken en nog niet op de e-maillijst staat neemt u dan contact op met Corrie van Rijn op telefoonnummer 023 - 822 42 97 of corrievanrijn@ziggo.nl of Ellen Swart bij WIJ Heemstede eswart@wijheemstede.nl of

023 - 548 38 28. Reserveren is, in verband met de coronamaatregelen, verplicht en kan via www.wijheemstede.nl of telefonisch op werkdagen tussen 9-13 uur: tel.: 548 38 28. Helaas kunnen we bezoekers die niet vooraf gereserveerd hebben niet toelaten.

Tijd voor 2

Is de vriendinnenclub niet wat u zoekt of bent u niet zo mobiel dan vindt u het misschien pretti-

ger om regelmatig een vaste persoon bij u thuis te ontvangen om samen te praten, koffie te drinken, een spelletje te doen, samen de krant te lezen of een wandeling te maken.

Als dit u aanspreekt, meldt u zich dan aan voor Tijd voor 2 bij Corrie van Rijn op telefoonnummer 023 - 822 42 97 of corrievanrijn@ziggo.nl of Ellen Swart bij WIJ Heemstede: eswart@wijheemstede.nl of 023 - 548 38 28 zodat er een passende vrijwilliger aan u voorgesteld kan worden.

Bij de Konijnenberg thuis uit eten? Dat kan!

Heemstede - Zin in een lekkere klassieker uit de keuken van De Konijnenberg? Het team van restaurant De Konijnenberg blijft ook met gesloten restaurant voor u klaar staan.

Geen zin om te koken? Liever niet de deur uit? Bestel een van de gerechten van het menu. Dit kan dagelijks, met een telefoontje naar het restaurant of bestel en betaal veilig online iets lekkers van het menu op hun website dekonijnenberg.nl. Kies voor afhalen aan de Herenweg 33 of kies voor thuisbezorgen.

Deze week - zie ook de advertentie op pag. 3 heeft de brigade weer heerlijke pannen verse herfstpompoen soep en natuurlijk de Konijnenberg klassieker snert voor u gemaakt. In bakers van 500 ml kunt u de soep warm of koud naar wens voor thuis meekrijgen. Wekelijks ziet u in deze krant de specials van het restaurant.

Eigenaar Marco Uitendaal is normaal in deze mooie herfsttijd samen met chef Mark Visser druk in de weer met de voorbereidingen van de gezellige Wildavondjes in de Konijnenberg. Nu met de lockdown kun je wekelijks een nieuw wildgerecht voor thuis bestellen. Zoals de hazenpeper met rode kool en stoofpeertjes en het wildpotje van hertenbiefstuk en fazant met rode portsaus.

Dus heeft u zin in uw favoriete pannenkoek, burger, saté of het Potje Konijnenberg met warme cognacsaus van deze week? Dan kunt u nu naast afhalen, de gerechten ook lekker warm, goed verpakt én veilig bij u thuis aan de deur bezorgd krijgen. En u steunt daarmee ook nog eens de lokale horeca.

De Konijnenberg, Herenweg 33, Heemstede, 7 dagen per week bereikbaar van 12:00 tot 19:30 uur op 023-5848096 of via: www.dekonijnenberg.nl voor online bestellingen.



Foto's aangeleverd door de Konijnenberg



NATUUR HER & DER



Schuilen in een holle boom

Heemstede - Een surrealistisch kunstwerk? Leny en Jan van Bentem stuurden deze bijzondere foto in die werd genomen in wandelbos Groenendaal. Het zijn paddenstoelen die in een holle boom schuilen.



Gave zwammen

Heemstede - Ook Marenka Groenhuijzen legde deze imposante zwammen vast die ze tegenkwam op haar wekelijkse wandeling, tussen de Vrijheidsdreef en de Ritzema Boskade. "Ze hebben een doorsnee van zo'n 50 cm en waren beetje verstopt, dus daarom nog redelijk gaaf", aldus Marenka.



Paddenstoelen op mijn pad

Heemstede/Haarlemmermeer - "Tijdens mijn wandeling, op 13 oktober, door de Groene Weelde bij het Haarlemmermeerse bos, kwam ik bijgaande paddenstoelen tegen", vermeldt Ingrid Boschert uit Heemstede bij deze foto's die zij stuurde.



Familieberichten

OOK ONLINE

UITVAARTZORG
De Meer

STEUN EN VERTROUWEN

06 - 576 275 40

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



Jacco van der Laarse Jaap van der Maarl

www.uitvaartzorgdemeer.nl | info@uitvaartzorgdemeer.nl



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.

Uitvaartzorg
Jessica IJzer

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

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

Hofstede Spartenheuvel
Bloemendaalseweg 139
2061 CH Bloemendaal

www.uitvaartzorgijzer.nl



Voor een afscheid met liefde en respect

De kunst van het afscheid nemen

Alice Loeters
persoonlijke uitvaartzorg

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

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

liefdevol & betrokken



INEKE SMIT UITVAARTVERZORGING

06 54661799
DAG & NACHT BEREIKBAAR

SAMEN

INEKESMIT.NL

Wees loyaal Koop lokaal

Fijne leren enkellaarsjes

Gecombineerd met een ruime collectie trendy handschoenen



Zo ga je in elk weertype modieus op pad. Let ook eens op de prachtige afwerking van deze laarsjes, een bijzonder sluiting en het beste leer. Nét het verschil maken in schoeisel en laarzen, dat is Kaptein.

KAPTEIN, LUXE SCHOENEN EN LEDERWAREN
Raadhuisstraat 99, Heemstede,
Tel. 023-5286745, info@schoenenkaptein.nl

Afslanken?

Kijk op lariva.nl



Lariva Heemstede
Raadhuisstraat 27
2101 HC Heemstede
www.lariva.nl



HJF Huiswerkbegeleiding

Je hulp bij huiswerk in het najaar.

Vielen je eerste cijfers misschien wat tegen? Wacht dan niet te lang: vraag hulp. Wij zijn lekker dichtbij en helpen je weer op de rails. Met uitleg, hulp bij plannen en meer regelaat in je schoolwerk. Wij staan voor je klaar in de Pinksterkerk, Camplaan 18, in de oude dorpskern van Heemstede. Vraag gerust wat de mogelijkheden zijn. Neem contact op met Hedwig Jurrius, 06-46577776

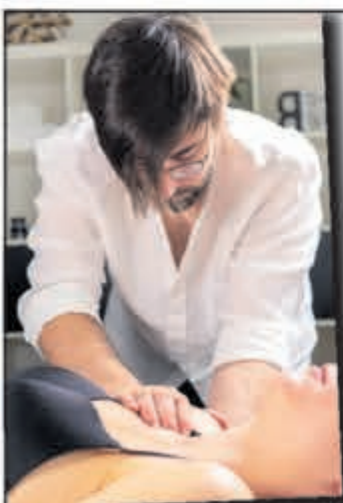


Ervaren installatiemonteur gezocht

Uitgekeken op je huidige baan? Op zoek naar een nieuwe uitdaging? Wij zijn op zoek naar een nieuwe collega die zelfstandig cv-ketels kan installeren en liefst ook ervaring heeft met het installeren van airco's, warmtepompen en ventilatiesystemen. Heb jij die ervaring en wil je graag aan de slag bij een solide installatiebedrijf dat al ruim vijftig jaar bestaat? Dan komen wij graag in contact met je!

Meer info is op www.gasservice.nl/vacatures te vinden.

Geïnteresseerd in een nieuwe uitdaging? Bel dan voor meer info naar 0251-245454 of mail naar info@gasservice.nl



Hulp bij vastzittende patronen in je lichaam? Ga chronische pijn te lijf.

Kostas Stavridis, specialist in Rolfing massages

ROLFING®
Your body in balance

Bij klachten als:

pijn in de onderrug, een slechte houding, chronische pijn, ischias, frozen shoulder, RSI, carpaal tunnel syndroom, burn-out, post operatieve pijn, hoofdpijn, nekpijn, scoliose, spanningsvermindering na trauma.

IYASU
bodywork + healing
transformation

Info: iyasu.nl

Profiteer bij Profile van kortingen:

Profile kortingsbon

t.w.v.

25.-

Te besteden bij Profile Heemstede, Nijverheidsweg 24 en Profile Velsersbroek, Klompenmakerstraat 19.
Het kortingsbedrag wordt in mindering gebracht op het totale factuurbedrag, is niet inwisselbaar tegen contanten en niet geldig met andere acties. Maximaal één kortingskaart per auto.

Onderhoudskortingsbon

Profiteer van

15%

korting op uw onderhoudsbeurt

Te besteden bij Profile Heemstede, Nijverheidsweg 24 en Profile Velsersbroek, Klompenmakerstraat 19.
Het kortingsbedrag wordt in mindering gebracht op het totale factuurbedrag, is niet inwisselbaar tegen contanten en niet geldig met andere acties. Maximaal één kortingskaart per auto.



PROFILE MERKS

HEEMSTEDE Nijverheidsweg 24
023 528 24 54 - heemstede@profile.nl
VELSERSBROEK Klompenmakerstraat 19
023 760 11 11 - velsersbroek@profile.nl



PROFILE
Banden en onderhoud

Bianca van Loon maakt tekst en illustraties voor de onderbouw

Ridderverhaal over vriendschap

Heemstede - Bij de start van de herfstvakantie kregen alle basisscholieren een cadeautje mee naar huis in de vorm van een omkeerboek. In het kader van het Adriaan Pauwjaar maakten Eric Coolen en Bies van Eden een stripverhaal voor de bovenbouw en schreef Bianca van Loon een verhaal met illustraties voor de onderbouw.

“Voor mij een primeur”, geeft de Heemsteedse illustratrice toe. “Ik maak normaal gesproken eigenlijk alleen de tekeningen.” Bianca van Loon heeft bewust gekozen voor een spannend ridderverhaal, zonder de historische feitelijkheden die wél in het stripverhaal van Eric Coolen en Bies van Eden zijn verwerkt. “De kleintjes van de onderbouw zijn daar nog niet zo mee bezig”, meent ze. Het verhaal gaat over de vriendschap tussen de ridders Adriaan en Johan die op de proef wordt gesteld. Maar ze missen elkaars gezelschap en leggen de ruzie uiteindelijk bij.

Bianca vindt het thema vriendschap belangrijk: “Want ook onder kinderen is er verdeeldheid. Ik hoop dat ze door het verhaal iets dichter tot elkaar komen.” Het thema 17de eeuw wordt daarnaast ook behandeld in het werkboekje dat ze samenstelde voor de leerlingen van de onderbouw. “Onderwerpen als de kleding die ze toen droegen en de huisdieren die er waren komen aan bod. Wat aten de rijke en arme mensen? Met het recept in het werkboek-



Bianca van Loon.

je bak je een 17de-eeuws appel-taartje. De kinderen kunnen met knippen, plakken en tekenen al hun ideeën over die tijd vormgeven.”

De geboren Heemskerkse woont sinds 13 jaar met haar gezin in Heemstede en voelt zich hier happy. Tekenen deed ze al haar hele leven, maar het werd pas haar werk na een heel andere carrière. Na de studie Europese Studies aan de Universiteit van Amsterdam werkte Bianca onder meer bij Ernst & Young. Toch gaf het haar geen voldoening: “Ik kon mijn creativiteit niet kwijt in een kantoorbaan”, vertelt ze. “Ik heb overigens nooit spijt gehad van mijn opleiding, maar uiteinde-

lijk maakt tekenen mij gelukkiger. Het past meer bij me.”

De illustratrice werkte na het ridderverhaal voor de Heemsteedse scholieren aan een boek ter gelegenheid van Haarlem 775 jaar. Op 23 november, de dag dat Haarlem 775 jaar geleden stadsrechten kreeg, wordt het boekje officieel gepresenteerd. Alle Haarlemse basisscholen krijgen een exemplaar om voor te lezen in de klas. Zowel het ABC-boek over de Haarlemse middeleeuwen van Bianca van Loon als het stripverhaal van Eric Coolen en Bies van Eden zijn ook in de handel verkrijgbaar.

Mirjam Goossens

Nationale Duurzame Huizen Route online

Heemstede/Regio - Tijdens de Nationale Duurzame Huizen Route kunnen inwoners bij buurtbewoners langs voor vragen over duurzame maatregelen. Vanwege de aangescherpte maatregelen rondom corona kunnen de open dagen op 31 oktober en 7 november helaas niet doorgaan. Gelukkig zijn op de website www.duurzamehuizenroute.nl

al veel verhalen te vinden én kan vanaf november online inspiratie opgedaan worden met een digitaal bezoek aan woningen.

Op het platform Duurzame Huizen Route kunnen huiseigenaren aangeven welke duurzame maatregelen ze in hun woning

hebben getroffen. Gemeenten in het werkgebied van Omgevingsdienst IJmond doen mee om zoveel mogelijk inwoners te inspireren hun woning te verduurzamen. Het hele jaar door kunt u via www.duurzamehuizenroute.nl/ naam van uw gemeente uw vragen stellen aan duurzame inwoners van uw gemeente.

Verras iemand met een fairtrade-cadeau van de Wereldwinkel

Heemstede - In deze vreemde tijd is het lastig om vooruit te kijken richting december, naar de feestdagen. Is het straks wel mogelijk om samen het kerstfeest of sinterklaas te vieren? Of kan dat alleen maar in huiselijke kring? Er is nu nog niets over te zeggen. Maar hoe de situatie dan ook is, het blijft altijd mogelijk om iemand te verrassen met een (brievenbus-)cadeautje. Misschien dat je als ondernemer of winkelier juist onder de huidige omstandigheden je medewerkers in december een aardige attentie wilt geven. Iets waarmee je ook een goed doel steunt, zoals de fairtrade-handel. Kom dan eens langs bij de Wereldwinkel Heemstede op de Raadhuisstraat 29 in Heemstede. De Wereldwinkel heeft een grote collectie cadeau-artikelen en fairtrade-producten waar u naar eigen wens en porte-

monnee een pakketje uit kunt samen stellen. Van prachtige warme sjaals uit Nepal en leuke voorwerpen van vilt tot fraaie kleine kerstgroepen en gelukspoppetjes uit Peru. Sieraden, serviesgoed en kunstvoorwerpen of heerlijke levensmiddelen. Alles wordt mooi verpakt in de sfeer die u wenst. De Wereldwinkel heeft de nodige maatregelen getroffen om klanten veilig te kunnen helpen, maar u kunt ook telefonisch een afspraak maken om buiten de openinguren langs te komen en uw wensen te bespreken met een van de medewerkers. Als u bekend bent met het assortiment, is het ook mogelijk om uw bestelling helemaal telefonisch of per e-mail af te handelen. Kom eens langs om de mogelijkheden te bekijken. Of bel voor een afspraak naar nummer (023)5291770. De winkel is open van dinsdag t/m



Foto: aangeleverd door Wereldwinkel Heemstede

zaterdag van 11.00 – 17.00 uur. U bent van harte welkom. Maar wacht niet te lang. E-mail: wereldwinkelhs@gmail.com. U kunt ons ook volgen op Facebook.

Adriaan Pauwstrip door Eric J. Coolen en Bies van Ede

Het slot van het Pauw-feuilleton. Alle afleveringen zijn tevens te volgen op www.ericjcoolen.nl en verschijnen eind september in boekvorm.



De begroting nader bekeken, deel 2

Wat gaat het kosten en wat gaat u betalen?

Heemstede - In de afgelopen week heeft u al kennis kunnen nemen van een aantal onderdelen van de gemeentelijke begroting 2021. In dit deel volgen de overige programma's en wat het u onderaan de streep meer gaat kosten.

Sociaal domein

Zoals al jaren het geval is, is dit met voorsprong het bedrijfs onderdeel dat met bijna 21 miljoen de grootste hap neemt uit de financiële middelen.

Er wordt, mede door de coronacrisis, een groter beroep gedaan op verschillende vormen van financiële bijstand. Het Rijk vergoedt voorlopig een deel van de extra kosten, maar verwacht mag worden dat dit niet voor 100% gaat gebeuren. Uit dit budget wordt de burgerparticipatie betaald als mede de arbeidsparticipatie, inburgering, zaken rond werkloos worden, huishoudelijke hulp en jeugdhulp. Ook WIJ Heemstede wordt uit dit budget bekostigd, als ook andere WMO gerelateerde zaken. De verwachting is uitgesproken dat er in 2023 een herstel optreedt op de arbeidsmarkt en daarmee het aantal uitkeringen zal afnemen.

