



HBC met 192 kids bij de play-off wedstrijd Jong Nederland

Heemstede - Een enorme hapening was het op donderdag 9 oktober: HBC ging met maar liefst 192 jeugdspelers naar Alkmaar om Jong Nederland aan te moedigen tegen het altijd lastige Portugal. Een ongelooflijke logistieke organisatie lag hier ten grondslag dat in een heel kort tijdbestek met militaire precisie was geregeld door de Coördinatrice van de F en F jeugd, Hermi Burlage. Door de snelle actie van HBC, werd ze winnaar van de KNVB-actie om als eerste meer dan 100 kaarten te bestellen. De beloning was dat HBC het geld van 100 kaarten retour krijgt van de KNVB. Dit zal geheel ten goede komen van de HBC jeugd. Voor de wedstrijd werden al-

le spandoeken uitgerold en verdeeld over de rijen, inclusief de befaamde grote HBC-vlag. Wat een reclame voor HBC! Op diverse sociale media werd er melding van gedaan.

Om 18.30 uur startte de wedstrijd en door de luidruchtige aanmoedigingen van de HBC jeugd en overige sportverenigingen en scholen begon Jong Nederland furieus. De bal spatte na 4 minuten al op de lat en de fraaie individuele acties van Manu waren aan de kant van HBC goed te zien. Helaas bleef het tijdens deze sterke opening 0-0, al had Jong Nederland zeker het veldoverzicht, maar de tegenstoten en de kansen van Jong Portugal

waren minstens zo gevaarlijk. De HBC jeugd genoot van het stadion, ambiance en de fraaie acties en aanvallen op het veld. Net toen iedereen zich verzoend had met de 0-0 ruststand kreeg Jong Portugal 1 minuut voor rust een penalty die ook direct verzilverd werd. In de tweede helft was Portugal het meest gevaarlijk in de tweede helft de 0-2 kwam ook niet als een verrassing. Dit was ook de eindstand.

Ondanks deze uitslag had iedereen flink genoten. De bus arriveerde rond 21.30 uur op het HBC-terrein en ook op de terugweg was er een optimale sfeer. Teruggekeken kan worden op een enorme hapening.

Feestelijke aftrap zaterdag op de Binnenweg Van 20 t/m 25 oktober collecteert Stichting van het Kind

Heemstede - In Nederland wonen 35.000 kinderen in huizen waarvan 400 in Heemstede en directe omgeving. Deze kinderen kunnen niet meer thuis wonen doordat zij zijn mishandeld, verwaarloosd, misbruikt en/of verlaten zijn door hun ouders. Sporten, een weekendje weg of op vakantie zit er niet in voor deze kinderen, terwijl het juist zo

belangrijk is dat deze kinderen even kunnen ontluichten van het thuis en weer kind kunnen zijn. Een van de belangrijkste doelen van Stichting van het Kind is het voorzien van sportmaterialen voor deze kinderen, omdat ze niet op een sportvereniging kunnen. Om onder andere deze reden zijn er donaties nodig. Daarom wordt er een collecte geor-

ganiseerd in Heemstede en wel tussen 18 en 25 oktober. Wilt u een uurtje in uw eigen straat collecteren? Geef u dan op bij kristin@stichtingvanhetkind.nl.

Activiteiten op de Binnenweg
Deze collecteweek wordt feestelijk afgetrapt op zaterdag 18 oktober van 10.00 uur tot 16.00 uur met leuke activiteiten op de

KEURSLAGER KOOPE

**4 RUNDER
STOOF
LAPJES**

6.95

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

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



**STOMERIJ EN
WASSERIJ**

depot
**SIGAREN
SPECIAALZAAK
PAUL MANS**

Zandvoortselaan 157
Heemstede
Tel. 023-5242809

de Heemsteder

Volg ons ook op
www.FACEBOOK.com

**** Aanbiedingen slagerij Van der Werff en Supermarkt de Koning pagina 4+5. ****

DEZE WEEK

Lijf & gezondheid *Lees je fit!*



Binnenweg. Tijdens deze middag worden er suikerspinnen en softijsjes verkocht, kunnen

de kinderen zich laten schmincken en zijn er leuke spelletjes te doen.

GROEI & BLOEI

Voor de tuinliefhebbers... De ontwikkeling van de bloembol in uw huis volgen

Groei & Bloei, dé specialist op tuingebied, vult op regelmatige basis de nieuwe rubriek van de Heemsteder 'Voor de tuinliefhebbers'. U leest daarin handige wetenswaardigheden over alles op het gebied van planten en bloemen in uw tuin. Heeft u een tuinvraag, mail dan naar info@zuid-kennemerland.groei.nl.

De ontwikkeling van de bloembol kunt u binnen volgen als u nu de speciaal geprepareerde bollen koopt en op de juiste manier behandelt. Dit lijkt iets nieuws, maar het werd al door onze overgrootoma's gedaan, om ook tijdens de wintermaanden te kunnen genieten van bloeiende planten in huis. De speciaal hiervoor bestemde bollenglazen waren al bekend in de 18de eeuw, maar zijn een beetje in de vergetelheid geraakt. Dat is eigenlijk heel jammer, want het geeft niet alleen voldoening om het voortrekken van de bloembol zelf te doen, het is ook nog eens heel leuk om het groeiproces van de bol te volgen, door het glas. Gelukkig zijn er nog heel veel van

deze vaak prachtige oude bollenglazen in omloop. Als u goed oplet zult u ze nog regelmatig tegenkomen op antiekmarkten en in brocantewinkels.

Wanneer het u gelukt is een paar van die glazen in uw bezit te krijgen, en u de speciaal voor binnen geprepareerde hyacintebollen heeft gekocht, gaat u als volgt te werk. Bedenk wanneer u de hyacinten ongeveer in bloei wilt hebben, het hele proces zal ongeveer 10 weken in beslag nemen. Zorg dat het glas goed schoon is en vul het met water. Plaats nu de bol op het glas, de punt naar boven en de rand waar de wortels uitkomen naar onderen. Hierbij mag de bol het water net niet raken, maar moet de-



ze volgens oude beschrijvingen het water kunnen ruiken. In de praktijk betekent dit dat er ongeveer een halve centimeter tussen bol en water moet zitten. Zet de glazen nu op een koele, donkere plaats. Een temperatuur van ongeveer 9 graden is ideaal. Nu begint het wachten, de bol zal naar het water worden getrokken en de ontwikkeling van de wortels gaat beginnen. Binnen een week tot een maand zal het glas gevuld zijn met de prachtige wortels. Wanneer er ook bovenuit de bol een puntje van ongeveer 5 cm is verschenen, kan de bol langzaam worden gewend aan de kamertemperatuur. Maar kies dan, in de kamer, voor een koele lichte plek, anders wordt de hyacint te lang omdat hij naar het licht groeit. En nu maar genieten van deze combinatie van glas, bloem en geur.

**Groei & Bloei
Zuid-Kennemerland**

Onbekend Heemstede Camplaan toen en nu (11)

We gaan vandaag verder met Camplaan 11 op de hoek van de Bosboom Toussaintlaan en de Camplaan. We proberen op huisnummervolgorde de winkeltjes te volgen.

Dankbaar gebruik makend van de Facebookpagina's "Nostalgie Heemstede" en "Je bent Heemstedenaar als..." en van het Noord Hollands Archief koppelen we de foto's van toen



met de situatie van nu. U zult nummer 9 en 9a missen in de serie, maar dat is dan ook geen winkeltje geweest. Op nummer 11 zat sinds 1888 de melkerij van T.G.J. van Staveren. Dit was ook een distributiecentrum voor andere melkhandelaren. In 1938 bestond het bedrijf al 50 jaar. Piet van Staveren (blauwe wangen) heeft het bedrijf nog jarenlang voortgezet. Tot ver in de jaren 90 zat er "De Kaaswaag" van Wim en Coby van der Peet. De ingang van de winkel zat eigenlijk op de Bosboom Toussaintlaan en niet op Camplaan 11; dat was het woonhuis. Ik heb voor de toefoto een foto genomen die voor de meesten herkenbaar is, maar er bestaan ook foto's van de eerste Melkerij. Op de nufoto van Harry Opheikens (oktober 2014) zien we het huidige pand als woonhuis. Het winkelpand valt nog enigszins te herkennen.

Heeft u nog meer foto's of informatie dan kunt u mailen naar de Historische Vereniging Heemstede-Bennebroek (communicatie@hv-hb.nl) of bezorgen bij



Adventskerk Aerdenhout

Leeuwerikenlaan 7
te Aerdenhout

Zondag 19 oktober, aanvang
10:00 uur. Voorganger Ds. R.
van den Beld (Baarn)

www.adventskerk.com



Het Trefpunt

Regio - In het Trefpunt, Akonietenplein 1 vindt zondag 19 oktober een viering plaats met mw. B. Siertsema. Het betreft een Joostviering. Va. 10u. Tevens Kom in de kring en Jeugdviering.

www.pkntrefpunt.nl



PKN Heemstede

Heemstede - Zondag 19 oktober is er dienst in de Oude Kerk, Wilhelminaplein met ds. P.I.C. Terpstra. Dienst om 10.00 uur. Tevens crèche voor kinderen tot 4 jaar en Kinderkring voor kinderen van 4 tot 12 jaar.

www.kerkpleinheemstede.nl

het kantoor van De Heemsteder, Camplaan 35. Wij zorgen er dan voor dat de foto gescand wordt, u krijgt het origineel terug. Vertel uw verhaal erbij en misschien hebben andere lezers wel aanvullingen. Zo proberen we alle winkeltjes op een rijtje te krijgen.

COLOFON

de Heemsteder

van 1930

Versijnt woensdag

**EDITIE 5:
HEEMSTEDE
HAARLEM-ZUID**

Kantooradres:
Camplaan 35
2103 GV Heemstede
Tel. 023-8200170
Mobiel 0650-284402
Fax 023-8200169

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

Advertentieverkoop:
Joke van der Zee

Advertentie-tarieven:
op aanvraag

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

Bladmanager/redactie:
Joke van der Zee

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

Redactie-opmaak:
Mireille Huiberts

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

Centrale administratie:
Visserstraat 10
1431 GJ Aalsmeer
Tel. 0297-368671
Fax 0297-342900

Uitgave van:
De Heemsteder Uitgevers B.V.
Heemstede

OPLAGE: 15.375

Ingezonden brieven:
Eenieder staat het vrij te reageren op artikelen of zijn mening te geven op ontwikkelingen die spelen binnen de gemeente. Uw ingezonden brief dient echter ondertekend te worden ingestuurd, dus voorzien van naam, adres, telefoonnummer en/of e-mailadres. Deze gegevens worden niet volledig in de krant gepubliceerd; wél naam en woonplaats. Anoniem ingezonden brieven worden niet in behandeling genomen. De redactie behoudt het recht om brieven in te korten of niet te plaatsen.

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!

WWW.HEEMSTEDER.NL

FILM & VIDEO NAAR DVD

Professioneel en mooi!



TEL 06-22 549 780

CHRIS HARDENDOOD WITGOED

Reparatie was-, droog- en koelapparaten
Ook voor inbouwapparaten!  Dealer Bosch en Miele Tel. 023-5385478



KADO ENZO

Jan van Goyenstraat 35
2102 CA Heemstede
023-5289583

SLENDERYOU

Ontspannen bewegen en cm's verliezen op onze
SLENDERBANKEN en de BODYFORMER.

Tevens Ergoline zonnebank.
Bij Gentle Body Care in Hillegom.

Kijk voor meer info www.gentlebodycare.nl
06 - 46 111 881 (boven Squash Hillegom)

Te koop:
3 P. oliestel €10,-. Koperen ketel
€10,-. Oud leren schooiltas €5,-.
Daalderop koffie servies €20,-.
Tel. 023-5280710

Te koop:
Oude distilleerkolf uit laborato-
rium €45,-. Tel. 023-5361717

Gevonden:
Bril, zw. montuur, fietspad
Dreef, t.h.v. La Place, zond.
12-10. Tel. 023-5291899

***Gevraagd:**
Ant. stoommachine en treinen.
Tel. 0297-778469

Te koop:
Omafiets m. krat voorop, t.tr.
rem, verlichting, goed werk. slot
€150,-. Skeelers mt. 39 voor
€20,-. Halogeenlamp €20,-.
Tel. 06-37581515

Te koop:
Klass. hang vitrine kastje, eiken,
m. sleutel, afm. br. 68 - h. 68 x d.
14 cm, onbeschadigd €75,-.
Tel. 023-5365300

Te koop:
Caravan wintervoortent =
klompenhok = zij-ingang, afm.
ca. 3 x 2,5 mtr. prijs in overleg.
Tel. 023-5288219

gasservice kennemerland

Als
het om service
gaat

Tel. (0251) 245454
www.gasservice.nl

Tuinonderhoud

Tuinman heeft nog tijd
voor al uw werkzaamheden.
Vrijblijvende prijsopgave.
Ingeschreven KVK.
35 jaar ervaring.
Theo 0639870829 - Hans 0650660689
info@dennenburg-tuinen.nl
www.dennenburg-tuinen.nl

Schroothandel JACOBS

Ophalen van oud
metaal - 9 tot 9 -
7 dagen per week

Tevens ontruiming Schoon opleveren

Heemstede
Tel. 06 138 91 139
Tel. 06 226 45 382
Ingeschreven bij de K.v.K.

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

UBBOBOELLAARD nalatenschapsplanner



- ✓ Voorbereiden nalatenschap
- ✓ Hulp bij opstellen testament
- ✓ Afwikkelen nalatenschap (executeur)

Drs Ubbo C.H. Boellaard / Rembrandtlaan 31 / 2102 BP Heemstede
023-5471 571 / 06-12 44 55 01 / www.ubboboellaard.com

Te koop:
Epson printer met vier nw.
cartridges, sx125 series €15,-.
Tel. 023-5845601

Verloren:
Geel gouden ring m. 7
diamanten = aandenken aan
moeder, grote beloning voor
vinder.
Tel. 06-10305974

Verloren:
Trouwring, 16 - 04 - 1970.
Tel. 023-5284542

Te koop:
Playmobil vrachtboot + kraan
+ toebeh. div. Lego autoracers
en exoforce. Alles compleet en
heeft oorspr. prijs.
Tel. 06-49844978

Te koop:
Nette damesfiets €80,-.
Tel. 06-24770424

Te koop:
B & O tv beovision, mx 7000,
op voet, Ø 80 cm, prima beeld/
geluid met afstandsbediening
€20,-. Tel. 023-5294595

Gevraagd:
Wie heeft nog oude Linda's
liggen, bestemd voor de
papierbak? Ik haal ze graag op.
Tel. 06-49624573

Gevraagd:
Wie heeft nog een restje bruine
carbolineum over voor de poten
van mijn vogelhuisje?
Tel. 023-5847181

Kerklaan 9 - Heemstede
Tel. 023-5286802
info@vosse.nl - www.vosse.nl

Te koop:
Boerenbont, koffiepot m. filter
boch, theepot m. deksel en 2
melkkannen, regout, alles gaaf,
€30,-. Juskom, 2 ovale vlees-
schalen, 34 cm. p. Regout, kl.
beschadiging, €20,-.
Tel. 023-5847645

Te koop:
Dameschoenen merk Hassia,
bruin, mt. 7. €25,-. Dames-
schoenen, bruin, merk Aero-
soles mt. 7 €20,-. Dames loop/
sport schoenen, merk Ecco, mt.
41, jeans blauw €20,-.
Tel. 023-5287703

Gevraagd:
Kinderautostoel v. kind 2,5 jr.
Tel. 023-5470222

Te koop:
Hockey Republic, trainings-
broek, zwart m. ritsen mt. 140
€10,-. Trainingsbroek, zw. m.
ritsen mt. 152. €17,50. Rokje
zwart, mt. L €10,-. Trainingsjack
zw./wit, mt. M, valt groot €15,-.
Tel. 023-5476881

Gevraagd:
Goedwerkende koel/vrieskast.
Tel. 06-27034825

Aangeboden:
5 Spiegels, verkeerd besteld,
nw. 100-100, €10,- p. st.
Tel. 06-27034825

Te koop:
Kerstboom van De Bijenkorf
€25,-. Tel. 023-5846331

Gevraagd:
Verzamelaar zoekt speldjes en
speldjesalbums. Ook speldjes
van sportverenigingen uit onze
regio.
Tel. 0251-210955

Te koop:
1 Doos kat. naaigaren €5,-. Div.
lapjes borduurstof DMC garen
p.st. €0,45. 3 Borduurringen
p.st. €2,50. 16 Oude sprookjes-
boeken €12,50.
Tel. 023-5713509

Te koop:
Ferrari trapauto Testa Rossa, 2,5
tot 5 jr. gemaakt onder volledige
licentie Ferrari spa toys toys
collectors item, z.g.a.n. €90,-.
Tel. 023-5282243

Gevraagd:
Houten scherosklompen mt.
39/40. Tel. 023-5291005

TUINMAN HEEFT NOG TIJD



tuinbedrijf w plantenga

w .plantenga
tuinman
oldtymer66@live.nl
Tel. 06-45233119

- Voor al uw:
- tuinonderhoud
 - snoeiwerk
 - bestrating
 - schoonmaakwerk

30 jaar ervaring



LOODGIETERS- EN INSTALLATIEBEDRIJF

J.W. Lahnemann



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

Limburglaan 6a - 2101 SB Heemstede T 023-5281370 F 023-5280812

www.lahnemann.nl

Ineke Smit Uitvaartverzorging

Liefdevol en betrokken

Ik verzorg een betaalbare uitvaart voor iedereen
hoe u ook verzekerd bent.

AL Dyserinckstraat 31 | 2032 RA Haarlem
telefoon: 06 54661799 | info@inekesmit.nl | www.inekesmit.nl



GARAGES TE HUUR IN HEEMSTEDE

telefoon
06-539 89 751

TE HUUR OPSLAGRUIMTE ZWAANSHOEK

100m² tot 500m²
Vanaf prijs n.o.k.

Maximaal 1 jaar

Bent u geïnteresseerd?
Neem dan contact op met W. van der Pijnt
06 - 55 76 11 38

geldig van 16-10 t/m 22-10

supermarkt **dK** **DE KONING**

Glipperdreef 105 - 2104 WC Heemstede

VAN MA T/M VR.
GEOPEND VAN
8.00 TOT 20.00
ZATERDAG
OPEN VAN 8.00 TOT 18.00**Verse
Jus d'orange**per fles
à 330/500/1000 ml**25%
KORTING****Doyenne** handperen
**of Gieser
Wildeman**
stoofperenper kilo
van 1.³⁹ voor**0.75****Omo
wasmiddelen**diverse varianten
per flacon of pak
van 5.³⁴ / 6.⁹⁴ voor**2.99****Hero Cassis**diverse varianten
per fles 1,25 litervan 1.²⁸ / 1.³⁷**1.00****Bertolli pastasaus**diverse varianten
per pot
400/500 gramvan 2.⁴³ / 2.⁵⁴ voor**1.79****Verse
winterpeen**per kilo
van 1.⁵⁹ nu voor**0.79****NIEUW**
**Coop diepvries
snacks**o.a. kroket, bamischijf,
maaltijdloempia
per pak
van 2.⁵⁰ / 3.⁵⁰ voor**50%
KORTING****Fanta of Sprite**

diverse varianten

per fles 1,5 ltr.
van 1.⁹⁰ voor**1.49****Wicky drink**

diverse smaken

per pak à 10 pakjes
van 1.⁹³ / 1.⁹⁷ voor**1.59****Slagerij Sjaak v.d. Werff**

GLIPPERDREEF 105 • HEEMSTEDE • TEL. 023-5294363

*gewoon
goed!!!***LEKKERE VLEESWAREN VERS VOOR U GESNEDEN!****Gebraden
rollade**

100 gram

1.29**Serranoham**

100 gram

2.99**Boterham-
worst**

100 gram

0.99**UW ADRES VOOR LEKKER GEGRILDE KIPPETJES!!**

geldig van 16-10 t/m 22-10

supermarkt**dK****DE KONING**

Glipperdreef 105 - 2104 WC Heemstede

VAN MA T/M VR.
GEOPEND VAN
8.00 TOT 20.00
ZATERDAG
OPEN VAN 8.00 TOT 18.00

La Chasse Franse Wijnen

rood, wit of rosé

per fles
van 5.⁸⁹ voor

4.99

Douwe Egberts L'or Espresso

diverse varianten

per pak
van 3.³¹/ 3.⁴³ voor!

2.69

Haribo snoep

diverse varianten

per zak
van 1.²⁵/1.⁸³ voor

1.00

Hero Jam

diverse varianten

per pot
295/340 gram
van 1.⁴²/2.⁰⁶ voor

1.00

Cup a Soup

diverse varianten

per pakje 1.⁰⁹/ 1.¹⁵
2 pakjes

1.49

Warsteiner Pils

per krat 24 flesjes

van 14.⁶⁵ voor

9.99

Peijnenburg ontbijtkoek

gember, vruchten,
rozijnen, parelkandij of
honing caramel

per stuk
van 1.⁹⁴ voor

1.49

* Deze aanbiedingen zijn geldig van 16-10 t/m 22-10

UW ADRES VOOR VERANTWOORD LEKKER VLEES!!!

4 Minute steaks

5.00

Rib en haas karbonade

500 gram

5.49

Zaterdag

350 gram Kibbeling + gratis bakje saus

Iedere woensdag
Rundergehakt **6.98**
kilo

H.O.H. gehakt **6.98**
kilo

Iedere donderdag
Hol. biefstukjes **5.98**
3 stuks

**Kogel-
biefstukjes** **7.49**
3 stuks

Vrijdag

Chinees buffet
Vanaf 17.00 uur warm
in de hal, per kilo **11.98**

Boer vindt schilder

Dinkelhoeve krijgt duurzame opknappbeurt

Heemstede – 'Boer zoekt schilder' staat er op een groot bord bij de biologische boerderij Dinkelhoeve van de familie Milatz aan de Herenweg. Op initiatief van schildersbedrijf Jacq van Dijk plaatste verffabrikant Sikkens een bord die op een ludieke wijze aandacht vraagt voor een duurzame schilderklus voor een boerderij uit 1746. Ooit omschreven als 'een huysmanswoningh met hooyberg, schuur en omtrent sesentwintigh morgen lands.

De boerderij maakte vroeger deel uit van landgoed Ipenrode. Opa Milatz kwam er in 1937, zijn zoon deed de boerderij in 1991 over aan zoon Antoon die in 2000 overschakelde naar een biologische aanpak. Certificering volgde in 2002. Het bedrijf is nu gevestigd op Hageveld met een stal die geschikt is voor biologisch melkvee. Voor particulieren verkopen zij melk aan huis aan de Herenweg 61 via een melk automaat. Die verhuizing had voorrang, nu is er ruimte voor de aanpak van de boerderij zelf. Schildersbedrijf Jacq van Dijk & Zn' van de Zandvaartkade 16, inmiddels met als eigenaar de zoon Rob van Dijk, heeft in 1998 al de pijnpunten in het schilderwerk van de boerderij aangepakt en zou later de hele boerderij onderhanden nemen. Verffabrikant Sikkens maakte een verfbestek, een handleiding voor de duurzame schilder om te zien op welke onderdelen van de boerderij welk product voor de ondergrond en aflakken gebruikt moest worden en de manier waarop. Als praktijkman wordt Rob regelmatig gevraagd bij technische mensen van Sikkens voor adviezen bij projecten.

Intervalverlenging

De boerderij staat nu alleen nog maar na vijf week werk qua houtwerk in de grondverf. Volgend jaar komen een timmerman en stukadoor voor herstelwerk. Het afschilderen plus het opnieuw behandelen van de witte buitenmuren zal pas over twee jaar gebeuren om de kosten te spreiden.

"Zowel de boer als schilder staan qua duurzaamheid op één lijn: hij als biologische boer en de schilder als duurzame schilder voor intervalverlenging. Vakmanschap en verstand van producten op de juiste ondergrond en de juiste bewerking zijn de voorwaarden voor duurzaam schilderwerk, waarbij het doel is om pas na 25 jaar terug te komen en tussen door de boel nalopen. Ook Sikkens wil duurzaamheid met zijn kwaliteit verven. Een goede schilder met slechte verf en een slechte schilder met goede verf moet er niet over de vloer komen.

Streekmarkt

Boer Antoon, boerin Karen en schilder Rob zullen er ongetwijfeld uitkomen hoe mooi en strak



de Dinkelhoeve er straks uitziet voor de komende 25 jaar. Zelfs de koeienstal wordt later aangepakt.

De muren, nu nog geteerd, moeten misschien overgeschilderd worden met een milieuvriendelijker verfsoort, alhoewel, de oude teer verf zal wel uitwerk zijn en staat nostalgisch in de authentieke stal.

Daarin houden zij hun nieuwe activiteit, streekmarken met hun kaas en rauwe melk, biologische producten als geitenkaas, wijnen, olijfolie, hammen, worsten, seizoengroenten uit de Groenedaalse 'Kom in mijn tuin', brood, en Stadshout met producten van hout uit Kennemerland.

Op 25 oktober kunt u er terecht en op 20 december met een verrassende kerstmarkt.

Ton van den Brink

KOM IN MIJN TUIN!

Insectenhotel maken

Kom In Mijn Tuin houdt graag contact met de omgeving. Op de Dag van de Ouderen was een groep van de Houttuinen te gast. Het was een windstille dag met een heerlijke herfstzon. Bezoekers konden bloemen plukken en rondkijken; een praatje maken; lekker zitten in de zon. Fijn dat vrijwilligers en begeleiders van de Houttuinen dagjes uit organiseren. Onze gasten gingen met blozende wangen en armen vol bloemen met de bus weer naar huis. Leuk, deze uitwisseling!

Op de Dag van de Duurzaamheid was KIMT op de Binnenweg. Weer een fraaie herfstdag met zon en gezelligheid in Heemstede. Groep zes van de Icarus kwam bij ons langs om 'insectenhôtels' te maken. Het klinkt moeilijker dan het is. Je hebt niet veel nodig: een melkpak, een stuk jutte, bamboestokjes, stro en een paar touwtjes. Even knutselen en klaar is Kees! Deze winter kunnen insecten in Heemstede overwinteren in een gratis en duurzaam hotel!

Wendy Ates, vrijwilliger Kom In Mijn Tuin

Beter Leven kenmerk bezig met opmars

Achter de schermen kijken bij Dinkelhoeve

Heemstede – Het Beter Leven keurmerk is de laatste jaren bezig aan een opmars. In korte tijd is een naamsbekendheid van ruim 67% gerealiseerd. Steeds meer supermarkten, merken en cateraars werken met het keurmerk van de Dierenbescherming. Het sterrensysteem is te vinden op verpakkingen van vlees, kip en eieren die diervriendelijker zijn geproduceerd. Om dit zichtbaar te maken wordt van 20 t/m 26 oktober voor de tweede keer de Beter Leven week gehouden, met veel acties en aanbiedingen in de supermarkten.



leidingsmateriaal en transport van dieren. Op deze manier lukt het om steeds meer vlees en eieren waaraan een beter leven is vooraf gegaan, in de schappen van de supermarkt te krijgen.

De laatste jaren breidt het Beter Leven keurmerk zich verder uit. Inmiddels hebben al ruim 30 miljoen dieren een beter leven gekregen. Het keurmerk kent varianten met 1, 2 of 3 sterren. Hoe meer verbeteringen een veehouder aanbrengt voor dieren, hoe meer sterren zijn product krijgt.

Tijdens de Beter Leven week is

er volop aandacht voor meer diervriendelijke producten en hun herkomst. Wil je meer te weten komen over het keurmerk, kijk dan eens op de website www.genietenmetsterren.nl. Hier kun je meedoen aan leuke acties en er is een overzicht te vinden van 'sterrenboeren' die deze week de staldeuren openzetten voor publiek.

Dinkelhoeve

Speciaal voor scholen: in de Beter Leven week opent biologische boerderij de Dinkelhoeve te Heemstede haar deuren voor een school uit de regio. Op vrijdag 24 oktober kunnen leerlingen uit groep 6,7 of 8 een kijkje achter de schermen nemen bij een echt biologisch boerenbedrijf.

Wil jij met je klas kans maken op deze leuke excursie? Overleg met je meester of juf en stuur vóór 14 oktober een mailtje naar info@dbnhz.nl.