Volksgezondheid en Milieu

Hier komt alles wat met duurzaamheid te maken heeft om de hoek kijken. Er wordt aan alle kanten gewerkt aan de energietransitie, een gasloze maatschappij rond 2050. Ook warmte zal op een andere wijze moeten worden opgewekt. Om nu al tot energie-

besparing te komen subsidieert de gemeente 30.000 euro aan de Coöperatie Heemstede Steeds Duurzamer. De straatverlichting wordt verder verduurzaamd tot 50% t.o.v. 2013. Er is €50.000 uitgetrokken om te onderzoeken waar water kan worden opgeslagen bij hevige regenval zoals speelplaatsen, groenstroken en pleinen. Dit water kan eventueel in tijd van droogte weer gebruikt worden. Met de aanpak van de verkeersdruk/ intensiteit (30km) kan ook de luchtkwaliteit mogelijk verbeteren. Het aantal kilo's restafval zou in 2025 nog maar 30 kilo per jaar mogen zijn. De JA-JA sticker wordt ingevoerd waarbij zonder sticker geen ongeadresseerd reclamedrukwerk wordt ontvangen. Het oud papier en textiel levert helaas weinig meer op: dat leidt tot een tekort van €71.000 op de begroting. Voor het omgekeerd inzamelen van afval is in 2021 €640.000 uitgetrokken. Al moet de raad hier nog over beslissen.

Volkshuisvesting en ruimtelijke ordening

De invoering van de omgevingswet per 1 januari 2021 is landelijk uitgesteld tot 2022. Het komt in de plaats van de bekende bestemmingsplannen, maar het is veel meer dan dat. Het betreft zo'n beetje alle aspecten van het wonen en leven in een stad of dorp. Verkeer en vervoer, energietransitie, cultuur, recreatie, de GGD of groen. Dit alles in samenwerking met betrokken partijen en inwoners. Het gebied ten oosten van de Ha-

ven wil men graag herontwikkelen, samen met de bedrijven en bewoners. Het Manpadslaan-gebied krijgt in 2021 een nieuwe invulling. Ruimtelijk wordt er gewerkt aan plannen rond het Spaarne Gasthuis Heemstede, Herenboeren, Patrijzenlaan, Kennemerduin en de Zuidstrook De Hartekamp.

Herbestemming bij de (te sluiten) afvalwateringszuivering en Thagaste is mogelijk. Het college blijft inzetten op meer sociale woningbouw. De starterslening blijft ook in 2021 gehandhaafd.

Wat gaat u betalen?

De gemeenteraad besluit op 6 november over de begroting. Zij kunnen nog tot aanpassingen besluiten. Wat gaat u betalen? Een aantal producten wordt met 2,4 % inflatiecorrectie verhoogd. De parkeervergunningen worden met 2,4 % geïndexeerd. Een bouwvergunning bedraagt 2,9% van de bouwkosten. De OZB wordt verhoogd met 2,4%. De rioolheffing gaat met 1,9 % omhoog tot €225,55 per aansluiting. Het afval gaat meer kosten voor een kleine bak of 100 tikken €285,43. Voor een grote container wordt het tarief €356,78 of 200 tikken.

Voor een gemiddelde woning en gezin komt het jaarbedrag uit op +/- €1.013 In 2020 was dat nog €965.

Eric van Westerloo

Coronascheiding Scheiden: Hoe gaan die gesprekken nu eigenlijk?

Regio - De ScheidingsMakelaar* begeleidt cliënten persoonlijk bij hun beslissingen omtrent de menselijke, praktische, financiële en juridische zaken die bij een scheiding komen kijken. Men weet snel waar men aan toe is en maakt een solide, nieuwe start.

De maatregelen om uitbreiding van het coronavirus zo beperkt mogelijk te houden zijn weer verscherpt. Daarom is het raadzaam en ons geadviseerd zo weinig mogelijk fysiek contact te hebben. Hoe kunnen we dat in een persoonlijke aangelegenheid als een scheiding organiseren? „De moderne technologie helpt ons daarbij. Tegenwoordig is het heel gebruikelijk en makkelijk om el-

kaar persoonlijk te spreken via een videocall. Vanaf verschillende plaatsen kunnen we in een beschermde omgeving toch via beeld en geluid met elkaar communiceren. Op deze manier kan het scheidingsproces zo gewoon mogelijk doorgang vinden.” Aan het woord is Hans van Son, ScheidingsMakelaar voor de IJmond en Haarlem. Hij vervolgt: „Het is dezer dagen een veelbesproken onderwerp. De ScheidingsMakelaar heeft de technische gereedschappen en biedt zo de mogelijkheid om middels online mediation toch een goede oplossing te bieden die voor beiden acceptabel is. Samenvattend: voor iedereen blijft er de mogelijkheid om contactloos gesprekken te



Hans van Son (foto: aangeleverd).

voeren en de scheiding in alle redelijkheid vlot met elkaar af te ronden. Een scheiding is immers al emotioneel genoeg.”

Hans van Son is ScheidingsMakelaar voor de IJmond en Haarlem. Reageren? Mail naar son@scheidingsmakelaar.nl of bel: 06 21236301.

Lichaamstrauma, vage klachten en pijn Zit het in mijn bindweefsel?

Haarlem - Bindweefsel (facia) is overal in ons lichaam te vinden, het omhult elke spier, bot, orgaan, zenuw en ader; het heeft een verbindende factor maar het scheidt tegelijkertijd ook elk deel van ons lichaam van het andere.

In bindweefsel bevindt zich collageen, vloeistof die verantwoordelijk is voor het ordenen en alles op zijn plaats houden in het lichaam. Tegelijkertijd zorgt het ervoor dat elk deel zich onafhankelijk van het andere lichaamsdeel kan bewegen.

Afhankelijk van hoe we ons lijf gebruiken, is bindweefsel gemaakt om de functies (bewegingen) die we dagelijks uitvoeren te ondersteunen. Onze houding en dagelijkse bewegingen, samen met trauma's in het lichaam, hebben een sterke impact op het lichaam. Ze beïnvloeden hoe het bindweefsel zich houdt. Langdurige houdings- en bewegingspatronen vragen het li-

chaam om het bindweefsel zodanig vorm te geven, dat het deze verstevigt en dat resulteert erin dat je een bepaald deel van je lichaam niet op de manier gebruikt zoals het zou moeten. Je raakt dan in onbalans.

Rolfing® is ontworpen om dit probleem aan te pakken in een reeks van 10 sessies. Deze zijn ontwikkeld om de relatie van het lichaam met de zwaartekracht te verbeteren door de beperkingen in het bindweefsel aan te pakken door gerichte massages in combinatie met bewegingseducatie. Het helpt om de cliënt weer terug te brengen naar een normaal en juist gebruik van je lichaam.

Het Rolfing-proces pakt chronische pijnproblemen aan, helpt mensen hun lichaam beter te begrijpen en er beter contact mee te maken, behandelt houdingsbewegingspatronen en geeft het lichaam meer vrijheid en stabiliteit.



Informatie en contact:

www.iyasu.nl
www.rolfing.nl
Tel. 06-24645889

Locatie Haarlem-Centrum: Pilates Studio Haarlem, Kinderhuissingel 4E, Haarlem.



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfEnGezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Oktober 2020

Het spelen van games maakt je intelligenter!



Mail & win!

- **Coronavirus blijft Nederland in zijn greep houden**
- **Boven de tachtig en nog steeds fit!**
- **Taboe doorbroken: haaruitval bij vrouwen**

Boven de tachtig en nog steeds fit

De 92 jarige Nelly Singerling haalde recent de krant omdat zij nog een parachutesprong maakte. Jan Terpstra is 96 en doet wekelijks nog aan Nordic Walking. Charles Roos [87] is nog steeds op de squashbaan te vinden. Drie 90 plus tafeltennissers pingpongen nog elke week met plezier. Hoe komt het dat deze mensen op hoge leeftijd nog zo fit zijn? Vormen zij een uitzondering? De redactie deed onderzoek.

Tekst en foto's: Henk de Reus

We hebben allemaal de wens om gezond oud te worden. Toch is dit niet voor iedereen weggelegd. Er wordt wel eens gezegd dat gezond oud worden met drie factoren te maken heeft: een gezonde levensstijl, goede genen en een dosis geluk. In tegenstelling tot de laatste twee kun je een gezonde levensstijl - denk aan goede voeding en beweging - beïnvloeden. De redactie interviewde enkele ouderen die nog op hoge leeftijd aan sport doen en vroeg aan drie deskundigen naar hun ervaringen met mensen die op hoge leeftijd nog sporten.



Marcel Pool: „Sporten bevordert de balans en lenigheid en je voorkomt verlies van spiervolume”

Flexibel

Het valt Marcel Pool, [sport]fysiotherapeut, op dat deze mensen fysiek en mentaal vaak flexibel zijn. „Ze weten negatieve dingen positief om te zetten, maken gemakkelijk contact met anderen en kunnen beter met veranderingen omgaan. Het zijn doorzetters.” Over het nut van (blijven) sporten op oudere leeftijd is hij duidelijk. „Je daagt jezelf steeds weer uit, bevordert een goede balans en lenigheid en je voorkomt verlies van spiervolume. Hierdoor blijft kracht behouden en vergroot je de zelfredzaamheid. Sporten in groepsverband biedt veiligheid en levert vaak duurzame sociale contacten op. Bovendien is er een stok achter de deur”, aldus Pool. Mensen die pas op oudere leeftijd met sporten beginnen adviseert hij om de lat in het begin niet te hoog te leggen en niet over de eigen grenzen heen te gaan. Dit kan blessures in de hand werken. „Bouw het sporten rustig op en doe dit bij voorkeur onder goede begeleiding. Zoek iets dat bij jou past. Dit hoeft niet persé een sportschool te zijn. Fietsen of wandelen is ook prima, als je maar aan beweging doet. Als je sporten aan gezelligheid koppelt heeft het een dubbele functie.”

Zelfredzaamheid

Dit laatste kan Jan Terpstra bevestigen. Hij tikte onlangs de leeftijd van 96 jaar aan. Hij gaat nog elke dag een blokje om en eens per week doet hij in groepsverband aan Nordic Walking. „Ik heb het groepsgebeuren echt nodig”, zegt hij. „Het geeft een fijn gevoel om ergens bij te horen.” Met z'n genen zit het wel goed. Zijn ouders overleden toen ze ver in de tachtig waren. Terpstra heeft altijd aan sport gedaan. „Ik deed vroeger aan judo, voetbal en tennis. Ook wandelde en fietste ik veel lange afstanden. Kort na m'n pensioen overleed m'n vrouw en zocht ik naar nieuwe doelen. Ik liep afstanden van 2000 kilometer en meer omdat ik nu alle tijd had. Nu ik flink op leeftijd ben doe ik het uiteraard rustig aan, maar ik blijf wel in beweging omdat ik zo lang mogelijk onafhankelijk wil zijn van anderen. Zelfredzaamheid vind ik op oudere leeftijd erg belangrijk. Stil zitten is niets voor mij. Ik zoek steeds nieuwe uitdagingen en ben altijd bezig. Het hebben van een doel vind ik erg belangrijk. Je hebt dan iets om naar toe te leven.” Hij zegt niet te drinken en het roken op 36 jarige leeftijd te hebben afgezworen. Hij voelt zich een bevoorrecht mens.



Jan Terpstra (96) doet nog elke week aan Nordic walking

Sneller herstel

Els Versteeg is 83 jaar en geeft al zestig jaar gymles, tegenwoordig zes keer per week aan ouderen. Ook met haar genen lijkt het goed te zitten. Haar moeder werd 86 en haar oudste broer en zus werden respectievelijk 93 en 94 jaar. Ze is geen roker of drinker. Sporten maakt al sinds haar jeugd onderdeel uit van haar leven. „Vroeger heb ik aan keur turnen gedaan. Tegenwoordig wandel ik veel, doe dagelijks mijn oefeningen en ga eens per week naar Pilatus. Zo probeer ik de spieren en gewrichten soepel te houden. Dat het een groot voordeel is wanneer je veel beweegt bleek onlangs toen ik een nieuwe heup kreeg. Een paar uur na de operatie moest ik m'n bed uit en proberen te staan. Mij lukte het vrijwel zonder problemen omdat ik getrainde buikspieren heb. Maar dit kan niet gezegd worden van m'n andere kamergenoten. Ik merk ook dat het herstel na de operatie sneller verloopt. Het is nu drie weken terug en inmiddels zit ik weer op de hometrainer. Zoals het nu gaat verwacht ik dat ik over drie weken weer gymles kan geven. En anders geef ik wel les met m'n mond”, zegt ze resoluut. Een echte doorzetter dus. Voor andere ouderen heeft ze enkele tips. „Blijf bewegen. Ga op z'n minst regelmatig wandelen, begin desnoods met kleine stukjes en geniet vooral van wat je om je heen ziet.”



Els Versteeg (83) geeft nog zes keer per week gymles aan ouderen

Engeltje op de schouder

Charles Roos [87] golft en squasht nog steeds eens per week. Hij is al 42 jaar lid van een squashclub. Daarmee is hij het oudste lid, tevens erelid. Hij startte met sporten toen hij rond de veertig was. „Ik kreeg toen pas wat meer tijd en gooide het roer om. Voor die tijd bewoog ik weinig, was een straffe roker en hield van een borrel. Tegenwoordig drink ik matig en het roken heb ik, na een flinke griep rond mijn veertigste, afgezworen.” Hij noemt zichzelf een Bourgondier, maar eet wel gezond. Patat en pizza zijn niet aan hem besteed. Dat hij geestelijk en mentaal nog zo fit is dankt hij niet aan z'n genen, zo denkt hij zelf. Zijn ouders en zus bereikten geen hoge leeftijd. Zijn fitheid schrijft hij toe aan een gezonde leefstijl. „Natuurlijk is het goed dat ik destijds het sporten heb opgepakt, maar ik denk ook dat ik een engeltje op m'n schouder heb.” Terwijl hij dit zegt steekt hij z'n handen in de lucht en kijkt naar boven. Roos heeft wat tips voor andere ouderen. „Geef niet gauw op en maak dingen af. Zorg ook voor regelmaat in je leven en stel jezelf doelen.” Op de vraag hoe lang hij nog denkt te kunnen doorgaan met squashen is het antwoord „Ik heb mezelf geen maximum leeftijd gesteld. Als het niet meer gaat kan ik altijd nog gaan tennissen”, zegt hij gekserend. „Ik realiseer mij dat ik nu risico loop om tennissend Nederland over mij heen te krijgen.”



Charles Roos (87) squasht en golft nog wekelijks

FysioPool, voor persoonlijke en passende fysiotherapie

Wij nemen de tijd om naar u te luisteren!

Maria en Marcel hebben een frisse kijk op gezondheid en helpen u graag van uw klachten af.

Met onze ervaring kunnen we samen met u naar de oorzaak van uw klachten kijken en op een passende manier maatwerk leveren.

Wij hebben ook leuke wandelgroepen voor 50-plussers, doe mee!

Voor meer informatie: www.fysiopool.nl of 0629479662

FysioPool - Overtoom 15, 1901 EW Castricum



„Ouderen die aan sport doen zijn op latere leeftijd fysiek en mentaal vaak flexibeler”



Celine Neefkes: „Leefstijlcoaching kan je helpen om welvaartsziekten te voorkomen”

Leefstijl

Drs. Celine Neefkes (53) is leefstijlcoach en klinisch inspanningsfysioloog. Ze biedt op maat gemaakte training aan voor onder andere ouderen en is van mening dat het vinden van een balans tussen leefstijlfactoren de beste resultaten geeft. „Als je op actieve wijze iets doet tegen het aftakelingsproces is de kans groter dat je gezond oud wordt. Goede genen zijn meegenomen. Voorkom overgewicht, eet gevarieerd en gezond en zorg voor voldoende lichaamsbeweging en ontspanning. Niet te veel stress, voldoende en goede slaap en je over het algemeen gelukkig voelen zijn ook belangrijk. Het zijn allemaal factoren die de kans op allerlei welvaartsziekten klein kunnen houden. ‘Rust roest’ gaat hier zeker op en alles waar ‘te’ voor staat is ook niet goed. Onderzoek geeft aan dat het hebben van veel buikvet een groot risico is voor het krijgen van ziekten zoals diabetes, hart- en vaat-aandoeningen en diverse soorten kanker. Veel bewegen en het opbouwen en gebruiken van je spieren geeft juist weer een risico verlaging. Leefstijlcoaching wegens overgewicht wordt vergoed via de basisverzekering. Mocht je geen persoonlijk traject willen ingaan probeer dan minstens elke dag te bewegen of te sporten en voorkom dat je te veel zit.” Het coaching programma van Neefkes is deels gebaseerd op ouderen met chronische aandoeningen. „Het is zo mooi om mensen te zien ontdekken wat ze allemaal kunnen, ongeacht leeftijd of aandoening”, zegt ze bevolgen.