GRATIS FOTO van uw huisdier

Zaterdag 18 oktober
van 11.00 tot 16.00 uur

Op deze dag komt een professionele dierenfotograaf in de winkel om een GRATIS foto te maken van uw huisdier. De resultaten zijn direct te zien.

GRATIS GEZONDHEIDSCHECK van uw hond

Zaterdag 18 oktober van 10.00 tot 16.30 uur

De dierenartsassistent van SMØLKE zal je hond van top tot teen nakijken en al je vragen beantwoorden. Ook voor vragen over je kat kan je terecht.



HEEMS *sinds* 1822

Kanaalweg 7 Heemstede
tel. 023 5284079 www.heems.nl

GRATIS KABAALTJE

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

*(Doorhalen wat niet van toepassing is)

Te koop/Aangeboden/Gevraagd*			
		1 regel	G
		2 regels	R
		3 regels	A
		4 regels	T
		5 regels	I
		6 regels	S

Telefoon: _____

5

Deze bon kunt u uitknippen en inleveren bij:
Primera de Pijp Raadhuisstraat 30, 2101 HH Heemstede
De Heemsteder Camplaan 35, 2103 GV Heemstede

U kunt uw kabaal nu ook opgeven via internet, surf hiervoor naar www.heemsteder.nl

GRATIS KABAALTJES WORDEN GEPLAATST ONDER DE VOLGENDE VOORWAARDEN:

- Niet boven de € 500,-
- Géén onroerende goederen, woonruimte of auto's.
- Géén personeels- of commerciële advertenties.
- Géén contactadvertenties.
- Niet telefonisch, alléén via de bon uit de krant of via www.heemsteder.nl

Als uw kabaaltje niet aan deze voorwaarden voldoet, kiest u voor een BETAALKABAALTJE. Kosten daarvoor zijn 10 euro, over te maken op: Rabobank 13 16 75 850 o.v.v. het aan te bieden of te vragen onderwerp. Afgeven/opsturen kan ook: doe dan de bon met 10 euro in een envelop. Kantooradres: Camplaan 35, 2103 GV Heemstede.

Wij kunnen geen enkele aansprakelijkheid aanvaarden voor schade van welke aard dan ook, ontstaan door niet tijdig of onjuist plaatsen van kabaaltjes. Kabaaltjes kunnen op grond van hun inhoud, zonder opgaa van redenen, worden geweigerd.



LANDGOED
GROENENDAAL

Herfstmenu

Het is tijd voor wild! Kom genieten van al het heerlijk dat de bossen te bieden hebben. Vanzelfsprekend is al het vlees en gevogelte dagvers, bij voorkeur zelf bemachtigd door onze huisjager in het 'Sollinger Wald'. Laat u verrassen!

Wild!

'Sollinger Wald' hert | pastrami | KASTANJE | abrikoos | BBQ crunch

hazenpeper | vossenbes | chocolade | SCHORSENEER

eend | GROUSE | zuurkool | rode kool | truffel

'SOLLINGER WALD' REE | spruiten | topinamboer | gele biet | kers

kweepeer | boerenjongens | vanille | SPECULAAS ROOMIJS | rum

Vijfgangenproeverij 'wild' voor € 47,50 per persoon. Reserveer via de website, per e-mail of telefonisch (dinsdag t/m zondag 10.00 – 22.00 uur).

Dieetwensen of persoonlijke voorkeuren? Laat het bij de reservering weten en wij zorgen voor een passend alternatief. Wij kijken uit naar uw komst!

» LANDGOED GROENENDAAL • Groenendaal 3 • 2104 WP • Heemstede
023 528 15 55 • info@landgoedgroenendaal.nl • landgoedgroenendaal.nl
☺ /LandgoedGroenendaal • 📍 Navigatie: Bosbeeklaan, Heemstede

Te koop:

Herenfiets Giant Tourer, 21 versn., prijs in overleg.
Tel. 023-5847645

Gevraagd:

Zaanse klok gevr. die toch niet loopt kom ik graag halen, tegen fles wijn voor u.
Tel. 023-5376650

Gevraagd:

Verzamelaar zoekt persoonsbewijzen en andere spullen uit de oorlogsjaren.
Tel. 06-21898943

Te koop:

Panasonic led tv met camera om Skype te ontvangen, 94 cm beeld. Smart tv. zeer mooie tv €450,-. Tel. 06-55818082

Te koop:

2 Paar nw. snowboots, beige en br. Mt. 36/37, beiden voor €15,-. Tel. 023-5293978

Te koop:

12 Spannende boeken P. Cornwall €20,-. Oude glazen scheepskaraf €75,-. Tel. 023-5293978

Te koop:

Salomon carve ski's, 142 cm €75,-. Skischoenen mt. 41, incl. tas €20,-. Carrera skibril €20,-. Elan heren ski's 158 cm. €30,-. Skischoenen mt. 43 incl. tas €20,-. Tel. 0251-236993

KOM BINNEN IN DE MEEST COMPLETE SHOWROOM VOOR KUNSTSTOF KOZIJNEN!

**6%
BTW***



*vraag naar de voorwaarden

Kumaro Kozijnen B.V.

Maxwellstraat 1
1976 AD IJmuiden
T 0255-5 12 109

Voor openingstijden van onze showroom kijk op www.kumarokozijnen.nl



Kozijnen | Dakkapellen | Veranda's | Beglazing



Jongeren op naar de Duurzaamheidsmarkt

Heemstede - Groep 6 van basisschool de Icarus had er zin in al lopend door de Binnenweg richting Duurzaamheidsmarkt. Daar konden ze gelijk aanschuiven bij de kraam van Imker Niek Sweijen om zelf een insectenhotel te bouwen en mee te nemen naar huis. Ze kregen een lesje van WeCycle over het belang van scheiden van onder andere je gameboy en kregen allemaal een Jekko, honing. In een aparte stand kon men speelgoed bewonderen dat de kinderen zelf gemaakt hadden van wegwerpspullen als karton, dekseltjes, restjes verf, afvalhout, in een afvalproject met de Meerlanden.

Vier genomineerden

Via van Hageveld, de projectgroep kinderen met een bovengemiddelde hoge intelligentie, enquêteerden de winkeliers en bedrijven om hun duurzaamheid te testen en gaven een nominatie af aan de klankbordgroep Duurzaam en Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen, MVO. Met als resultaat vier genomineerden waar geen winnaar uit te kiezen was. Waar de een het goed deed op het gebied van afval schadelijke stoffen, was een ander biologisch bezig. Werkt de een aan kansen in de derde wereld te scheppen, let een ander weer op de economische aspecten van duurzaam

ondernemen. Kortweg, onderzoeken hoe bedrijven omgaan met de drie P's: People, Planet en Profit. Zwaar werd gelet op de intenties van de bedrijven om het begrip duurzaam ondernemen ook daadwerkelijk op te maken. Geen eenvoudige opgave. Omstanders bij de prijsuitreiking vrijdagmiddag konden zich wel vinden in de uitslag, geen winnaar, wel vier prijzen. Wethouder Remco Ates deelde de prijzen uit. Met veel biologische lekkernijen als brood van de winnaar van vorig jaar Van Vessem, kaas van de Dinkelhoeve, Heemstedse honing en chocolade van Van Dam. Gepresenteerd op een houten schaal

van hout uit Kennemerland van Stadshout. Prijswinnaars ARTEKE, specialist aan de Zandvoortselaan, in een volledig biologische assortiment natuurvoeding ook in homeopathie, voedings-supplementen en dieet producten, hij gebruikt Fair Trade. MERKS autoschade en nu ook complete autoservice. BEEBOX, een krat voeding van de boer die een eerlijke prijs krijgt. U trouwens ook! Per week worden uw bestellingen thuisgebracht. VANDAM met Fair Trade chocolade, hij gebruikt melk en honing uit de omgeving en zijn ijslepeltjes bij zijn zomerijsjes zijn helemaal biologisch afbreekbaar. Op de Duurzaamheidsmarkt ga-



ven bedrijven tevens informatie over afvalverwerking bij de Meerlanden, waar uw afval hun grondstof is. Zo maken zij van uw tuinafval nu groengas waar hun auto's en ook die van de gemeente, op rijden. Warme voeten bij TONZON vloerisolatie en hoe het werkt! Bij de Vintage Store schilderde de creatieve decoratrice Janine Leering een kastje met krijtverf van Verhandel Ree.

Keurslager Peter van der Geest toonde zijn duurzaam varkensvlees, heeft zijn runderen uit eigen stal en scharrelkippen uit de Flevo. Bij Dorcas winkel je voor de aanleg van watervoorziening in Afrika en je eigen portemonnee. Duurzaamheid dag 10 oktober was voor de MVO Groep een succes met een grote betrokkenheid van kinderen.

Ton van den Brink



www.lijfengezondheid.nl

Pas op...! Hoofdluis...!



Lijf & gezondheid

Leven op uw eigen manier

Afscheid nemen op uw eigen manier



BROKKING & BOKSLAG
UITVAARTBEGELEIDING

HERENWEG 92, HEEMSTEDER • EKSTERLAAN 104, HAARLEM • 023 - 531 02 38

www.brokkingenbokslag.nl

Te koop:

Z.g.a.nw. baby draagzak €45,-.
Mooie badstandaard van
bebejou, incl. badje, luiieremmer
en waskom. i.g.st. €20,-.
Tel. 06-21977913

Te koop:

Vier antieke biezen boeren-
stoelen €80,-. Navigatie street-
pilot 2720, compl. voor motor en
auto €100,-.
Tel. 023-5291775

Te koop:

Master dx1000, disco
versterker, 1000 watt stereo,
€200,-. Jvc digitale surround
versterker 5x100w. €80,-.
Tel. 06-87576035

Te koop:

Nw. Nike tennisschoenen mt.
42,5, te klein gekocht, minder
dan de helft van de nw. prijs.
Tel. 06-30494470

Gevraagd:

Schaatsmedailles van toer-
tochten en ijskaarten voor
completeren inventarisatie en
overzicht oude winters.
Tel. 0251-241492

Te koop:

Pokemon kaarten 50 st. €5,-.
Puma buitengymp mt. 42 of 43
z.g.st. €17,50. Woordenboeken
Frans/Duits €3,50 p.st.
Tel. 06-47878339

Te koop:

El. heggenschaar. I. schaar 65
cm., Lengte snoer 30 mtr. i.z.g.st.
vr.pr. €35,-.
Tel. 0251-655747

Te koop:

Houten blokfluit met fis boring.
Weinig gebruikt. i.z.g.st. vr.pr.
€12,50.
Tel. 0251-655747

Te koop:

Koelkast met vriesvak, h. 85 cm.,
i.g.st. €55,-. Tel. 023-5470507



Cruquius Concerten

in de Waterschapzaal van Museum de Cruquius

Seizoen 2014-2015 Cruquius Concerten

Zie ook de website:

www.CruquiusConcerten.nl

Zaterdag 18 oktober 20.15 uur
Floreal Strijkkwartet
in Museum de Cruquius

Kaarten zijn verkrijgbaar via onze website
www.CruquiusConcerten.nl of via de kassa
van schouwburg de Meerse 023 5563707.
De toegangsprijs voor alle concerten is
€ 21,- (incl. pauzeconsumptie).



Te koop:

Kajuitmotorboot, 4.30 mtr. met
trailer+ dekzeil €400,-. Suzuki
6pk, 2takt motor, met tank
€400,-. Vaart prima.
Tel. 06-12070709

Te koop:

Boek z.g.a.n. Het tibetaanse
boek van leven en sterven,
auteur sogyal rinpoche met
voorwrd van dalai lama. &eur
Tel. 023-5283635

Te koop:

Classicproms, 25 okt.
Amsterdam concertgebouw
2^e rang 20.15 voor 2 personen
€12,50 per stuk.
Tel. 023-5840943

TE HUUR BUITEN TERREIN ZWAANSHOEK

1000m² prijs n.o.k.
KUNNEN PAARDEN OP LOPEN
Maximaal 1 jaar

Bent u geïnteresseerd?
Neem dan contact op met W. van der Pijnt
06 - 55 76 11 38

OKTOBERVOORDEEL BIJ DE OOSTEINDE !!!

WINTERVIOLEN



IN POT, GROOTBLOEMIG
EXTRA Kwaliteit
(12 STUKS)

VAN 5,-50 VOOR

3.95

PATIO-CYCLAMEN



GEeft EXTRA KLEUR
IN DE NAJAARS-
MAANDEN

1+1 GRATIS

1.95

VOEDINGSCONSULT

GRATIS VOEDINGSADVIES

VERHAREN? JEUK OF KALE PLEKKEN?
STIJVE GEWRICHTEN? HAARBALLEN?
DOFFE VACHT? BLAAS- EN NIERPROBLEMEN?
ONZE ECOSTYLE DESKUNDIGE GEeft U EEN
GOED ADVIES VOOR EEN VITALE HOND OF KAT



ZATERDAG 18 OKTOBER
VAN 10.00 - 16.00 UUR
IN HILLEGOM EN VIJFHUIZEN

ECOSTYLE
Wetenschappelijk Ondersteund!

TULP ANGELIQUE



DUBBELBLOEMIGE GEURENDE TULP
BLOEIT IN APRIL/MEI
30 CM HOOG
ZAK À 22 STUKS

VAN 4,95 VOOR

2.95

SCILLA SIBERICA



BOSHYACINTH
ZEER GESCHIKT VOOR
VERWILDERING
GROTE ZAK À 50 STUKS

VAN 3,95 VOOR

1.95

Foto: veldby van 15-10-2014 10:00 AM. Afgeleid van de voorraad. Armet

Openingstijden:
ma. t/m wo. 09.00 - 18.00 uur
do. of vrij. 09.00 - 21.00 uur
zat. 08.30 - 17.00 uur

de **tuincentrum**
oosteinde

Let op! Donderdag koopavond in Vijfhuizen en vrijdag koopavond in Hillegom. Doorlopend tot 21.00 uur
WWW.DEOOSTEINDE.NL | VOORDEELPARADIJS VOOR GROENE VINGERS

Zandlaan 22, 2181 HS Hillegom Schipholweg 1088, 2141 BG Vijfhuizen
(grens Bannebroek) Tel. 023-5846338 (grens Haarlem) Tel. 023-5581528

JUMPER
de diersuper

Win een van de 3 TDA-behandelingen bij Blitz Wellness "Revolutionaire huidverbeteringsbehandelingen"

Heemstede – Iedereen wil wel een mooie en jonge huid hebben. Blitz Wellness biedt sinds kort een revolutionaire huidbehandeling: TransDermaal Applicatie, in het kort TDA genoemd. Uniek omdat TDA werkstoffen onder de huid kan brengen zonder de huid aan te raken. Daarnaast biedt Blitz het T-Awaysysteem, oorspronkelijk uit de medische wereld, dat huidproblemen snel en efficiënt oplost. Eigenaar Leendert Koppenol vertelt hoe deze behandelingen in zijn werk gaan.

TransDermaal Applicatie (TDA)

Leendert Koppenol: "Sinds een maand beschikken wij over de apparatuur van de TDA. TDA heeft als doel de huidconditie te verbeteren. Het Zwitserse bedrijf Seyo heeft een manier gevonden om onder hoge druk van een aantal bar zuurstofdeeltjes met werkstoffen naar de diepere huidlagen te transporteren, dat wil zeggen onder de huid, zonder de huid daarbij aan te raken. Het bedrijf heeft een naam hoog te houden in huidverbeteringsbehandelingen en zoekt dus alleen naar vooraanstaande Wellness bedrijven die daarvoor geschikt zijn. Zo kwamen ze bij Blitz. Wij hebben de TDA-apparatuur op proef en ik was gelijk enthousiast over de verbluffende resultaten. Een TDA-behandeling gaat als volgt in zijn werk: eerst krijgt de huid een dieptereiniging. Daarna worden met een saffierborstel de dode huidcellen verwijderd. Hierdoor staan de huidporiën open en kunnen onder de hoge druk van zuurstof de werkstoffen naar de diepe-

re huidlaag worden getransporteerd. De behandeling voelt aan als een zachte massage en is geschikt voor iedere huid, voor zowel mannen als vrouwen. Na de behandeling zijn de effecten direct en lange tijd zichtbaar. De huid is van binnenuit geactiveerd en ziet er beter, jonger en vitaler uit. TDA werkt met 3 behandelingen: een voor de normale/droge huid voor de leeftijd 25+ (39,50 euro), een voor de veeleisende 30+ huid (49,50 euro) en een behandeling voor de drogere en rijpere huid (54,50 euro). Alvorens de behandeling start, wordt een intake gehouden om te zien welke huid iemand heeft en welke behandeling het geschiktst is. Voor deze behandelingen is tevens een kuur van 6 keer bespreekbaar, tegen aantrekkelijke arrangementsprijzen. De TDA-behandeling is geschikt voor alle seizoenen. De huid blijft beter geconditioneerd, houdt beter vocht vast en bevordert een betere celdeling, waardoor oude huidcellen verdwijnen en er gezonde voor terugkomen. Het geeft een zichtbaar frisse look!"



De TDA-behandeling.

T-Awaysysteem

"Het T-Awaysysteem is van een andere aard, namelijk om huidproblemen snel en effectief op te lossen. Het wordt al jaren in de medische wereld van dermatologie toegepast. Huidproblemen zoals rode adertjes (couperose), pigment- en ouderdomsvlekken, bloedblaasjes, steelwratjes, rimpeltjes, etc. worden door dit systeem snel en afdoende verwijderd. De energiepulsen van de T-Awaymodule worden bij aanraking van de huid omgezet in warmtepulsen die de oneffenheid of het huidprobleem op deze manier snel verwijderen. Een aantal T-Awaybehandelingen wordt vergoed door ziektekostenverzekeraars. Kijk hiervoor op onze website of informeer bij de verzekeraar. En deze maand

hebben we op Facebook een actie om gratis een adertje bij ons weg te laten halen", aldus Leendert Koppenol.

Blitz Wellness geeft drie gratis TDA-behandelingen aan de lezers van de Heemsteder weg. Kijk hiervoor op de vernieuwde website www.blitzwellness.nl/reserveren en vul je gegevens in. Vergeet niet bij opmerkingen 'Actie Blitz/Heemsteder' in te vullen om naar deze behandelingen mee te dingen. Deze actie loopt tot het einde van deze maand.

Blitz Wellness, Raadhuisstraat 19-21, Heemstede, tel. 023 -528 05 55. Informatie op: www.blitzwellness.nl en op Facebook.

Bart Jonker

Vrije tijd

Geschiedenis en culturele tradities van St. Petersburg

Heemstede - Vanaf maandag 3 november kunnen belangstellenden samen met docente Nellie Efendieva op een virtuele reis door één van de meest opzienbarende steden in Rusland: Sint Petersburg en zijn Petrus- en Paulusvesting, de wereldberoemde Hermitage, de Sint Isaac kathedraal en vele andere prachtige bezienswaardigheden. Geschiedenis, culturele tradities, cyrilische alfabet, alle bijzonderheden komen aan bod. De cursus zal heel veel beeldmaterialen bevatten. De cursus is bij Casca in activiteitencentrum de Molenwerf, Molenwerfslaan 11, Heemstede. Opgeven kan telefonisch op werkdagen tussen 9 en 12 uur: tel. 023-548 38 28 kies 1 of via www.casca.nl.



Senior Bridge Sociëteit 15 jaar actief

Heemstede – Als je dertig jaar gebridget hebt en de gezondheid laat wat afweten, dan kan het in een reguliere bridgeclub al gauw tot problemen leiden. Daar wordt meestal heel serieus gespeeld en met oogklachten of een slechter functionerend geheugen, moet je dan stoppen. NU bestaat er sinds vijftien jaar

een club die aandacht besteedt aan juist die mensen die wat moeilijker meekomen. Senioren Bridge Sociëteit die sinds veertien jaar speelt in Westerduin aan de Herenweg tegenover Casca de Luifel. In de aula van dit prachtige woonzorgcomplex liepen dinsdag tegen de middag ruim dertig bridgers binnen voor

een feestelijke koffie en toespraken van voorzitter Henny Laarhoven. Daarin herdacht zij Jeanne die vanaf het begin de club leidde en in maart dit jaar overleed. Aansluitend brachten Gerard en Helene een aantal gedichten van Annie M.G. Schmidt voor het voetlicht, waarna de eerste bridgeronde kon beginnen in

een nevenzaaltje. Vertrouwd op je plaats met meestal tussen de 32 en 36 mensen die elkaar kennen. Vertrouwde leiding en geen gehaast. Er wordt wel in competitieverband gespeeld in twee lijnen. Iedere week dus degradatie/promotie wedstrijden en dat houdt er toch een beetje spanning in. De clubleden zijn er vanaf zestig jaar, maar de mevrouw van 98, ze is de oudste, komt nog monter binnenlopen en gaat direct op de koffie af. Ze speelt nog met een heerlijke passie. De meesten hebben een vaste partner bij het bridgen, maar nodig is dit niet. Koppelen aan een andere partner is geen probleem. De

kosten zijn een strippenkaart van 15 euro, waarmee men 8 keer kan spelen. Ieder jaar houdt men feestdrives bij gelegenheden als Kerst, Pasen en een jubileum, zoals deze vijftien jaar. Na vier rondes was het mooi geweest, kon Ad van Leeuwen op gitaar zichzelf bij de borrel begeleiden bij zijn liedjes van Toon Hermans. De organisatie maakte het buffet klaar met de soepen, salades en toetjes.

Aanmelden en informatie voor de Senior Bridge Sociëteit kan bij mevrouw Henny Laarhoven, telefoon 023 5332543.

Ton van den Brink



INGEZONDEN



Laantje van Alverna al afgesloten, wat een schrik

Wat een schrik. Nog voor de rechtszitting op 16 oktober sluit ProRail het laantje van Alverna af met een enorm hek. Onbegrijpelijk en schandelijk mijns inziens. Waarom niet fatsoenlijk afwachten wat de rechter besluit? Graag zou ik bij de spoedzitting aanwezig zijn als een van de vele getuigen die de afgelopen 40 jaar regelmatig gebruik heeft gemaakt van het laantje voor een wandeling richting Waterleidingduinen, maar helaas, het is herfstvakantie en ik ben ergens anders aan het wandelen. Ik wens de rechter veel wijsheid toe.

Renée van der Haar, Nieuwe Prinsengracht 13, Amsterdam.

de knutselmand



Nu ook lamswollen
plaids uit Ierland

Fournituren

Handwerken

Jan Miense Molenaerplein 8

2102 CE Heemstede
Tel. 023 - 52959991www.deknutselmand.nl
info@deknutselmand.nl

De levenskunst van afscheid nemen

Alice Loeters

persoonlijke uitvaartzorg

Al meer dan 15 jaar voor iedereen een
passend afscheid binnen elk budget.

Eerste donderdag van de maand uitvaartspreekuur
in onze rouwhuiskamer, deposito, wilsbeschikking,
nazorgmap, lezingen in de regio en elke maand
een nieuwe column.

www.aliceoeters.nl

dag en nacht bereikbaar: 0255-517452

TE HUUR
AUTOSTALLING
ZWAANSHOEK

Bewaakt
Vanaf € 60,⁰⁰

Maximaal 1 jaar

Bent u geïnteresseerd?
Neem dan contact op met W. van der Prijt
06 - 55 76 11 38



SCHILDERSBEDRIJF
HEEMSTEDE

De "R" zit weer in de maand.
Tijd voor de winterschilder!

Schildersbedrijf P.J. Adema
geeft dan ook **10% korting op**
de aanneemsom.

SCHILDERS
GLASZETTER
BEHANGERERKENDE SCHILDERS-
EN AFWERKINGSBEDRIJF

Tel. 023 - 529 08 51

Mob. 06-41511094

FIREMASTER
SCHOORSTEEN SERVICE

**SCHOORSTEEN-
VEGEN €29,50**

inclusief bewijs voor brandverzekering

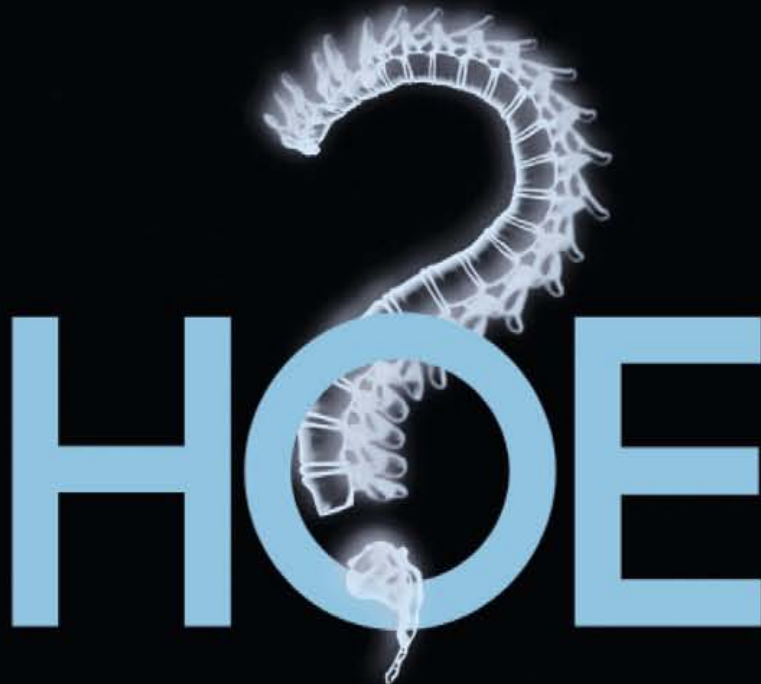
KIES VOOR VEILIG! BEL **0251 208451**

PUUR VAKMANSCHAP
MIKE VAN LIENDEN

Sierbestrating | Stucadoren
Verbouwingen

Voor een vrijblijvende prijsopgave,
neem contact op via:

06-53 33 23 72 | info@mikevanlienden.nl
www.mikevanlienden.nl



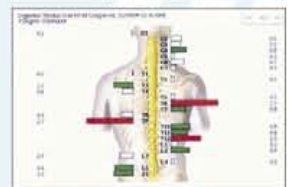
**RAAK IK MIJN
RUGPIJN
KWIJT**

**KOM NAAR DE
SCANDAG
25 OKTOBER**

**MEER DUIDELIJKHEID
OVER RUGKLACHTEN?**

Op zaterdag 25 oktober bent u van harte welkom op onze 'Scandag'. Chiropractie Munksgaard organiseert deze dag speciaal voor mensen die rugklachten (of andere klachten zoals nekklachten of hoofdpijn) hebben en graag willen weten of chiropractie een oplossing kan bieden.

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



Voorbeeld van een gemaakte scan

Nieuw:
decompressie therapie
voor behandeling hernia

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

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



www.munksgaard.nl
DEN HAAG | HEEMSTEDE | ZAASTAD

Chiropractie Munksgaard
Herenweg 80a | 2101 MN Heemstede

Meiden Machteld en Femke Boos jonge Heemsteeds schaatstalenten

Heemstede – Ze komen uit een tennisfamilie maar wilden als Hollandse meiden ook leren schaatsen. Dat was leuk joh! Machteld en Femke Boos uit Heemstede begonnen met zes jaar bij Winterkoninkje op de Haarlemse schaatsbaan. Alle zaterdagen op de schaats. Op een soort Friese doorlopers onder je schoenen. Eenmaal negen jaar kregen ze echte noren, het ging gelijk een stuk harder. Dat werd direct vijf keer in de week trainen. De trainer vroeg ze mee te doen met wedstrijden. Daar werd over nagedacht, nu is er elke week wel een wedstrijd bij het IJskoninkje. Via de pupillen waar ze vorig jaar hoog scoorden, zitten ze inmiddels bij de junioren. Ze zijn nu de jongste junioren en nog klein voor hun leeftijd, scheelt ook, dus dat is knokken om bij te blijven. Een heel nieuwe uitdaging. Volgend jaar dus weer makkelijker, maar wil je naar de Nationale Kampioen-

schappen dan wordt het veel trainen, wedstrijden schaatsen, de hele zomer skeeleren, traxen, binnen fietsen, maar toch liever buiten en je techniek in trainingskampen en in Inzell verbeteren. Machteld wil doorgaan met schaatsen en vaak plezier hebben, Femke wil graag naar de Olympische Spelen, maar dat duurt nog even. Ze zitten op Hageveld, samen in klas 2C. Ze hoeven niet naar de gymlessen, dat scheelt toch twee uur in de week en dan kunnen ze huiswerk maken. Van Hageveld krijgen ze alle medewerking om aan wedstrijden mee te doen, maar de cijfers moeten wel goed zijn. Ze hebben net een proefwerkweek achter de rug en beiden denken aan voldoende.