Doorzetten

Ada Peters is inmiddels 95 jaar. Twee jaar terug speelde ze nog badminton en nam het in het dubbelspel vaak op tegen zestiengers die ze - naar eigen zeggen -, soms alle hoeken van het speelveld liet zien. Door twee aanrijdingen is ze zo lelijk gevallen dat badminton er niet meer in zit. Haar vader werd 91 jaar en haar broers overleden rond hun 85ste jaar. Over slechte genen heeft ze dus niet te klagen. Ze stopte met roken toen ze zwanger werd en drinken heeft ze nooit gedaan. Ze omschrijft zichzelf als een ‘matige eter’. „Ik heb aan een half bord genoeg.” Peters zegt altijd aan sport te hebben gedaan. Op een enkele verkoudheid na was ze nooit ziek. Ze is altijd optimistisch en maakt zich via vrijwilligerswerk graag dienstbaar aan anderen. Dit geeft haar levensgeluk. Ze gaat nooit bij de pakken neerzitten, ook niet toen haar man 27 jaar terug overleed. „Ik reisde vroeger veel met mijn man. Toen deze overleed ben ik gewoon doorgegaan met het maken van verre reizen. Ik heb ongeveer de halve wereld gezien. Door het vrijwilligerswerk heb ik veel sociale contacten. Dat is fijn als je ouder bent en mensen om je heen wegvallen. Ik ben een doorzetter en pas mij gemakkelijk aan veranderingen aan”.



Ada Peters (95) speelde tot voor kort nog badminton



Jan-Willem Dijkstra: „Op elke leeftijd kun je fitheid, uithoudingsvermogen en kracht verbeteren”

Risico’s verkleinen

Drs. Jan-Willem Dijkstra is als sportarts verbonden aan de Sport en bewegingskliniek in Haarlem. Hij benadert sport vanuit een medisch perspectief. „In de basisfitheid en -kracht spelen genen een belangrijke rol. Op elke leeftijd kun je fitheid, uithoudingsvermogen en kracht verbeteren. Zowel toename van de fysieke fitheid, uitgedrukt in duuruithoudingsvermogen (VO2 max) en het winnen aan kracht is bij oudere mensen belangrijk omdat beide op latere leeftijd relatief sneller achteruit gaan. Fitheid en kracht heb je nodig om de dagelijkse bezigheden te kunnen doen. Het voorkomt het ontstaan van chronische ziekten en depressiviteit. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat toename van spierkracht het toegenomen valrisico, als gevolg van coördinatieachteruitgang bij ouderen, terugdringt.” Dijkstra onderschrijft het belang van sporten en bewegen op oudere leeftijd, maar plaatst ook een kanttekening. „Als je pas op oudere leeftijd met sporten begint en hiervoor nauwelijks aan beweging deed is het vertrekpunt kwetsbaarder. De kans op hart- en vaatproblemen is dan groter. Bovendien neemt de elasticiteit van pezen met het vorderen van de jaren af en er kan slijtage optreden aan de heup- en kniegewrichten. Als je in dat geval de keuze maakt om te gaan hardlopen of wandelen, dan zou dit juist

een averechts effect kunnen hebben. Om risico’s te beperken adviseer ik personen, die pas op latere leeftijd aan sport gaan doen, vooraf een sport medisch onderzoek te ondergaan. Een inspanningsonderzoek maakt hiervan onderdeel uit. Verder krijg je adviezen over de frequentie, intensiteit, tijdsduur en het type sport (de zogenoemde FITT principes) die voor jou goed en het meest geschikt zijn.

Conclusie

Uit de interviews met de vier ouderen en de deskundigen zijn enkele gemeenschappelijke kenmerken af te leiden. Mensen die op hoge leeftijd nog aan sport doen lijken fysiek en geestelijk weerbaarder te zijn. Het zijn mensen met levenslust die goed met veranderingen kunnen omgaan en bij tegenslagen niet zo snel bij de pakken gaan neerzitten. Het zijn doorzetters, zij stellen zichzelf doelen en schuwen geen uitdagingen. Ze willen zo lang mogelijk onafhankelijk van anderen zijn en vinden zelfredzaamheid op latere leeftijd belangrijk. Het zijn vaak mensen die graag met anderen contact zoeken. Het sporten in groepsverband biedt deze mogelijkheid. Het heeft ook een sociale functie (ergens bij horen). Bovendien biedt een groep veiligheid.

Iemand die pas op latere leeftijd wil gaan sporten doet er goed aan om dit langzaam en onder begeleiding op te bouwen. Om risico’s uit te sluiten kan het verstandig zijn om vooraf een sport medisch onderzoek te ondergaan, waarbij men een op de persoon afgestemd advies krijgt.

Door regelmatig te bewegen, overgewicht te voorkomen en door het eten van gevarieerd en gezond voedsel, wordt de kans op het krijgen van welvaartsziekten kleiner. Een leefstijlcoach kan hierbij begeleiding bieden. Goede genen, een gezonde leefstijl en regelmatig bewegen vergroten de kans om op oudere leeftijd gezond en fit te blijven. Daarnaast is een dosis geluk van onschatbare betekenis. Luidt het gezegde niet ‘Zonder geluk vaart niemand wel?’

Door op oudere leeftijd aan sport te doen kweek je niet alleen spiermassa. Het kan ook leiden tot nieuwe sociale contacten



RECEPT

Chai (Indiase thee)

voor 6 bekertjes

Bereidingswijze:

- 4 koppen water
- 2 koppen melk (diverse soorten)
- 1 duim verse gember, in plakken.
- 8 zwarte peperkorrels
- 4 kruidnagels
- 1 stuk kaneel
- 6 theelepels

- thee, Earl grey of 1 zakje gewone zwarte thee
- 4 lege zaad-dozen groene kardemom, (zaadjes bewaren !)
- 4 theelepels (kokos-bloesem) suiker, optioneel

Zet water op met de gember, de peper, kruidnagels en kaneel. Haal zaadjes uit de kardemom en laat ook de zaadhulzen met het water meekoken. De zaadjes alvast fijn vijzelen. Als het water ongeveer 30 minuten heel zachtjes heeft

gekookt, de melk en de suiker toevoegen. Weer aan de kook brengen. Als het geheel weer kookt, vuur meteen uitzetten en de thee toevoegen. Even laten trekken. Dan het geheel zeven en de gevijzelde kardemom toevoegen. Deze thee is de hele dag door weldadig in koude tijden. ’s Avonds met mate i.v.m. de zwarte, opwekkende, thee. Het is een echte opkikker. De gember en kruiden maken het goed verteerbaar en verwarmend. De hoeveelheid kun je naar eigen wens veranderen.

De fascinerende Chai-legende Chai betekent letterlijk: China. De geschiedenis ervan begon dan ook zo’n 5000 jaar geleden in het oude China. Volgens de overlevering was keizer Shen Nung een getalenteerd leider, creatief wetenschapper en beschermheer van de schone kunsten. Hij was ook een voorzichtig man, die eiste dat al het drinkwater als hygiënische voorzorgsmaatregel gekookt werd. Op een dag stopte hij met zijn hofhouding onderweg in een verre provincie om te rusten. Toen zijn dienaren water kookten voor het gezelschap, vielen er blaadjes van een struik in het kokende water. Het water kleurde donker, maar de keizer durfde het gewoon te drinken. Hij vond het een

verfrissend en opwekkend drankje. En zo ontdekte men volgens de overlevering de thee als drank. De Chinezen waardeerden de verrukkelijke drank zozeer dat deze als geschenk werd meegegeven aan hoogwaardigheidsbekleders die het keizerlijk hof aandeden. De bezoekers schonken de drank vervolgens aan de Russische Tsaar en de Indiase Maharadja’s. In die dagen was de traditionele warme drank in India een geurige mix van melk, suiker, gember, kardemom en andere specerijen. Een dienaar aan het hof van de Maharadja’s kwam op het briljante idee om fijne Chinese thee aan deze gekruide melk toe te voegen. Iedereen die het nieuwe drankje probeerde, was er meteen dol op. Met de toevoeging van Chinese thee aan een Indiase traditie werd de wereld een prachtige drank rijker, die we Chai noemen.



MEDISCH

Goed je tanden poetsen voorkomt ook hart- en vaatproblemen

Alles in ons lichaam hangt met elkaar samen. Het is in feite een perfect afgestelde machine waarbij elke wijziging van het geringste onderdeel effect heeft op het functioneren van andere onderdelen. Wist je bijvoorbeeld dat een slechte mondhygiëne de oorzaak kan zijn van hart- en vaatziekten? Een reden te meer natuurlijk om ervoor te zorgen dat je gebit tiptop in orde is. Maar waardoor komt het eigenlijk, dat mensen met parodontitis een hogere kans lijken te hebben op het krijgen van hart- en vaatziekten?

Parodontitis is wereldwijd de meest voorkomende aandoening aan het gebit. Maar liefst de helft van alle mensen op de wereld heeft een zekere mate van parodontitis en voor meer dan tien procent geldt dat het gaat om de meest ernstige vorm ervan. Bij parodontitis is het tandvles zo ernstig ontstoken, dat ook het kaakbot aangetast wordt. Dit alles gebeurt door toedoen van bacteriën die zich in tandplak bevinden. Het is dus belangrijk om tandplak altijd direct te verwijderen door goed te blijven poetsen. Wie niet voldoende poetst en tandplak dus vrij spel geeft, loopt het risico dat het tandvles hierdoor gaat loslaten van het gebit. Daardoor ontstaan holtes waar zich opnieuw tandplak kan vormen. Zo nestelt zich de ontsteking dieper en dieper in de mond, met afbraak van het tandbot tot gevolg. We spreken dan van parodontitis. Het lastige is dat je er zelf in eerste instantie niet zo veel van merkt. Het brengt in de

beginfase geen pijn met zich mee, de echte klachten komen pas als het eigenlijk al te laat is. In eerste instantie kan het tandvles slapper worden en een rode kleur aannemen of gaan bloeden bij het poetsen. Dit zijn duidelijke signalen dat er iets mis is met de mondhygiëne. Ook een vieze smaak in de mond of een slechte adem kunnen duiden op parodontitis. Wanneer het tandvles zich begint terug te trekken, kunnen wel pijnklachten ontstaan. Dit komt doordat dan de tandwortels gedeeltelijk bloot komen te liggen. Juist die wortels zijn tamelijk gevoelig en dat merk je bijvoorbeeld als je iets heel warm of juist iets heel kouds eet of drinkt. Het is een onomkeerbaar proces, want het tandbot dat afgebroken is, groeit niet meer aan. Het kan er uiteindelijk voor zorgen dat tanden of kiezen uitvallen.

Wat is nu precies de relatie met hart- en vaatziekten? De verklaring is eigenlijk relatief simpel. De bacteriën in de mond zijn hier de grote boosdoeners. Door de vorming van tandplak geef je bacteriën ruim baan en die kunnen zich dus ophopen in je mond. Er zijn dus veel meer bacteriën dan er zouden zijn in een gezonde situatie en al deze bacteriën hebben de kans om in je bloedbaan terecht te komen. Daardoor verspreiden ze zich door de rest van je lichaam, met alle kwalijke gevolgen van dien. Als je elders in je lichaam ook een ontsteking hebt, kan dat leiden tot stolsels of bloedpropen. Sowieso wordt door al die schadelijke bacteriën in je bloed de kans op ontstekingen



nog groter. Onderzoekers stelden bovendien vast dat de kwaliteit van het vaatstelsel weer toeneemt als parodontitis wordt aangepakt en de mondhygiëne weer verbetert. Een andere verklaring voor de relatie tussen mondhygiëne en hart- en vaatproblemen vonden Britse wetenschappers in het feit dat mensen met parodontitis vaak een hogere bloeddruk blijken te hebben. Die conclusie trokken ze door de resultaten van een aantal wetenschappelijke onderzoeken naast elkaar te leggen. Dat een hoge bloeddruk voor problemen zorgt, klinkt ons niet

vreemd in de oren. De Hartstichting waarschuwt er al jaren voor dat het belangrijk is om de bloeddruk regelmatig te controleren. Een te hoge bloeddruk kan onze vitale organen zodanig aantasten dat ernstige gezondheidsklachten kunnen ontstaan. Maar als mensen met parodontitis een hoge bloeddruk hebben, wil dat nog niet zeggen dat die daardoor veroorzaakt wordt. Er kunnen immers ook andere oorzaken aan ten grondslag liggen. Niet in alle gevallen daalde namelijk de bloeddruk bij mensen die de gebitsklachten aanpakten.



Tanden-winkel?

Kunstgebit Heemstede is sinds Januari 2019 te vinden op de Zandvoortselaan 179 in Heemstede. Een mooi plekje op de hoek van de winkelstraat achter het station Heemstede-Aerdenhout.

Het woord “kunstgebit” verradt al een beetje wat er verkocht wordt in deze “winkel”. Het is een tandprothetische praktijk waar een gebitsprothese kan worden aangemeten zonder tussenkomst van een tandarts. De tandprotheticus is aangesloten bij uw zorgverzekeraar en kan volledige gebitsprotheses, maar ook partiële protheses en klikprotheses aanmeten evenals vervaardigen. Ook kunnen wij uw gebitsprothese repareren. Vaak kunt u hier op wachten. Het meeste wordt vergoed vanuit uw basisverzekering. Voor partiële protheses kan een aanvullende tandartsverzekering worden aangesproken. Meer info vindt u op onze site www.kunstgebitheemstede.nl

Even voorstellen

In 1999 ben ik, Jan Pieter Hoogstraten, begonnen als leerling tandtechniek. In eerste instantie waren mijn werkzaamheden gericht op kronen en bruggen in opdracht van tandartsen. Later heb ik mij gespecialiseerd in het aanmeten en vervaar-

digen van gebitsprotheses. Het contact met de mensen sprak mij erg aan. In 2012 startte ik met de opleiding tandprothetiek op de Hogeschool Utrecht. Dit is een opleiding van 4 jaar waar ik als mondzorgverlener werd opgeleid. Dit betekent dat er niet alleen wordt geleerd hoe een gebitsprothese technisch moet kloppen. Ook de anatomie van het hoofd-hals gebied, het communiceren met de patiënt en het lopen van stage bij ervaren tandprothetici en/of tandartsen waren onderdeel van de opleiding.

Na het behalen van mijn diploma kon al het geleerde in de praktijk gebracht worden. Dit heb ik de eerste jaren in zowel Haarlem als Beverwijk gedaan. In 2019 ben ik, samen met het bedrijf waar ik al 21 jaar werkzaam ben, naar de Zandvoortselaan 179 in Heemstede verhuist. Hier is nu dus Kunstgebit Heemstede én TTL Kennemerland gevestigd. Samen met mijn collega's, werk ik met veel plezier voor zowel tandartsen als particulieren, die graag een nieuw kunstgebit willen.

Nazorg en service

Wat ik heel belangrijk vind is, dat er naar u geluisterd wordt en dat ik u goed informeer. Ik wil hier graag mee voorkomen, dat u voor een verrassing komt te staan. Als er bijvoorbeeld een noodgebit is aangemeten, uw kunstgebit zit niet lekker, of het moet worden aangepast? Nazorg en service staan bij mij hoog in het vaandel!

Onder nazorg verstaan wij ook alle problemen die kunnen ontstaan na het aanmeten van een (vervangende) gebitsprothese. U kunt heel snel bij ons terecht.