Sponsor Tante Saar

Wat je ook wil, voldoende op school, veel schaatsen naar de top, een sponsor is hier

nu echt nodig. Het kost nogal wat. Schaatsen, schaatspakken, baan- faciliteiten, training, kampen, skeeleren, reizen naar Inzell om techniek leren. Vader Eric Boos licht wat. Ze schreven brieven. Pieter Reynders van Tante Saar aan het Spaarne in Haarlem en aan het Binnendoor in Heemstede reageerde. IJs met IJs is leuk. De meiden maakten ervan: IJs met IJs is lekker. Pieter is het met ze eens, hij heeft lekker ijs, lekkere Brand Meester koffie, Heemstede en Haarlem kennen inmiddels zijn olieballen met Oudjaar. Loop je langs Tante Saar en de Brusselse wafels zijn warm, dan ga je gewoon naar binnen, niet te stoppen! Naast Tante Saar doet verhandel Ree mee, maar de grootste fans zijn opa en oma Teeuwen, vroeger van de Pijp aan de Raadhuisstraat. Die schaatsmeiden van Boos, daar zullen we nog wel meer van horen.

Ton van den Brink



Heemstede – Soms tref je het, dan is het in wandelbos Groenendaal stil en vredig. Voor een fotograaf heerlijk terrein om de natuur vast te leggen. Ook een 'verdwaalde' wandelaar ontsnapt even aan de tijd tussen de statige bomen met hun laatste blad. Het afgevallen blad zorgt voor een bruine natuurlijke vloerbedekking. Zonnestralen laten zich beter zien door de gaten gevormd door kale kruinen. Dat geeft weer heel ander licht op het bos. Groenendaal: wat fijn dat we dat hier hebben!

Foto's: Marenka Groenhuijzen.



Film met Tom Hanks en Emma Thompson

Op woensdag 22 oktober draait bij Casca in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede, een film in de Theaterzaal. Ditmaal een komische dramafilm, met Tom Hanks en Emma Thompson in de hoofdrollen. Aanvang: 20.00 uur - entree 6,50 euro. Duur van de film: 126 minuten. Voor meer informatie over de film of om te reserveren kunt u bellen op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur: tel. 023-548 38 28 kies 1.

Film & lunch voor senioren

Donderdag 23 oktober wordt bij Casca een dramafilm gedraaid. De Japanse grootmeester Kore-eda Hirokazu, bekroond regisseur verweeft op fenomenale wijze ouder-schap, werk en familie in een mensenleven tot deze emotionele en grappige film. (Voor meer informatie over titel en inhoud van deze film vraag om het speciale filmprogramma bij Casca: (023) 548 38 28 kies 1). Na de film wordt in de foyer van de Luifel een heerlijke gezamenlijke lunch geserveerd.

Het hele programma is van 10.30 ± 13.30 uur bij Casca in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Kosten inclusief lunch: 12,50 euro. Filmduur: 120 min.

In verband met de lunch graag vooraf reserveren ui-

terlijk dinsdag 21 oktober, dit kan telefonisch: (023) 548 38 28, kies 1, op werkdagen van 9.00-12.00 uur.

Trefpunt-Casca-lezing voor senioren over begraafplaats Herfstlaan

De Algemene begraafplaats aan de Herfstlaan is een van de mooiste van Nederland en bevat zeer interessant cultureel en funerair erfgoed. Denk aan de grafkelder van de familie Van Merlen, de grafkapel van de familie Van Vollenhove en het grafmonument van familie Van Lennep, maar ook aan kleinere maar vaak even bijzondere graven. Toch is de schoonheid van de begraafplaats relatief onbekend, zelfs binnen Heemstede. Het oudste deel is in 1828 ontworpen door de beroemde tuin- landschapsarchitect J.D. Zocher jr., die ook enkele tuinen van buitenplaatsen (en het Amsterdamse Vondelpark) ontwierp. Aan de hand van een groot aantal foto's vertelt Marc de Bruijn, bestuurslid van de Historische Vereniging, van alles over de begraafplaats en staat stil bij de vele bijzondere graven van bijzondere Heemstedenaars. Deze Trefpunt-Casca lezing is op dinsdag 28 oktober bij Casca in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede om 14.00 uur. De entree is 4,00 euro. Opgeven kan telefonisch op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur: tel. (023) 528 38 48 kies 1.



Gedichtenthema Prinses Beatrixschool

Sinds vorig jaar heeft de Prinses Beatrixschool een plusklas. De plusklas bestaat uit leerlingen van de groepen 5 t/m 8. Dit jaar op woensdagochtend werken de kinderen aan een bepaald project. Het eerste project was 'gedichten'. De kinderen hebben zich verdiept in tien verschillende soorten van gedichten en hebben van elk soort een gedichtje gemaakt. Daarna hebben ze er één uitgekozen en deze kunt u hier lezen. De dichtsoorten die zijn geoefend: anafoor, omarmend rijm, limerick, snelsonnet, naamgedicht, haiku, clerihew, elfje, copla en gebroken rijm. Veel plezier met het lezen van de gedichten!

Juf Laura

Een anafoor door Julie van Slooten

Ik zing als ik blij ben
Ik zing als ik boos ben
Ik zing als ik verdrietig ben
Want zingen kan je overal

Ik zing als het saai is
Ik zing als ik me verveel
Ik zing als het eigenlijk niet mag
Want zingen is mijn leven



Gebroken rijm van Hidde Bootsma

Als ik denk aan jou
Heb ik een beetje verdriet
Omdat ik je nooit meer zie
En de tijd voorbij schiet

Een gebroken rijm van Iris vd Slikke

De zon schijnt,
Het is droog.
De wolken zijn weg,
Kijk maar omhoog.

Dit is een anafoor van Ruth Meester

Ik hou van heel veel dingen
Ik hou van buiten zijn
Ik hou van ook deze rijm
Soms ook nog wel van taart

Ik hou van de zon
Ik hou van mijn moeder
Ik hou van mijn vader
En van mijn hele familie

Dit elfje is van Mirjam Pilon

Weer.
Warmez on.
Dem ooyer egenboog.
D ed onderen b liksem.
Zonneschijn.

Dit is een gebroken rijm door Maerle Huizinga

Ik sta aan de waterkant.
Ik heb mooi uitzicht.
Er vliegt een vogel.
Maar er staat een jager en die richt.

Mijn copla van Tamara Goossens

De oorlog is net begonnen .
Een paar minuten geleden.
Deze oorlog is gewonnen.
Daar heb ik veel voor gebeden.

Dit is het snel sonnet van Hugo de Lange

Ik loop door het donkere bos
Ik zie daar een verlaten huis
En over het pad glipt een muis
Hij glipt onder het mos
Was dat nou een droom?
Of echt een boom?

Naamgedicht Sem Kurstjens

Gezellig zijn we wel
Rotzooi maken gebeurt ook
Op school hebben we lol
Een slimme klas
Pesten gebeurt hier niet
8 acht een groep een klas acht

Dit is een limerick van Sebastiaan Doornbos

Er was eens een smots van een planeet
Die kwam op aarde als een komeet
Die dronk alleen thee
Dat vond men maar OK
Dat interesseerde hem geen reet!

Mijn snelsonnet door Jesper Spee

Ik ruik iets vies, wat ruikt er hier zo raar?
Is dat misschien papa's stinkende sok?
Ik weet het niet zeker ik doe een gok.
Ik zoek de sokken in de kamer maar.
Al ben ik nog zo'n zoekende dwaas.
Alles wat ik vind is verrotte kaas.

Anafoor voor tante Ellie: Verdriet Van Noor Gimbel

Ik word blij van buiten spelen
Ik word blij van heel hard lachen
Ik word blij van de zomer
maar nu is alles grauw en grijs

Ik word blij van lezen
Ik word blij van vrienden
Ik word blij van mijn familie
Maar toen jij overleed lag ik in een zee van verdriet.

Anafoor Jet de Rooij

De zon schijnt als het mooi weer is.
De zon schijnt als het zomer is.
De zon schijnt als de bomen groen zijn
en ze niet meer verkleuren.
De zon schijnt als ik buiten speel.
De zon schijnt als de winter voorbij is.
De zon schijnt als de lucht blauw is
en de wolken weg zijn.

Dit is de anafoor van Philine van Mierlo:

Ik huil als ik boos ben
Ik huil als ik aan mijn opa denk
Ik huil als ik pijn heb
Dan stromen de tranen over mijn wangen
Ik huil als mijn ouders gaan scheiden
Ik huil als ik iets win
Ik huil als ik heel hard lach
Dan krijg ik tranen in mijn ogen

De Limerick van Nienke van Slooten

Herfst
De zomer is nu weer weg gegaan
En straks komt de winter er weer aan
De lente is weg
't is herfst en geen pech
Die prachtige herfst mag nog niet gaan

Een naamgedicht van Mare Meijaard

Zomerzon,
Zon,d ieel ked ags chijnt,
Op een terras-
jem eteen g laasjes ap,
Met vrienden sa-
mensp elenel ked ag,
Enal tijdb lijem ensen,
Rozen die steeds
mooierb loeien,
Zee, waar ik el-
ked agi n speel,
O,wat i sd atfij n,
Nu, de zomerzon,

Anafoor van Maarten Roelofsen:

Ik heb verdriet als je er niet bent
Ik heb verdriet als ik je mis
Ik heb verdriet als ik aan je denk
Door dat ene moment
Ik heb verdriet als ik je weer zie
Ik heb verdriet als je weer gaat
Ik heb verdriet als ik je bel
Omdat ik dan weer aan je denk

Ondernemen in Heemstede, tien vragen voor...

Heemstede – We hebben de leukste winkelstraat van Nederland en individuele winkels en bedrijven in Heemstede scoren hoog bij het publiek. Goed nieuws ook over de economie, want we kruielen uit de crisis. Of niet helemaal? Hoe gaat het met de ondernemers in onze gemeente? De Heemsteder maakt nader kennis met enkelen van hen en legt ze tien vragen voor.

DEZE WEEK: ZOLA.NU

Even voorstellen:

"Ik ben Arjan Heusdens, 42 jaar, geboren en opgegroeid in Haarlem-Zuid. Na enkele omzwervingen woon ik sinds 2001 in Heemstede. Samen met mijn vrouw heb ik in Hoofddorp een promotiebureau gerund. Mijn interesse voor computers en voor kennisoverdracht komen samen in het bedrijf dat ik nu leidt, Zola.nu. Ik help mensen in de digitale wereld, help ze vertrouwd te maken met computer, tablet en smartphone."

Waarom komen de klanten bij jou?

"Je ziet dat de oudere generatie steeds meer gebruik maakt van de computer en het tablet. Met je mobiele telefoon bestuur je tegenwoordig de thermostaat op afstand en de ontwikkelingen op dat gebied gaan razendsnel. De veertigplusser heeft veel apparatuur in huis, maar weet niet precies hoe het werkt en de groep van 55+ is niet opgegroeid met de computer. Het doel is dat we de apparatuur niet alleen verkende krijgen, maar dat de mensen snappen hoe het werkt."



ONDERNEMEN IN HEEMSTED E VANDAAG DE DAG

Wat is de werkwijze?

"Ik kom bij de cliënt thuis voor een probleemgeval met de computer of tablet. Daarnaast draag ik mijn kennis over op digitaal gebied. Ik heb geen vast programma, maar ik kijk waar de specifieke behoefte ligt. Ik werk bewust niet met een groep in een zaaltje, maar een op een of met een echtpaar dat meer wil weten van de computer. Soms is dat voor enkele uren, maar bij sommige mensen kom ik regelmatig langs. Ik reken 50 euro per uur exclusief btw, voor mijn vakgebied is dat een redelijk tarief."

Hoe kom je aan de naam Zola?

"Zola is de naam van een beroemde Franse schrijver en een Italiaanse voetballer. Daar heeft de keus niets mee te maken, haha. De betekenis van het woord is: bal der aarde. Vandaar dat ons logo een wereldbol is met daarin de letter Z."

De leukste kant van mijn vak is:

"Ik vind het aller-leukste aspect van mijn werk dat iemand beter wordt op een gebied waarvan hij dacht dat hij er niets van begreep. Een voorbeeld: tegenwoordig maken we digitale foto's van de kinderen en kleinkinderen en die kunnen we zelf bewerken op de computer. Uitprinten gebeurt steeds minder vaak. Maar hoe stuur je deze foto nu op een goede manier op en hoe krijg ik 'm in mijn mailtje geplakt. Als je dat eenmaal begrijpelijk maakt, kan je er nog zoveel meer mee. Ik zeg er ook altijd bij dat je moet blijven oefenen. Vaker doen is bekend raken. Dat geldt trouwens voor alle leeftijden."

Zijn er lastige kanten?

"Wat weleens lastig is dat mensen bellen met een probleem en dat ze dan verwachten dat je er binnen een uur kan staan. Verder is het met een computer

net als met een auto, als je weinig onderhoud pleegt wordt een probleem dikwijls groter en vergt de oplossing meer tijd. Ik kan dat gelukkig wel uitleggen."

Mijn dierbaarste bezit is.....
"Mijn vrouw, mijn zoon van 9 jaar en mijn dochter van 6 jaar."

Wat is je mening over de economische crisis?

"In mijn business heb ik er niet zoveel last van gehad, hooguit dat er wat meer gespendeerd wordt aan de computer in economisch betere tijden. De crisis heeft wel een aanzet gegeven om creatievere ideeën te ontwikkelen. Zo'n dienst als Marktplaats is gestart komt ook voort uit de recessie. Je kan voor een klein bedrag een maaimachine of ladder huren van iemand in je eigen buurt in plaats van hem aan te schaffen. In Heemstede bestaat er ook zoiets, Huren van Buren heet het geloof ik. Naar mijn idee heeft deze tijd superleuke bedrijfjes opgeleverd."

Ik heb bewondering voor:

"Op mijn vakgebied springen Steve Jobs en Bill Gates er voor mij uit. Het zijn waarschijnlijk niet de makkelijkste mensen geweest om mee te werken, maar ze hebben de visie gehad om met hun merken de absolute top te bereiken. Alle respect wat mij betreft. Ik leer ervan dat je jezelf niet teveel door anderen moet laten leiden, maar bewust bent dat je eigen gevoel het beste gevoel is. Het gevoel of iets wel of niet gaat werken."

Hoe zie je de toekomst?

"Ik denk dat we nog maar aan het begin staan aan wat een computer allemaal kan en doet voor ons. Er komt meer gemak door het gebruik ervan. Het gevaar schuilt dat we minder nadenken over bepaalde dingen. In de auto letten we bijvoorbeeld al niet meer op waar we eigenlijk naartoe rijden, omdat we blindelings afgaan op de navigatie. Hoe dan ook: de voortdurende ontwikkeling van de computer zal mij genoeg werk bezorgen." Informatie: www.zola.nu. Telefoon: 023-7430475.
Mirjam Goossens

vanaerlevb.nl

MEGA Snuffelmarkt

ZON. 19 OKT.
HAARLEM
Kennemerhal
2024 AV

Herfsttochtjes met WOH

Heemstede – Nu het herfstweer zijn intrede doet, gaat Welzijn Ouderen Heemstede (WOH) nog even door met de KO-Bus-tochtjes.

Op woensdag 22 oktober rijdt het busje (waarin zeven deelnemers mee kunnen) langs de Buitenplaatsen aan de Vecht. Een variatie van kasteeltjes en oude herenhuizen, vaak in parkachtige tuinen gelegen.

Een week later, woensdag 29 oktober, is er een tochtje langs het IJmeer naar Monnickendam, een van de mooie oude stadjes van onze provincie met prachtig historische gebouwen. U wordt thuis opgehaald tussen 12 uur en 12.30 en bent om ongeveer 17.00 uur weer thuis. U kunt zich voor beide tochtjes aanmelden bij Welzijn Ouderen Heemstede. Telefoon: 023-528 85 10.

Zanger en gitarist Dick Raat in Oude Slot

Heemstede – In Het Oude Slot te Heemstede geeft zanger/gitarist Dick Raat op woensdag 29 oktober een luchtige luisterconcert. De allermooiste, voornamelijk Nederlandstalige, luisterliedjes van bekende artiesten en cabaretiers (Marco Borsato, Stef Bos, Boudewijn de Groot, Claudia de Breij, Toon Hermans, e.a.) worden ten gehore gebracht. U kunt ook aanschuiven voor het theaterdiner. Aanvang is 18.30 uur voor het theatermenu. Het concert begint om 20.30 uur.

Informatie over toegangsprijzen en reserveren via: sylvia@sylviasierhuis.nl of 06 – 53829927. Kijk ook op www.dickraatconcert.nl.

Leven zonder geluidsoverlast



Last van een hinderlijke galm in kantoor of woning? Schouten Spanplafonds heeft de oplossing.

Regio – Schouten Spanplafond in Nibbixwoud verbetert de akoestiek in elke ruimte. Last van een hinderlijke galm in kantoor of woning? Schouten Spanplafonds heeft de oplossing.

Moderne interieurs zijn vaak uitgevoerd met harde materialen. Harde vloeren en wanden, geen gordijnen, et cetera. Deze interieurs hebben dan ook vaak last van zeer hinderlijke galm. De kern van onze oplossing ligt in de unieke combinatie van een geluid-dempend, naadloos, akoestisch spanplafond.

Het akoestische spanplafond van Schouten is een micro geperforeerd spanplafond. Door het toepassen van een akoestisch spanplafond van Schouten is het mogelijk om op een eenvoudige wijze de akoestiek in elke ruimte enorm te verbeteren. Hierbij houdt de klant de voordelen van een super strak spanplafond.

Kom naar de plafondshow op zaterdag 18 en zondag 19 oktober van 10.00 tot 16.00 uur. Plafondvakbedrijf Schouten is te vinden aan de Dorpsstraat 82 in Nibbixwoud. Telefoon: 0229-571391.

TE HUUR STILLE OPSLAGRUIMTE ZWAANSHOEK

Van 1 m² tot 700 m²
Prijs n.o.k.

Maximaal 1 jaar

Bent u geïnteresseerd?
Neem dan contact op met W. van der Prijt
06 - 55 76 11 38

Te koop:
Houten droogrek €10,-,
Haarlem in oude ansichten
€20,-. Paardrijlaarzen mt. 38
€25,-.
Tel. 023-5288652

Te koop:
Mooie cognackleurige dames-
laarzen, mt. 38, zacht leer,
z.g.a.n. €40,- platte hak.
Tel. 023-5336612

Te koop:
Singer handnaaimachine met
kap, aankoopbewijs aanwezig,
1918. Werkt nog prima €45,-.
Tel. 023-5336612

Gevraagd:
Goedwerkende vaatwasser.
Niet te duur. Krukje in hoogte
verstelbaar.
Tel. 06-16546415

Aangeboden:
Gratis: 150 Koppelstones mt. 10
x 10 x 6 cm.
Tel. 06-24656429

Te koop:
Kinderzitje voor op de fiets,
voorkant €15,-.
Tel. 06-24599259

Gevraagd:
Kl. kastje voor ± 40 hang-
mappen of gedeelte van
bureaustastje.
Tel. 06-51975353

***Gevraagd:**
Verhuizen, opruimen? Dame
komt graag bruikbare spullen
ophalen. 50% opbrengst naar
KiKa Kinderen.
Tel. 023-5848048

Te koop:
Ant. USA brandweerauto blik,
75x35x25 cm, €75,-. Kaart
v Europa, ingelijst, nw. 185 x
125 cm €25,-. Koperen gr. huls
€30,-.
Tel. 023-5328585

Te koop:
Damesfiets Batavus weekend,
frame 48, i.z.g.st., versn., handr.
€100,-.
Tel. 06-42101975

Te koop:
Accordion, 80 basser €125,-.
Wereld radio €110,-.
Tel. 06-49917164

Te koop:
Antiek naaifeltje, mahonie,
t.e.a.b.
Tel. 023-5287529

Te koop:
Wasmach. verhoger + lade
€30,-. El. tondeuse Princess
€15,-. Koeienhuiden 1x wit, 1x
bruin €45,- p. st.
Tel. 06-37333792

Te koop:
4 Prima winterbanden, zonder
velg, Michelin Alpin, 185/65 r14
86t, profiel van 7,5 tot 8 €80,-.
Vouwkoffer voor Kostuum
€10,-. 2 Oude barbeques gratis.
Tel. 023-5292559

Te koop:
Rose fatboy, rond 50 cm,
€750. Kussens met rugleuning
bijzonder mooi €20,-. Grenen
buro 150 x 50 cm €65,-.
Tel. 023-5476881

Gevraagd:
Afzuigkap voor een klein prijsje
lieft omgeving glijp.
Tel. 06-26918392

**Vrijdag
&
Zaterdag
VOORDEEL**



PADDENSTOELBROODJE
Heerlijk bruin gevuld brood met
paddenstoelen en diverse kruiden €2.95

**BOURGONDISCHE
VRUCHTENBOL**
Desemvolkorenbol met
dadels en vijgen €4.75

Brood- en Banketbakkerij
TED

Bennebroekerlaan 39
Bennebroek
Tel. 023-584 64 36
Jan van Goyenstraat 6
Heemstede
Tel. 023-547 23 10



Plafondshow Dimbare led verlichting akoestisch /naadloze plafonds

**ZATERDAG 18 & ZONDAG 19 OKTOBER
VAN 10.00-16.00 UUR**

Bekend van RTL4



Heeft u ook zo'n last van een galmen-
de woonkamer met kille en harde ge-
luiden, waarbij je in gezelschap elkaar
haast niet kunt verstaan?
Vooral de oudere generatie heeft hier
in toenemende mate hinder van.
U heeft dus een akoestisch probleem?
Dan hebben wij voor u de oplossing!

- Akoestische verbetering d.m.v. akoestisch materiaal achter het spanplafond
- Fantastisch mooi en blijvend strak polyether spanplafond
- Meteen uw verlichting onzichtbaar op de juiste plaats gemonteerd of energiezuinige ledspots etc. gemonteerd
- 5 jaar garantie op spanplafonds en ledverlichting
- Gordijnkoven + sierlijsten behoren ook tot de mogelijkheid

- Geen gesjouw met meubelen
- Zeer schone montage dus geen hak- en breekwerk
- Gemonteerd door zeer ervaren plafondmonteurs met meer dan 25 jaar ervaring
- Meestal in een dag klaar
- Bezoek onze royale showroom en overtuig u zelf.

**Bel voor een afspraak
0229 - 571 391**

Royale showroom. Op afspraak, ook 's avonds. Vaak 30% tot 50% voordeliger dan elders. Door eigen montage en import.



Plafondvakbedrijf
Schouten
sinds 1986

Dorpsstraat 82
1688 CH Nibbixwoud
sinds 1986 tel. 0229-571391

www.spanplafond.nl

Zoekt u een vertrouwde glazenwasser?

Glazenwassers- en Schoonmaakbedrijf

Fred Broerse
HEEMSTEDE E.O.

Al 30 jaar een begrip

Herfstaanbieding!

**Eerste twee
wasbeurten
GRATIS!**

Informeer naar de voorwaarden:

Tel. 023-5289700

E-mail: f.broersevof@xs4all.nl

K.v.K. 34053745



Conservator van het Stedelijk Museum Amsterdam, Bart Rutten.

Bart Rutten: "Schilderkunst met nieuwe invulling"

Lezing over Marlene Dumas in het Oude Slot Heemstede

Heemstede - Beeldend kunstenaar Marlene Dumas is hot en wordt voortdurend met enthousiasme en vol bewondering aangehaald in de media. De van oorsprong Zuid-Afrikaanse (Kaapstad, 1953) is een van de spraakmakendste kunstenaars van deze tijd. Met de tentoonstelling 'The Image as Burden' exposeert Dumas tot 4 januari met haar veelzijdige oeuvre uit de afgelopen 40 jaar in het Stedelijk Museum van Amsterdam. Marlene Dumas woont en werkt in Amsterdam. Op 23 oktober vindt een lezing in het Oude Slot plaats door conservator Bart Rutten van het Stedelijk Museum, die de kunstares en haar boeiende werk uitgebreid voor het voetlicht brengt.

"Marlene Dumas gaf de schilderkunst een nieuwe invulling", legt Bart Rutten uit. "De inhoud van haar werk reflecteert via de wereld, de kranten en andere media. Als hedendaags kunstenaar is ze uniek, omdat ze constant zoekt naar een vorm die aansluit op de geschiedenis van de schilderkunst. De positie van de schilderkunst begon ze in de jaren zeventig kritisch tegen het licht te houden. Terugnkerende thema's in haar werk zijn liefde, dood, verlangen, schuld en de schoonheid van het lichaam, maar ook haar afkomst: Zuid-Afrika speelt een belangrijke rol. Ze schildert veelal met ingetogen, waterige kleuren op aquarelbasis waarbij het mysterieuze en het kwetsbare haar werk karakteriseren. De titel van de tentoonstelling 'The Image as Burden' is tevens de titel van een van haar schilderijen: een man die een vrouw in zijn armen draagt. Dit roept tevens het beeld van 'la piëta' op: moeder Maria die huilt om het dode lichaam van Jezus.

'The Image as Burden' geeft het tweeledige standpunt weer van Dumas: altijd op zoek naar het belang van onderwerpen, waarbij ze controversiële beelden niet uit de weg gaat. Maar het werk blijft publieksvriendelijk en wordt nooit moralistisch: ze laat ruimte aan de toeschouwer om zijn of haar eigen mening te vormen. De schilderijen komen dichtbij en roepen emotie en gevoel op. Ze lijken in de eerste plaats eenvoudig, maar worden complexer naarmate je ze langer bekijkt. In de overzichtstentoonstelling is duidelijk de ontwikkeling van haar werk te zien en hoe bepaalde groepen werken in de loop der jaren zijn ontstaan. Dumas baseert haar werk op foto's. Ze bestudeert deze foto's uitvoerig totdat volgens haar 'het beeld aan haar blijft kleven'. Vanaf de gevonden foto geeft ze de persoon weer op basis van haar eigen waarnemingen en interpretaties. Misschien raakt ze daar wel de essentie van de kunst: wanneer je het persoon-

lijke in het algemene weet te be-roeren. Ik vind bijvoorbeeld zelf het schilderij 'Dead Marilyn' uitermate boeiend. Die pure tegenstelling: dit schilderij toont de dode Marilyn Monroe waarbij ze niet langer als schoonheid of als sekssymbool te zien is, maar als symbool van het fragiele en het vergankelijke. Als je goed kijkt kun je zelfs haar schedel door de huid zien. Tijdens de lezing bekijken zullen we stilstaan bij veel van de iconische schilderijen van Dumas", aldus conservator Bart Rutten.

Het Oude Slot, 23 oktober, aanvang 20.15 uur, kaarten 17,00 euro via www.podiaheemstede.nl of aan de kassa van Theater de Luifel, Herenweg 96, Heemstede op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur of voorafgaand aan de lezing.

Bart Jonker

Knutselclub maakt Halloween-spookje

Heemstede - De knutselclub maakt op woensdag 22 oktober een spookje, omdat het bijna Halloween is. De Knutselclub (5-10 jaar) is elke woensdag van 13.30 tot 15.15 uur in activiteitencentrum de Molenwerf, Molenwerfslaan 11, Heemstede. Kosten per keer zijn: 4,00, een kaart voor 10 keer kost 37,50. Kinderen graag van tevoren aanmelden: 023-548 38 28 - kies 1. (op werkdagen tussen 9 en 12 uur). Voor meer informatie: www.casca.nl.

'Smollen met Smølke!' Gratis foto en gezondheidscheck van uw huisdier bij Heems

Heemstede - Zaterdag 18 oktober komt van 11.00 tot 16.00 uur een professionele mobiele fotostudio naar de winkel van Heems om een gratis foto van u en of uw huisdier te maken. Tijdens de fotosessie wordt alle tijd genomen voor de dieren en of met kinderen in diverse poses te fotograferen. De resultaten kunt u direct via het netwerk zien. De gratis foto kan na ongeveer 14 dagen in de winkel aan de Kanaalweg 7 in Heemstede worden afgehaald. Eventueel bestelde foto's vindt u tevens dan ook in de winkel.