Corona

Ook Kunstgebit Heemstede heeft te maken met het vervelende virus dat ons allen zo bezighoudt. Gelukkig kunnen wij, dankzij de richtlijnen die altijd al gelden in combinatie met aanvullende maatregelen, u veilig voorzien van de zorg die u nodig heeft.

KUNSTGEBIT HEEMSTEDE
TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK

Welkom

Heeft u vragen? U kunt bij ons binnenlopen, wij helpen u graag! Advies is uiteraard altijd vrijblijvend. U bent welkom op de Zandvoortselaan 179 te Heemstede
Telefoonnummer 023 737 0197 | www.kunstgebitheemstede.nl



DAG tegen
RUGPIJN
3 november 2020



Chiropractie
Munksgaard

pakt pijn aan bij de bron

GRATIS RUG CHECK?
KOM EENS LANGS.

2 miljoen Nederlanders hebben last van rugpijn en dat lossen wij op

Lage rugpijn is inmiddels volksziekte nummer 1. Circa 2 miljoen mensen hebben last van rugpijn en de chiropractor lost dat op door effectieve behandelingen en professionele advisering. Wij helpen u, uw pijn onder controle te krijgen en u weer vrij en vol vertrouwen te laten bewegen. Op 3 november is het Dag tegen Rugpijn. In deze week kunt u bij veel NCA-chiropractoren een afspraak maken voor een gratis rugcheck of meer informatie.

www.dagtegenrugpijn.nl



De Chiropractor.
Uw eerste stop bij rugpijn.



NCA

Nederlandse
Chiropractoren Associatie

www.munksgaard.nl
DEN HAAG | HEEMSTEDE | ZAA NSTAD

Chiropractie Munksgaard
Stationsstraat 80, 1541 LJ Koog aan de Zaan

Coronavirus blijft Nederland in zijn greep houden

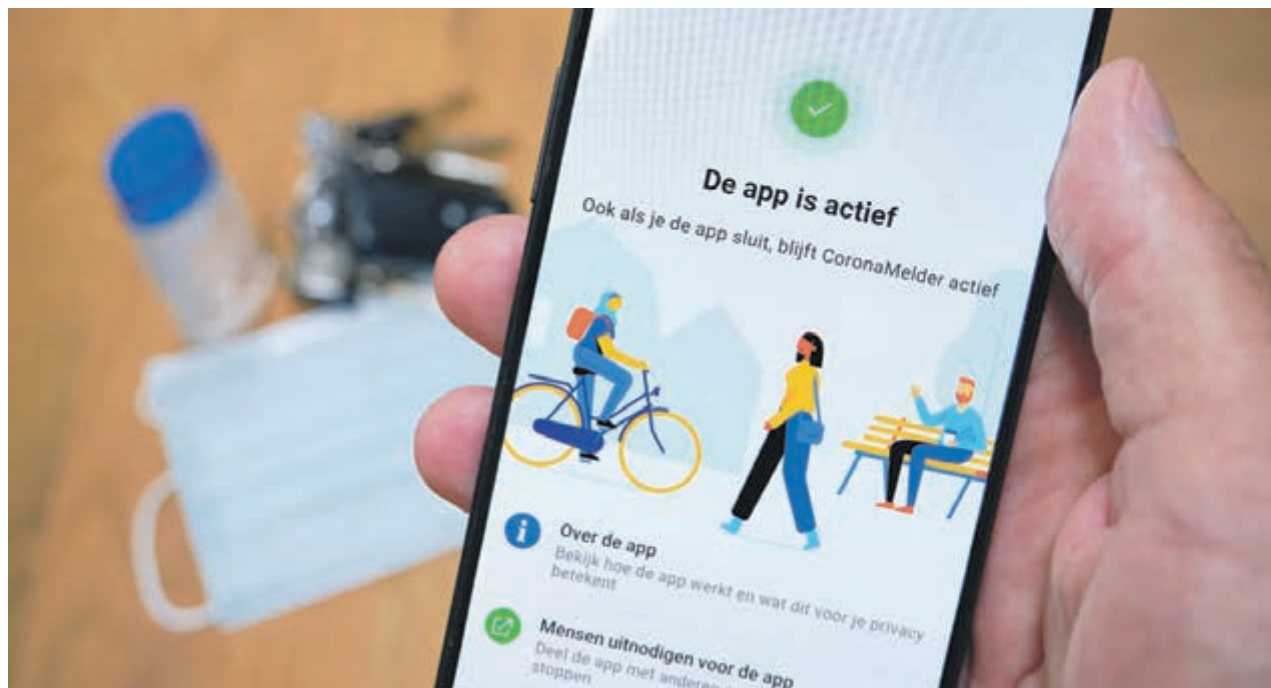
Medische zorg ook in Kennemerland onder druk

Horecabedrijven zijn weer gesloten, bijeenkomsten met meer dan dertig mensen zijn verboden en binnenkort moeten we in winkels en andere publiekelijk toegankelijke gebouwen allemaal een mondkapje dragen. Kortom, Nederland is andermaal volledig in de ban van het coronavirus. De maatregelen zijn gericht op het onder controle houden van het virus, het beschermen van de kwetsbaren in de samenleving en het voorkomen van overbelasting van de zorg. „We zijn in een ernstige situatie terechtgekomen”, zegt de Haarlemse burgemeester Jos Wienen. Hij is waarnemend voorzitter van Veiligheidsregio Kennemerland en licht toe: „Het aantal besmettingen blijft razendsnel stijgen en dat betekent dat onze gezondheidszorg opnieuw onder grote druk staat. De nieuwe maatregelen zijn noodzakelijk om weer grip op het coronavirus te krijgen.”

Over het nut van de maatregelen die de overheid eerder dit jaar nam, lopen de meningen uiteen. Er zijn groeperingen die zich verzetten tegen de beperkingen. Ze menen dat het coronavirus niets meer is dan een stevige griep, met een soortgelijk sterftecijfer. Deze mensen zien daarbij over het hoofd dat door de plotse opkomst van het virus en de heftigheid ervan, veel mensen tegelijk in het ziekenhuis belanden. Zoals Wienen al aangeeft, staat daardoor de zorg ernstig onder druk. „Het water staat ons tot de lippen”, bevestigde Frank Bloemers begin deze maand al. Hij is traumachirurg bij het Amsterdam UMC en voorzitter van het Regionaal Overleg Acute Zorgketen (ROAZ) Noord-Holland en Flevoland. Twee weken geleden besloten hij en zijn collega's om de reguliere zorg in deze twee provincies met twintig procent af te schalen. Tientallen coronapatiënten werden inmiddels vanuit deze regio overgebracht naar ziekenhuizen elders in het land om de ziekenhuizen hier enigszins te ontlasten. In dezelfde week maakte het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk bekend dat een tijdelijke opnamestop van kracht was op de afdeling intensive care (IC). Reden hiervoor was dat vijftien medewerkers van het ziekenhuis besmet bleken te zijn met het coronavirus en om die reden thuis zaten. De druk op de nog wel aanwezige medewerkers zou te groot zijn geworden, als het ziekenhuis geen opnamestop zou hebben afgekondigd.

Stijgend aantal besmettingen

In de Alkmaarse vestiging van de Noordwest Ziekenhuisgroep lagen vorige week de vijf beschikbare IC-bedden voor coronapatiënten vol. Van een crisissituatie was nog geen sprake en ook de reguliere acute zorg was op dat moment nog niet in het geding. Volgens voorvoerder Rinske de Wit gaat dat echter niet lang meer duren, als het aantal IC-bedden voor coronapatiënten moet worden opgeschaald. In het ziekenhuis kon twintig procent van de geplande reguliere operaties al niet doorgaan vanwege het geste-



gen aantal coronapatiënten. En zo lijkt het inmiddels overal te gaan. De reguliere zorg komt steeds verder in de knel, naarmate het aantal coronapatiënten stijgt. „Dit wens je echt niemand toe”, vertelt een 66-jarige Beverwijker die plotsklaps in het ziekenhuis belandde nadat hij het virus had opgelopen. Hij heeft inmiddels aan den lijve ondervonden hoe hem letterlijk de adem werd ontnomen. Een opvallend verschil met de eerste golf lijkt te zijn dat nu ook veel meer jonge mensen in het ziekenhuis belanden. Hun gemiddelde verblijfsduur daar is korter dan gold voor de patiënten tijdens de eerste golf. Binnen de regio Kennemerland wordt de situatie aangeduid als ernstig, terwijl in Amsterdam en Zaanstreek-Waterland het predicaat zeer ernstig geldt. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) meldde eind vorige week dat het sterftecijfer in Nederland niet was gestegen ten opzichte van de week ervoor. Hoewel nog wel dagelijks een nieuw besmettingsrecord wordt gemeld, lijken er voorzichtige tekenen te zijn dat de piek enigszins begint af te vlakken.

Mondkapjes en corona-app

Door de regering is het dringende advies afgegeven om in alle publieke gebouwen, zoals winkels, een mondkapje te dragen. Verplichten kunnen ze het nog niet, aangezien daar wat juridische haken en ogen aan zitten. Het ligt in de

verwachting dat dit traject binnen enkele weken doorlopen zal zijn, dus in november zal die verplichting er waarschijnlijk alsnog komen. Het massaal gebruiken van mondkapjes leidt inmiddels tot een nieuw probleem, want de hoeveelheid zwerfpuil neemt verontrustend toe. Nu al zie je op veel plaatsen gebruikte mondkapjes op straat liggen, omdat men kennelijk niet het fatsoen heeft om die in een afvalbak te gooien. Gevreesd wordt dat dit probleem in de komende maanden nog groter zal worden. Inmiddels is ook de veelbesproken corona-app een feit. Het downloaden van deze app wordt middels een grootscheepse campagne gestimuleerd. Wie de app installeert, krijgt een melding wanneer iemand, die besmet blijkt te zijn met het coronavirus, langer dan een kwartier in de directe omgeving is geweest. Op de website www.coronamelder.nl is uitgebreide informatie over deze app te vinden. Begin deze maand werd ook duidelijk hoe Nederland nu denkt over de situatie. Het RIVM en de GGD peilen regelmatig hoe groot het draagvlak voor de genomen maatregelen is en hoe mensen zelf omgaan met de omstandigheden. De helft van alle Nederlanders maakt zich zorgen over het virus en dertig procent voelt zich hulpeloos of bang en ervaart stress. Deze cijfers zijn nagenoeg gelijk aan die van april dit jaar. Het vertrouwen in de aanpak van de overheid is nog altijd hoog, maar blijkt wel licht te zijn gedaald.

Pijn? Heb aandacht voor lichaam én geest

Chronische pijn is meer dan alleen een lichamelijke beperking, ook het psychisch functioneren kan hier flink onder lijden. Daarom dien je pijn niet alleen te behandelen met pijnverlichting, maar is ook aandacht voor andere aspecten omtrent de klachten heel belangrijk.

Grote gevolgen

Mensen die langdurig te maken hebben met pijn, oftewel chronische pijn, kunnen depressieve klachten of angst ontwikkelen, bijvoorbeeld bewegingsangst. Maar ook heeft pijn vaak een grote belemmerende impact op het sociale leven. Doordat je fysiek beperkter bent, kan je je werk, hobby's en een deel van je sociale leven verliezen. Een complicerende factor is dat chronische pijn vaak niet aan de buitenkant zichtbaar is, waardoor onbegrip een grote rol speelt. Op die manier kunnen mensen langzamerhand in een isolement terechtkomen.

Voldoende aandacht

Voldoende aandacht voor de psychische gesteldheid van een patiënt mag dan ook niet onderschat worden. Bij pijnbehandelcentrum Excellent Care Clinics staat de zoektocht naar de totaaloplossing bij een (pijn)klacht hoog in het vaandel. Karin Vos is al jaren actief in de gezondheidszorg als pijnspecialist/anesthesioloog en kent vele patiënten waarbij het leven nega-

tief beïnvloed wordt door (chronische) pijn. Ze vertelt: 'Ons uiteindelijke doel is de pijn op een acceptabel niveau brengen, met een tevreden patiënt als resultaat.' Middels een breed revalidatietraject kunnen mensen leren op een andere manier pijn te beleven.

Breed revalidatietraject

Zo worden patiënten geholpen inzicht te krijgen in hoe pijn werkt, hoe dat impact heeft op lichaam en geest en hoe bewegingsangst kan worden voorkomen. Die inzichten geven al erg veel rust. In andere situaties is specifiekere zorg nodig. Helaas zijn de wachttijden in de Medisch Specialistische Revalidatie enorm. Maar aangezien deze zorg direct vanuit Excellent Care Clinics kan worden aangeboden, krijgen patiënten toch snel de hulp die zij nodig hebben. Pijnspecialist Cees-Jan Oostwouder: 'Omdat we een kleinschalige praktijk zijn, hebben we tijdens elk onderzoek en elke behandeling persoonlijke aandacht voor de patiënt, zonder wachttijden.' Zijn collega Ellis Vegt beaamt dat, en voegt toe: 'Bij Excellent Care



Clinics hebben we een patiëntgerichte benadering.'

Extra coronamaatregelen

Juist door corona wordt reguliere zorg mogelijk afgeschaald. Echter door de goede voorzorgsmaatregelen die Excellent Care Clinics heeft genomen kunnen ook de invasieve behandelingen doorgang vinden, ook tijdens corona.

Patiënten met chronische pijn hebben een verminderde weerstand doordat hun immuunsysteem niet goed functioneert. Behandeling van de pijnklachten is daarom des te belangrijker zodat zij minder vatbaar zijn voor het coronavirus.

Excellent Care Clinics
Amsterdam | Hilversum | Velsen-Noord
085 - 0479 273, info@excellentcareclinics.nl
www.excellentcareclinics.nl

Het spelen van games maakt je intelligenter!

Over gamen valt veel te zetten. Jongeren, maar soms ook volwassenen, besteden een aanzienlijk deel van hun tijd aan het spelen van computergames. De vraag is natuurlijk of dat verstandig is. Vaak wordt daarbij gefocust op de gezondheidsrisico's. Het traditionele beeld van een gamer is dat van een jongere met overgewicht, urenlang doorbrengend op een stoel, starend naar het beeldscherm van de computer. Obesitas, oogaandoeningen en een zwakke conditie zijn zaken die dan al snel een rol gaan spelen. Maar is dat beeld eigenlijk wel terecht? En zijn er ook positieve effecten van gamen? Jazeker, die zijn er. Uit onderzoek blijkt namelijk ook dat jongeren die gamen gemiddeld wat slimmer zijn dan jongeren die dat niet doen!

Drie Nederlandse onderzoekers hebben vorig jaar uitgezocht welke effecten het spelen van games heeft op de zogenoemde fluide intelligentie. Je zou dat ook kunnen omschrijven als het vermogen om nieuwe problemen op te lossen door bepaalde patronen te herkennen, verbanden te leggen en logisch te redeneren. Die fluide intelligentie heb je in het dagelijks leven voortdurend nodig en die kun je door middel van computergames trainen. Het mooie is dat je allerlei vaardigheden op die manier eindeloos kunt blijven oefenen en de wetenschappers constateerden dat je er dan ook steeds beter in wordt. Voor het uitvoeren van het onderzoek hebben de onderzoekers bijna duizend kinderen tussen 3 en 7 jaar gevolgd gedurende een periode van vier jaar. Duidelijk werd dat het niet zo is dat intelligente kinderen vaker gamen, maar dat kinderen die vaker gamen wel intelligenter worden.

Andere voordelen

De stijgende intelligentie is niet het enige voordeel van het gamen. Ook de concentratie en aandacht kunnen verbeteren door het spelen van games. Hierbij moet wel worden opgemerkt dat dit effect met name zichtbaar wordt bij action games, zoals schietspellen. Bij het oplossen van puzzels speelt het veel minder een rol. Het lijkt er wel op dat het vasthouden van de aandacht niet alleen tijdens het spelen van games verbetert, maar dat die trend zich doorzet bij allerlei dagelijkse handelingen. Verder



wordt het spelen van action games gelinkt aan het verbeteren van de ruimtelijke vaardigheden. De hand-oogcoördinatie gaat er door het spelen van games op vooruit en eigenlijk geldt dit ook voor allerlei andere motorische vaardigheden.