**GRATIS
FOTOSHOOT!**



**Gratis Fullcolourfoto
van uw huisdier 13x18 cm!**

Gratis gezondheids-check!

Op deze dag mag iedereen tussen 10.00 en 16.30 uur met zijn of haar hond langs komen bij Heems sinds 1822 voor een gratis gezondheids-check! Een gediplomeerde paraveterinair van Smølke (voeding voor honden en katten) zal je hond van top tot teen nakijken, vragen beantwoorden en een op jouw hond afgestemd voedings- en gezondheidsadvies meegeven. Ook voor vragen over je kat kun je op deze dag bij haar terecht. Bovendien is er de mogelijkheid om de voeding van Smølke met een leuke korting te proberen. Smølke is een gezonde en natuurlijke voeding van hoge kwaliteit tegen een betaalbare prijs, die ook nog eens zeer goed wordt gegeten. Hun motto is dan ook niet voor niets: SMØLLEN met SMØLKE! Kom dus langs bij Dierenspecialzaak Heems sinds 1822, aan de Kanaalweg 7 2102 LD in Heemstede op zaterdag 18 oktober en vergeet je hond niet mee te nemen!

Burgerlijke Stand Heemstede

(3 t/m 10 oktober 2014)

Huwelijken:

Antonius M. Groeneveld & Kim J.G. van Duivenboden
Gijsbertus van der Tang & Paula A.M. Ineke
Vincent Vonk & Joyce Jacobs
Ronald F. Kortekaas & Saskia A. Kroezen
Martijn Streuper & Salma Ilyas

Gratis voedingsadvies voor hond en kat bij Tuincentrum De Oosteinde

Regio - Het is fijn als een hond of kat goed in zijn vel zit. Helaas is dat niet altijd geval. Met name veel honden hebben last van langdurig verharren, jeuk, kale plekken of ontstoken oren. Soms bijten ze hun poten bijna stuk van de jeuk! Katten daarentegen hebben vaak een overgevoelige blaas of nieren. Ook komen met regelmaat stijve, stramme spieren en gewrichten voor. De spijsvertering is vaak een kwetsbaar punt, waarbij overgeven, diarree en buikpijn vaak voorkomen. Misschien herkent u wel één of meerdere van deze problemen bij uw eigen hond of kat.

Het liefst zien we ons huisdier natuurlijk vrolijk, gezond en vitaal. Weet u dat een gezonde voeding de basis is van een goede gezondheid? Als de spijsvertering en de organen hun werk goed kunnen doen is er veel gewonnen! En dat zie je

terug aan de buitenkant van een dier, maar zeker ook in het gedrag van de hond of kat.

Jumper advies

Heeft u een kat of hond met problemen? Kom op zaterdag 18 oktober tussen 10.00 en 16.00 uur naar Jumper bij Tuincentrum De Oosteinde, als u wilt samen met uw hond of kat. Bij Tuincentrum De Oosteinde wordt samen met u gekeken naar de meest geschikte voeding voor uw dier. Nieuw in het assortiment is de ECOSTyle honden- en kattenvoeding. Een natuurlijke voeding met probleemoplossende kruiden, veel honden en katten knapten er al flink van op. Is uw hond of kat jong of oud, gezond of spelen er problemen? U ontvangt een advies op maat. U bent van harte welkom! Zandlaan 22 in Hillegom. Filiaal Vijfhuizen: Schipholweg 1088.

de Heemsteder

**OP ZOEK NAAR LEUKE
BIJVERDIENSTE?**

**Verspreidnet is met
spoed op zoek naar**

BEZORGERs!

Ook 50+ van harte welkom

WIE HELPT? Goede verdienste!

**Bel Martin van Ooijen: 0251-674433
of mail: info@verspreidnet.nl**

Te koop:
Rondbreinld. 2.5 mm, 70 cm, 4
mm 70 cm, 5 mm 70 cm, 5 mm
40 cm, 6 mm 80 cm. €20,-. Boek
kantklossen €10,-. Litho Walt
Disney '95 knabbel & babbel
€20,-. Tel. 06-26918392

Te koop:
Schoffel €5,-. B & D graskant-
maaier €15,-. Baby badstan-
daard €7,-. Gevaren driehoek
€5,-. Fietspomp €5,-. Hark €5,-.
Tel. 023-5271991

Te koop:
Elektrisch kachelkje, merk
Philips, €10,-. Delfts bordje,
tekst: "Wilhelmina 1898-1923."
€15,-. Tel. 023-5289625

Aangeboden:
Groene pvc schilpad zandbak
met deksel, 120 cm. Gratis
afhalen. Tel. 023-5289511

Te koop:
Grote of kleine partijen oude
schoolstoelen stapelstoelen
kantine, kantoor en ker-
stoelen. We komen de spullen
zelf bij u ophalen dus twijfel niet
en waag er een belletje aan.
Wij betalen u contant.
Tel. 06-10893672

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

***Gevraagd:**
Verzamelaar van grammo-
foonplaten wil, tegen betaling
singles + lp's t.b.v. jukebox jaren
50/60. Tel. 023-5381320

***Gevraagd:**
Blik speelgoed van vóór
1960. Auto's, schepen, tre-
nen en motorrijders e.a. oud
mechanisch speelgoed.
Defect geen bezwaar.
Tel. 0297-778469

Te koop:
3 Poets uit India nw. 1 grote zak
piepschuimbolletjes, genoeg
om de 3 poets te vullen €50,-.
Tafeltje + stoeltje voor peuter/
kleuter €15,-. Kunstkerstboom,
2 mtr. h. 1x gebr. erg mooi, ev. m.
mand voor de standaard €50,-.
Tel. 06-28592217

Te koop:
D. fiets on the road, tr. rem,
7 versn. nw. verlichting, geh.
nagekeken €70,-. Bobike
kinderst. achterop €10,-.
Kinderst. achterop €10,-.
Stations opoefiets m. verlich-
ting + slot €30,-. Tel. 023-
5284156/06-27171019

Gevraagd:
Boeken Frans van Hasselt 'De
Toekomst komt van achteren'
en 'Verslaafd aan Griekse
muziek'. Wie wil met mij KLM
huisjes ruilen?
Tel. 023-5289694

TE HUUR LOODSEN ZWAANSHOEK

25 m² €175,⁰⁰

50 m² €300,⁰⁰

Maximaal 1 jaar

Bent u geïnteresseerd?

Neem dan contact op met W. van der Prijt

06 - 55 76 11 38

Te koop:
J. van Haasteren voetbal-
kampioenschap 2000 stukjes
€20,-. De Hondenshow, Tour
de France, Golf, lopende band,
1500 stukjes a €15,-. Hockey,
Het park, Fitness centrum, 1000
stukjes a €10,-. Wasgij mini-
puzz. 54 st. 4 stuks €10,-.
Tel. 023-5477966

Te koop:
D. blauwe skibr. mt. 128, €4,-.
Skioverall mt. 128-134 €4,-.
Tel. 023-5475255

Te koop:
Koelkast, 160 x 56 met 2 vries-
laden €75,-. Gebeist grenen
hout kast, 138 x 52 x 72 €150,-.
4 Pits gasstel €35,-.
Tel. 06-13614965

VRAAG NAAR DE SPECIALE HERFST-/WINTERKORTING!

TE HUUR BOERDERIJBUNGALOW

'Vlaamse Gaai 32'

op de Veluwe - Epe (Gelderland)

Beschrijving

Regio : Gelderland/Veluwe
Aantal pers. : 4-6 personen
Type : Boerderij-bungalow
Ligging : op 1100 m² eigen bosperceel
in een recreatiepark
Aantal slaapk. : 3 slaapkamers

Ligging

Te huur op het fraaie, rustig gelegen
bungalowpark Rabbit-Hill-Epe in het bos-
en heiderijke Epe / Nunspeet, met zijn vele
wandel- en fietspaden.

Voor informatie zie onze site:
www.rabbithillepe.nl

Hier kunt u ook de andere huizen
bekijken die worden verhuurd.

Mogelijkheid voor reserveren 7 dagen
per week (ook na 18.00 uur).

Fa. Logtenberg Beheer: 0578-688008 of 06-39668162.

Ook kan men via de site reserveren of via **wlogtenberg@hotmail.com**



BOVAG Klasse 1

automobil- en garagebedrijf

W. TURENHOUT

- Voor al uw reparatie en onderhoud
- Voor een betrouwbare occasion
- Voor uw APK

**Al meer dan 30 jaar een vertrouwd
adres in Heemstede. Daarom nu
een GRATIS airco check bij de APK**

Raadhuisplein 7
2101 HA Heemstede
Tel. 023-529 11 25
Fax 023-529 60 92
www.turenhoutautos.nl

BOVAG **ABA**
LID BOVAG AFDELING AUTO BEDRIJVEN ASSOCIATIE

Burger betaalt 56 euro mee aan sport

Rekenkamer tevreden over sportbeleid Heemstede

Heemstede - De rekenkamer heeft onderzoek gedaan naar de wijze waarop Heemstede invulling geeft aan het sportbeleid en de uitvoering daarvan. Wat zijn de doelstellingen en worden deze gehaald? Wat kost het allemaal en is er voldoende inzicht waar de gelden voor sport aan wordt besteed? Het rapport is overwegend positief. Het blijkt een complexe materie omdat er zoveel verschillende subsidiestromen worden ingezet. Soms ontvangen verenigingen directe subsidies, soms - verreweg de grootste post - in een indirecte vorm. HBC voetbal beschikt over een eigen terrein waarbij de gemeente bijdraagt in het onderhoud. Ook de tennisparkeerbedrijven zichzelf in het onderhoud. Voor het opknappen van de banen is er wel geld nodig van de gemeente. Het zwembad is voor de exploitatie ondergebracht bij een commerciële partij. Deze mag echter de tarieven niet verhogen zonder een akkoord van de gemeente. De subsidie voor jeugdsport is afgebouwd tot nul. Het geld dat daarvoor was gereserveerd stroomt nu in een pot van waaruit specifieke sportprojecten worden betaald. Heemstede geeft relatief weinig uit aan de sport. Projecten als de 'Heemstede loop' en acties gericht op ouderen maken deel uit van het sportbeleid. Heemstede geeft jaarlijks rond de 1,4 miljoen euro uit aan sport. Dit is opgebouwd via directe en indirecte subsidies. Dit komt neer op ongeveer 56 euro per inwoner. Landelijk is dit bedrag aanzienlijk hoger en ligt rond de 77 euro per inwoner. Bloemen-



daal geeft slechts 34 euro per inwoner uit en Haarlem loopt precies in de pas met Heemstede. Het is een nuttige exercitie gebleken om alles weer eens op een rijtje te zetten. De inwoners van Heemstede kunnen tevreden zijn over het feit dat het geld dat aan sport wordt uitgegeven op de juiste plaats terecht komt en goed wordt besteed.

'Huurtarieven gelijktrekken'

Is er dan niets meer te wensen? Het rapport maakt melding van een enige onduidelijkheid tussen de subsidie en de beleidsdoelen van de gemeente. Er wordt relatief veel gedaan voor de jeugdsport en minder voor sport voor ouderen. De rekenkamer ziet graag meer meetpunten om de effecten van het beleid te toetsen op doelmatigheid. De huurtarieven, voor ver-

enigingen in vergelijkbare omstandigheden, zouden gelijkgetrokken moeten worden. Het rapporteren door het college aan de gemeenteraad zou geïntensiveerd kunnen worden. In een reactie van het college op het rapport maken zijn melding van de onwenselijkheid om nog meer meetpunten in te voeren. Dit zou leiden tot veel meer administratieve rompslomp voor de contractpartners, verenigingen en gemeente, juist daar waar de gemeente de regel- en administratieve druk wil verminderen. Het zou de verenigingen en exploitanten opzadelen met een extra werklust die beter besteed kan worden aan activiteiten. Kortom, het rapport schetst een getrouw beeld van de situatie, een gegeven waar Heemstede trots op mag zijn.

Eric van Westerloo

HBC voetbal heeft nieuwe hoofdsponsor

Heemstede - ING is hoofdsponsor geworden van voetbalvereniging rksv HBC en heeft zich per 1 september 2014 voor 3 jaar aan de club verbonden. In maart 2014 startte ING met één van de meest omvangrijke sponsorprogramma's in de geschiedenis van het amateurvoetbal om het amateurvoetbal in Nederland naar een hoger plan te tillen. Clubs uit heel Nederland maakten met een onderscheidende en originele pitch kans op een intensief sponsorschap van ING. Rksv HBC is één van de 122 amateurclubs in Nederland die uit bijna 800 aanmeldingen beloond is met een intensief hoofdsponsorschap waarmee zij de komende 3 jaar de samenwerking aangaat met ING. Met dit programma wil de ING samen met de KNVB het amateurvoetbal in Nederland een aanzienlijke impuls geven.

"We zijn enorm trots dat we met onze pitch een hoofdsponsorschap van ING in de wacht hebben gesleept. Het is echt een prestatie van de hele vereniging geweest. We kunnen met deze extra impuls van ING onze ambitie voor de komende jaren gaan verwezenlijken", aldus Rob Roomeijer, voorzitter be-

stuur voetbal rksv HBC.

"ING wil met dit initiatief een structurele bijdrage leveren aan het waarmaken van de ambitie van amateurverenigingen. Een belangrijk onderdeel daarvan is de financiële gezondheid van de verenigingen. We willen ook het amateurvoetbal in Nederland helpen Financieel fit te worden.

Binnen het sponsorschap helpen we dan ook de vereniging met kennis en advies om hun financiële huishouding gezond te maken en te houden", zegt Sanne de Laat-Koevoet, rayondirecteur ING MKB.

Bakermat

Voetbal begint bij de amateurvereniging. Amateurverenigingen zijn daarmee de bakermat van het Nederlands voetbal. Daar wordt de liefde voor voetbal geboren, gekoesterd en gedeeld. Door spelers en speelsters, scheidsrechters, barmanen en -vrouwen, bestuursleden en natuurlijk supporters. Ook staan amateurclubs aan de basis van de maatschappelijke rol van het Nederlandse voetbal. De verenigingen zijn belangrijk voor de jeugd, voor hun ouders en voor de wijken waar ze gevestigd zijn.

Aansluiting bij de middenmoot

VEW1 wint uit bij NFC

Heemstede - Het eerste voetbalelftal van VEW heeft zijn tweede overwinning van dit seizoen te pakken. VEW won de wedstrijd in Amstelveen met 2-3.

Op het drijfmatte veld had VEW het betere van het spel. Maar het duurde even voordat dit overwicht in doelpunten werd uitgedrukt. Pas 5 minuten voor rust wist VEW het net te vinden. VEW'er Thomas van Kampen was de doelpuntenmaker. Na de rust ging VEW verder met waar het de eerste helft mee was gestart. Hoewel VEW het betere van het spel had liet NFC zich zeker niet onbetuigd. Er werd veel strijd geleverd en dat resulteerde na 20 minuten in de tweede helft met twee goals vlot achter elkaar van VEW. De 0-2 kwam op naam van Jeroen Veltenaar en de 0-3 werd door Michiel Dekker in de touwen gewerkt. VEW leek in deze wedstrijd op een eenvoudige overwinning af te stevenen. Maar even later lag de bal achter de VEW-doelman. Via een fraaie kopbal kwam NFC op 1-3. VEW bleef echter kalm en via enkele snelle counters was VEW tweemaal gevaarlijk. NFC bleef echter aandringen. Maar door natrappen van een speler van NFC op VEW'er Jurrit Veltman moest NFC met 10 man verder. Toch werd het voor VEW nog even spannend want de scheidsrechter gaf enkele minuten voor het einde van de reguliere speeltijd nog een penalty aan NFC; 2-3. Ondanks de acht minuten extra speeltijd bleef de VEW-verdediging onder leiding van aanvoerder David Straetmans (foto) echter op de been en had zijn tweede overwinning op zak.

VEW moet komende zaterdag thuis tegen SCW (14.30 uur) de positieve lijn proberen voort te zetten. VEW staat momenteel net boven de degradatiestreep in de 3e klasse B. VEW kan bij winst aansluiting krijgen bij de middenmoot in deze klasse.

Boeiend duel Kon. HFC - OJC

Rosmalen eindigt in 1-1

Haarlem-Zuid - Ondanks de herfstvakantie, maar dankzij het prachtige weer kwamen er ruim 800 toeschouwers af op het duel. Uit het Brabantse Rosmalen was OJC te gast bij HFC. De Brabanders voerden, samen met JVC Cuijk de ranglijst aan in de Topklasse. HFC met drie punten minder draait een aardig seizoen waarin het vertoonde spel per week wisselt. Zowel OJC als HFC verloor een week eerder hun wedstrijden en waren er dus op gebrand dit afgelopen zondag recht te zetten. Na afloop kon de conclusie niet anders zijn dan dat het eindresultaat een terechte afspiegeling was van het vertoonde spel. HFC was zeker de eerste 45 minuten de bovenliggende partij. Na één minuut spelen had HFC al op voorsprongen moeten staan. Een voorzet van Bart Nelis werd door drie HFC aanvallers op een haar na gemist. Vier minuten later was het HFC spits Martijn TJon-A-Njoek die na een heerlijke dieptepass van Nigel Castien oog in oog met de OJC doelman kwam, die de inzet knap pareerde. Na zes minuten stond de 1-0 voor HFC op het bord. Wouter Haarmans rondde een voorzet met het hoofd af. HFC bleef gevaarlijk. El Yaakoubi kwam alleen op de doelman af maar zag deze met de voet nog net redding brengen. Niemand had raar opgekeken als de wedstrijd al met de rust in het voordeel van HFC zou zijn beslist. Het eerste echte wapenfeit van OJC kwam halverwege de eerste helft. Na een foute van Opoku kon de ster-

ke spits Wesley Meeuwssen alleen op de HFC keeper af maar schoot naast. Een tweede poging iets later in de wedstrijd belandde op de voet van de HFC doelman. Aan de andere kant was het de middag van doelman Bart Tinus van OJC. Gedurende de wedstrijd stond hij steeds op de goede plaats en via zijn borst, benen en voeten wist hij schade voor OJC te voorkomen. OJC voetbalde prima mee en ook zij kregen kansen. Na de thee kwam OJC steeds beter in het spel. Het was dan ook niet zo verwonderlijk dat Thijs van der Velden na een soepel lopende aanval geheel vrijstaand bij de tweede paal de bal kon binnenschuiven 1-1. OJC bleek een degelijke en een technisch vaardige ploeg dus was het genieten voor de toeschouwers.

Over en weer ontstonden kansen en kansjes zodat het spel tot de laatste minuut boeiend bleef. De twee ploegen deden duidelijk aan klantenbinding, want voor een dergelijke tweestrijd kom je graag naar de wedstrijden in de Topklasse kijken. Bij HFC mocht de van Bloemendaal (3e klasse) overgekomen Coen Beeren (19) het laatste kwartier zijn debuut maken op het hoogste niveau en deed dat helemaal niet slecht. In blessuretijd kwam OJC nog goed weg toen een inzet van Hidde Pries door een verdediger van de doellijn werd gehaald. Volgende week gaat HFC naar het verre Echt (Limburg) voor de wedstrijd tegen EVV.

Eric van Westerloo



Agenda

**Woensdag 15 oktober
t/m 16 oktober**

Expositie werk Winnie van Soest bij Sanquin Bloedvoorziening, Boerhaavegebouw, terrein KG locatie Zuid, Haarlem.

3e verdieping. Bomen, bossen met veel kleur. Open maandag-, dinsdag-, donderdagavond van 20.15-21.00 uur. Of in de ochtend, dan tussen dinsdag en vrijdag 11.15-12.00 uur.

**Woensdag 15 oktober
t/m 24 oktober**

Oranje en het water.

Nieuwe tentoonstelling in het provinciehuis in het kader van 200 jaar Koninkrijk. Prenten, (technische) tekeningen en foto's uit de Provinciale Atlas, aangevuld met objecten van het Hoogheemraadschap Hollands Noorderkwartier.

De expositie is te bezichtigen op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur en tijdens het Open Monumentenweekend, 13 en 14 september. Locatie: Paviljoen Welgelegen, Dreef 3 Haarlem.

**Woensdag 15 oktober
t/m zaterdag 25 oktober**



Beeld van Jolien Wesselink

Expositie Nora van Klingeren met wandkleden en schilderijen van vilt, **Tom van Campenhout** met tekeningen en schilderijen, **Jolien Wesselink** met bronzen beelden, **Marlene van Alphen** met schilderijen en **Jur Fortuin** met objecten. Open: woensdag t/m zaterdag 13.00 - 17.30 uur. Galerie Het Kunstbedrijf, Raadhuisstraat 56a, Heemstede. www.hetkunstbedrijf.nl

**Woensdag 15 oktober
t/m 26 oktober**



Expositie Jan-Willem Wouters in de foyer van de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Te bezichtigen tijdens openingsuren.



Tentoonstelling Joke Aelberts: 'Ik zal jullie eens wat laten zien'. ABC Architectuurcentrum Haarlem, Groot Heiligland 47, Haarlem. Toegang gratis, geopend: dinsdag - zaterdag 12.00-17.00 / zondag 13.00-17.00. Meer info op: www.architectuurhaarlem.nl.

**Woensdag 15 oktober
tot 29 oktober**

Luna Meis exposeert in de Bibliotheek Heemstede, Julianaplein 1 te Heemstede. Thema: Carmen. Gratis toegang.

**Woensdag 15 oktober
t/m 31 oktober**

Expositie van Casca-cursisten van de teken-, schilder en aquarellessen van docente Caroline Aarens. Zij exposeren in De Molenwerf, Molenwerfslaan 11, Heemstede, tijdens openingsuren van het gebouw. www.casca.nl.

**Woensdag 15 oktober
tot 7 november**



Astrid Smits exposeert met 'Wondere Waterwereld' in Inloophuis-Kennemerland, Wulverderlaan 51 in Santpoort-Noord. www.inloophuiskennemerland.nl.

**Woensdag 15 oktober
t/m 14 november**

Foto-expositie in Huis Leyduin. Open Monumentendagen, 13 en 14 september te zien van 10.00-17.00 uur. Op andere (werk-)dagen van 11.00-15.00 uur. Gratis te bezoeken. Buitenplaatsen in beeld. Leidsevaartweg tussen 49-51. De parkeerplaats na 200 meter rechts. Let op: bij Huis Leyduin mag u niet parkeren.

**Woensdag 15 oktober
t/m 28 november**



In de publiekshal van het Raadhuis Heemstede exposeert Lizan van Dijk schilderijen en objecten. Meer info, zie: www.lizanvandijk.nl.

**Donderdag 16 oktober
t/m 2 december**

'Merklappen in Kruissteek', expositie van Tilly Jepsen. Gratis toegang, voorm. Gemeentehuis Bennebroek. Bennebroekerlaan 5. Openingstijden, maandag t/m vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur en woensdagmiddag van 13.30 tot 16.30 uur. www.tentoonstellingenbennebroek.nl.

**Woensdag 15 oktober
t/m 7 december**



Fotografe Brettney Vlieland exposeert bij Sanquin Bloedvoorziening, Boerhaavegebouw 32c, Haarlem. Bij KG, zuid.

Haar werk bestaat uit geënsceneerde fotografie. De serie Paper Planet is een van papier, folies en vuilniszakken gevouwen onderwaterwereld. Het zijn zes op het oog levensechte dieren zoals een haai, zeepaardje en schildpad. Zij zocht een balans tussen surrealiteit en realiteit. www.brettneyvlieland.com.

**Woensdag 15 oktober
t/m 26 oktober**



Onschuld en nostalgie in Waagexpositie. Beeldend kunstenaar Rob van Bruggen,

Haarlem. Galerie de Waag (Spaarne 30 te Haarlem) (opening zondag 12 oktober, 16.00 uur). Donderdag t/m zondag van 13.00-17.00 uur. Zie ook www.shadowandhighlights.nl en www.kzod.nl.

Donderdag 16 oktober

Lezing met beelden door prof dr Peter Barthel 'Professor, bestaat God?'. Aanvang 20.00 uur. Toegang: gratis. Locatie: Pinksterkerk, Camplaan te Heemstede.

Zaterdag 18 oktober

Boekenmarkt bibliotheek Tiltenberg Vogelenzang. Van 9.00-17.00 uur. Verkoop tweedehands boeken t.g.v. priesteropleiding bisdom Haarlem-Amsterdam. Tiltenberg, Zilkerduinweg 375, Vogelenzang. Meer info op: www.tiltenberg.org.

Feestelijke aftrap collecteweek 'Stichting van het Kind' op de Binnenweg.

Met van 10 tot 16 uur activiteiten voor kinderen, suikerspinverkoop, softijs en je kunt je laten schinken. Collecte voor kinderen die niet meer thuis kunnen wonen door diverse omstandigheden.

Floreal Strijkkwartet in Museum de Cruquius. Binnen het programma staat het magistrale 2e strijkkwartet van

de Engelse componist Benjamin Britten centraal. Kaarten zijn verkrijgbaar via de website www.CruquiusConcerten.nl of via de kassa van schouwburg de Meerse 023-5563707. De toegangsprijs bedraagt 21 euro euro (incl. pauzeconsumptie).

Zondag 19 oktober

Theeconcert om 15.00 uur in de Oude Kerk, Wilhelminaplein te Heemstede. Ditmaal Het Etto Ensemble, strijkkwartet met klarinet met werken van hedendaagse componisten. Toegang gratis, met deurcollecte. Na afloop thee, koffie en gebak in de Pauwehof.

Snuffelmarkt in Kennemer Sportcenter Haarlem. Ca. 300 kramen met mooie, oude spullen. 9.00-16.30 uur. Toegang: 3,50 euro/ kinderen tot 12 jaar onder geleide gratis toegang. Parkeren gratis. Kennemer Sportcenter is gevestigd aan de Ijsbaanlaan 4a in Haarlem.

Bij de Overplaats Heemstede zijn er paddenstoelenwandelingen olv IVN-natuurgidsen, kraampjes met herfstproducten en kinderactiviteiten. 10.30-16.00 uur, locatie: naast de speeltuin Linnaeushof, Glipperweg 4 in Heemstede. Kijk op: www.gaatumee.nl.

PODIA HEEMSTED

BINNENKORT O.A.:

LEZING

MUSEUMTOUR MET BART RUTTEN

Marlene Dumas

DONDERDAG
23 OKTOBER

Existentiële onderwerpen in emotionele kunstuitingen

OUDE SLOT • aanvang 20:15 uur • entree: € 17,00

KAMERMUZIEK

**MIRANDA VAN KRALINGEN
& DANIEL THONNARD**

Uniek weerzien met een groot zangeres

OUDE KERK • aanvang 15:00 uur • entree: € 19,50

ZONDAG
26 OKTOBER

CABARET - TRY OUT

SCHUDDEN

Henk

Nieuwe voorstelling Perrongeluk heet per ongeluk Henk...

THEATER DE LUIFEL • aanvang 20:15 uur • entree: € 19,50

VRIJDAG
31 OKTOBER

CABARET

OP STERK WATER

Het wonderbaarlijke improvisatieavontuur

Tot voorbij de horizon van de verbeelding

THEATER DE LUIFEL • aanvang 20:15 uur • entree: € 18,50

VRIJDAG
7 NOVEMBER

KAMERMUZIEK

LIZA FERSCHTMAN

Sei Solo

Bach kan bedwelmend zijn

OUDE KERK • aanvang 20:15 uur • entree: € 17,50

VRIJDAG
14 NOVEMBER

Theater de Luifel: Herenweg 96 • Pinksterkerk: Camplaan
Oude Slot: Ringvaartlaan • Oude Kerk: Wilhelminaplein
KAARTVERKOOP: PODIAHEEMSTEDE.NL of 023 - 548 38 38

Woensdag 22 oktober
Avond over Simon Vestdijk in de Pauwehof, georganiseerd door PKN Heemstede. Flip Hammann (docent Nederlands en Vestdijkkenner) schetst leven van Vestdijk en hoe hij zijn ideeën over religie verwerkte in zijn romans zoals De nadagen van Pilatus en De kelner en de levenden. Aanv. 20.00 uur. Toegang: 5,-.

Excursie 'Help! Er is een piraat in het bos' bij Leyduin, Manpadslaan 1 Vogelzang. Dit programma is geschikt voor kinderen van 5 tot 8 jaar. Kosten: 7,50 euro, Beschermers 5,- euro. Je vader en moeder mogen gratis mee, tijden: 14.00-15.30 uur. Kijk op www.gaatumee.nl. Of bel 088-0064455 (tijdens kantooruren).

Donderdag 23 oktober
Museumtour met Bart Rutten: Lezing Marlene Dumas, 'The Image as Burden' Het Oude Slot, aanvang 20.15 uur, kaarten 17,00 euro via www.podiaheemstede.nl of aan de kassa van Theater de Luifel, Herenweg 96, Heemstede op werkdagen tussen 9 en 12.00 uur of voorafgaand aan de lezing.

Zaterdag 25 oktober
NAH café (niet-aangeborenen hersenletsel) komt bijeen in Heliomare Haarlem, F. Nightingalestraat 3. Onderwerp: Mens erger je niet. Ontmoeten is een spel. Geen zware kost dit keer, maar samen een spel spelen en ondertussen praten over alle dingen van het leven die voorbij komen. V.a. 13.15 uur tot 15.30 uur. Toegang gratis, consumpties voor eigen rekening.

Zondag 26 oktober
Heemstede Loop, start en finish Sportparklaan Heemstede. Afstanden 1,5 km, 5 en 10 km. Kidsrun, individueel en

bedrijvenloop. Starttijden resp 11.00 uur, 12.00 en 13.00 uur. Zie: www.heemstedeloop.nl.

Cubaans concert bij Heemsteedse Kunstkring, theater de Luifel, Herenweg 96 Heemstede. Tussen 15.00-16.00 uur. Leden van de Heemsteedse Kunstkring hebben gratis toegang tot het concert. Introducties zijn van harte welkom en betalen 2,50 euro. Kaartjes worden aan de zaal verkocht

Optreden van de sopraan Miranda van Kralingen. Aanvang in de Oude Kerk: 15:00 uur, entree: 22,50 (gratis voor Vrienden van het Oude Slot). Kaarten via www.podiaheemstede.nl of aan de kassa van Theater de Luifel, Herenweg 96, Heemstede of voorafgaand aan de voorstelling.

Zaterdag 1 november
Toneelgroep Vonden speelt 'de ultieme vermageringskuur' in theater de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Voor Kaarten ad 12,50 euro bel 023- 5358203 of mail: toneelgroepvondel@hotmail.com. Aanvang 20.15 uur.

Vrijdag 7 november
Marieke Reehoom vertelt verhalen, dat is haar passie. Vanaf 20.00 uur. Ieder van harte welkom. Trefpuntcafé, Akonietenplein 1 Bennebroek. Geen entree.

Zaterdag 8 november en 9 november
Toneelgroep Perspektief speelt 'Hetty' in theater de Luifel, Herenweg 96 Heemstede. Over een ouder worden de actrice die niet zonder publiek kan. Zaterdag begint de voorstelling om 20.15 uur en zondag betreft het een middagvoorstelling die 14.30 uur aanvangt. Kaarten zijn 10,- en te bestellen via info@toneelgroeperspektief.nl of 06-57273878.

Componist Benjamin Britten onder de aandacht Floreal Strijkkwartet in Museum de Cruquius

Regio - In Museum de Cruquius speelt zaterdag 18 oktober het Floreal Strijkkwartet. Aanvang is 20.15 uur en er zijn nog kaarten beschikbaar.

Het kwartet speelt muziek van rond 1900 die verbonden is met de 'Stile Floreal' ofwel Art Nouveau. Sensuele, vloeiende vormen, vaak afgeleid van bloemen, kenmerkende beelden en toegepaste kunst in deze stijl. In de muziek uitte de 'Stile Floreal' zich in uitbundige melodieën en spannende, maar altijd welluidende harmonieën. Er was een levendige uitwisseling met de opkomende populaire muziek en musici speelden met veel expressie en vrijheid. De musici van Floreal Strijkkwartet, Josje ter Haar - viool, Emma Breedveld - viool, Ruben Sanderse - altviool en Job ter Haar - cello, zien het als hun missie om de Stile Floreal weer te doen opbloeien en daarmee een groot en veelzijdig repertoire toegankelijk te maken voor het publiek van een eeuw later.

Binnen het programma staat het



Floreal Strijkkwartet.

magistrale 2e strijkkwartet van de Engelse componist Benjamin Britten centraal. In dit strijkkwartet komt de bewondering van Benjamin Britten voor Purcell en zijn bekwame voorliefde voor contrapuntische variaties, tezamen. Het strijkkwartet nr. 2 in C Major is een werk van verrassende originaliteit, zeker een van de belangrijkste strijkkwar-

tetten van de 20ste eeuw. Daarnaast klinken er werken van zijn leraar Frank Bridge en zijn goede vriend Dimitri Sjostakovitsj. Kaarten zijn verkrijgbaar via de website www.CruquiusConcerten.nl of via de kassa van schouwburg de Meerse 023-5563707. De toegangsprijs bedraagt 21 euro (incl. pauzeconsumptie).

Beleef de Paddenstoelendag op de Overplaats

Heemstede - Het is herfst! De bladeren verkleuren, kastanjes vallen op de grond en paddenstoelen groeien in overvloed. Een prachtige periode waarin de natuur zich van haar mooie kant laat zien. Kom naar de jaarlijkse Paddenstoelendag op zondag 19 oktober bij de Overplaats in Heemstede. Een dag vol met leuke activiteiten voor groot en klein. Van 10.30 tot 16.00 uur is iedereen welkom.

Kinderprogramma

Voor de kinderen is er van alles te beleven. Er zijn paddenstoelenwandelingen waarbij ze met een gids door de natuur struinen. Op zoek naar stinkzwammen en andere mooie paddenstoelen. Er komt ook een echte kabouter langs, kabouter Pie-relier. Die vertelt over zijn avonturen in het bos. Hoe hij woont, waar hij leeft en hoe je kunt zien of er nog meer kabouters in het bos zijn...

En ze kunnen bij het vuur ech-

te broodjes bakken onder leiding van de scouting. Voor de ouders worden er ook paddenstoelenwandelingen gegeven onder lei-

ding van IVN-natuurguiden. Voor de liefhebbers staan er kraampjes met leuke, verrassende, en lekkere producten. De Paddenstoelendag vindt plaats bij de Overplaats, naast de speeltuin Linnaeushof, Glipperweg 4 in Heemstede.

Kijk op: www.gaatumee.nl.



Foto: Johan Stuart.

www.lijfengezondheid.nl

Hoe herken je een beroerte?



Lijf & gezondheid

Snuffelen in Kennemersportcenter Haarlem

Regio - Op zondag 19 oktober vindt in het Kennemer Sportcenter in Haarlem een grote snuffelmarkt plaats. De hal zal gevuld worden met bijna 300 kramen mooie oude spullen. Door de omvang en de kwaliteit van de aangeboden gebruikte spullen is deze snuffelmarkt niet alleen een begrip in Haarlem maar ook in de hele regio.

Dat deze markt geliefd is, blijkt wel uit het groot aantal bezoekers. Op deze markt kan men natuurlijk lekker snuffelen tussen oude spullen, oude kleding, mooi porselein, een oud keukenrek, of olielamp, een opknop kastje voor de liefhebber. Het is er allemaal, meer dan 1 kilometer aan kraam met tienduizenden artikelen dat is wat u aantreft

in het Kennemer Sportcenter. De markt is geopend van 9.00 tot 16.30 uur. De toegang bedraagt voor volwassenen 3,50 euro, kinderen onder geleide tm 12 jaar hebben gratis toegang. Parkeren is gratis.

Kennemer Sportcenter is gevestigd aan de IJsaanlaan 4a in Haarlem.



Nieuws

informatie van de gemeente Heemstede, 15 oktober 2014

Cursus 'TOLK voor Taalontwikkeling'

Dit najaar start het Centrum voor Jeugd en Gezin Heemstede in samenwerking met Onderwijs Advies de cursus 'TOLK voor Taalontwikkeling'. De cursus TOLK is voor ouders met jonge kinderen van 0 tot 6 jaar die meer willen weten over hoe zij de taalontwikkeling van hun kind kunnen stimuleren en verrijken.

gewerkt met videobeelden van alledaagse situaties. Er kunnen maximaal vijf ouders deelnemen aan de cursus. De bijeenkomsten zijn kosteloos. Wilt u meer weten over deze cursus of u aanmelden? Stuur een e-mail aan Caroline Villevoe c.villevoe@onderwijsadvies.nl of bel 06-57540781.



De methode TOLK laat ouders zien en horen hoe ze op een goede manier in gesprek kunnen gaan met hun kind. De cursus bestaat uit twee bijeenkomsten van anderhalf uur in Heemstede. In de cursus wordt

In deze uitgave:

- Intocht Sint
- Sint op het dak
- Publicatie Wilhelminaplein
- Commissievergaderingen

Nomineer een vrijwilliger!

Adresgegevens en openingstijden

Raadhuis:

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

Publieksbalie:

Vrije inloop

Werkdagen van 08.30-13.00 uur en donderdag van 17.00-19.30 uur (alléén voor reisdocumenten, rijbewijzen en uittreksels).

Op afspraak

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

Voor ondertrouw/partnerschapsregistratie, erkenning van (ongeboren) kinderen en naturalisatie moet u altijd vooraf een afspraak maken.

Bouw en woningtoezicht:

Vrije inloop

Werkdagen van 08.30-13.00 uur

Op afspraak

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

Sociale zaken:

Vrije inloop

Werkdagen van 08.30-13.00 uur

Op afspraak

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

Telefoon (023) 548 58 68.

Loket Heemstede:

Vrije inloop

Werkdagen van 08.30-13.00 uur

Op afspraak

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

U kunt ook een afspraak maken voor een huisbezoek.

Volg ons op:

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



Digitale gids beschikbaar

Gemeentegids 2014/2015 niet meer huis-aan-huis

De nieuwe gemeentegids Heemstede 2014/2015 is deze week uitgekomen als e-book en te downloaden vanaf www.heemstede.nl. Omdat internet voor steeds meer mensen de belangrijkste informatiebron is, wordt de gemeentegids niet meer huis-aan-huis verspreid. Daarmee komen we ook tegemoet aan de wensen van inwoners die om een duurzamere oplossing hebben gevraagd. Omdat voor sommigen de papieren gids onmisbaar is, wordt deze wel bezorgd bij een aantal zorgcentra en is af te halen op verschillende locaties.

Waar afhalen

U kunt de gids afhalen bij het raadhuis, de bibliotheek, Casca, zwembad Groenendaal, Primera De Pijp en de Stichting Welzijn Ouderen Heemstede. Daarnaast blijft de internet-gemeentegids (Digigids) bestaan. De gids is een handig naslagwerk met adressen van bedrijven en instellingen in Heemstede. Na de gemeenteraadsverkiezingen in maart 2014 is de samenstelling van het college van burgemeester en wethouders en van de gemeenteraad gewijzigd. In deze gids vindt u daarom ook een overzicht van de huidige college- en raadsleden met hun contactgegevens.



Natuurwerkdagen Heemstede: helpt u mee?

Op zaterdag 1 november 2014 vindt alweer de 14e landelijke Natuurwerkdag plaats. Op meer dan 400 locaties in Nederland kunt u als vrijwilliger bomen zagen, houtwallen afzetten en wilgen knotten om het landschap te onderhouden. In Heemstede kunt u zowel op vrijdag 31 oktober als zaterdag 1 november aan de slag!

Park Meermond

Park Meermond ligt aan de oostkant van Heemstede tussen Spaarne en Ringvaart. Het gebied is ingericht als openbare natuurspeelplaats. Er is een speelbos met speeltoestellen, een picknickerrein en een educatief duurzaamheidspad. Stichting Meergroen zorgt voor een groot deel van het groenonderhoud van het terrein. U kunt als vrijwilliger in Park Meermond terecht op vrijdag 31 oktober. Meld u aan bij coördinator Eric Jagtman via telefoonnummer 06-43803837.



Wandelbos Groenendaal

Op zaterdag 1 november kunt u meehelpen met het snoeien en dunnen van esdoorns in het hondenvrije bosgedeelte tussen Sparrenlaan en Beukenlaan. Doet u met ons mee? Kijk voor meer informatie over de werkzaamheden op onze website bij 'Nieuws'.

STEUNPUNT VRIJWILLIGERSWERK

Nomineer een vrijwilliger!

Veel Heemstedenaren zetten zich belangeloos in als vrijwilliger binnen de gemeente Heemstede. Vrijwilligersorganisaties zijn afhankelijke van de inzet van vrijwilligers. Het belang van vrijwilligerswerk voor de Heemstedese samenleving is groot, onmisbaar, en mag de aandacht krijgen die het verdient. Kent u zo'n onmisbare vrijwilliger? Dien uw nominatie tot uiterlijk **1 november 2014** in via www.vrijwilligerswerkheemstede.nl.

Vrijwilligersfeest

Het Steunpunt Vrijwilligerswerk Heemstede organiseert jaarlijks in opdracht van gemeente Heemstede een vrijwilligersfeest. Hier zal ook de prijsuitreiking voor Vrijwilliger van het jaar bekend gemaakt worden. Dit jaar wordt het vrijwilligersfeest gevierd op **woensdag 19 november** van 17.00 tot 19.30 uur in het raadhuis van Heemstede.

Omgevingsvergunningen

Verleende omgevingsvergunning

(reguliere procedures)

- Beethovenlaan 26 het kappen van 1 dennenboom wabonummer 15189, verzonden 10 oktober 2014.
- Vondelkade 36 het kappen van 1 dennenboom wabonummer 15183, verzonden 10 oktober 2014.
- Franz Schubertlaan 32 het kappen van 1 tulpenboom wabonummer 15171, verzonden 10 oktober 2014.
- Borneostraat 65 het uitbreiden van de 1e verdieping aan de achterzijde wabonummer 14743, verzonden 10 oktober 2014.
- Franz Lehár laan 88 het kappen van 1 iep wabonummer 15340, verzonden 10 oktober 2014.
- Begraafplaats/Nijverheidsweg/Kadijk/Kwekerij Groenendaal/Herenweg-Scholtenlaan/Johan Wagenaarlaan/Heemstedse Dreef het kappen van 27 bomen op diverse locaties wabonummer 15355, verzonden 10 oktober 2014.
- Blekersvaartweg het kappen van 3 berken en 1 populier wabonummer 15378, verzonden 10 oktober 2014.
- Romeinlaan 34 het optrekken van de achtergevel en verhogen dak wabonummer 14996, verzonden 10 oktober 2014.
- Overboslaan 3 het doorbreken van een muur, verplaatsen stalen kolom en wijzigen achtergevel wabonummer 15621, verzonden 10 oktober 2014.
- Jan van den Bergstraat 16 het plaatsen van een dakkapel op het voorgeveldakvlak wabonummer 14517, verzonden 10 oktober 2014.
- W. Denijslaan 33 het plaatsen van een dakkapel op het voor- en achtergeveldakvlak wabonummer 14946, verzonden 10 oktober 2014.
- Bronsteeweg 17 het kappen van 1 es

wabonummer 15619 verzonden 10 oktober 2014. Cruquiusweg 27 het plaatsen van reclame op het pand wabonummer 13062, verzonden 10 oktober 2014.

- Groenendaalkade 2 het kappen van 1 berk en 1 conifeer wabonummer 15593, verzonden 13 oktober 2014.

Aanvragen omgevingsvergunning

(reguliere procedures)

- Dr. J.R. Thorbeckelaan tussen 127 en 131 het herinrichten van de Thorbeckelaan e.o. met een speelvoorziening wabonummer 15870, ontvangen 2 oktober 2014.
 - Hendrik de Keyserlaan 1A het bouwen van een woonhuis wabonummer 15055, ontvangen 1 oktober 2014.
 - Oudemanslaan 8 het kappen van 3 bomen wabonummer 15858, ontvangen 1 oktober 2014.
 - Leidsevaartweg 145 het plaatsen van een dakkapel op het zijgeveldakvlak wabonummer 15853, ontvangen 1 oktober 2014.
 - Jeroen Boschlaan 25 het wijzigen van de voorgevel en aanbrengen constructieve wijzigingen wabonummer 15738, ontvangen 30 september 2014.
 - Nijverheidsweg 10 het oprichten van een wasstraat, wasboxen en stofzuigplaatsen wabonummer 15721, ontvangen 29 september 2014.
 - Vrijheidsdreef het plaatsen van een joods namenmonument wabonummer 14569, ontvangen 26 september 2014.
 - Glipperweg 3 het kappen van 19 bomen wabonummer 15682, ontvangen 27 september 2014.
 - Dr. P. Cuyperslaan 23 het plaatsen van een dakkapel op het zijgeveldakvlak wabonummer 15719, ontvangen 27 september 2014.
- Reageren? Zie Inzien, reageren, bezwaar maken.

Evenementen

Sint op het dak

Op 9 oktober 2014 heeft de burgemeester besloten, op grond van artikel 2:25 van de Algemene Plaatselijke Verordening, een vergunning te verlenen aan de Winkeliersvereniging "Jan van Goyen" voor het organiseren van "Sint op het dak" in de Jan van Goyenstraat op **zaterdag 22 november 2014**.

Ten behoeve van het bovenstaande is tevens, overeenkomstig artikel 17 van de Wegenverkeerswet juncto artikel 34 van het Besluit administratieve bepalingen inzake het wegverkeer,

toestemming gegeven voor het afsluiten van één rijrichting van de Jan van Goyenstraat vanaf 16.30 uur en voor het afsluiten van de gehele Jan van Goyenstraat (tussen de Lucas van Leydenlaan en het Adriaan van Ostadeplein) van 17.00 tot 18.00 uur.

Intocht Sinterklaas

Op 9 oktober 2014 heeft de burgemeester besloten, op grond van artikel 2:25 van de Algemene Plaatselijke Verordening, een vergunning te verlenen aan de Winkeliersvereniging "Winkelcentrum Heemstede" voor het organiseren van de intocht

van Sint Nicolaas op **zaterdag 15 november 2014**. Sint Nicolaas zal om ca. 12.00 uur in de haven van Heemstede aankomen en aldaar ontvangen worden door de burgemeester. De optocht met Sint Nicolaas zal vervolgens vanaf de haven lopen via de Heemstedse Dreef, Postlaan, Raadhuisstraat, Binnenweg en eindigen bij de Bronsteeweg.

Indien u meer informatie wenst kunt u contact opnemen met de afdeling Algemene & Juridische Zaken, tel. 023-5485607.

Gezonken vaartuig (zonder kenteken en/of onbekende eigenaar)

Verwijdering gezonken boot Asterkade

De buitengewoon opsporingsambtenaren van bureau Handhaving van de gemeente Heemstede hebben het volgende vaartuig in gezonken staat aangetroffen:

- Een witte boot, in de Leidsevaart, ter hoogte van ligplaats 36.

Bestuursdwang

Op basis van artikel 17, lid 3 van de Verordening openbaar water Heemstede krijgt de eigenaar van het bovengenoemd vaartuig tot en met 14 dagen na de datum van deze publicatie de gelegenheid zijn boot van uit het water te verwijderen en af te voeren. Als het betreffende vaartuig binnen deze termijn niet is verwijderd, wordt het vaartuig in opdracht van het college van burgemeester

en wethouders verwijderd en voor een periode van maximaal 13 weken opgeslagen. Binnen die periode kan de eigenaar zich melden bij bureau Handhaving en zijn vaartuig ophalen tegen betaling van de gemaakte kosten. Heeft u vragen over deze publicatie, neem dan contact op met bureau Handhaving via het algemene telefoonnummer 14 023.

Ontwerp-verklaring van geen bedenkingen en ontwerp-omgevingsvergunning 2 woningen Wilhelminaplein 4-6 Heemstede

Burgemeester en wethouders van de gemeente Heemstede maken op grond van het bepaalde in de Wet algemene bepalingen omgevingsrecht (Wabo) en van de Algemene wet bestuursrecht (Awb) bekend dat de gemeenteraad een ontwerp-verklaring van geen bedenkingen heeft afgegeven. Deze verklaring heeft betrekking op de door burgemeester en wethouders vastgestelde ontwerp-omgevingsvergunning voor het permanent toestaan van 2 woningen op het binnenterrein van het perceel Wilhelminaplein 4-6 in afwijking van het bestemmingsplan "Woonwijken zuidoost".

De ontwerp-verklaring van geen bedenkingen en de ontwerp-omgevingsvergunning met bijbehorende stukken liggen met ingang van **donderdag 16 oktober 2014** gedurende 6 weken voor eenieder ter inzage.

Waar kunt u de stukken inzien?

De ontwerp-verklaring van geen bedenkingen en de ontwerp-omgevingsvergunning zijn digitaal te raadplegen op de websites www.heemstede.nl en www.ruimtelijkeplannen.nl (NL.IMRO.0397.OVwplein4-0101). Ook liggen de ontwerpen gedurende bovengenoemde termijn ter inzage in de publiekshal van het raadhuis, Raadhuisplein 1 te Heemstede.

Hoe kunt u uw zienswijze kenbaar maken?

Gedurende bovengenoemde termijn (dus tot en met woensdag 26 november 2014) kan eenieder mondeling of schriftelijk zienswijzen over de ontwerp-verklaring van geen bedenkingen en ontwerp-omgevingsvergunning indienen.

Schriftelijke zienswijzen dienen te worden ingediend bij burgemeester en wethouders van Heemstede, Postbus 352, 2100 AJ Heemstede of via e-mail gemeente@heemstede.nl. Voor het mondeling indienen van zienswijzen kunt u contact opnemen met de heer R. van der Aar. Zijn gegevens vindt u hieronder. Voor zowel de schriftelijke als de mondelinge zienswijzen geldt, dat gemotiveerd moet worden aangegeven op welke onderdelen van de ontwerp-omgevingsvergunning de zienswijze betrekking heeft.

Contact

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de heer R. van der Aar, van de afdeling Ruimtelijk Beleid, via telefoonnummer 023-5485764 of e-mail rvanderaar@heemstede.nl.

Vergaderingen raadscommissies

Vergadering commissie Samenleving

De raadscommissie Samenleving houdt een openbare vergadering op **dinsdag 21 oktober 2014 om 20.00 uur** in de Burgerzaal van het Raadhuis aan het Raadhuisplein 1 te Heemstede. U bent van harte uitgenodigd hierbij aanwezig te zijn.

Op de agenda

- Vaststellen agenda commissievergadering 21 oktober 2014
- Spreekrecht burgers
- Beleidsplan Sociaal Domein 2015 t/m 2018 (A-stuk)
- Verordening maatschappelijke ondersteuning Heemstede 2015 (A-stuk)
- Verordening jeugdhulp Heemstede 2015 (A-stuk)
- Verordeningen Participatiewet gemeente Heemstede (A-stuk)
- Begroting 2015 Werkvoorzieningsschap Zuid-Kennemerland (Paswerk) (A-stuk)
- Preventie - en Handhavingsplan Drank en Horeca (A-stuk)
- Minimabeleid Heemstede 2015 (B-stuk)
- Marap 2/2014 en de begroting 2015 van de intergemeentelijke afdeling sociale zaken (IASZ) (C-stuk ovv D66 en de PvdA)
- Terugkoppeling uit het dagelijks bestuur en algemeen bestuur Paswerk
- Terugkoppeling stand van zaken decentralisaties
- Actiepuntenlijst
- Benoeming plaatsvervangend voorzitter commissie Samenleving
- Wat verder ter tafel komt

Vergadering commissie Middelen

De raadscommissie Middelen houdt een openbare vergadering op **woensdag 22 oktober 2014 om 20.00 uur**, in de Burgerzaal van het Raadhuis aan het Raadhuisplein 1 te Heemstede. U bent van harte uitgenodigd hierbij aanwezig te zijn.

Op de agenda

- Vaststellen agenda vergadering commissie Middelen 22 oktober 2014
- Spreekrecht burgers
- Programmabegroting 2015 en de meerjarenbegroting 2016-2018 (A-stuk)
- Najaarsnota 2014 (A-stuk)
- Herijking en harmonisatie kwijtscheldingsbeleid gemeentelijke belastingen Heemstede 2015 (A-stuk)
- Samenwerking ICT infrastructuur Bloemendaal - Heemstede (A-stuk)
- Wet Markt en Overheid (A-stuk)
- Aanpassen verordening ambtelijke bijstand en fractieondersteuning tbv fractie-assistenten (A-stuk)
- Benoeming en beëdiging secretaris Rekenkamercommissie (A-stuk)
- Plan van aanpak en bouwstenen herijking (burger)participatie (B-stuk)
- Beantwoording schriftelijke vragen jaarverslag 2013 Gemeentebelastingen Kennemerland Zuid (GBKZ)
- Actiepuntenlijst
- Wat verder ter tafel komt

Vergadering commissie Ruimte

De raadscommissie Ruimte houdt een openbare vergadering op **donderdag 23 oktober 2014 om 20.00 uur**, in de Burgerzaal van het Raadhuis aan het Raadhuisplein 1 te Heemstede. U bent van harte uitgenodigd hierbij aanwezig te zijn.

Op de agenda

- Vaststellen agenda vergadering commissie Ruimte 23 oktober 2014
- Spreekrecht burgers
- Omgevingsvergunning wijzigen gebruiksmogelijkheden en verhaalsovereenkomst planschade bedrijfsperceel Herenweg 57-59 (B-stuk)

- Ontwerpverklaring van geen bedenkingen functiewijziging bedrijfsperceel Herenweg 57-59 (A-stuk)
- Plan van aanpak visievorming haven (B-stuk)
- Startnotitie Visie winkelcentra Heemstede (1e fase) (B-stuk)
- Voortzetting activiteiten klankbordgroep duurzaamheid (B-stuk)
- Vervanging Kwakelbrug, ontwerpkeuze (C-stuk o.v.v. D66)
- Aanpassingen plafond in voormalige Bronsteemavo Overboslaan (C-stuk o.v.v. D66)
- Benoeming plaatsvervangend voorzitter commissie Ruimte
- Overzicht bouwprojecten
- Actiepuntenlijst
- Wat verder ter tafel komt

Besloten vergadering commissie Ruimte

De raadscommissie Ruimte houdt een **besloten** vergadering op **donderdag 23 oktober 2014** aansluitend aan de openbare vergadering van de commissie Ruimte, in de Burgerzaal van het Raadhuis aan het Raadhuisplein 1 te Heemstede.

Op de agenda

- Vaststellen agenda besloten vergadering commissie Ruimte 23 oktober 2014
- Verzoek om opheffing vertrouwelijkheid informatie Mariënheuvel
- Wat verder ter tafel komt

Waar vindt u de stukken?

Op www.heemstede.nl vindt u de betreffende stukken die worden besproken. Hier treft u bovendien informatie over het spreekrecht en uitleg over het verschil tussen A-, B- en C-stukken. Alle stukken liggen ook ter inzage in de ontvangsthal van het Raadhuis. Meer weten? Neem contact op met de raadsgriffie, telefoon (023) 5485646, of e-mail: raadsgriffier@heemstede.nl.

Inzien, reageren, bezwaar maken

Inzien

De aanvragen en vergunningen kunt u inzien tijdens de openingstijden van de afdeling Bouw- en Woningtoezicht of op afspraak. U kunt ze ook opvragen via postbus-bouwenwoningtoezicht@heemstede.nl, dan ontvangt u ze per e-mail.

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

Zienschwijken (uw mening geven voordat een besluit genomen is)

Reguliere procedure omgevingsvergunning: U kunt zienschwijken indienen bij een voornemen een omgevingsvergunning te verlenen voor afwijken van het bestemmingsplan. Dit kan tot en met 4 weken na publicatie. In gevallen dat dit kan, wordt dit apart gepubliceerd.

Uitgebreide procedure omgevingsvergunning: U kunt zienschwijken indienen bij een voornemen een omgevingsvergunning te verlenen. Dit kan tot en met 6 weken na publicatie.

Bezwaar en beroep

Reguliere procedure: Belanghebbenden kunnen binnen 6 weken na verzending van het besluit aan de aanvrager in bezwaar bij het college van burgemeester en wethouders. De termijn start op de dag na verzending. Zie verder kader 'Bezwaar'.