Zelfvertrouwen

Kinderen en jongeren die weinig zelfvertrouwen hebben, kunnen gebaat zijn bij het spelen van games. Ze worden ergens goed in en daarvoor krijgen ze steeds een beloning. Dit stimuleert ze om door te gaan en meer vertrouwen te krijgen. Het doorzettingsvermogen dat kinderen hierdoor krijgen, kan ze op school goed van pas komen en maakt ze

mentaal sterker.

Gevaren

Moeten we onze kinderen dan juist volop laten gamen? Nee, dat is niet verstandig. Het kan leiden tot een inactieve leefstijl met ernstige gezondheidsrisico's tot gevolg. In het ergste geval kan het zelfs tot een verslaving leiden waar ze maar moeilijk vanaf kunnen komen. Verstandig is dus om paal en perk te stellen aan de hoeveelheid tijd die kinderen en jongeren aan het gamen besteden. Stel duidelijke regels op en leg uit waarom die regels er zijn. Overigens zijn er ook games waarin bewegingsactiviteiten verwerkt zijn. Die passen vaak heel goed in een gezonde leefstijl.



www.sig.nu

Voor oudere cliënten SIG start woonproject Hof van Leijh



Eind deze maand wordt het nieuwe appartementencomplex Hof van Leijh aan de Schipholweg in Haarlem-Oost opgeleverd. Een bijzonder project, waarin wonen, zorg en welzijn samenkomen. Wederkerigheid vormt de basis van dit nieuwe wonen. Dat wil zeggen: er met en voor elkaar zijn.

Hof van Leijh is een geïntegreerd leeftijdsbestendig woonproject van Elan Wonen, met 172 huur- en koopappartementen. Zestien hiervan zijn bestemd voor oudere cliënten van de SIG, organisatie voor ondersteuning van mensen met een beperking.

Het bijzondere van Hof van Leijh is de extra zorg en aandacht voor ouderen, met diverse voorzieningen, waar men elkaar kan ontmoeten en samen activiteiten kan ondernemen. Die onderlinge verbinding (wederkerigheid) maakt wonen en werken in Hof van Leijh extra aantrekkelijk.

De extra voorzieningen zijn op de begane grond gevestigd. Zoals een 'buurtwinkel' annex horecahoek, waar SIG en welzijnsorganisatie DOCK activiteiten en diensten aanbieden. Cliënten van de dagbesteding van de SIG helpen bij de uitvoering hiervan. Zij gaan ook helpen in de dagopvang voor dementerende (wijk)bewoners, die Zorgbalans in Hof van Leijh gaat opzetten.

Ga jij de uitdaging in Hof van Leijh aan?

Heb je ervaring in de gehandicaptenzorg? En zin in een nieuwe uitdaging? Dan kun jij het team van het nieuwe woonproject Hof van Leijh van de SIG compleet maken!

We gaan er een mooi en veilig thuis creëren voor oudere cliënten (50+) en jij kunt daar vanaf het begin bij zijn! Daarmee creëer je samen met gemotiveerde collega's een nieuwe woonplek én een fijne werkplek. Wij zoeken op de korte termijn nog enkele (Assistent) Begeleiders.

Scan de QR-code voor meer informatie over de vacatures.



Meer info:

W www.sig.nu **I** info@sig.nu **T** 0251 – 257857 **F** Stichting SIG

Beste
Werkgever
2019-2020

Gekozen door werknemers

Taboe doorbroken: Veertig procent van alle vrouwen krijgt te maken met haaruitval

Kaalheid wordt over het algemeen geassocieerd met mannen. Ongeveer vier op de vijf mannen wordt uiteindelijk geheel of grotendeels kaal. Kaalheid wordt namelijk over het algemeen veroorzaakt door de aanwezigheid van testosteron. Dit mannelijke hormoon remt de haargroei en daarmee is het verschil tussen de seksen op het gebied van haargroei grotendeels verklaard. Een man heeft nu eenmaal veel meer testosteron in zijn lichaam. Maar dat haaruitval ook voor maar liefst veertig procent van de vrouwen een serieus probleem is, is veel minder bekend. Bovendien is de mentale impact die kaalheid veroorzaakt bij vrouwen juist vaak een stuk groter. Voor vrouwen is een uitbundige haardos namelijk erg belangrijk voor het zelfbeeld. Sterker nog, niet één ander lichaamsdeel beïnvloedt het zelfbeeld van de vrouw sterker dan het kapsel. Maar waardoor wordt die haaruitval bij vrouwen dan precies veroorzaakt?

Over het algemeen gaat men er van uit dat een gezonde vrouw niet kaal wordt. Dat kaalheid optreedt wanneer iemand bijvoorbeeld chemotherapie ondergaat, is algemeen bekend. Dat wil overigens niet zeggen dat het ook geaccepteerd wordt, getuige het feit dat de meeste vrouwen in die situatie hun kaalheid verbergen door een pruik te dragen gedurende de periode waarin ze de behandeling ondergaan. Maar we focussen ons nu even op de gezonde vrouwen die opeens tot de conclusie komen dat ze veel meer haren verliezen dan gebruikelijk is. Normaal gesproken verliest een volwassen mens elke dag zestig tot honderd haren. Daarvoor komen doorgaans ook weer nieuwe haren in de plaats. Wel is het goed om te weten dat een mens geen nieuwe haarzakjes aanmaakt in de loop van het leven. Met de hoeveelheid haarzakjes die je vanaf de geboorte hebt gekregen, zul je de rest van je leven moeten doen. Uit een haarzakje kunnen overigens wel meerdere haren groeien. Als je een haarzakje beschadigt, zal er geen nieuwe haar meer uit groeien. De behandelingen om bepaalde lichaamsdelen permanent te ontharen, zijn daarop gebaseerd. Maar bij een doorsnee volwassen vrouw zouden de haren dus gewoon moeten blijven groeien. Het testosteron speelt hier geen rol van betekenis, omdat een vrouw er veel minder van heeft. Maar het uitvalen van het haar blijkt ook bij vrouwen doorgaans een hormonale kwestie te zijn. Die hormoonhuishouding kan door veel invloeden worden verstoord. Dat kan bijvoorbeeld komen door stress of door grote veranderingen in het lichaam, zoals een zwangerschap of de overgang. Maar de verstoring kan ook te maken

hebben met invloeden van buitenaf. Bepaalde stoffen kunnen ervoor zorgen dat je lichaam anders gaat functioneren. Een bekende boosdoener is roken. Vrouwen die roken, lopen daarmee het risico dat zowel hun huid als haar in kwaliteit achteruit gaat. Dat komt omdat de giftige stoffen die worden ingeademd zich door het lichaam gaan verspreiden en vervolgens veel schade aanrichten.

Ook via onze voeding kunnen we vrij gemakkelijk giftige stoffen binnen krijgen. Daarom wordt er zo op gehamerd dat het belangrijk is om gezond en gevarieerd te eten. Eigenlijk zou een mens op wekelijkse basis vijftientig verschillende soorten groenten en fruit moeten eten om te kunnen spreken van een gevarieerd en verantwoord dieet. Ga voor jezelf eens na of je aan dat aantal komt? Precies, er is vaak nog een hele omslag nodig om echt gezond te leven! En wat te denken van de hormoonverstorende stoffen die in bepaalde cosmetica worden verwerkt? Een bekende wijsheid is dat je niets op je huid zou moeten smeren wat je niet kunt eten. Die gedachte is zo gek nog niet, want alles wat je op de huid smeert, dringt in bepaalde mate ook je lichaam binnen. De huid is immers poreus en neemt stoffen uit de omgeving op. Wanneer je op die manier bijvoorbeeld parabenen of andere schadelijke stoffen in je lichaam brengt, kan dat van grote invloed zijn op je gezondheid. Een andere oorzaak van haaruitval kan een gebrek aan vitaminen zijn. Met name vitamine B, vitamine D3 en vitamine K2 worden in dit verband vaak genoemd. Ook met mineraal zink wordt veel in verband gebracht met haaruitval.

Dit is bovendien een mineraal waar veel mensen tekort van blijken te hebben. Daarom is het goed om regelmatig noten, zaden, oesters, eieren en linzen op het menu te zetten. Dit zijn voedingsmiddelen die rijk zijn aan zink.

Als haaruitval zich slechts op enkele specifieke plaatsen voordoet en heel plotseling ontstaat, is het overigens altijd verstandig om een arts te raadplegen. Er kan dan een dieper verborgen oorzaak achter schuilen. Is het een meer geleidelijk proces, dat een natuurlijk karakter lijkt te hebben, dan kun je ook bij jezelf te rade gaan met betrekking tot de wijze waarop je het kapsel verzorgt. Gebleken is namelijk dat overmatige styling of verhitting (krultang, föhn) het haar onherstelbaar kan beschadigen. Probeer ook eens om niet elke dag shampoo te gebruiken, maar bijvoorbeeld hooguit enkele malen per week!



PSYCHE

Opruimen is het nieuwe mindfulness

Door op te ruimen creëer je rust, ruimte en orde in zowel het huis als in je hoofd. Een opgeruimd huis geeft een gevoel van verlichting. We zijn allemaal druk en zoeken ons heil in yogaklasjes, mindfulness en daar mag mediteren zeker niet aan ontbreken. Wist je dat opruimen ook een prachtige manier is om 'mindful' bezig te zijn en dat het zoveel tijd oplevert als je het goed aanpakt.

De Amerikaanse politicus en wetenschapper Benjamin Franklin wist het al in de achttiende eeuw: „Iedere minuut die we aan 'organizeren' besteden, levert ons een uur op.” Voor sommige mensen voelt het als een onmogelijk project. Ze zien door de bomen het bos niet meer en kunnen zichzelf niet meer stimuleren en motiveren. Vaak durven ze geen hulp in te roepen en verwaarloost het huis steeds meer. Het huis is rommelig en niet meer schoon te houden. Doordat je het overzicht verliest ben je continu op zoek naar spullen en oefen je niet meer de hobby's uit die jou voorheen zoveel energie gaven.

Rommel is niet alleen de hoeveelheid spullen achter in onze kast, maar bepaalt hoe wij onszelf en de wereld om ons heen ervaren. Tijd om deze vicieuze cirkel te doorbreken! Professional organizer / Opruimcoach Lisa Hogenbirk geeft maandelijks de beste tips om je huis opgeruimd en geordend te houden. Ze heeft

nu een mooi kennismakingsaanbod: vier uur samen aan de slag en drie uur betalen. Meld je voor zowel de tips als het aanbod aan op haar website: www.opruimgeluk.nl.



Particuliere thuiszorg

Comfortabel thuis wonen met persoonlijke aandacht en ondersteuning
Nobilis biedt de expertise om dit samen met u te realiseren



Onze services

- Huishoudelijke verzorging
- Ondersteuning bij bijvoorbeeld doktersbezoeken
- Gezelschap in en rondom huis
- Mee naar concerten / theatervoorstellingen en dergelijke
- Maaltijden bereiden
- 24 uur een persoonlijk assistent in huis
- Vervangende mantelzorg

Tevens zoeken wij gemotiveerd personeel

Wij denken in iedere situatie graag met u mee.

NIEUW in Nederland

U kunt langer thuis blijven wonen!

De nieuwste type Boxspring voor senioren!

Voor het eerst een **hoog-laag bed** en **boxspring in -1**. Wie wil er nu een 'ziekenhuisachtig' bed in huis? Ervaar het heerlijke comfort van een echte boxspring en het gemak van een zorgbed thuis en dat dan ook nog in een huiselijke sfeer! Keuze uit div. kleuren en 17 verschillende maten, want alles is maatwerk! Wegens overweldigend succes nu een tijdelijke actie; maak vrijblijvend een afspraak bij u thuis!

Maak gebruik van de actie: lever uw oude bed in en ontvang tot max. € 500,- retour bij aanschaf van een hoog-laag boxspring. Vraag naar de voorwaarden.

Alleen voor lezer van dit blad.

Advies en opmeten aan huis volledig kosteloos.



**BEKEND VAN TV
WINNAAR BESTE IDEE 2020!**

50% KORTING! ALLEEN VOOR LEZERS VAN DEZE KRANT!*

Nu een hoog-laag-boxspring ter introductie al voor

€ 1995,-* i.p.v. ~~€ 3995,-~~

*Prijs o.b.v. 1 pers. Excl. matras. Maat o.b.v. 80x200cm



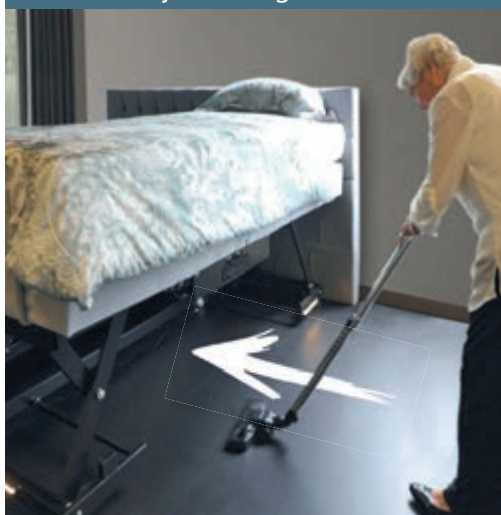
158
mensen
gingen u voor
beoordeeld met
8,7

- ✓ Rug-/ benen elektrisch verstelbaar + hoog laag functie
- ✓ Verrijdbaar middels onopvallende wieltjes met rem
- ✓ Geen motoren zichtbaar
- ✓ Geen kabels zichtbaar
- ✓ 1 jaar slaap garantie
- ✓ In- uitstap verlichting (optioneel)
- ✓ Ergonomisch maatwerk per individu

Levensloop bestendig bed conform vereisten "Langer thuis wonen, voor nu en later!"

Tillift alsmede zijrekken geschikt!

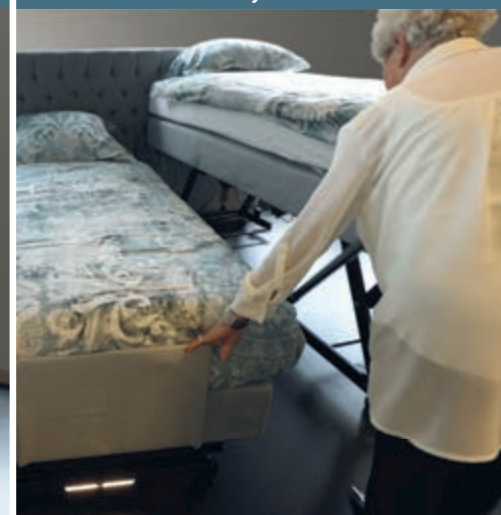
Makkelijk stofzuigen onder bed



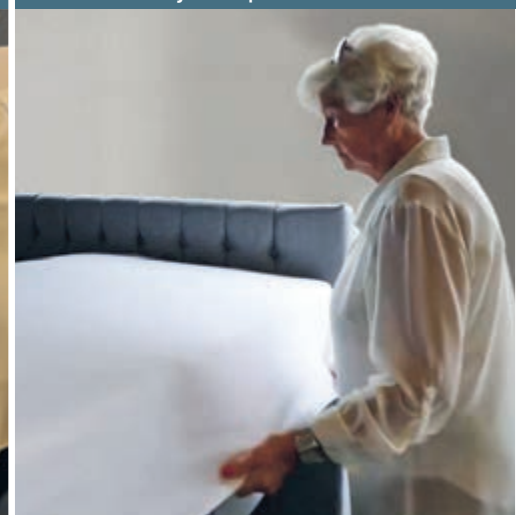
Indien nodig zorgbed voor later



Verrijdbaar



Makkelijker opmaken matras



*Zolang de voorraad strekt


De gildeslapen

010 333 04 60
info@degildeslapen.nl - www.degildeslapen.nl

Reuma, een pijnlijke aandoening die veel voorkomt



Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 verschillende aandoeningen aan je gewrichten, spieren, pezen en botten. Reuma zorgt ervoor dat je je lichaam moeilijk kan bewegen. Bij sommige reumatische aandoeningen zijn ook de organen betrokken. Organen zijn bijvoorbeeld je longen, je hart of je nieren. In Nederland heeft een op de negen mensen een vorm van reuma. Iedere dag komen daar 700 mensen bij. Ruim 2 miljoen mensen leven dagelijks met reumaklachten, als pijn, stijfheid en vermoeidheid. Reuma kan zich openbaren op iedere leeftijd, ook bij kinderen. Reuma kun je niet genezen. De oorzaak is niet bekend. Wel kunnen erfelijke factoren een rol spelen en bestaan er theorieën dat een virus verband heeft met het ontstaan van chronische gewrichtsreuma. Ook leefstijlfactoren waaronder psychogene stress kunnen een reumatische aanval veroorzaken. De klachten zijn vaak wel goed te behandelen. Dat iemand reuma heeft, is vaak aan de buitenkant niet te zien.

Soorten reuma

Reuma kun je onderverdelen in de volgende groepen:

- auto-immuunziekten/ontstekingsreuma
- artrose
- jicht
- osteoporose
- weke delen-reuma

Chronische gewrichtsreuma wordt ook reumatoïde artritis genoemd. Het is een auto-immuunziekte. Dat betekent dat het afweersysteem zich tegen het eigen lichaam keert. Het is een aandoening die in het gehele lichaam gewrichtsontstekingen kan veroorzaken. Ook kan de stand van een gewricht blijvend veranderen. De uiteinden van de botten in een gewricht zijn bedekt met een elastische laag kraakbeen. Het kapsel dat het gewricht omgeeft, bestaat uit een dun membraan dat een smeermiddel produceert voor het gewricht. Dit heet synoviaal vocht. In het beginstadium van chronische gewrichtsreuma raakt dit membraan ontstoken en wordt het dikker. Het ontstoken gewrichtskapsel veroorzaakt pijn die het bewegen van het aangetaste gewricht belemmert. Geleidelijk aan worden ook het kraakbeen en de boteinden aangetast. Dit leidt tot een grotere beschadiging en misvorming van het gewricht en is zeer pijnlijk. De oorzaak van deze ontsteking is meestal onbekend. De behandeling is erop gericht om de pijn en de ontsteking zoveel mogelijk te onderdrukken, zodat mensen kunnen blijven functioneren in het dagelijks leven. Geadviseerd wordt om in beweging te blijven, gezonde voeding te gebruiken en een laag lichaamsgewicht te hebben. Daarnaast ook zoveel mogelijk psychogene stress te vermijden.

Reuma en COVID-19

Mensen met reuma die afweeronderdrukkende medicijnen gebruiken bij reumatische aandoeningen die onder de auto-immuunziekten vallen, vallen in de zogeheten 'hoog-risicogroep' bij het coronavirus COVID-19. De hoog-risicogroep wordt ook wel de kwetsbare groep genoemd. Voorbeelden van afweeronderdrukkende medicijnen zijn methotrexaat en biologische medicijnen. Mogelijk verhogen deze medicijnen je infectierisico. Of maken ze het verloop van een corona-infectie ernstiger. Hierover is nog niet alles bekend.

Ook mensen met reuma die geen afweeronderdrukkende medicijnen gebruiken, doen er goed aan om alert te zijn of ze om een andere reden ook in de kwetsbare groep vallen.

Een behandelingsmedicijn tegen reuma is Plaquenil, dat de werkzame stof hydroxychloroquine bevat. Het leek erop dat hydroxychloroquine tegen het coronavirus zou kunnen helpen. Artsen gaven hydroxychloroquine daarom in sommige situaties aan mensen met corona die heel erg ziek waren en in het ziekenhuis lagen. Maar de werking ervan valt tegen. En hydroxychloroquine kan wel ernstige bijwerkingen geven, zoals hartproblemen. Daarom wordt het nu niet meer gegeven aan mensen met coronaklachten. Er wordt verder onderzoek gedaan naar medicijnen tegen corona.

Het RIVM noemt de volgende risicofactoren:

- Andere gezondheidsproblemen, zoals bepaalde hart-, long-, nier-, of leveraandoeningen, diabetes of HIV
- Leeftijd van 70 jaar of ouder
- Ernstig overgewicht (BMI is 40 of hoger)
- Gebruik je al Plaquenil vanwege je reuma? Het is nog niet bewezen of dit preventief werkt voor het coronavirus.
- Gebruik je geen Plaquenil vanwege je reuma en heb je geen corona-infectie dan heeft het geen zin om dit medicijn te gebruiken.
- Op dit moment worden er wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar de werking van Plaquenil en het zusje ervan, 'chloroquine', om te zien of dit kan werken bij een corona-infectie. Tot op heden is er geen bewijs gevonden dat deze medicijnen helpen bij een corona-infectie. Het wordt niet aangeraden om het dan te gaan gebruiken. En ook in ziekenhuizen wordt het niet voorgeschreven.



Meer informatie op:
<https://www.reade.nl/>
en <https://reumanederland.nl/>.

Bart Jonker

[Bronnen: Stichting Reade, John Hopkins Symptoms and Remedies, Reuma Nederland, Gezond idee.nl en Apotheek.nl.]
Foto's aangeleverd door Stichting Reade.

dr. Janneke Wittekoek
& drs. Dorinda van Dijken

Een gezonde start vanaf 40

Hart & Hormonen

Fit de overgang in

Win het boek:
HART & HORMONEN
t.w.v. € 21,99

Waarom is het zo belangrijk om fit de overgang in te gaan en hier al rond je veertigste mee te beginnen? Waar moet je op letten om gezond ouder te worden? Wat is de relatie tussen overgangsklachten en hart- en vaatziekten? Wat zijn je risicofactoren en hoe verander je ze? Waarom wel of juist niet starten met hormoontherapie? In Hart & Hormonen - Fit de overgang in geven Dorinda van Dijken (gynaecoloog) en dr. Janneke Wittekoek (cardioloog) antwoord op al deze vragen. Zij vertellen je bovendien wat je zelf vanaf je veertigste kan doen om gezond en fit ouder te worden.

Wij mogen drie boeken verloten onder onze lezers!

Meedoen? Ga naar
<https://www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win>
en vul hier je gegevens in.

Alka-Winactie

De herfst doet langzaam zijn intrede. Het is een tijd waarin de bladeren van kleur veranderen, het weer kouder en guur wordt en daarmee verkoudheden en griep wederom op de loer liggen. Het is verstandig om nu alvast aan je weerstand te gaan werken, om energiek en vitaal door de herfstmaanden te komen.

Maar vergeet niet ook je huid daarin mee te nemen. Ook zij heeft juist nu extra zorg nodig. Alka® Thee en Alka® Crème zijn jouw partners in crime de komende maanden. Maak nu kans op een gratis combipakket!

Stimuleer je lichaam om zure afvalstoffen af te voeren

En hoe makkelijk kan dat al door het drinken van een verwarmende en ontzurende kop Alka® Thee! Een zakje Alka® Thee is gevuld met 52 krachtige kruiden, allemaal zorgvuldig gekozen met een heel belangrijk doel: zure afvalstoffen op de meest effectieve manier afvoeren.

Dit moet je altijd doen na het handen wassen...

Je handen vaker, grondiger en langer wassen blijft erg belangrijk. Het intensieve handen wassen leidt er echter wel toe dat de huid vaak uitdroogt en verzuurt. En juist een te zure huid maakt je handen weer kwetsbaar.

Doe mee met de mail & win actie

En maak kans op één van de drie Alka pakketten. Ga naar <https://www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win> en vul hier je gegevens in.



Zeg, kent u de matrassen man? Die woont in Scheveningen

Veel internationale vernieuwingen rond matrassen komen uit Den Haag, specifiek uit een kleine fabriek in Scheveningen. Daar worden matrassen ontwikkeld, geproduceerd en verkocht. Spillen hierin zijn Oscar Jol en Chris Nederhorst, ondernemers en matrassenexperts. Binnen de bedden- en matrassenbranche zijn zij wereldberoemd, maar bij het grote publiek zijn ze totaal onbekend. Hoe zit dat?

Sinds 1998 is het bedrijf Royal Health Foam matrassen gevestigd in Scheveningen dat matrassen ontwikkelt, produceert en verkoopt. Geen hightech fabriek op een industrieterrein, maar een pand dat gewoon in een woonwijk staat. In het pand is ook een showroom gevestigd waar consumenten allerlei soorten matrassen kunnen uitproberen die in eigen huis zijn ontwikkeld. Dat is bijzonder want meestal worden matrassen ‘ergens’ in een fabriek gemaakt (zo goedkoop mogelijk) daarna geïmporteerd en vervolgens verkocht via een winkel of via internet. Juist de combinatie produceren én verkopen maken het Scheveningse bedrijf uniek.

Pionier en vooraanstaande ziekenhuizen. Er is nog een factor die Royal Health Foam bijzonder maakt en dat zijn Oscar Jol en Chris Nederhorst, oprichters en eigenaren van het bedrijf. Al in 1989 begonnen zij samen H2O Waterbedden in de Javastraat wat ze ruim 10 jaar samen gerund hebben. Nederhorst en Jol zijn matrassenexperts die binnen hun vakgebied alom bekend zijn, maar voor het grote publiek totaal onbekend. Veel zaken die nu alom geaccepteerd zijn, zijn door hen bedacht, ontwikkeld en op de markt



gebracht. Zo experimenteerde zij met verschillende schuimsoorten om zo te komen tot matrassen die geschikt zijn voor medisch gebruik. Het gevolg is dat het bedrijf nu leverancier is voor verschillende vooraanstaande ziekenhuizen.

Uitvinders proefslapen nemen risico miskoop weg
 “Wij zijn de eersten geweest die met gratis proefslapen begonnen in 1998”, vertelt Chris Nederhorst van de Scheveningse matrassenfabriek Royal Health Foam. Hij krijgt pretogen als hij doorgaat met vertellen hoe hij tegen de stroom in is gegaan: “De hele markt was er tegen. Mijn leveranciers waren boos, omdat zij vonden dat er sprake was van oneerlijke concurrentie. Mensen kochten op eens risicoloos bij ons in tegenstelling tot bij onze concurrentie. Maar eerlijker kunnen we niet zijn. Wij zijn duidelijk en open naar onze klanten. Nog steeds zijn wij uniek met de bijzondere combinatie van 45 dagen proef-



slapen en niet-tevreden-geldterug- garantie. Dus mensen krijgen geen waardebonnen of iets dergelijks als de matras niet bevalt maar hun geld terug!”. In de showroom aan de Soetensstraat (zijstraat van de Stevinstraat) en op de website is een koopjeshoek waarop de retour gekomen matrassen staan. Deze gaan met een buitengewoon hoge korting direct in de uitverkoop. “Dit zijn matrassen, waarbij achteraf de voorkeur uit was gegaan naar een wat hardere of juist iets zachtere matras.

Vakhandel en huismerken
 Toch kunnen mensen ook in de showroom een matras uitproberen ondanks Corona. Hier komen mensen, soms urenlang, op de matras liggen om deze uit te proberen. Helaas biedt dat geen enkele garantie of het nieuwe matras ook echt goed en prettig zal slapen. Tijdens het slapen kom je op een ander bewustzijnsniveau. Alleen door echt, thuis op de matras te slapen weet je 100% zeker of je ook gedurende de hele garantietermijn van 10 jaar prettig zal slapen.” Royal Health Foam heeft geen hoge reclame- en marketingkosten en levert niet via winkels. Het bedrijf levert de vakhandel en maakt verschillende huismerken voor beddenwinkels. “Jammer genoeg willen veel collega’s vooral prijstechnisch goedkoop inkopen waardoor er niet veel eer aan het vakhandel-werk te behalen valt. Ik vind het veel leuker matrassen te ontwikkelen en klanten te helpen die echt baat hebben bij goede kwaliteit en onze kwaliteit waarderen.



Concurrenten kopiëren
 Zoals veel technische ontwikkelingen bij matrassen in de loop der jaren gekopieerd worden door concurrenten gebeurt dat ook bij Royal Health Foam. Lastig, maar Jol en Nederhorst zien dat als een compliment omdat fabrikanten, leveranciers en winkeliers binnen de branche weten dat de Haagse ondernemers altijd op zoek zijn naar nieuwe ontwikkelingen om uiteindelijk hun klanten een goede slaap te kunnen garanderen. Nederhorst: ‘Niet met marketingpraatjes, maar met gedegen advies dat is gestoeld op kennis, kunde en jarenlange ervaring.

Medische toepassingen
 Nederhorst en Jol hebben contact met de TU Delft, TU Eindhoven en werkte met Philips samen aan verschillende “slaap” projecten. Ook leveren ze aan diverse ziekenhuizen en maken ze speciale matrassen voor boten, caravans, campers en vrachtwagens. Sinds begin dit jaar mogen we ook schuimen leveren aan Zeilmakerij Vrolijk in onze Scheveningse haven. Leuk om met andere vakspecialisten samen te werken! Kortom, op het gebied van écht goed slapen is Royal Health Foam het “stille” adres waar nog maar weinig mensen van af weten maar waar de hele matrassen branche al jaren van profiteert. Doe zelf ook uw voordeel!

Royal Health Foam matrassen
 (www.healthfoam.com)
 Soetensstraat 18
 (Zijstraat van de Stevinstraat)
 070-3387010



Rechts Chris Nederhorst links zwager Oscar Jol

Halloweenwedstrijd voor kids (6 t/m 12 jaar) samen met Boekhandel Blokker

Maak jij grappigste of griezeligste pompoen?

Zet deze op de foto en win een leuke prijs!

Heemstede - Haal de pompoenen en de griezelkleding maar weer van stal, want op 31 oktober is het weer Halloween. Vanwege de coronamaatregelen gaan we dit jaar niet langs de deuren voor wat lekkers in de vorm van 'trick or treat'. Maar niet getreurd, de Heemsteder organiseert samen met Boekhandel Blokker wel een minstens zo leuke Halloweenwedstrijd voor kids van 6 tot en met 12 jaar. Maak de mooiste halloweenpompoen thuis (wel voorzichtig met snijden en uithollen, vraag eventueel je ouders) en zet deze op de foto. Stuur deze foto uiterlijk dinsdag 27 oktober 12 uur (deadline) naar redactie@heemstede.nl, voorzien van je naam, leeftijd en e-mailadres. De foto's van de mooist gemaakte pompoenen krijgen volgende week een plekje in onze krant. Arno Koek van Boekhandel Blokker en Mik van der Bor van Kom In Mijn Tuin hebben als juryleden daarna de zware taak om de inzendingen te beoordelen en kiezen de leukste, de grappigste, de origineelste of juist de griezeligste pompoenfoto uit. De winnaar wint een leuke prijs van Boekhandel Blokker. Griezelig leuk en gezellig toch? Jij doet toch ook mee? Heel veel succes!



Wat is Halloween eigenlijk en waar komt het vandaan?

Oorspronkelijk is Halloween is voortgekomen uit de cultuur van de Kelten in Ierland en Groot-Brittannië, die ver teruggaat tot omstreeks het begin van de christelijke jaartelling. Daar werd het traditioneel Keltische oogstfeest 'Samhain' gevierd op 31 oktober, de Keltische variant van oudejaarsdag. Voor de Kelten was 31 oktober de laatste dag van het jaar: op 1 november eindigde namelijk het oogstseizoen voor hen. Met de intredende winter begon daarmee het nieuwe jaar. Om het einde van het jaar én de rijke oogst te vieren, staken de Kelten grote vreugdevuren aan en voerden zij verschillende rituelen uit. Naast dit oogstfeest geloofden de Kelten ook dat op 'Samhain' een deur naar hun onderwereld, het dodenrijk, altijd openstond. Volgens de Kelten konden zo de zielen van hun overledenen en andere wezens zoals feeën op deze dag naar hun wereld komen om zo deel te kunnen nemen aan de grote feestmaal, die werden gehouden ter ere van hen. Aan de feestdis werden daarom plaatsen vrijgehouden voor hun overledenen. De Kelten geloofden dat naast de zielen van de



Foto: Joke van der Zee

overledenen ook slechte wezens als demonen door de deur konden komen. Daarom verkleedden de Kelten zich in griezelkledij om boosaardige wezens en het kwaad af te schrikken. Daar komt waarschijnlijk de verkleedtraditie en de griezelcultuur op Halloween vandaan. Het feest Samhain mengde zich in de 9e eeuw met de christelijke cultuur. Allerheiligen was in 609 ingevoerd door paus Bonifatius IV om alle christelijke heili-

gen te eren. Het feest werd eerst op 13 mei gevierd, maar deze datum werd in 835 door paus Gregorius IV verzet naar 1 november. Allerheiligen wordt op 2 november gevolgd door Allerzielen, waarop de overledenen worden herdacht. Het kan zijn dat dit juist een verband heeft met Halloween en het 'griezelige' imago dat de feestdag heeft. De naam Halloween werd pas circa 400 jaar geleden in de 16de eeuw voor het eerst gebruikt in Schot-

land. Het is een verbastering van 'All Hallows' Even' en vond plaats op 31 oktober, de avond voor de christelijke feestdag Allerheiligen (1 november).