Uitgebreide procedure: Belanghebbenden kunnen binnen 6 weken na de dag waarop het besluit ter inzage is gelegd in beroep bij de rechtbank Noord-Holland locatie Haarlem. Zie verder kader 'Beroep'.

Bezwaar

Belanghebbenden kunnen bezwaar maken tegen een door de gemeente genomen besluit door binnen 6 weken na de verzenddatum een gemotiveerd bezwaarschrift te richten aan het college van burgemeester en wethouders, postbus 352, 2100 AJ Heemstede. Een bezwaar moet zijn ondertekend en voorzien van naam en adres, datum, een duidelijke verwijzing naar het besluit en reden van bezwaar. Het indienen van bezwaar schorst de werking van een vergunning niet. Als sprake is van een spoedeisend belang kan voorlopige voorziening worden aangevraagd. Verzoek om voorlopige voorziening richten aan: Voorzieningenrechter van de rechtbank Noord-Holland locatie Haarlem, sector bestuursrecht, Postbus 1621, 2003 BR te Haarlem.

Een voorlopige voorziening indienen kan ook met DigiD via www.loket.rechtspraak.nl/bestuursrecht.

Beroep

Een belanghebbende kan binnen 6 weken na verzenddatum van dit besluit (zie voor de omgevingsvergunning het kader 'Uitgebreide procedure omgevingsvergunning') beroep aantekenen bij de rechtbank Haarlem wanneer deze in een voorfase zienschwijken heeft ingediend of wanneer deze niet verweten kan worden geen zienschwijken te hebben ingediend. Richt uw beroepschrift binnen 6 weken na de dag waarop het besluit ter inzage is gelegd aan: rechtbank Noord-Holland locatie Haarlem, sector bestuursrecht, Postbus 1621, 2003 BR te Haarlem. Een beroepschrift moet zijn ondertekend en voorzien van naam en adres, datum, een omschrijving van het besluit waartegen het beroep zich richt en de reden van beroep. U kunt met DigiD ook beroep instellen bij genoemde rechtbank via www.loket.rechtspraak.nl/bestuursrecht. Bij het beroepschrift moet zo mogelijk ook een afschrift van het besluit waarop het geschil betrekking heeft worden overlegd. Het indienen van een beroepschrift schorst de werking van een vergunning niet. Als sprake is van een spoedeisend belang kan voorlopige voorziening worden aangevraagd. Zie verder kader 'Bezwaar'.



Lijf & gezondheid

DOE MEE AAN DE PRIJSVRAAG EN WIN

Victoria Moritz t.w.v. €1999,-

Sportieve e-bike met 360Wh accu, 24 versnellingen, hydraulische remmen en een bereik tot maximaal 100 km. Supercompleet en klaar voor het echte werk.....



Kijk in de bijlage van deze week of op www.lijfengezondheid.nl

Kom Samen Eten bij WOH

Heemstede - Elke laatste dinsdag van de maand vindt op de Lieven de Keylaan 24 een ontmoeting plaats tussen mensen die elkaar aan de eettafel treffen. Samen eten en samen gesprekken hebben wordt door de gasten van Welzijn Ouderen als zeer prettig ervaren. Spreekt dit u aan? Op dinsdag 28 oktober om 12.30 uur wordt er samen gegeten. Het menu is: paté met een toastje, sudderlapje, rode kool met gekookte aardappels en appelcompote. Het dessert is tutti frutti met gele vla. Een glaasje erbij en koffie toe maakt het compleet. U kunt zich aanmelden tot een week voor aanvang bij Welzijn Ouderen Heemstede, 023-528 85 10. De gastvrouwen staan klaar om 12.30 uur en de kosten zijn 12 euro per persoon.

Boekpresentatie aanstaande zaterdag Gesprekken Harry Borghouts met ondernemers uit Heemstede

Heemstede - Bij boekhandel Blokker vindt op zaterdag 18 oktober de presentatie plaats van het boek 'De laatste generatie?' Blokker vindt u aan de Binnenweg 138 in Heemstede. In dit boek heeft Harry Borghouts gesprekken gevoerd met een tiental ondernemers van de Binnenweg en de Raadhuisstraat. Hij wil anno 2014 vastleggen wat de geschiedenis is geweest van de ondernemers en hoe zij de toekomst zien, in een veranderend winkelklimaat. Het boek is geïllustreerd met foto's gemaakt door Nicole Jagerman. Het eerste exemplaar wordt door Borghouts overhandigd aan burgemeester mevrouw Marianne Heeremans en het 2e exemplaar aan Peter van Limburg, voorzitter van de winkeliersvereniging Binnenweg/Raadhuis-



Harry Borghouts (fotografie Nicole Jagerman).

straat. De prijs van het boek is 14,90 euro en is te koop bij Primera - Raadhuisstraat en Boekhandel Blokker.

Avond over Vestdijk en de toekomst der religie

Heemstede - De schrijver Simon Vestdijk (1898-1971) genoot al bij zijn leven een grote reputatie. Volgens de dichter Adriaan Roland Holst schreef Vestdijk sneller dan God kan lezen. In zijn boek 'De toekomst der religie' (1947) beschrijft de atheïst Vestdijk zijn ideeën over religie en godsdienstpsychologie.

Flip Hammann is docent Nederlands aan het Mendelcollege in Haarlem en Vestdijkkenner. Na een schets van diens leven laat Hammann zien hoe Vestdijk zijn ideeën over religie verwerkte in zijn romans zoals 'De nadagen van Pilatus' en 'De kelner en de levenden'. Daarmee wordt duidelijk dat Vestdijks opvattingen over religie nog steeds actueel zijn. Hammann ondersteunt zijn verhaal met beelden en geluids-



Standbeeld Vestdijk in Doorn.

fragmenten. U bent welkom in de Pauwehof, Achterweg 19, op woensdag 22 oktober. Aanvang is om 20.00 uur en de toegang bedraagt vijf euro.



Foto: Michel van Bergen

Man (80) gewond bij ongeval op Bronsteeweg

Heemstede - Een man van 80 is dinsdag aan het einde van de ochtend gewond geraakt bij een verkeersongeval in Heemstede. De man kwam even voor half twaalf ten val op de hoek van de Bronsteeweg met de Lanckhorstlaan toen hij werd aangereden door een auto. Toegesnelde ambulancemedewerkers boden het slachtoffer eerste hulp. De man is in de ziekenwagen aan een hoofdwond geholpen. Na de nodige zorg hoefde de man niet mee naar het ziekenhuis. De automobilist kwam met de schrik vrij.

Meesterwerken in het Mauritshuis

Heemstede - De heropening van Museum Het Mauritshuis is de aanleiding voor deze cursus, waarin verschillende werken uit het Mauritshuis de revue passeren. Tijdens de dia-lezingen zal blijken dat over 'De Schildpadden' van Albert Eckhout, 'De Moren' van Rembrandt en 'Sterre, de vrouw van Constantijn Huygens' boeiende verhalen te vertellen zijn.

De lezingen zijn apart te reserveren, u kunt ze natuurlijk ook alle drie bijwonen! Docente Aukje Bos vertelt over de Meesterwerken in het Mauritshuis bij Casca in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede op woensdag 5, 12 en 19 november van 10.00 tot 12.00 uur. Opgeven kan op werkdagen tussen 9.00 en 12.00 uur: tel. 023-548 38 28 kies 1 of via www.casca.nl.



www.lijfengezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

oktober 2014

Irene Lelieveld
HUIDPROBLEMEN

Albert Zonneveld
NEE zeggen is
toegestaan!

Marjolein Dubbers
**"Kom op
40+ meiden!"**



Dr. Heydendael
**Oplossing
voor zweetoksels**



facebook.com/LijfenGezondheid

Win
een fiets
t.w.v.
€ 1999,-

PSYCHE

Serius omgaan met psychische klachten bij lichamelijke ziekten

Door Fonds Psychische Gezondheid

Wanneer mensen te maken krijgen met een ingrijpende lichamelijke ziekte, zoals kanker, hartfalen of Multiple Sclerose (MS), brengt dit veel emoties met zich mee. Vaak is er sprake van verdriet en angstgevoelens. Maar ook stress en somberheid komen veel voor. Helaas is er vaak nog niet voldoende aandacht bij naasten, hulpverleners en het Nederlands publiek voor de psychische klachten die mensen kunnen hebben ten gevolge van een lichamelijke ziekte. Het is belangrijk psychische klachten tijdig te signaleren en erover in gesprek te gaan. Dit geldt voor mensen die zélf een ziekte hebben, maar ook voor naasten is het belangrijk aan te geven wanneer zij gevoelens van stress of angst ervaren. Neem Franny (51), die tijdens het genezingsproces van kanker in een depressie belandde. Zij verwachtte haar oude leven weer op te kunnen pakken, maar haar lichaam bleek zo beschadigd dat dit niet meer lukte. Zij realiseerde zich wat zij de afgelopen maanden allemaal had doorstaan, met behandelingen, grote lichamelijke veranderingen, het verlies van haar baan en de zorg voor haar man, die MS heeft. Zij verloor het geloof in zichzelf en vond het heel moeilijk om uit het dal te klimmen. Zij stuitte op onbegrip bij sommige vrienden en kennissen, die aangaven dat ze blij mocht zijn dat ze nog leefde. Dit zorgde ervoor dat ze nog meer in de put raakte.

Met steun van haar man en kinderen, haar zus en de trainers van haar toenmalige sportschool, en door haar positieve instelling, lukte het Franny om haar vechtlust te herwinnen en de negatieve spiraal om te buigen naar een positieve. Doordat het lichamenlijk ook weer beter ging kon zij het leven weer wat positiever inzien. Ze leerde accepteren dat ze niet meer zoveel kon als vóór haar ziekte. Af en toe steekt haar depressie weer de kop op, maar door erover te blijven praten en er alert op te zijn kan



Franny Mussen

Franny er beter mee omgaan. Ze helpt nu ook anderen met psychische problemen door met haar ambassadeurschap van Fonds Psychische Gezondheid haar verhaal te vertellen, zodat steeds meer mensen zich bewuster worden van de signalen van een depressie. Hierdoor ontstaat er meer begrip en steun voor mensen met psychische aandoeningen.

Franny heeft tijdens haar depressie niet gesproken met een professionele hulpverlener zoals een psycholoog of psychiater, maar veel mensen hebben hier baat bij. Bent u ziek of is een van uw naasten ziek en heeft u of uw naaste gevoelens van angst, stress en/of somberheid? Aarzel niet om dit aan te geven bij uw huisarts en vraag om hulp.

Meer informatie over depressie vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid: www.psychischegezondheid.nl/depressie.

**Ambachtelijke,
door kleine
familiebedrijven
gemaakte,
verzorgingsproducten**

* Fijne biologische kruidencrèmes
* Etherische - en plantaardige oliën



**Een Groene
Wereld**

Tel 077-7110398

Webwinkel

www.een-groenewereld.nl

Wist u dat...

waterpokken en
gordelroos door
hetzelfde virus, het
varicella-zostervirus,
worden veroorzaakt...

Lees het op
www.lijfengezondheid.nl

Colofon

Lijf & gezondheid

Uitgever:
Spaarne Pers B.V.
K.v.K. 34265164

Lees je fit!

Maandelijks als bijlage in
onderstaande 170.000 huis aan
huis verspreide kranten:
Nieuwe Meerbode,
De Heemsteder, de Jutter,
de Hofgeest, de Beverwijker,
de Heemskerkse Courant,
de Castricummer en
de Uitgeester Courant.

Lijf & Gezondheid verschijnt in de
volgende plaatsen:
Aalsmeer, Aalsmeerderbrug,
Akersloot, Amstelhoek, Bennebroek,
Beverwijk, Bovenkerk, Castricum,
De Hoef, De Kwakel, De Ronde Ven-
nen, Driehuis, Heemskerk, Heemste-
de, Kudelstaart, Limmen, Mijdrecht,
Oude Meer, Rijsenhout, Rozenburg,
Santpoort-N., Santpoort-Zuid, Uit-
geest, Velsen-Noord, Velsen-Zuid,
Uithoorn, Velsbroek, Vinkeveen,
Vrouwenakker, Waverveen, Wijk aan
Zee, Wilnis, IJmuiden en Zevenho-
ven.

Oplage gratis magazine 5.000
o.a. verkrijgbaar op onze kantoren.

Internet:

www.lijfengezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid
twitter.com/LijfGezondheid

Advertenties:

Daniëlle van Leeuwen
danielle@lijfengezondheid.nl
Tel. 06-11951223

Redactie:

redactie@lijfengezondheid.nl
Bos Media Services
Frits Raadsheer

Opmaak en ontwerp:

Mireille Huiberts

Directie:

Frits Raadsheer
frits@lijfengezondheid.nl
Tel. 06-53951836

Kantoor:

Zeeweg 189-191
1971 HB IJmuiden
Tel. 0255-533900
Fax 0255-518875

Verspreiding:

Verspreidnet B.V., Castricum
Tel. 0251-674433
www.verspreidnet.nl

Druk:

Janssen/Pers Rotatiedruk

Overname/kopiëren van
advertenties en/of teksten uit deze
uitgave is niet toegestaan zonder
schriftelijke toestemming
van de uitgever.

VOEDING

Waarom Superfoods?

Superfoods bevatten twaalf of meer gezonde eigenschappen die goed voor onze gezondheid zijn. Kijken we naar het bewerkte eten uit de supermarkt, dan komen we tot de conclusie dat dit meer vulling is dan voeding. De producten zitten vaak vol met E-nummers en kijken we dan naar de toename in welvaartziektes dan zet dit mensen aan tot nadenken. Superfoods zijn hot, want mensen nemen steeds meer zelf de verantwoordelijkheid voor hun gezondheid. Mensen ontwikkelen momenteel een hoger bewustzijn en komen tot de conclusie dat we met veel dingen voor de gek worden gehouden. De overheid die we vertrouwen, met name als het om ons voedsel ging, loopt achter in de ontwikkelingen van de maatschappij. E-nummers zijn dan ook door onze overheden goedgekeurde hulpstoffen die van nature niet in het voedsel thuishoren. Een gezond lichaam kan alleen worden gerealiseerd door een combinatie van drie factoren:

- 1: Gezonde en gebalanceerde voeding
- 2: Voldoende lichamelijke beweging
- 3: Ontspannen geest

Juist aan deze drie dingen hebben mensen in de westerse wereld vaak een chronisch tekort. Onze landbouwgrond is de laatste jaren verarmd, waardoor deze te weinig voedingstoffen bevat. Juist deze voedingstoffen zijn, als we die in voldoende hoeveelheden binnen krijgen, erg belangrijk voor ons functioneren. Hierdoor is ook te verklaren waarom Superfoods nu zo in opkomst zijn. Door het eten van deze Superfoods zullen je levenskracht en energie in grote mate toenemen. Ook zul je door het eten van Superfoods minder aange-trokken worden tot ongezond bewerkte voedsel.

Cornelis de Haan

VOORWOORD



Je probeert als ondernemer een inschatting te maken over hoe iets nieuws ontvangen gaat worden. Het kan tegenvallen, misschien moet iets de tijd krijgen of het is boven verwachting. Gelukkig kan ik zeggen dat het boven verwachting is, zowel de lezers als onze schrijvers zijn zeer positief over de response en het resultaat van de bijlage, het magazine en website. Tot nu toe lijkt het erop dat er weinig verandert moet worden maar suggesties of reacties zijn zeer welkom.

Inmiddels is er een prettige samenwerking ontstaan met Vera Heyendael, zij is dermatoloog en gaat u maandelijks open en eerlijk informeren over haar vakgebied. Ook kunt u via de site www.lijfengezondheid.nl bij de specialisten vragen aan haar stellen. Wij heten haar welkom!

Een van de andere schrijvers is Marjolein Dubbers. Bij veel dames is zij zeer bekend en niet ten onrechte. Zij werkt met haar Energieke Vrouwen Academie aan de vitaliteit en gezondheid van vrouwen 40+. Eigenlijk zegt haar onderstaande uitspraak voldoende.

"KOM OP MEIDEN, ONZE GEZONDHEID GAAT NIET AUTOMATISCH ACHTERUIT ALS WE 40+ ZIJN!"

Het raakt haar diep dat zoveel vrouwen 40+ worstelen met hun gezondheid, energieniveau en hun gezonde gewicht. Het is de moeite waard om op www.lijfengezondheid.nl meer over haar te lezen, bovendien kunt u reageren op de redactionele bijdrage van Marjolein.

Dat de juiste voeding veel voor u betekent is iets waar alle betrokkenen van Lijf & Gezondheid van overtuigd zijn en waar zij hun missie van hebben gemaakt. Ik kan niet genoeg benadrukken dat deze schrijvers weten waar ze over praten en dat het van belang is dat u een aantal tips en trucs gaat toepassen in uw dagelijkse leven. Er zijn mensen die volledig op de gezonde toer zijn maar dat is voor velen niet te doen.

Voor mij werkt het het beste om een aantal dagelijkse dingen te veranderen zoals bijvoorbeeld op brood geen margarine maar cocosvet smeren. Als ik water drink doe ik er een beetje himalaya zout in en als ik thee drink is dat echte verse kruidenthee. Mijn haar was ik met een shampoo zonder rotzooi en hetzelfde geldt voor een gezichtscreme na het scheren. Verder drink ik minder koffie of alcohol, ik zeg dus niet dat ik een lekker wijntje of biertje weiger maar alles met mate. Ook bewegen probeer ik in mijn systeem te houden.

Probeer u, net als velen inmiddels doen, stapje voor stapje uw leefpatroon aan te passen hetgeen ook in het belang is van uw kinderen. Een aantal stappen zullen sneuvelen maar een aantal zullen u zeer bevallen, wilt u meer weten of een aantal tips over bijvoorbeeld waar en bij wie u het beste uw spullen kunt kopen, mail ons.

Het is 2014 en ik voorspel u dat binnen een paar jaar de meesten van u een aantal stappen in de richting van bewuster en gezonder leven hebben genomen.

Gezonde recepten of een leuk kort filmpje over het bereiden ervan zijn van harte welkom want hier is vraag naar. Op onze site ziet u een paar voorbeelden maar dat willen wij graag voor u uitbreiden dus ik zou zeggen, schort om, bak of kook en deel het met ons!

Lijf & Gezondheid...
Frits Raadsheer, directeur

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

4 GOEDE REDENEN OM KANGEN WATER TE DRINKEN

Bijna elke chronische aandoening komt voort uit lichaamsverzuring, een te veel aan vrije radicalen en uitdroging van het lichaam.

Drink daarom Kangen Water:

- ✓ **Alkalische mineralen** om verzuring te verwijderen
- ✓ **Anti-oxidanten** om vrije radicalen te neutraliseren
- ✓ **Micro-clusters** voor SUPER hydratatie
- ✓ **Hexagonaal gestructureerd** voor meer vitaliteit en anti-aging



GRATIS E-BOOK

GRATIS DEMONSTRATIE AAN HUIS?
Maak een geheel vrijblijvende afspraak op
www.kangenwaterexperience.nl



VOEDING

Herfstweerstand met extra vitamine C



In de wisselvallige herfstmaanden heeft een griepje of verkoudheid u snel te pakken. Om dit te voorkomen, kunt u uw weerstand ondersteunen met vitamine C. Een extra sinaasappeltje lijkt een simpele oplossing. Maar is dat wel voldoende?

Ellen Pijper
Natuurdiëtiste



voorloper hiervan: bètacaroteen), vitamine E, selenium, koper, zink, chroom, mangaan, glutathion, astaxanthine, resveratrol, OPC, bioflavonoïden en citroenzuur zijn hier voorbeelden van.

Krachtig antioxidant

Vitamine C is onmisbaar bij de vorming van bindweefsel, de opname van ijzer en het in stand houden van een gezond immuunsysteem. Vitamine C werkt ook tegen zware metalen en toxinen (giftstoffen). Het is een antihistaminicum en een krachtig antioxidant met een belangrijke rol in de weerstand. Vitamine C beschermt lichaamscellen tegen oxidatieve schade, als gevolg van blootstelling aan vrije radicalen. Oxidatieve schade wordt veroorzaakt door zuurstof. Dit herkent u vast wel bij het roesten van ijzer. Hetzelfde geldt ook voor een geschilde appel; hoe langer deze wordt blootgesteld aan de lucht, hoe bruiner deze kleurt.

Vrije radicalen helpen het afweersysteem. Ze houden ziekteverwekkers en andere 'indringers' buiten de deur. Maar een overschot aan vrije radicalen is schadelijk voor de gezondheid, omdat ze DNA en celmembranen kunnen vernietigen. Groenten en fruit zijn rijk aan antioxidanten die vrije radicalen onschadelijk maken. Naast vitamine C bestaan er verschillende soorten antioxidanten. Vitamine A (en de

Vitamine C tekort

In tegenstelling tot het lichaam van een dier, kan het menselijk lichaam geen vitamine C aanmaken. Een tekort aan deze vitamine uit zich onder andere in (snel) bloedend tandvlees, vermoeidheid, vertraagde wondgenezing en een lagere weerstand. In de herfstmaanden kan het lichaam wel wat extra vitamine C gebruiken. Doe dit het liefst onder begeleiding van een deskundige, want een overschot aan vitamine C kan darmklachten of diarree veroorzaken.

12 Sinaasappels per dag

Het is belangrijk om voedingsstoffen zoals vitamine C uit de voeding te halen. Maar wie zich moe of rillerig voelt, neigt meer naar warme spijzen dan naar verkoelend fruit. Daarnaast bevatten voedingsmiddelen soms onvoldoende voedingsstoffen. Er valt bijna niet tegenop te eten; om per dag aan 500 milligram tot 1 gram vitamine C te komen, moet u dagelijks minstens 12 sinaasappels eten! In dit geval kunt u het lichaam helpen door bijvoorbeeld wat vitamine C in te nemen (te suppleren). Maar welke vorm kunt u dan het beste suppleren?

Ascorbine zuur

Vitamine C komt in verschillende vormen voor. Ascorbinezuur is de minst dure en meest gangbare vorm. Supplementen met deze goedkopere vorm bevatten vaak gist, suiker en melk, zijn meestal niet hypoallergeen en kunnen vervuild zijn. Let daarom goed op de kwaliteit die u kiest.

Ester C

Als u gevoelig bent voor maagzuur- of darmklachten, gebruik dan de ontzuurde vorm van vitamine C. Voorbeelden hiervan zijn magnesium ascorbaat en calcium ascorbaat. Bij langdurig gebruik kunt u het beste een mix van deze twee vormen nemen. Ester C bevat de ontzuurde vorm van vitamine C en bestaat verder uit een complex van stoffen zoals bioflavonoïden.

Ascorbylpalmitaat

De laatste vorm van vitamine C is de in vet oplosbare vorm ascorbylpalmitaat. Dit is het ester van ascorbinezuur en het natuurlijke vetzuur palmitine. Het ondersteunt de detoxificatie (ontgiftiging) van toxines en vrije radicalen.

Suppleren op maat

Het Voedingscentrum adviseert ongeveer 75 mg vitamine C per dag. Het lichaam van een dier maakt gemiddeld per dag 10 gram vitamine C per 70 kilogram lichaamsgewicht aan. Het is moeilijk om te geloven dat het lichaam van een dier zelf zo veel vitamine C aanmaakt en er geen baat bij heeft. Ook lijkt het onwaarschijnlijk dat de mens met slechts 75 mg per dag optimaal gezond kan blijven. Vitamine C kunt u het beste bij of net na een maaltijd innemen. Houd daarbij wel rekening met uw constitutie, oftewel uw gesteldheid. De constitutie van ieder mens is anders en heeft unieke lichamelijke en geestelijke eigenschappen. Deze eigenschappen zorgen er voor hoe je functioneert en reageert. Een aantal van deze eigenschappen zijn aangeboren en andere zijn ontstaan na de geboorte. Suppleer niet onbegeleid 'in het wilde weg'. Dit kan namelijk leiden tot klachten en andere ongewenste bijwerkingen. Schakel bijvoorbeeld de hulp in van een natuurdiëtist die u kan begeleiden in het onderzoeken naar welke vorm en dosering het beste bij u en uw constitutie past.
www.combivitaal.nl



Massage Studio Heemskerk

Dicht bij jezelf blijven



Thaise en diverse andere massages

Met of zonder afspraak 06-40739287

www.massageheemskerk.nl

PSYCHE

Hij zegt nooit dat hij van mij houdt

De liefde heeft impact op ons vertrouwen, op ons zijn en ons bewegen daarin. Verwachtingen in de liefde bestaan wereldwijd. Of de verwachtingen uiteindelijk ook je datgene brengt wat je graag ziet of voelt is de vraag.



Marnie Krom
Mindcoach



The Earth has music for those who listen *Shakespeare*

Het tonen van liefde en affectie voor een ander gaat verder dan dat.

Waar er verwachtingen zijn leven er ook teleurstellingen. We kunnen helaas niet altijd maar aan ieders verwachtingen voldoen om de eenvoudige reden dat een ieder er weer geheel anders in staat. Mijn verwachtingen stroken waarschijnlijk in zijn geheel niet met die van jou en vice versa. We zijn allemaal op zichzelf staande personen met onze eigen gedachten en bevindingen.

Naast dat feit hebben we ook te maken met hetgeen we hebben ervaren. Wanneer je als kind opgroeide en er weinig uiting was van liefde, een omarming, een aai over je bol of een compliment van je ouders dan was dat hetgeen je als voorbeeld ervaarde. Voor velen is het lastig om zo open te zijn en zich kwetsbaar op te stellen.

Nu kunnen we dit als een excuus blijven opgooien in ons volwassen leven en in die modus blijven verkeren of de keuze maken een begin te maken om deze emoties over te brengen naar die personen waar je het toch graag mee zou willen delen. Want we kunnen er natuurlijk wel degelijk aandacht aan besteden. Wanneer je toch die vier kleine grote woorden zou delen zal je zien dat deze persoon het als een aangenaam en warm cadeautje ontvangt. Wees niet teleurgesteld als deze hier ook verlegen van wordt en niet zo goed weet hier mee om te gaan.

Want ook het ontvangen van, "Ik hou van je" kan onwettig zijn.

Sophie ging huiswaarts, naar haar lief. Ze had het gevoel er sterker in te staan en het bespreekbaar met hem te kunnen maken. Een aantal uren later kreeg ik een email waarin ze mij bedankte voor mijn tijd en volle aandacht. Ze schreef dat ze het veel eerder had kunnen bespreken want het bracht zoveel duidelijkheid en begrip tussen haar en haar lief.

Ik was uiteindelijk dat vissersbootje geweest die haar naar de haven bracht.

www.minddrops.nl

RECEPT

VAN RALPH MOORMAN

Ontbijtsmoothie met havermout

• 1 persoon

Ingrediënten
3 el havermout
200 ml kokoswater
1/3 banaan (mag je ook weglaten)
1 el gojibessen
2 tl kaneel
2 tl chiazaad
2 tl hennepzaad
1 tl macapoeder en/of
1 tl rauwe
cacaopoeder. Hier kun

je eventueel nog colostrum of eiwitpoeder aan toevoegen.
scheut olijfolie

Bereidingswijze

Alles in de blender, klaar!

Mijn partner en ik verblijven deze zomer een aantal dagen in de Provence en tijdens een lunch aan de haven van Cassis ontmoette ik een alleraardigste Nederlandse vlotte dame van rond de 60 jaar. We raakten in gesprek en van het een kwam het ander.

Sophie was in haar nopjes toen ze hoorde wat mijn beroep is.

Ik was haar reddende engel, zo zei ze.

Zij en haar lief woonde al jaren in dit adembenemende kustplaatsje.

Ze genoten samen volop van het leven en de seks daar zou ik nog wat van kunnen leren vertelde ze ondeugend.

Maar ...

- "Hij zegt nooit eens dat hij van me houdt" was wat haar bezig hield.

Het bracht haar in onzekerheid en twijfel. De twijfel had al jaren zo'n impact op deze dame dat ze niet wist hoe ze hier mee om moest gaan.

Het maakte haar kribbig en vaak niet zo heel aardig tegen hem zo vertelde ze.

Nu kan dat gemis de boventoon voeren in je hoofd. Maar dat het niet wordt gezegd hoeft niet te betekenen dat het houden van niet aanwezig is. Het zijn tenslotte maar 4 woorden en naar mijn idee niet belangrijker dan het gedrag van diegene jegens jou. Op allerlei wijzen kunnen we onze dierbaren laten voelen hoeveel we van ze houden. Dit gaat niet volgens een bepaald puntensysteem of maar te pas en te onpas, "Ik hou van jou" roepen.

UITERLIJK

Huidklachten, de eerste aanpak



Wanneer je huidklachten hebt, dan zijn die niet zo maar 1,2,3 opgelost. Huidklachten komen meestal van binnenuit. Smeren met allerlei crèmes zal slechts symptoombestrijdend werken (wat soms ook noodzakelijk kan zijn). Het is belangrijk dat je het probleem van binnenuit aanpakt. Verkeerde voeding is vaak de grootste veroorzaker van huidklachten. Met de juiste voeding kun je veel bereiken. In deze editie beginnen we met voeding en de darmen.

Irene Lelieveld
[Auto] Kinesiologische
voedingstherapeut



ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus

Gediplomeerde tandprotheticus maken een gebitsprothese zelf in nauw overleg met u, waardoor tandvorm, kleur en zetting worden afgestemd op uw wensen.

Een nieuwe prothese wordt voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering, indien de zorg wordt geleverd door een door de zorgverzekering gecontracteerde zorgverlener.

Ook voor een nieuwe prothese (of vervangingsprothese) op implantaten, het zogenaamde KLIKgebit, kunt u direct bij ons terecht.

DE O.N.T. LEDEN IN DE REGIO ZIJN:

HEEMSKERK

R. Lameris
Nellie van Kolstraat 6
1963 BG Heemskerk
0251-232477
's Avonds tot 21.00 uur
Weekend na telefonische afspraak

HAARLEM

Vivian Hendrix
Rijksstraatweg 236
2022 DJ Haarlem
023-5332433
www.tpphendrix.nl
info@tpphendrix.nl

IJMUIDEN

F.W. van der Linde
Planetenweg 14
1973 BG IJmuiden
0255-520035

HAARLEM

Parklaan 88,
2011 KZ Haarlem
023-5321972
www.fvanderlinde.nl

HAARLEM

W.J.M. van Hooff
Rustenburgerlaan 4
2012 AN Haarlem
023-5422400

HEEMSTEDE

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295

HILLEGOM

Wilhelminalaan 1a
2182 CA Hillegom
0252-520605
www.tpvanhooff.nl

WEEKEND-REPARATIESERVICE:

06 1777 6 777



Organisatie van
Nederlandse
Tandprotheticus

O.N.T., Leidsevaartweg 99,
2106 AS, Heemstede,
023-7200444, info@ont.nl
WWW.ONT.NL

De huid is een zintuig en tevens het grootste orgaan van het lichaam dat heel veel functies heeft, zoals:

- Bescherming
- Isolatie
- Warmteregulatie
- Opslag vetcellen
- Uitscheiden van talg en zweet
- Aanmaak van vitamine D

Omdat de huid aan de oppervlakte ligt, is dit het enige orgaan waaraan we de gesteldheid van het lichaam kunnen zien. Het liefst willen we een mooie, strakke, egale, zachte huid. We staan er eigenlijk te weinig bij stil dat onze huid gevoed wordt van binnenuit, door onze voeding. Vooral de conditie van de lever en de darmen is belangrijk. Deze organen kunnen voor huidproblemen zorgen als ze niet in balans zijn. De darmen kunnen uit balans raken door ongezond voedsel of door het eten of drinken van voedsel waar je overgevoelig voor bent. Er zijn natuurlijk nog veel meer redenen voor het ontstaan van huidklachten, bijvoorbeeld stress en infecties.

Daarom is het belangrijk bij alle huidklachten zoals acné, psoriasis, netelroos, eczeem, couperose, cellulite en pigmentvlekken eens kritisch te gaan kijken naar wat je eet en hoe de conditie van je darmen en lever is.

Darmprotocol

Een darmprotocol toepassen houdt in, dat je gaat bekijken of de darmen een goede conditie hebben. Vaak een opgeblazen buik, anders uitzijnde ontlasting, buikpijn en winderigheid, duiden eigenlijk altijd op darmen die niet in balans zijn. Zeker als je ook nog huidklachten hebt is het een reden om hiermee aan de slag te gaan. Ook als je geen darmklachten hebt, kan de conditie van je darmen verzwakt zijn. Zo kan de darmflora niet in orde zijn of hou

je teveel afvalstoffen vast in de darmen. Voeding en stress hebben samen de grootste invloed hierop. Neem je leven eens goed onder de loep en probeer meer rust en vrije tijd te nemen en grote stressbronnen los te laten. Verder ga je goed bekijken wat je eet en of voeding de oorzaak kan zijn van je huidklachten. Het begint al bij wat je in je mond stopt. Dit moet gezond en verantwoord zijn en moet bij je passen. Bij huidklachten vervallen er toch bepaalde producten. Natuurlijk is iedereen uniek en zou een persoonlijk voedingsplan uitgetest moeten worden. Ook zonder persoonlijk voedingsplan kun je een heel eind komen.

Zorg dat je goed kauwt. Het maagzuur moet goed op peil zijn (maagzuurremmers kunnen ook indirect huidklachten veroorzaken). Door het aanpassen van je voeding heb je deze maagzuurremmers vaak niet meer nodig. Het is de bedoeling dat de darmen met gemak het voedsel verteren.

Door een tekort aan spijsverteringsenzymen kan het al mis gaan. Verder is het belangrijk dat de darmflora en de slijmvliezen in goede conditie zijn. Extra probiotica en L-glutamine kunnen veel verbeteringen brengen bij huidklachten. Het kan ook zijn dat je allergisch bent voor voedsel, je histamine-overgevoelig bent, candida hebt, waardoor je ook heel moe kunt zijn. Het is ook mogelijk dat er parasieten aanwezig zijn. Of je parasieten en een histamineovergevoeligheid hebt, dat kan een arts voor je uitzoeken. Candida, voedselallergie en de conditie van de darmen gaat toch vaak via natuurge-neeskundige.

Wat je zelf kunt doen:

Wat je zelf al kunt gaan doen is, behalve pro-biotica en L-glutamine te nemen, voeding weg te laten die de darmen irriteren, beschadigen of huidklachten triggeren. (werkt ook vaak bij een prikkelbare darm)

Wat je de komende maand laat staan:

- Witte suikers en witte bloem (alle geraffineerde voeding)
- Melkproducten (kaas, yoghurt en melk). Neem eventueel een calcium-magnesium-zink tablet
- Koffie. Drink in plaats hiervan kruidenthee zoals brandnetelthee en rooibosthee of chicoreikoffie)
- Alcohol
- Kunstmatig voedsel. Zakjes en pakjes weglaten en alles zelf maken.
- Laat de peulvruchten staan, zoals bruine en witte bonen, kikkererwten, soja, en linzen.
- Verminder voedsel uit de nachtschadegroep zoals tomaat, aardappel, paprika en aubergine en gojibes
- Vermijd tarwe en rogge. Neem volkoren speltproducten of beter nog glutenvrije producten.

Wanneer je merkt dat je last hebt van koolsoorten, dan kun je die ook beter minderen of vermijden.

Bouw de koffie en suiker altijd rustig af.

www.persoonlijke-voeding.nl

RECEPT

VAN RALPH MOORMAN



ZOETE AARDAPPEL UIT DE OVEN

1 eetlepel olijfolie
1/2 theelepel paprikapoeder
6-8 zoete aardappels, in lengterichting in kwarten gesneden

Bereidingswijze

De oven voorverwarmen op 200 graden. Een bakplaat licht invetten of met bakpapier beleggen. In een grote schaal olijfolie en paprikapoeder mengen. De aardappelschijfjes toevoegen en omscheppend een olielaagje geven. Op de bakplaat leggen en 40 minuten in de voorverwarmde oven bakken. De friet is het lekkerst op kamertemperatuur.

Special health

Santpoort

Exclusieve begeleiding
en begeleiding van
personal trainers

Cardiofitness / All sports training
Onder begeleiding



1 maand gratis!!
Bidon en sporttas
cadeau

Crocusstraat 1e 2071NW Santpoort-Noord 023-5373890 / info@specialhealth.nl



Uw vakkundig adres voor

- (semi) orthopedisch maatschoeisel
- maatvoetbedden / steunzolen
- alle gewenste orthopedische aanpassingen aan confectieschoenen
- gratis en vrijblijvend voet en/of schoenadvies
- pedicure medisch
- podotherapie
- aanmeten van therapeutische elastische kousen

Leverancier van alle zorgverzekeraars.

Geopend Beverwijk:

maandag t/m vrijdag 9.30 - 17.00
Elke woensdag inloopsprekuren van
10.00 tot 16.00 uur.

SCHIMMELBEHANDELING MET DE PIN POINTE FOOTLASER



De behandeling:

Een complete voetbehandeling:

- Alle nagels worden geknipt en dun gemaakt
- Het laseren van alle nagels met de Pin Pointe Footlaser
- Een pakket met crème en spray voor de nazorg van de nagels en huid

€ 199,95

De behandeling is ook geschikt voor diabetici

Voor het maken van een afspraak en verdere informatie kunt u bellen met:

Voetzorg Noord-Holland
KONINGSTRAAT 60,
1941 BE BEVERWIJK,
TEL. 0251-212000
www.voetzorg.info
info@voetzorg.info

Cholesterol is niet schadelijk Cholesterol is van levensbelang!



Dr. Gábor Leinkei
*Cum laude diploma behaald
in geneeskunde*



Ons lichaam produceert een aanzienlijke hoeveelheid cholesterol omdat het dat broodnodig heeft. Voor het lichaam is cholesterol net zo belangrijk en noodzakelijk als water en zuurstof.

Water en zuurstof kan het lichaam enkel uit de buitenwereld opnemen. Het opnemen van de nodige hoeveelheid cholesterol heeft het lichaam echter niet

aan het toeval overgelaten. Die stof kan het zelf produceren. Ons lichaam kan geen minuut zonder cholesterol, zoals het ook geen minuut zonder zuurstof kan. Het is dus onverantwoord om over cholesterol te praten alsof het een schadelijke, nutteloze stof zou zijn die we moeten vermijden.

Waarom is cholesterol noodzakelijk?

Cholesterol is een basisstof van levensbelang. Ons lichaam gebruikt het voor allerlei doeleinden.

- Om **vitamine D** te produceren.
- Om vrouwelijke en mannelijke **geslachtshormonen** te produceren.
- Als basismateriaal voor het zogenaamde **stresshormoon**.
- Als bouwstof voor ons zenuwstelsel en onze hersenen.

- Om **celmembranen** op te bouwen
- En ik zou nog veel meer kunnen opsommen.

Is cholesterol dan ook niet schadelijk?

Ik wil benadrukken dat de volgende zin uit het officiële handboek farmacologie van de universiteit komt:

“Ondanks bijzonder intensieve studies en talrijke theorieën kennen we de essentie van de ontwikkeling en de precieze pathomechanismen van aderverkalking nog niet.”¹

Ja, aderverkalking bestaat wel degelijk. Ja, in de verkalkte bloedvaten kan men wel degelijk een grotere hoeveelheid cholesterol aantonen. Men moet alleen nog kunnen verklaren waarom de cholesterol in de slagaders neerslaat. En waarom aderverkalking bij iedereen kan voorkomen, ongeacht de cholesterolwaarde in het bloed.

Het belangrijkste feit waar men geen rekening mee gehouden heeft, is het volgende: De beschadiging van het bloedvat gaat in elk geval vooraf aan het neerslaan van de cholesterol!!!

Eerst beschadigingen en dan pas cholesterol

De stevigheid en flexibiliteit van onze bloedvaten staat in verhouding tot de hoeveelheid en de kwaliteit van het collageen (eiwitsoort die sterke collageendraden vormen) dat erin zit. Het collageennetwerk zit verweven in de wanden van de bloedvaten.

Als er niet genoeg collageen is, of als de kwaliteit ervan niet goed genoeg is, dan zullen de slagaders de ongelooflijk grote druk niet lang verdragen en zullen ze vroeg of laat beschadigd raken. De barstjes ontstaan vooral op de plaatsen waar slagaders aan de grootste druk worden blootgesteld. Zoals bijvoorbeeld in de kransslagaders. Dat is dus de ontbrekende schakel.

Cholesterol wordt gesmeerd als pleister op de wonde

Als ons lichaam niet genoeg vitamine C krijgt, dan zal er minder collageen aanwezig zijn en zal het collageen ook van minder goede kwaliteit zijn. Mijn theorie: Cholesterol is een stof die “gesmeerd” kan worden. Het kan de barstjes opvullen, glad-strijken. Zo komt de cholesterol in de barstjes terecht. Het probeert de fout te verhelpen. Dat is natuurlijk enkel een noodoplossing, want de echte remedie zou zijn dat er meer en beter collageen voorhanden zou zijn. Maar het is beter dan niets. Kijk nog meer feiten over cholesterol op:

www.cholesterolisnietischadelijk.nl

Actie:
Sluit één van onze
abonnementen af voor
1 november en
krijg een uur squash
en 1 x zonnen
cadeau!

**Sports
Health
Squash**

WORK OUT
WORKOUTVELSEN.NL

Kanaalstraat 10 IJmuiden | 0255 540 470

PSYCHE

Simpele stappen naar een nog gezonder leven, acht dingen die echt helpen!

SAY NO!

Simpele stappen naar een nog gezonder leven zet je eenvoudig zelf. Niet alleen door regelmatig, bewust en gezond te eten en elke dag lekker te bewegen.

Er zijn tig kleine dingetjes die zorgen dat je dag in dag uit prima in je vel zit, straalt en energiek bent. Benieuwd? Hieronder een aantal alledaagse zaken die je kunt doen om je nog gezonder te voelen.

1. Omring je met echte mensen

Heb je massa volgers op Facebook, Twitter, Instagram en dergelijke? Leuk. Maar met hoeveel ervan heb je in het echte leven contact? Face-to-face? Van een fijn gesprek, pittige discussie, schouder om op te huilt tot een heerlijke knuffel? Een van de simpele stappen naar een nog gezonder leven is tijd en aandacht besteden aan je contacten met echte mensen. Ze maken je blij, bieden je troost, laten je jezelf zijn, geven je een fijn gevoel, zorgen voor nieuwe impulsen en geven je energie.

2. Lach vaker

Lachen is niet alleen leuk en lekker, maar ook enorm gezond. Je humeur krijgt er een positieve oppepper van. Dat is niet vreemd, want lach je? Dan maakt je lichaam allerlei geluksstoffen aan waaronder endorfines. Daarbij helpt lachen je te ontspannen en werkt aanstekelijk. Dus... neem het leven wat vaker met een korreltje zout en lach vaker.

3. Laat los of los het op!

Is er sprake van een conflict? Op je werk, thuis, met familie of vrienden? Blijf dan niet kwaad, gefrustreerd en/of mokkend rondlopen. Niet alleen lost het niets op. Ook voed je je lichaam met negatieve energie en daarmee doe jij je gezondheid geen goed. Laat het conflict los of los het op. Zo snel je kunt. Zeker weten dat je je een stuk beter voelt. Bovendien... het leven is toch veel te mooi om met gevoelens van wrok en woede rond te lopen?

4. Sluit je dag af met positieve herinneringen

Een van de simpele stappen naar een nog gezonder leven is positieve zaken koesteren. Dan sta je gelukkiger en vrolijker in het leven. Eveneens draagt het ertoe bij dat negatieve gebeurtenissen minder vat op je krijgen. Schrijf daarom dagelijks aan het einde van je dag een aantal positieve punten van de afgelopen dag op. Die je leuk vond en je een gelukkig gevoel gaven. Op die manier sluit je de dag goed af en lijken de zaken die minder vlotjes zijn gegaan in het niet te vallen. En zit het even tegen? Herinner je een van die fijne momenten en je humeur verbetert à la minute.

Albert Sonneveld
Eigenaar
Sonneveld Opleidingen



5. Heb maling aan wat anderen van je denken

Bezig zijn met wat anderen van je vinden, denken en dergelijke is ongezond. Want de kans is groot dat je niet je eigen leven leidt. Je jezelf onderuit haalt en ontevreden bent. Maar, waarom? Jij bent wie je bent en je mag er zijn! Daarom: heb maling aan wat anderen vinden en denken. Waardeer jezelf om wie je bent. Geef jezelf een compliment en lach vaker naar jezelf. Voel de positieve vibe en ontspan.

6. Nee-zeggen is toegestaan

Kom voor jezelf op en zeg gewoon nee als je geen zin of tijd hebt. Het mag! Dingen tegen heug en meug doen, vreet energie. Besteed je tijd aan zaken die echt energie opleveren en je gelukkig maken. Trouwens dat geldt ook voor je vriendschappen. Krijg je energie van je sociale contacten of zijn het energievreters? Kijk er eens kritisch naar. Je doet je gezondheid een groot plezier. Zet nu deze en de andere simpele stappen naar een nog gezonder leven.

7. Geniet van de kleine dingetjes

Streven naar meer is heel menselijk. Een groter huis, betere baan, nieuwe auto, verre vakantie enzovoort. Echter, verlies ook zeker niet die kleine en fijne genietmomentjes in je leven uit het oog. Sta daarom regelmatig stil bij wat je hebt, ziet, ruikt, proeft en hoort. Van een goede gezondheid, dat stukje chocolade dat langzaam op je tong smelt tot je huisdier die rare capriolen uithaalt en de geur van pas gemaaid gras. Ook kleine dingen waarderen zijn simpele stappen naar een nog gezonder en gelukkiger leven.

8. Onderneem ontspannende activiteiten

Ontspanning heeft je lichaam en geest nodig om in balans te blijven. Ben je uit evenwicht? Dan heeft dan z'n weerslag op je gezondheid. Zet daarom activiteiten op je prioriteitenlijstje. Doe leuke en fijne dingen. Alleen, met je partner, vrienden en familie. Speel verstoppertje met je kinderen, bezoek een (pop)concert, rommelmarkt of museum. Lees een boek, bak koekjes, maak een stads- of strandwandeling of zoek een nieuwe hobby. Door dingen te ondernemen blijf je bezig. Voed je je lichaam en geest en blijf je gezond en vitaal. Welke simpele stappen naar een nog gezonder leven zet jij?

www.albertsonneveld.nl

- Compleet basispakket
- o.a. met Kurkuma, Bijenpollen en Spirulina

www.superfoodtotal.nl
Kortingscode: lijfgezondheid
(invullen tijdens bestelproces)

-10%

1 maatschep Superfood Fruit Smoothie

2-4½ pipet Zeemineraleen

200-300ml Water

Fruit naar keuze

VOEDING

Eet je warm!

De gezonde eter

TE KOUD? TE WARM?
EET WAT BIJ JE PAST!



THEORIE EN RECEPTEN

Irene Lelieveld
voedingstherapeut

Langzaam breken de koude en donkere dagen weer aan en de kaarsjes zorgen voor sfeer in huis. Samen spelletjes doen, samen koken en familiebezoekjes staan vaak centraal de komende maanden. Veel mensen hebben last van de kou buiten en met een dikke truien en de verwarming hoog voelen ze zich comfortabel.

Irene Lelieveld
(Auto) Kinesiologische
voedingstherapeut



Wist je dat je met voeding je ook warm kunt eten? Voeding geeft namelijk warmte af in het lichaam. Denk maar eens met me mee! Eet eens een peper, je voelt dat je warm wordt van binnen en eet

dan eens pepermuntje: dat verfrist. Dit noemt men het thermische karakter van een product. Elk voedingsmiddel heeft een eigen thermisch karakter. Als je het koud hebt in de winter, dan zou je meer thermisch warme en hete producten moeten gaan nuttigen om zo je innerlijke kachel op te stoken. Al ons voedsel wordt ingedeeld in thermische karakters en er zijn er vijf. Zo heb je thermisch heet, warm, neutraal, verfrissend en koud. De plek op aarde waar een product groeit en het seizoen waarin een product groeit bepalen het thermische karakter van het product. We hebben in principe alle

SPETTERENDE AANBIEDINGEN

Kwaliteits elektrische fietsen



Elektrische fiets

€699,-



Victoria NL D01

€849,-



Victoria NL D02

€949,-



Union Swifty II

€999,-

BikeHolland.nl

De inruilkampioen.
Dealer van Union - Pointer - Sparta
Beijneslaan 53, Beverwijk, tel. 0251-209969

www.bikeholland.nl

thermische karakters nodig. Hoe jij je voelt en in welk seizoen we leven, bepaalt wel voor een groot deel de keuzes die je hierin moet maken. Vroeger aten de mensen van wat het land en het seizoen hen te bieden had. In de winter at men stampotten, spruiten, pompoenen en vaak vet vlees. Er was weinig verwarming in huis en het vette vlees had men nodig. Nu, met deze overdaad aan eten, is het niet verstandig om vet vlees te eten maar nog wél de stampotten en het wintervoedsel, liefst met specerijen.

Drink er lekkere specerijenthee bij om het verwarmende effect te vergroten. Wanneer je het meestal erg warm hebt (veelal mannen) dan is het belangrijk dat je ook veel verfrissend voedsel erbij eet en de specerijen laat staan. Je lichaam oververhitten brengt veel innerlijke onrust en is niet gezond.

Een goede graadmeter om te zien hoe het thermische karakter is van je lichaam, is je tong. Is deze erg bleek, zijn je lippen bleek en heb je het koud, dan mag je veel thermisch hete en verwarmende dingen eten. Is je tong echter erg rood (ondanks dat je het koud hebt) dan moet je oppassen dat je niet teveel specerijen eet.

Dus: zomergroenten zoals tomaten, komkommer en sla maar ook rauwe granen, yoghurt, fruit dat geïmporteerd wordt uit warme

landen (dat groeit daar om mensen en dieren te verfrissen) kun je beter met mate eten. Wanneer je het koud hebt, kun je beter haver-moutpap met kaneel en havermelk eten, in de middag een soep zoals pompoensoep, en in de avond groenten van het seizoen met mager vlees, vis of vegetarisch. Drink specerijen- of rooibosthee. Het wil overigens niet zeggen dat je geen producten van de zomer mag eten want door koken, bakken, stomen enzovoorts verandert je het thermische karakter van een product. Voorbeeld: een tomaat rauw is koud voor het lichaam, deze wordt verfrissend bij koken zoals een soep en wordt neutraal bij bakken. Er is natuurlijk nog veel meer over dit onderwerp te lezen. Meer hierover, én recepten, kun je vinden in mijn boek: 'Te koud? Te warm? Eet wat bij je past'.

Pompoentijd

De herfst en de winter is de tijd van de pompoenen. Pompoenen zijn verwarmend voor je lichaam.

Twee leuke herfstfeesten komen eraan: Hallo-ween op vrijdag 31 oktober en Sint Maarten op dinsdag 11 november. Hol een pompoen uit, samen met de kinderen, en maak er een lantaarn van. Gebruik de rest van de pompoen om er een heerlijke pompoensoep van te maken.

Hiernaast vindt u het recept.

www.persoonlijke-voeding.nl

RECEPT

VAN IRENE LELIEVELD

Pompoensoep

1,5 liter water met 2 à 3 bio bouillonblokjes
1 grote pompoen
1 spaanse peper
2 teentjes knoflook
2 theelepels gemmerpoeder
1 theelepel gemalen koriander
Wat sambal (alleen als je van echt pittig en heet houdt)
Basilicum, paar blaadjes
Rijste Cuisine, scheutje

Maak de bouillon zelf van vlees dat je uren laat trekken, of kook het water met de bio bouillonblokjes.

Pompoen schoonmaken en zaden verwijderen. Snij in blokjes.

Alle specerijen schoonmaken en klein snijden.

Voeg alles bij elkaar in de pan en als de pompoen zacht is, pureer je het geheel met de staafmixer.

Bij het opdienen de basilicum en de Rijste Cuisine erbij.

NATUURLIJK GEZOND

BodySwitch

Praktijk voor integrale behandeling



Ik kan u helpen bij o.a.

- Overgewicht
- Maag- en darmklachten
- Diabetes
- Hart- en vaatziekten
- Vermoeidheid (chronisch)
- Reumatische klachten
- Fibromyalgie
- Slaapproblemen
- Herstel van ernstige ziekte
- Huidklachten (psoriasis e.d.)
- Sporters (prestatie/ herstel)

Staat uw klacht of doel niet vermeld? Informeer dan eens wat ik voor u kan betekenen.

Frank Jonkers

Auteur van het boek Kerngezond. Sinds 2002 ben ik bezig met het bestuderen van de rol die beweging, voeding en leefstijlfactoren spelen in relatie tot onze gezondheid.

Werkwijze

Ziekteverschijnselen (symptomen) kunnen worden veroorzaakt door bijvoorbeeld voeding, milieuschadelijke stoffen, bacteriën, virussen, schimmels, parasieten, zware metalen en stress. Zij kunnen zorgen voor een verzwakte afweer. U wordt ziek en krijgt klachten.

Behandeling vindt plaats vanuit de oorzaak van de klachten en het herstellen van de balans. Niet uitsluitend het bestrijden van de symptomen. De resultaatgerichte behandelwijze is gebaseerd op opleidingen, wetenschappelijk onderzoek, praktijkervaring en eigen ervaringen.

Kwaliteit en vergoeding

Wij zijn aangesloten bij de MBOG. In vrijwel alle gevallen komt u met een aanvullende polis in aanmerking voor (gedeeltelijke) vergoeding.



Kerngezond – Leefstijl als medicijn

“In het verleden woog ik 135 kilo en was ik ongezond. Als ik toen wist wat ik nu weet, was mij dit echt niet overkomen!” Aldus Frank. Zijn lange speurtocht naar een optimale gezondheid heeft Frank beschreven in Kerngezond. Een praktisch boek om zelf de regie te krijgen en te houden over uw gezondheid. Het bevat onder andere een 10 weken plan om weer FIT & GEZOND te worden en te blijven.



www.kerngezondboek.nl

Contact

Bent u nieuwsgierig wat ik voor u kan betekenen? Neem dan alstublieft contact op.

Praktijk BodySwitch
Starweg 60A | 1964 PX Heemskerk
0251 – 292 546
frank@bodyswitch.nl | www.bodyswitch.nl



BEWEGEN

Verlanglijstje: buikspieren

Want geef nou eens eerlijk toe, wie wil die nou niet?

Was het maar zo makkelijk en kon je ze op je verlanglijstje voor Sinterklaas of Kerst zetten. In werkelijkheid gaan hier bloed, zweet en tranen aan vooraf. Voeding, training, RUST en nogmaals voeding. Voor de mensen die denken dat je er ook komt met alleen training: keep on dreaming! Als je echte veranderingen wilt gaan zien aan je lichaam is voeding de belangrijkste factor, daarna komt pas training.

VOEDING IS NAMELIJK 80 PROCENT VAN HET PROCES...!

Carlos Lens
Fitness specialist



Carlos, is het haalbaar, die sixpack?

Ik zeg altijd 'Sky is the limit'. Ik ken vrouwen en mannen van over de 60 met een strakke harde buik. Het gaat erom wat je er voor over hebt en wat je realistische ideaalbeeld is. Heb je goede genen? Hoe is je bouw? Wat is je achtergrond qua sport?

Allemaal onderdelen die van belang zijn om je doelstelling te bepalen en te behalen. Hoe vaak train jij in de week? Hoe vaak eet of drink je iets dat net teveel suikers en verkeerde vetten of teveel verkeerde koolhydraten bevat? Ben je eerlijk met jezelf? Of denk je te vaak 'Oh, ik mag vandaag wel...?'

Elk 10e levensjaar wordt het lastiger om je doelen te bereiken en zul je er meer voor moeten doen; 30 jaar, 40 jaar, 50 jaar, etc.

Maar wees positief; een 'way of living' is zo aangeleerd. Je moet alleen de keuze maken om het te doen en om inderdaad dat wijntje te laten staan. Je mag heus wel eens van het pad af, maar maak het niet te gek!

The Missing Link

Wat men vaak vergeet is dat tegenover de buikspieren de rugspieren liggen. Als je naar de commercials kijkt ligt de nadruk op de buik, kijk maar naar de apparaten die op tell-sell en dergelijke worden geshowd. In de praktijk worden door de grote massa de buikspieren daardoor getraind, maar vergeten we de rugspieren en treedt er een disbalans op. Vaak denken we pas aan onze rugspieren als we er last van krijgen, maar dan ben je te laat! De rug is vaak een toch wel vergeten stuk van het lichaam, maar zeker niet minder belangrijk. Als je naar jezelf in de spiegel kijkt zie je je rug niet meteen. Want geef toe dames, als je je achterkant in de spiegel bekijkt, dan kijk je niet naar je rug?!