Trick or treat?

De herkomst van 'trick or treat', het langs de huizen gaan voor snoep, is niet helemaal duidelijk. Tijdens Samhain trokken Keltische jongens langs de deuren om hout voor de vreugdevuren op te halen, waar later ook vaak eten bij gegeven werd. De christenen bakten aan de vooravond van Allerheiligen en Allerzielen zogenaamde 'zielenkoeken'. Groepen kinderen en armen trokken dan langs de deuren om deze koeken te verzamelen. Elke koek die werd gegeten stond voor een ziel die bevrijd werd uit het vagevuur en zijn weg naar de hemel vond.

Bart Jonker

Griezelig lekkere pompoensoep

Als je meedoet met onze pompoenenwedstijd en je holt de pompoen uit, kunnen je ouders (of jijzelf natuurlijk) het uitgeholde vruchtvlees gebruiken om er een heerlijke pompoensoep van te maken. Helemaal toepasselijk in de sferen van Halloween en.... lekker!



Benodigdheden (4 personen):

- Ongeveer 800 /900 gram verse pompoen in blokjes gesneden (je kunt ook voor de variatie eventueel wat extra gehakte worteltjes of gesneden zoete aardappel toevoegen, maar het hoeft niet)
- 1 fijngesnipperde ui
- 2 teentjes fijngehakte knoflook
- 1 liter gekookte bouillon (kip- of groentebouillon van blokjes)
- 1 halve eetlepel kerriepoeder
- 1 el gemberpoeder
- 2 el olijfolie
- 1,5 dl kook- of slagroom
- Wat fijngehakte verse bieslook

Bereiding:

Fruit in een soeppan de ui in de olijfolie. Voeg eerst de fijngehakte knoflook toe, daarna de kerriepoeder kort meebakken. Voeg de pompoenstukjes met de bouillon toe. Kook de pompoen in 20 minuten zacht. Controleer dit door er een vork in te prikken. Pureer daarna het kookmengsel met een staafmixer tot een gladde massa. Voeg nu het gemberpoeder toe. Roer nu de kookroom erdoorheen en kook even mee. Op smaak brengen met zout en peper. Proef of de soep niet flauw is. Serveer de pompoensoep op een diep bord en bestrooi dit met wat fijngehakte bieslook.

Drank- en wijnsuggestie:

Voor dit herfstgerecht waar de wind om het huis kan gieren, pakt men er een heerlijk ferme Portugees bij: een rode wijn uit de Douro, de Carm Reserva van het familiewijnhuis Roboredo Madeira. Een heerlijke warme wijn voor de gure dagen, met een robuust randje. Voor de kids een lekker vers herfst bio-fruitsapje, bijvoorbeeld van wortel en appel!

Eet smakelijk!



Kinderdisco Halloween

Heemstede - Op vrijdag 30 oktober van 19-21 uur is weer bij Plexat, Herenweg 96 in Heemstede een echte kinderdisco (6-10 jaar), nu in Halloweenseferen. Een dj zorgt met zijn muziek dat alle kinderen lekker kunnen dansen en springen. Bij binnenkomst worden naam en telefoonnummer van het kind genoteerd, zodat ouders hun kind zorgeloos kunnen achterlaten. Ouders kun-

nen eventueel intussen in de foyer van WIJ Heemstede in de Luifel een kopje koffie drinken. De disco is 1x per maand op vrijdag in de jeugdruimte Plexat bij WIJ Heemstede in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede van 19.00-21.00 uur en kost 3 euro inclusief snoepje en 2x limo.

Opgeven van tevoren verplicht via plexat@wijheemstede.nl.



'Ggggggriezelen' bij Peuter & Kleuterpret

Heemstede - Kom je griezelen tijdens Halloween? Op zondag 25 oktober ga je van 11-12.30 uur 'Ggggggriezelen' bij Peuter & Kleuterpret (2,5 t/m 6 jaar), bij Plexat Herenweg 96 in Heemstede. Je gaat monstertjes maken en er wordt een griezelig verhaal voorgelezen. Wat natuurlijk wel geschikt is voor kinderen van deze leeftijd. De pannenkoeken zijn ook monsterlijk lekker. De kinderen mogen verkleed komen als spookje, heks of een andere griezel. Kom gezellig langs en neem

je vader, moeder, opa of oma mee. Entree: €6,- per kind. Neemt u a.u.b. gepast geld mee? Er is op zondag geen mogelijkheid om te pinnen. Ouders/begeleiders zijn gratis. Opgeven is verplicht en kan via www.wijheemstede.nl of stuurt u een e-mail naar: plexat@wijheemstede.nl.

Helaas kunnen kinderen die niet van tevoren zijn opgegeven niet worden toelaten vanwege de coronamaatregelen.



Foto's: Bigstock



Fall for you

69.95
59.95



Krabton sisal 2-gaats
Robuuste sisal krabton met zachte pluche kussens en twee ingangen. Afm. 42 x 42 x 75 cm. In grijs of taupe.

25%
KORTING



Honden- of kattenmand Yali
Extra zachte mand van langharig pluche en met antislip op de onderzijde. Diverse maten en kleuren. Vanaf 21.95 16.46

20%
KORTING



Kong Cozie hondenknuffel
Stevige hondenknuffel met pieper en versterkte naden voor langdurig speelplezier. Diverse soorten en maten. Vanaf 8.99 7.19

vanaf
52.95
39.95



Orthopedisch hondenkussen
Stijlvol hondenkussen met alle comfort en ondersteuning voor bijv. de ouder wordende hond. Diverse maten in bruin of antraciet.

vanaf
44.99
34.95



Radiatorhangmand XXL
Extra grote hangmand voor aan de radiator. Ideaal voor grote katten. Afm. 55 x 15 x 36 cm. Donkergrijs 44.99 34.95 of taupe 49.99 39.95

vanaf
36.95
32.95



Royal Canin hond Adult 8 of 15 kg
Mini 8 kg 36.95 32.95 | Medium 54.95 49.95, Maxi 15 kg 63.95 49.95 | Giant 15 kg 62.95 47.95

8.95
7.99



Pensstaafjes 1 kg
Deze 100% natuurlijke runderpens is gedroogd en vrij van toevoegingsmiddelen.

+2 kg
EXTRA



Caniselect adult 15+2 kg
Heerlijke, krokante voeding voor volwassen honden van alle rassen. Kip en rijst 28.95 | Lam 32.95

3.99
3.49



Whiskas maaltijdzakjes 12x100 gr
Smakelijke maaltijden voor katten. Met sappige stukjes in een heerlijke saus of gelei. 4 verschillende smaken in één verpakking. Diverse soorten.

vanaf
55.95
49.95



Royal Canin kat 10 kg
Fit 32 of Sensible 33 55.95 49.95, Indoor 27 of Sterilised 37 59.95 54.95

+1 KG
EXTRA



Supreme Science Selective Rabbit 10+1 kg
Complete, evenwichtige voeding voor volwassen konijnen. Voorkomt selectief eten. 36.95

5.99
4.99



Plospan kattenbakhoutkorrel 20 ltr
Milieuvriendelijke kattenbakkorrel. Neemt minimaal 2,5 keer eigen gewicht aan vocht op.

+GRATIS
emmer*



Cavalor Special Care FiberForce 15 kg
Vezelrijke voeding met zeer laag suiker- en zetmeelgehalte voor paarden met een gevoelige maag. *GRATIS emmer bij 2 zakken. Per zak 15.55

14.25
13.95



Pavo 18Plus 15 kg
Een stofvrije muesli, speciaal afgestemd op de behoeften van oudere paarden.

9.95
7.99



Vogelbescherming Nederland vetbollen met insecten 30 st
Vetbollen met een hoog vetgehalte en boordevol energie en voedingsstoffen.



Hier en daar RCH, maar vooral Ajax

Heemstede - Geef de kinderen eens ongelijk. Training krijgen op de Ajax manier, dan moet je haast wel je Ajax tenue aan. Hier en daar gelukkig nog wel wat eigen club kleuren/kleding.

Heerlijke dag was het 14 oktober voor de Ajax Clinic op RCH. Het zonnetje kwam al vroeg opzetten en 72 kinderen hadden zich ingeschreven, die door Ajax opgewacht werden op de parkeerplaats bij RCH. Ouders mochten vanwege corona niet komen toekijken, dus even afscheidnemen. Daarna konden de kinderen het veld op met hun Ajax rugtasje met daarin o.a. een Ajax bidon. Het moest natuurlijk vooral Ajax ademen en zo was ook het RCH-hoofdveld ‘aangekleed.

Deze dag stond in het teken hoe Ajax traint en als rode draad liep daardoor heen ‘Samenwerking’. Verdeeld over zes groepen met elk een trainer met als groepsnaam een Ajaxspeler werden natuurlijk basistechnieken geleerd. Luisteren (mond dicht als de trainer praat), discipline (doen wat er



Meer foto's vindt u op de facebookpagina "RCH Jeugd".

gevraagd wordt), baltechniek, alles kwam voorbij op deze leerzame dag.

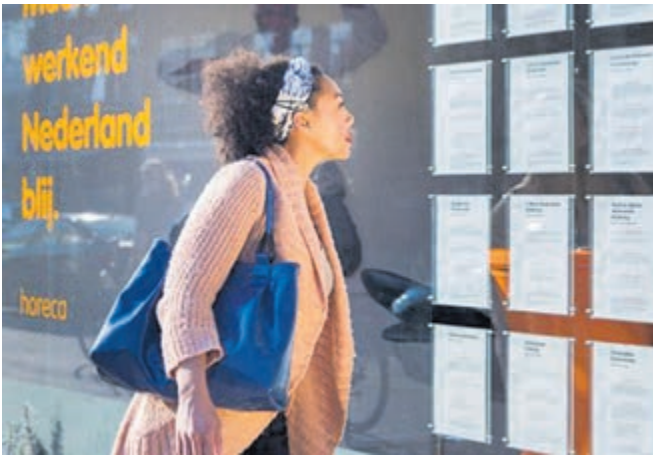
De kinderen genoten en het scheelde natuurlijk ook dat de regen niet met bakken uit de hemel kwam. Het volgen van een echte

Ajax-training was toch wel hetultieme genot. Het gras was lekker nat, maar dat deerde niemand. De kinderen waren lekker bezig. Na afloop kregen alle kinderen een fraai certificaat. Voor een dagje mochten ze zich even een echte Ajaxied voelen.

Cultuur, sport en recreatie krijgen harde klappen UWV: ontwikkeling WW-uitkeringen verschilt per sector

Heemstede/Regio - UWV meldt dat het aantal WW-uitkeringen in de afgelopen maand verder is gedaald. Hoewel de daling een positieve indicatie is voor de ontwikkelingen op de arbeidsmarkt, is het totaal aantal WW-uitkeringen in de drie Noord-Hollandse regio's samen nu 28% hoger dan in december vorig jaar. Daarmee is de stand van zaken vergelijkbaar met de situatie medio maart 2018, volgens UWV. Voor de arbeidsmarktregio Noord-Holland Noord is de stijging met 21% sinds december 2019 nog relatief beperkt, waarschijnlijk omdat deze regio meer profiteert van seizoenswerkgelegenheid. In de andere twee regio's was de toename aanzienlijk sterker met een stijging van 32% in Zuid-Kennemerland en IJmond en 37% in Zaanstreek/Waterland. Landelijk steeg het aantal WW-uitkeringen sinds december met 25%.

Ontwikkeling verschilt per sector
Niet in elke sector ontwikkelt de werkgelegenheid zich gelijk onder invloed van de coronacrisis. Twee sectoren die onderling een duidelijk andere ontwikkeling laten zien zijn de bouw en de combinatie sector cultuur, sport en recreatie. In de bouwsector worden nog steeds vakkrachten gezocht, terwijl de cultuursector moeite heeft om personeel te behouden. Voor beide heeft UWV een sectorbarometer geschreven om de huidige ontwikkelingen in kaart te brengen. Deze is te vinden op: www.werk.nl/arbeidsmarktinformatie/sector/.
Bouw gematigd positief
Vóór corona had de bouwsector



vooral last van de PFAS- en stikstofproblematiek en een tekort aan geschikt, beschikbaar personeel. Hoewel het aantal WW-uitkeringen ook in de bouw toename is het algemene beeld dat de sector relatief stabiel is. Het aantal vacatures ligt nog wel lager dan een jaar geleden. Ondanks het toegenomen aantal bouwvakkers in de WW is de vraag naar geschoold bouwpersoneel nog steeds aanzienlijk en is het lang niet altijd mogelijk geschikte kandidaten te vinden voor openstaande vacatures. Werkgevers zijn nu ook weer iets positiever over de ontwikkeling van het werknemersbestand dan in het eerste kwartaal van 2020.

Cultuur, sport en recreatie krijgen harde klappen
Anders dan in de bouw zijn de vooruitzichten in cultuur, sport en recreatie een stuk somberder. In deze sectoren werken bijvoorbeeld veel kunstenaars en sport-

trainers, maar ook horecamedewerkers en ondersteunend administratief personeel. De daling van 9% van de werkgelegenheid is niet helemaal representatief voor de totale werkgelegenheid in de sector omdat het hierbij alleen gaat om mensen in loondienst. Hoewel werkgevers in cultuur, sport en recreatie het derde kwartaal iets positiever zijn dan eerder in het jaar zijn de vooruitzichten nog steeds somber. Het blijft voor veel werkgevers lastig winstgevend of zelfs kostendekkend te zijn. Voor zowel de bouw als voor cultuur, sport en recreatie geldt dat het aantal mensen dat als zelfstandige werkt naar verhouding groot is. De ontwikkeling van het aantal mensen in loondienst is daarmee wel een goede indicatie van de ontwikkeling op de arbeidsmarkt, maar geeft geen volledig beeld.

Bron en beeld: UWV.

Documentaire over geldzorgen opent met webinar

Haarlem - Op donderdag 12 november gaat tijdens een openbaar webinar de film Blik op Geld in première. Blik op Geld is een serie van zes korte documentaires. De serie laat zien waar inwoners uit Haarlem en randgemeenten met financiële zorgen terecht kunnen en wat de gevolgen van geldzorgen zijn voor hun sociale en economische leven.

Vanwege de coronacrisis en de toenemende werkeloosheid verwacht Geldzorgenvrij dat het aantal Haarlemmers met schulden en financiële zorgen sterk zal stijgen. Het doel is dat inwoners inzicht krijgen in hun schuldenproblematiek en in hun financiële

situatie waar een schuldenoverzicht onderdeel van uitmaakt.

Filmmakers Mirna Ligthart, Sander van Weert en Marieke Boon hebben in opdracht van de organisatie Geldzorgenvrij zichtbaar gemaakt welke hulp en ondersteuning er zijn voor inwoners met geldzorgen en schulden. In de films zijn jongeren (-27) en ouderen (60+) aan elkaar gekoppeld. Zij interviewen elkaar maar ook ervaringsdeskundigen plus specialisten op het gebied van schulden en schuldsanering.

Op donderdag 12 november (tussen 10.00 – 11.00 uur) gaat Blik op Geld in première tijdens een

openbaar en gratis toegankelijk webinar (voor aanmelding en meer informatie zie: www.geldzorgenvrij.nl).

Naast de filmvertoning zijn een aantal kenners op het gebied van schulden en geldzorgen aanwezig. De Haarlemse wethouder ruimtelijke ordening Sociale Zaken Floroduneropent het webinar.

Naast de filmvertoning spreken deskundigen zoals PvdA Statenlid Provincie NH Sandra Doevendans, zij is uitgenodigd als ervaringsdeskundige. Het webinar is in samenwerking met de gemeente Haarlem en Geldzorgenvrij.



Foto: Bigstock

Blijf in beweging, juist nu!

Heemstede - Iedereen weet het; bewegen is gezond. Juist in deze tijd is dit belangrijker dan ooit tevoren. Want bewegen heeft een positief effect op het hele welzijn. Daarnaast versterkt het onder andere het immuunsysteem. Ook met de huidige coronamaatregelen is in beweging blijven nog steeds heel makkelijk. In veel alledaagse activiteiten zit al beweging. Denk aan het huis stofzuigen, de trap een paar keer per dag oplopen, de was doen, in de tuin werken, een rondje met de hond lopen of andere huishoudelijke werkzaamheden. Pak per dag een moment voor een wandeling. Dit kan vroeg in de ochtend voordat er gewerkt moet worden of einde middag of na het avondeten. Is het droog? Pak de fiets voor een boodschap of ga gewoon een stukje fietsen.

Geen zin in de huishoudelijke taken? Ga een rondje hardlopen, wandelen door het bos of over het strand of kijk welke sporten er nog wel beoefend mogen wor-

den. Wellicht tijd om een nieuwe sport uit te proberen. Want er zijn nog genoeg sporten die wel mogen en kunnen binnen de huidige maatregelen. Met maximaal 4 personen zijn de beweegactiviteiten toegestaan. Blijf in ieder geval lid van de eigen sportvereniging. In het voorjaar zijn er veel creatieve en alternatieve beweegvormen georganiseerd door sportaanbieders uit de regio. Kijk op de website van de verschillende verenigingen hoe ze met de nieuwe maatregelen omgaan en welke alternatieve vormen ze aanbieden.

De beweegrichtlijnen blijven de norm, juist in deze tijd! Dit betekent voor jongeren 1 uur beweging per dag en voor volwassenen 2,5 uur per week. Pak vaker de fiets, de trap of ga lekker lopen. Check de website van sportsupport.nl voor meer informatie over de beweegrichtlijnen of de website sportindewijk.nl voor een overzicht van sportverenigingen en activiteiten.



LEZERSPOST

Manpadslaangebied

Gedragen door alle politieke partijen, is besloten om het Manpadslaangebied te herontwikkelen. Dit, met het toestaan van zo min mogelijk bebouwing. Daar tegenover staan de projectontwikkelaars die als corebusiness hebben, het opkopen van landbouwgronden en erop hopen dat de gemeente een bestemmingsplanwijziging wil gaan doorvoeren.

Voor het Manpadslaangebied hebben de projectontwikkelaars een luxueus 'vakantieachtig park' laten ontwerpen. Het plan behelst dat er aan de zuidkant van het Manpadslaangebied, op 1 hectare grond, 47 woningen met een grondoppervlak van circa 200 m2 worden gebouwd. Volgens de projectontwikkelaars volgt het aantal van 47 woningen uit het conceptontwerp en niet uit een berekening. Wil de gemeente toch inzicht in de achterliggende financiën, dan zal de gemeente daar zelf onderzoek naar moeten doen. Een voorlopige berekening van 47 vrijstaande woningen, laat zien dat met een geschatte verkoopwaarde van € 600.000,- per woning ruim 28 miljoen aan verkoopwaarde wordt behaald. Met alle bouwkosten afgetrokken, resulteert dat in een geschatte winst van € 340.000,- x 47 woningen = €16 miljoen. Geen slechte ruil voor wat grond en oude glasopstanden wat een waarde heeft van € 3,2 miljoen.

Verder opvallend in dit dossier, is dat het de gemeenteraad ontbreekt aan antwoorden op twee relevante vragen in dit langlopende dossier. Ten eerste: Oranjewoud meldt in haar taxatierapport dat de gemeente geen gebruik heeft gemaakt van de Wet voorkeursrecht gemeenten, waarom niet? Ten tweede: Waarom heeft de gemeente nooit gebruikt gemaakt van het onteigeningsrecht? In hetzelfde taxatierapport wordt vermeld dat "juist vanwege de zuiverende werking, onteigening van de gronden de voorkeur verdient." Verder schrijft Oranjewoud dat onteigening waarschijnlijk de enige optie is. Verder ligt er bij de wethouder nog een alternatief plan met financiële onderbouwing, waarbij 8 à 10 bouwkavels van 1000 m2 worden uitgegeven aan de noordkant van het Manpadslaangebied met ontsluiting op de Herenweg. Hierbij kunnen de volkstuinten blijven. Het planten van bomen en struiken zal er zorg voor dragen, dat vanuit de rivierenbuurt gezien, de nieuwe woningen aan het zicht worden onttrokken. Waarom is dit plan niet bekend bij de gemeenteraad?

De vraag die nu op tafel ligt: gaat de gemeenteraad de projectontwikkelaars faciliteren om zo veel mogelijk woningen te kunnen bouwen of stemt de raad in met het taxatierapport van Schrieken Advies bv en Oranjewoud, wat een beperkte bebouwing nodig acht om het Manpadslaangebied te kunnen herontwikkelen?

E. Geels Heemstede

WAT is er TE DOEN

ZONDAG

25 oktober
► 10.000 stappenwandeling. Start om 10 u. Vanaf Sportplaats Groenendaal, Sportparklaan 16 te Heemstede.

► 'Ggggggriezelen' bij Peuter & Kleuterpret. Plexat, Herenweg 96 in Heemstede. Van 11-12.30 u. . Entree: €6,- per kind. Ouders/begeleiders zijn gratis. Opgeven verplicht via www.wij-heemstede.nl of per e-mail via: plexat@wijheemstede.nl.

MAANDAG

26 oktober
► Mogelijkheden Smartphone door SeniorWeb. De Luifel Herenweg 96 in Heemstede. Van 10-12 u. Meenemen: eigen smartphone. Let op: niet voor iPad of iPhone. Aanmelden via WIJ Heemstede de Luifel 023-5483828.

26 oktober en 23 november
► Vriendinnenclub. De Luifel, Herenweg 96 in Heemstede. Van 14-16 u. Reserveren verplicht via www.wijheemstede.nl of op tel.: 5483828.

WOENSDAG

28 oktober
► Knutselclub (5-10 jaar). Molenwerf, Molenwerfslaan 11, Heemstede. Van 13.30-15 u. Kosten: € 5,- per keer of een kaart voor 5x kost € 22,50. Vanwege corona van tevoren opgeven via app op 06-14 23 45 80 van begeleider Gaby Godijk.

► Lezing over Hong Kong, een gepolariseerde stad. Door Kathleen en Tjeerd de Boer. Oude Kerk, Wilhelminaplein, Heemstede. Om 20 u. Aanmelden via mmdej@ziggo.nl onder nummer 0235287147.

DONDERDAG

29 oktober
► Kunstlezing 'Bali behind the scenes'. De Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Om 19.30 u. Entree €9,50. Reserveren verplicht via www.wijheemstede.nl of op tel.: 5483828.

VRIJDAG

30 oktober
► Kinderdisco Halloween (6-10 jr.)Plexat, Herenweg 96 in Heemstede. Van 19-21 u. Entree 3 euro. Opgeven van tevoren verplicht via viaplexat@wijheemstede.nl.

6 november
► Kinderkookcafé. Plein1 Juliana-laan 1, Heemstede Van 13.30-16 u. / vanaf 2 oktober in de Luifel Herenweg 96 te Heemstede, van 15.30-17 u. Kosten €2,- per kind, per kookles. Opgeven verplicht bij Lies Leen via 06-49925293.

Uw activiteit in deze agenda?
Mail: redactie@heemsteder.nl

Kunstlezing 'Bali behind the scenes'

Heemstede - Donderdag 29 oktober om 19.30 uur neemt Kunsthistorica Maya Mutlu Briët u mee in een lezing over de tentoonstelling 'Bali behind the scenes' in het Tropenmuseum Amsterdam. Ook de koloniale geschiedenis en de blik van westerse kunstenaars op het eiland komen aan bod. Deze kunstlezing is bij WIJ Heemstede in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Entree €9,50. Reserveren is, in verband met de coronamaatregelen, verplicht via www.wijheemstede.nl of telefonisch op tel.: 5483828. Bezoekers die niet vooraf gereserveerd hebben, kunnen niet worden toelaten.

THUIS DE LUXE VAN
SLAPEN IN EEN HOTEL!

Goodnight
slaapkamers

De grootste
beddenspecialzaak
van de regio

Een matras dat jaar
in jaar uit als nieuw
blijft aanvoelen?
Het kan echt.

SILVERLINE PREMIER
vanaf

699,-*

80/90 x 200/210 cm
Standaard/firm/extra firm



PULLMAN

Kies voor één van de Pullman
Silverline matrassen.

**NIEUWE
STUDIO!**

SERTA CLASSICO

~~3.749,-~~
2.799,-*

160 x 200 cm



Modellen uit
voorraad leverbaar!

**25%
KORTING!**

Nu 25% korting op M-line
matrassen en kussens bij
Goodnight Slaapkamers!



Mline

Move well. Sleep better.

Vertrouwd
ontwerp van toen,
met het design
van nu.

AUPING AURONDE

~~2.555,-~~
2.250,-*

180 x 200 cm



auping
met liefde



**EXCLUSIEVE
WOONMAAND
DEALS!**

GEZIEN IN DE FOLDER?

Vlakke boxspring,
ruime keuze in
stoffering.

VELDA® GALVANITAS
vanaf

3.150,-*

160/180 x 200 cm



VELDA®

2e

GRATIS!

VELDA® WELLNESS
vanaf

595,-*

80/90 x 200 cm



VELDA®

Velda® matrassen ook lever-
baar met 210 cm lengte!

**LIMITED
EDITIONS**

BOXSPRING FALUN

~~7.235,-~~
5.995,-*

160/180 x 200/210 cm



Kuperus®

115 JAAR
PUUR NEDERLANDS
VAKMANSCHAP

**15%
KORTING!**

TEMPUR MATRAS PRIMA

~~1.198,-~~
1.018,³⁰*

70 x 200 x 19 cm



TEMPUR

100 dagen omruilgarantie
& 10 jaar garantie

Goodnight
slaapkamers

Altijd Goedemorgen!

Spaarneweg 18 | Woonboulevard Cruquius

T 023 - 529 39 84 E info@goodnight.nl

f GNslaapkamers @ goodnightslaapkamers

*Vraag naar de actievoorwaarden in de winkel

Met **5.000 m²**
de grootste
slaapkamer van
Nederland!

**7
DAGEN
PER WEEK
OPEN!**

GV
CEW-erfgoed

auping

TEMPUR

PULLMAN

Kuperus®

avek
SINCE 1927

Serta

Eastborn

swissflex





Volg ons ook via
Facebook, Twitter
en Instagram

Gemeentehuis
is alleen op
afspraak open.

Afhalen van
reisdocumenten/rijbewijs
kan wel zonder afspraak

Adresgegevens

Raadhuis:

Raadhuisplein 1,
Postbus 352, 2100 AJ Heemstede.
Telefoon: 14 023
E-mail: gemeente@heemstede.nl
Website: www.heemstede.nl

Openingtijden publieksbalie:

Maandag en dinsdag van 8.30 -13.00 uur
Woensdag van 8.30 -17.00 uur
Donderdag van 8.30 – 19.30 uur
Vrijdag van 8.30 – 13.00 uur

Volg ons op:

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

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

Nieuws

informatie van de gemeente Heemstede, **21 oktober 2020**

Welke betrokken vrijwilliger wint de Vrijwilligersprijs Heemstede 2020?

Vanaf maart zijn door corona veel organisaties en vrijwilligers geconfronteerd met het wegvallen of telkens aanpassen van activiteiten. Dat vraagt veel iedereen. In uitzonderlijke situaties zoals nu komen ineens vrijwilligers in beeld die zich onvoorwaardelijk betrokken voelen met hun werk en ook anderen betrekken en betrokken houden.

Kent u zo'n betrokken vrijwilliger?

Dan kunt deze vrijwilliger(s) nomineren voor de Vrijwilligersprijs 2020. Vraag een nominatieformulier op via José van Duin, jvanduin@wijheemstede.nl en meld daarna de vrijwilliger van uw keuze aan. Dat kan tot maandag 23 november 2020.

Voorwaarde

Iedere nominatie komt in aanmerking, zolang het vrijwilligerswerk in Heemstede plaatsvindt of voor een Heemstedse vrijwilligersorganisatie is.

Waardering

Normaal geeft de gemeente Heemstede elk jaar een feest voor alle Heemstedse vrijwilligers als blijk van waardering voor hun enthousiasme, betrokkenheid en inzet. Door de coronamaatregelen kan geen vrijwilligersfeest met prijsuitreiking plaatsvinden. De genomineerden worden daarom op een aangepaste manier in het zonnetje gezet.

Online aanvraag reisdocumenten en rijbewijzen nu ook via uw DigiD

Het is ook mogelijk online reisdocumenten en rijbewijzen aan te vragen. U start via www.heemstede.nl zelf de aanvraag op met behulp van uw DigiD. Ook de betaling vindt meteen plaats. Daarna maakt u online een afspraak voor de afronding van de aanvraag, zoals het inleveren van pasfoto's en het afnemen van vingerafdrukken. U kunt ook online aangifte van geboorte doen met uw DigiD bij de gemeente waar uw kind geboren is.

Een document aanvragen kan natuurlijk ook nog steeds (op afspraak) in het gemeentehuis. Meer weten? Kijk op www.heemstede.nl



Omgevingsvergunningen

Aanvragen omgevingsvergunningen

- Azalealaan 14, verplaatsen en verkleinen schuur/fietsenstalling, wabonummer 697653, ontvangen 3 oktober 2020
- Brederolaan 18, twee dakkapellen op het zijgeveldakvlak verbinden met elkaar en gelijk trekken, wabonummer 700840, ontvangen 8 oktober 2020
- Raadhuisstraat 28, het wijzigen van een raamkozijn met vast glas in de voorgevel van de winkel, het gehele kozijn wordt vervangen en voorzien van een schuifraam, wabonummer 698736, ontvangen 5 oktober 2020
- Van Merlenlaan 4, het kappen van 1 eik, wabonummer 700444, ontvangen 5 oktober 2020
- Winterlaan 3, het plaatsen van een dakkapel

op het voorgeveldakvlak, wabonummer 701463, ontvangen 9 oktober 2020
Tegen bovengenoemde aanvragen is in dit stadium nog geen bezwaar mogelijk.

Verleende omgevingsvergunningen

- Lorentzlaan 60, het optrekken van de achtergevel en plaatsen van een dakkapel op het voorgeveldakvlak, wabonummer 697276, verzonden 12 oktober 2020
- Willem van de Veldekade 4, interne constructieve wijzigingen, wabonummer 696486, verzonden 16 oktober 2020

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

Aan de slag als vrijwilliger Vacature Top 3

Heemstedse inwoners bieden graag hulp aan

In het voorjaar hebben veel Heemstedenaren elkaar geholpen. Ook nu zijn er weer heel veel mensen die graag hulp willen bieden. Bijvoorbeeld door boodschappen te doen, een hond uit te laten, medicijnen op te halen of blad harken in de tuin. Kom je er zelf niet uit of heb je een vraag, neem gerust contact met ons op!

Ben jij die boeiende voorlezer?

Vind jij taal én voorlezen ook zo belangrijk? Dan is de VoorleesExpress écht iets voor jou. Je gaat 20 weken, op een afgesproken tijdstip, langs bij een gezin om voor te lezen. De ouders betrek je er actief bij zodat zij ook zelf aan de slag te kunnen gaan. In een online omgeving monitor je de voorlees-sessies en krijg je informatie aangeboden om je te ontwikkelen tot supervoorlezer.

Zaterdagvrijwilligers voor kringloopwinkel

Bij Dorcas Heemstede zoeken we vrijwilligers die op zaterdag tussen 9.00 en 15.00 uur willen helpen op de afdeling elektra en gereedschap. Ben je handig en technisch onderlegd, klantvriendelijk en collegiaal én op zaterdag beschikbaar? Meld je dan aan!

**VRIJWILLIGERSPUNT
HEEMSTED E**



Meer weten over het aanbod of hulp nodig?

spreeku.: maandag t/m donderdag van 10.00-13.00 uur
telefoon: (023) 54 83 824
website: heemstede.wehelpen.nl
e-mail: heemstede@wehelpen.nl

Alles over wegwerkzaamheden?

Kijk op
www.heemstede.nl/werkaandeweg



Werk aan de weg

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'.

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

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