Wist je dat je rugspier één van de belangrijkste en grootste spieren in ons lichaam is? Hierdoor is deze spier dan ook sneller overbelast. Je rugspieren zijn verantwoordelijk voor stabiliteit, evenwicht en de juiste houding van het lichaam. Zelfs als jij in bed ligt zijn jouw rugspieren nog voor je aan het werk.

**JE CENTRUM VAN JE LIJF
HEET JE CORE;
HIER GEBEURT ALLES.
IS JE CORE STERK
DAN HEB EN KRIJG JE
EERDER EEN STERKER LIJF**

Het is tijd om iets terug te doen: train je rugspieren! Onze rug is opgebouwd uit drie grote rugspieren, ik zal jullie niet lastig vallen met de Latijnse benamingen, maar deze drie spieren staan allemaal met elkaar in verband. Om de ontwikkeling van sterke rug- en rompspieren te bevorderen zijn er allerlei oefeningen. Dit kan met zowel fitnessapparaten als met losse gewichten. Rugspieren train je niet direct voor cosmetische voordelen, maar wel voor lichamelijke voordelen. Zo vergroot je je spierkracht en wordt je beweeglijker en flexibeler. Daarnaast zal je lichaam beter in balans zijn en heb je minder kans op blessures. Je core kun je op verschillende manieren trainen, heel veel beenoefeningen kun je gebruiken om je core mee

te trainen. Slimme sporters doen niet 1 sit up, ze trainen hun buikspieren door hun benen te gebruiken. Bijvoorbeeld bij een squat met een stang in de nek (kniebuiging) train je naast je benen ook je core. Met een sterke core kun je de squat beter uitvoeren en kun je meer gewicht hebben.

Gevolg: meer resultaat en een hogere verbranding, waardoor je ook buikvet zult verliezen. Houd je de stang aan de voorkant, dan ligt het accent nog meer op de core. Omdat door de benen te trainen veel testosteron vrij komt zullen je spieren groeien en deze spieren gebruik je weer om de motor aan te sturen.

De cirkel is rond

in Jip en Janneke taal, voor een strakke buik gebruik onder andere je benen als hulpmiddel. En ook jij hebt een sixpack, alleen het laagje vet zit er misschien nog overheen. Het is dus de kunst om met de kaasschaaf van verbranding het laagje eraf te krijgen. Heb je je platte buik en heb je een 4-pack, dan kun je altijd nog specifieke buikspieroefeningen doen voor de laatste 2.

Do!

Voor de juiste training van je rugspieren is het van belang dat je alle spiergroepen traint en hier een juiste balans in aanbrengt. Een rechte rug bij de uitvoering van alle oefeningen (of de natuurlijke curve van je ruggengraat, hier zijn de meningen over verdeeld) is van groot belang.

Don't!

Sit-ups en het trainen van rugspier? Dit is een echte don't! Vaak wordt gedacht dat dit juist een hele goede methode is, maar dit is helaas niet het geval. Als mensen met al bestaande rugklachten een sit-up uitvoeren, is de kans groot dat zij hun rugklachten alleen maar verergeren. Dit komt door de verhoogde druk op de ruggenwervels. Kortom, genoeg stof om weer over na te denken. Ik hoop dat jullie dit bij de volgende training meenemen in je programma. Kom je er niet uit, schaam je niet en vraag een fitnessinstructeur je hierbij te helpen.

Succes. BAMMMMMM!!!!

www.carloslens.nl

twitter@carlos_lens

Wist u dat...

brandwonden ontstaan door hete stoom en heet water meestal erger zijn dan die van b.v. heet frituurvet...

Dat komt omdat vetten en olie-achtige substanties zich niet over een groot oppervlakte verspreiden en een lagere warmtecapaciteit hebben.

Lees het op www.lijfengezondheid.nl

MEDISCH | ZORG

Nieuwe behandeling tegen zweetoksels in Haarlem

Vera Heydendael
Dermatoloog



Heeft u ooit gehoord van de term "hyperhidrosis"? Daar spreken we van als mensen last hebben van overmatig zweten. Hier wordt niet een klein beetje zweet bedoeld, of gewoon zweten na inspanning, na sporten of bij emoties. Maar er zijn mensen die zonder aanleiding overmatig zweten. Zij hebben bijvoorbeeld in de ochtend al natte koude oksels, zonder dat zij zich intens hebben ingespannen of gesport. Mensen schamen zich en wisselen extra vaak van kleding op één dag. Sommige mensen gebruiken maandverbandachtige middelen in hun t-shirt. Mannen met klachten vertellen ons op hun werk liever hun jasje aan te houden, vanwege de zichtbare plekken in het overhemd.

De oorzaak van hyperhidrosis is niet opgehelderd. Het kan problemen geven aan de handen en voeten, het hoofd, de rug maar vooral in de oksels. Overmatig zweten in de oksels noemt men hyperhidrosis axillaris. In de loop van de jaren is gebleken dat injecties in de oksels met botuline kunnen werken. De injecties worden door mensen als pijnlijk ervaren en de botuline raakt na een paar maanden uitgewerkt. Het is een tijdelijke behandeling. Daarnaast worden er ook operaties gedaan waarover in een andere uitgave meer uitleg zal volgen.

Er is nu een nieuwe behandeling die blijvend effect kan hebben. Met behulp van een medisch apparaat dat MiraDry heet. Samen met dr. Tóth, ook een dermatoloog, met wie ik samenwerk in het ziekenhuis, zijn we met de MiraDry gestart. De voordelen van deze nieuwe behandeling hebben zich inmiddels door praktijkervaring al bewezen. Na één dag is het zweten over het algemeen aanzienlijk minder. De huid wordt lokaal verdoofd, er is geen operatie nodig.

De behandeling is uitgebreid getest en er zijn al duizenden mensen behandeld in de Verenigde Staten (25.000 mensen).

Dit zegt een jongeman met overmatig zweten in de oksels; „Ik zie er tegenop om naar mijn diploma-uitreiking te gaan, dan moet ik juichen met mijn armen omhoog, ik ga liever niet.“

Aan overmatig zweten kunnen mensen echt lijden, vooral vanwege de schaamte. Als huid-



arts weet ik hoeveel invloed dit kan hebben op het leven van mensen. Er wordt ook veel over geschreven door lotgenoten op het webforum overmatigzweten.nl.

Wij zijn te vinden via de website: www.dryclinic.nl.



**BETER ETEN,
BETER LEVEN**



BEEBOXERS GEZOCHT!

GEPASSIONEERD - ONDERNEMEND - PRAGMATISCH

BEEBOX - EEN BOX VOL VERSE PRODUCTEN DIRECT VAN DE NEDERLANDSE BOER BIJ JOU THUISBEZORGD.

Beebox is een thuisbezorgservice en zoekt betrokken consumenten die interesse hebben om beebox ondernemer te worden. Wil jij het verschil maken in een eigen rayon? Dan is beebox wellicht wat voor jou!

Geïnteresseerd?
Neem direct contact met ons op via ondernemen@thebeebox.nl.

Hormonen: acht problemen op een rij

Hormonen werken op een ongelooflijk complexe manier samen en in die samenwerking kan het op veel verschillende punten misgaan – met overgewicht en ziektes en andere klachten tot gevolg. Gelukkig is de oplossing van dit ingewikkelde probleem in de meeste gevallen eenvoudig: door het hormoonbalansprogramma te volgen, zorgt uw lichaam er zelf voor dat het hormonale evenwicht zich op alle fronten herstelt.

Toch is het handig om te weten waar de zwakke punten in uw hormonale systeem zitten, zodat u uw lichaam daar een extra handje kunt helpen met specifieke maatregelen. Daarom volgen hier de belangrijkste 'rampen' die uw hormonen uit evenwicht kunnen brengen.

Ralph Moorman
Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog



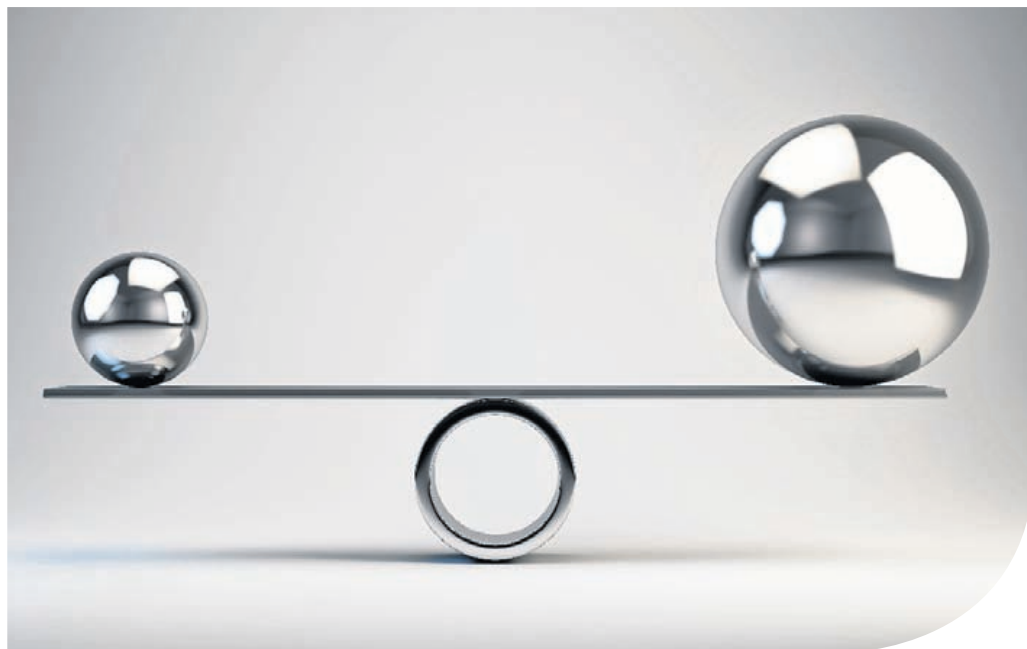
Ramp 1: Uw cellen worden 'doof' voor hormonen

Het woord hormoon is afgeleid van het Griekse woord 'hormao', wat 'in beweging zetten' betekent. Een hormoon kan een cel 'in beweging zetten' als deze celreceptoren bevat waar het hormoon op past.

Een hormoon kunt u vergelijken met een sleutel en de receptor met een slot. Als een hormoon niet op de receptor past, zal dit hormoon de cel niet in werking zetten. Bevat de cel wel

de passende receptoren, dan heeft het bijbehorende hormoon direct effect. Dankzij dit systeem van hormonen en bijpassende receptoren kan via het hormonale systeem nauwkeurig worden bepaald welke cellen en processen worden geactiveerd.

Als receptoren jaar in jaar uit een overvloed aan hormonen op zich af krijgen, worden ze daar steeds ongevoeliger voor. De sleutel past als het ware steeds minder goed op het slot omdat dit is gaan slijten.



Orthomoleculair en integrale behandeling? Wat is dat?

Het grondbeginsel van de orthomoleculaire geneeskunde is de studie van de kleinste functionele eenheid van het menselijk lichaam, ofwel de lichaamscel.

"Gezond zijn is een kwestie van in balans zijn. Veel factoren kunnen er echter voor zorgen dat we langzaam maar zeker uit balans raken. Dat levert symptomen van ziekte op, maar het lichaam heeft een groot zelfherstellend vermogen. Toch kan het door een overdaad aan factoren worden uitgeput. Oorzaken komen veelal uit voeding, met name specifieke tekorten aan mineralen, vitamines en andere belangrijke voedingsstoffen.

Ook bacteriën, parasieten, schimmels en gisten

in de darm, teveel stress en overgewicht zijn veel voorkomende factoren."

Analyse

Om de factoren te achterhalen waardoor men zich ziek voelt is het belangrijk om een goede analyse te maken en niet uitsluitend de symptomen te bestrijden.

Vervolgens wordt een persoonlijk behandelplan opgesteld met als doel zowel de balans als het zelfherstellend vermogen van het lichaam te herstellen. Klachten verminderen of verdwijnen en het risico op complicaties bij ouderdomssuiker, hart- en vaatziekten worden verminderd. "Het is fascinerend om te ervaren wat voeding, beweging en leefstijl met het lichaam doen."

Welke mogelijkheden biedt deze aanpak?

De orthomoleculaire geneeskunde biedt mogelijkheden bij onder andere overgewicht, diabetes, burn-out, chronische ontstekingen, reumatische- en gewrichtsklachten, maag- en darmklachten, fibromyalgie, aanhoudende huidklachten, hart- en vaatziekten (onder andere hoge bloeddruk en cholesterol), sport (verbeteren prestaties en herstel), gezond zwanger (worden) en vruchtbaarheidsproblemen, herstel bij of na een ernstige ziekte.

"De aanpak laat zien en ervaren dat men zelf weer de regie kan krijgen over de eigen gezondheid, waarbij veel meer mogelijk is dan men zich vooraf misschien kan voorstellen."

Frank Jonkers

Ramp 2: De hormonen remmen het basaalmetabolisme

U verbrandt niet alleen calorieën als u een rondje hardloopt, maar ook als u op de bank voor de televisie hangt en 's nachts in uw bed ligt te slapen. Heel belangrijk om te beseffen is dat het merendeel van het energieverbruik van het lichaam voor rekening komt van het 'basaalmetabolisme'.

Dit is het energieverbruik van het lichaam in rust. Deze energie wordt gebruikt voor onder andere de ademhaling, de hartslag, de spijsvertering, de afweer en de groei van huid, nagels, haar en botweefsel. Het basaalmetabolisme wordt gestuurd door uw hormonen. En omdat de hormonen bij de meeste mensen uit balans raken, raakt ook het basaalmetabolisme uit balans.

Ramp 3: U krijgt minder hormonen in de actieve vorm

Een groot deel van de hormonen die vanuit de klieren in het bloed terechtkomen, wordt aan transporteiwitten vastgeklonken. Deze hormonen in 'gebonden vorm' passen niet meer op de bijpassende receptoren en zijn onwerkzaam. Een ander deel van de hormonen blijft ongebonden in het bloed circuleren. Deze hormonen in 'vrije' vorm passen wel op de bijbehorende receptoren en zijn dus wel werkzaam. Het is zaak om voldoende hormonen in 'vrije vorm' in omloop te hebben. Maar bij veel mensen zorgt een overvloed aan transporteiwitten

ervoor dat er maar weinig hormonen in 'vrije' vorm overblijven.

Ramp 4: De hormoonproductie gaat omlaag

Ook uw klieren en hormoonproducerende weefsels zijn aan slijtage onderhevig en verouderen. Het gevolg is dat ze steeds minder hormonen kunnen afscheiden. Bij de ene klier gaat de productiviteit sneller achteruit dan bij de andere.

Ramp 5: De hormonen raken onderling uit balans

Alle hormonen werken samen en oefenen invloed op elkaar uit in een delicaat onderling evenwicht. Testosteronstijging zorgt er bijvoorbeeld voor dat er ook meer schildklierhormoon wordt aangemaakt. Gaat uw testosteronproductie achteruit, dan komt ook uw schildklierhormoon in het gedrang. Het hormoon DHEA zorgt ervoor dat er niet te veel van het stresshormoon cortisol wordt geproduceerd. De productie van DHEA loopt echter snel terug bij het ouder worden, waardoor er in verhouding te veel cortisol wordt aangemaakt. Zo raken steeds meer hormonen onderling uit balans.

Ramp 6: Uw lever werkt niet goed

Hormonen worden na bewezen diensten afgebroken door uw lever. Werkt de lever niet meer goed, dan kunnen er dus te veel hormonen of hormonale afvalproducten in uw bloed blijven

circuleren. Bij de meeste mensen gaat de lever achteruit, onder meer door het gebruik van alcohol, tabak en medicijnen.

Ramp 7: Er wordt te veel testosteron in oestrogeen omgezet

Zowel mannen als vrouwen hebben testosteron in hun bloed en voor beide geslachten is dit hormoon belangrijk voor de spieropbouw en de vetverbranding. In de vetcellen zit echter een stofje – aromatische genaamd – dat testosteron omzet in oestrogeen. Op zichzelf is dit een gunstig en noodzakelijk proces, maar als u te veel vetcellen krijgt, wordt er te veel testosteron in oestrogeen omgezet. Zo ontstaat er bij dikke mensen al snel een tekort aan testosteron en een overschot aan oestrogeen. In dat geval krijgt oestrogeen dikmakende eigenschappen.

Ramp 8: U heeft een candida-infectie in de darmen

Candida is een gistachtige schimmel die een natuurlijk onderdeel uitmaakt van de darmflora. Door slechte voedingsgewoontes, een ongezonde levensstijl of het gebruik van antibiotica kan deze gist gaan woekeren, waardoor het evenwicht in de darmflora verstoord raakt. In dat geval voedt candida zich met progesteron. Zo kan candida ervoor zorgen dat er te weinig progesteron ten opzichte van oestrogeen overblijft.

www.ralphmoorman.com

**GROTE STAPPEN
NAAR
MOOIE BENEN!**

Voor de prijs van 12
**15 HYPOXI®-
behandelingen!**
Geldig tot 1.01.2015.

HYPOXI®-STUDIO CASTRICUM
Burgemeester Mooijstraat 24c, Castricum | Tel: 0251-676 516
www.hypoxistudiocastricum.nl

**Tandprotheticus Reuvers**

Wilt u weer stralen met uw eigen lach? Maak snel een afspraak met tandprotheticus Reuvers voor een nieuw kunstgebit! Wij maken niet zomaar een nieuw kunstgebit maar zetten in op maatwerk. We gebruiken duurzame tanden en geven uw kunstgebit een zo natuurgetrouw mogelijke uitstraling.

Wat is een tandprotheticus?

Een tandprotheticus is gespecialiseerd in het aanmeten en vervaardigen van een kunstgebit en heeft hiervoor een technische en medische vakstudie gevolgd. Uw nieuwe kunstgebit kan worden gemaakt, zonder dat hiervoor een verwijzing van een tandarts nodig is. Ook kunt u op verwijzing of in samenwerking met uw eigen tandarts terecht. Naast kunstgebitten maken wij partiële protheses, frame protheses en een klikgebit op implantaten. Hiervoor werken wij nauw samen met een ervaren implantoloog.

Behandelingen

Gemiddeld zijn er 5 behandelingen nodig voordat een nieuw kunstgebit gereed is. De kosten van een kunstgebit worden in 2014 nog vergoed door uw zorgverzekeraar, m.u.v. uw eigen risico. Vanaf volgend jaar moet u waarschijnlijk wél bij betalen.

ONT gecertificeerd

Tandprotheticische praktijk Reuvers is lid van de Organisatie voor Nederlandse Tandprotheticici (ONT) en is ONT gecertificeerd, waardoor wij werken volgens de laatste kwaliteitsrichtlijnen en hygiëne protocollen.

Heeft u problemen met uw huidige kunstgebit? Wilt u weten of Tandprotheticische praktijk Reuvers iets voor u kan betekenen? In onze praktijk in Castricum staat een persoonlijke benadering voorop. U bent van harte welkom voor een gratis eerste consult. U kunt hiervoor telefonisch contact opnemen om een afspraak te maken.

Tandprotheticische praktijk
REUVERS

Tandprotheticische praktijk Reuvers

Telefoon: 0251 653 653

Bezoekadres: Van Egmondstraat 7, 1901 BA Castricum

Hardlopen en blessures

De achillespees

Jerry Jansen
Fysiotherapeut



Eind vorige maand werd de 30ste editie van de Dam tot Damloop gelopen. Met meer dan 65000 lopers en zo'n 250000 toeschouwers en live optredens wordt dit loopevenement als een van de mooiste loopevenementen van Nederland beschouwd. Veel van de lopers gebruiken de Damloop als aanloop naar de halve marathon van Amsterdam, die op 19 oktober gelopen wordt. Maar daar waar prestatiedrang of ongetraindheid samenkomen, liggen blessures op de loer!

Veel sporters en zeker hardlopers hebben regelmatig te maken met een stijve en pijnlijke achillespees. Het begint vaak met pijn en stijfheid na het sporten, wat na een aantal uur weer verdwenen is. Als je hier niet verantwoord mee om gaat, kan dit leiden tot het stadium dat je helemaal niet meer kunt hardlopen. Met echografisch onder-



Afzetzpunten

Gratis magazine

Alkmaar

Primera
Bruna
Bruna
Ako
Gemeentehuis
Sigarenmagazijn
Bibliotheek
Bibliotheek
Aldewereld Tabak
Wijkcentrum

Magdalenastraat 17a
Van Ostadelaan 266
Europaplein 63
Stationweg 43c
Malle Gatsplein 10
Muidervaard 406
Laan van Straatsburg 2
Ouddorperplein 13
Vondelstraat 1
Ruusbrochhof 97

Amsterdam

Primera
Primera
Primera
Primera
Het Rookertje
Sporthallen zuid
Bibliotheek
Bibliotheek
Hartman Tabak
Bibliotheek

Burg de Vlughtlaan 178
Wisseloord 97
Middenweg 49
Buikslotermeerplein
Slotermeerlaan 91
Burgerweeshuispad 54
Willen v. Weldammelaan
Diemerparklaan 79
Molukkenstraat 589
Hagedoornplein 2

Haarlem

Kompas Lektuur
Sam Sigaren
Timmy Tabak
Oud Schoten
Primera
Primera
Ako Haarlem
BSR Kennemerland
Buurthuis
de Ringvaart
Dock Haarlem
Bibliotheek
BSR Haarlem

Hoofddorp

Gemeentehuis
Primera
Primera
Ako
Bibliotheek
Bruna
Bruna
Libris
Het Kruispunt
Slagerij Res

Aalsmeer

Nieuwendijk
Stokman
Albert Hein
Primera

Marsmanplein 11
Generaal Spoorlaan 28
Rijksstraatweg 108
Schoterweg 43
Santpoorterstraat 62
Leonardo da Vinciplein 2
Stationplein 11
Heussenstraat 2a

Floris v. Adrichemlaan 98
Laan van Berlijn 1
Fie Carelsenplein 2
Spaarnwoudestraat 23a

Raadhuisplein 1
Polderplein 13
Aalburgplein 57
Muiderbos 122
Baron de Coubertinlaan
Marktilaan 158
Markenburg 73
Nieuweweg 63
Kruisweg 1067a
Skagerak 212

Zwarteweg 93
Hornweg 87
Poldermeesterplein 1
Poldermeesterplein 5

Annemieks Kram
Hoogvliet
t Boekhuis Zuid
C-1000
Sigaren Primera
Rabobank
Op de Balie
Tabakshop Petra
Bruna
Albert Heijn
Bibliotheek
Zorgcentrum
t Boekhuis Dorp
Car clean
Zwembad
Brievbus

Machineweg 3
Aalsmeerderweg 205
Ophelialaan 151
Ophelialaan 124
Ophelialaan 106
Stationsstraat 6
Drie Kolommenplein 1
Zijdstraat 30
Zijdstraat 45
Praamplein 4a
Marktstraat 19A
Molenpad 2
Zijdstraat 12
Dreef 3
Dreef 7
Cactuslaan 25

Kudelstaart

De Kaasboer
Handicap flat

Winkelcentrum
De Spilstraat 3

Heemskerk

Frank Jonker
Massage studio

Noorddorperweg 10
Jan van Rietwijkstraat 11

Beverwijk

Asna
Yoga
0251-kappers

Kuikenweg 82a
Groenelaan 3
Belgielaan 61

www.lijfengezondheid.nl

zoek, wat uitgevoerd kan worden door een fysiotherapeut, kun je dan zien dat de pees dikker is dan normaal, wat duidt op een irritatie van de pees. Het herstel van de pees verloopt traag, en als de pees fors geïrriteerd is ben je zomaar 6-9 maanden verder voordat je niveau van hardlopen weer een beetje op kunt pakken.

Hoe ontstaan die achillespeesklachten nou eigenlijk?

Een van de belangrijkste oorzaken is overbelasting door een verkeerde of te snelle trainings-opbouw gepaard gaande met onvoldoende hersteltijd. Ook een verandering van ondergrond kan de oorzaak zijn van deze klachten. Loop je meestal op de baan of in het bos, en ga je dezelfde afstand met dezelfde snelheid op de weg lopen, kan dit leiden tot overbelasting van de achillespees, gepaard gaande met klachten. Verkeerd schoeisel of schoenen waarvan de 'houdbaarheidsdatum' allang is verstreken kunnen ook bijdragen aan achillespeesklachten.

Hoe kan ik achillespeesklachten voorkomen?

Zorg dat je een goede trainingsopbouw hebt. Met hardlopen is het van belang dat je het bewegingsapparaat laat 'wennen' aan de impact van voornamelijk de landing. Bij een training over een afstand van 5 km zul je ongeveer 4000 looppassen maken. Dat betekent ook ongeveer 4000 landingen, waarbij je krachten van 2 tot 3 maal het lichaamsgewicht moet opvangen; dat is nogal wat! Op het internet staan prima schema's die een goede opbouw garanderen. Daarnaast is het van groot belang dat je goed schoeisel hebt. Je kunt je het beste bij een speciaalzaak laten adviseren. Van invloed zijn ook de kracht van de kuitspieren en de enkelstabiliteit. Preventief en in het beginstadium kun je hier gelukkig zelf wat aan doen:

1. Voor de spierkracht van de kuit: ga op de trede van de trap staan met de bal van je voet en ga zo hoog mogelijk op je tenen staan. Zak langzaam weer terug totdat je rek voelt op je kuitspier. Zorg wel dat je binnen de pijngrens blijft bewegen! Begin met 3 series van 10 herhalingen en breidt dit uit naar 3 x 20 herhalingen per dag.
2. Voor de stabiliteit van de enkel: ga op 1 been tanden poetsen, eenvoudig maar effectief. Zorg dat je knie een klein beetje gebogen blijft. Je spieren zullen moeten corrigeren om de positie te handhaven. Wissel uiteraard van been na 1 tot 1,5 minuten. Je kunt het jezelf moeilijker maken door op bijvoorbeeld op een opgerolde handdoek te gaan staan.
3. Probeer regelmatig op een zachte ondergrond te trainen. Denk hierbij aan het bos of op de atletiekbaan.
4. Investeer in goed schoeisel en laat je voorlichten. Dit kan een hoop blessureleed voorkomen.

Succes met het hardlopen!

www.fysio-krommenie.nl

道 Tac Dao Acupunctuur

- * Burn-out
- * Neurologische problemen
- * Maagklachten
- * Hooikoorts
- * Reuma

Wordt vergoed door uw aanvullende verzekering

Scheldestraat 87, IJmuiden
www.acupunctuur-annemarie.nl, 06-42851717

Chiropractie helpt echt!!!!

Chiropractie is niet zo bekend als andere therapieën zoals bijvoorbeeld fysiotherapie. In Amerika is het echter een van de meest gebruikte therapieën in de gezondheidszorg. Het verschil met andere disciplines is dat chiropractie vanuit de wervelkolom denkt en behandelt. Vanuit de wervelkolom loopt het zenuwstelsel naar alle lichaamsdelen en organen. Het zenuwstelsel verzamelt en verzendt alle informatie van deze lichaamsdelen en organen en communiceert met de hersenen.

Indien er bewegings- of functiestoornissen optreden in de wervelkolom kan het zenuwstelsel geïrriteerd raken en allerlei klachten geven. Veel voorkomende klachten zijn: Lokale rug- of nekpijn. Uitstralende pijn vanuit de rug naar andere lichaamsdelen, zoals tintelende handen of voeten, hernia's, zeurderige pijn in armen, benen, bekken, lies etc. Hoofdpijn, maar ook moeheid.

Een chiropractor is speciaal getraind om uw wervelkolom te onderzoeken en te behandelen. Tijdens de behandeling wordt geprobeerd de bewegelijkheid en functie van de wervelkolom te optimaliseren en zodoende de klachten te verminderen. Dit gebeurt op vele manieren. Dit kan door middel van een korte snelle beweging (veilig en vrijwel pijnloos), maar bijvoorbeeld ook door middel van gedoseerde rek. Een chiropractor is hiervoor intensief in getraind en neemt echt geen risico's.

Chiropractie is bijvoorbeeld bij acute rugklachten veel effectiever dan fysiotherapie en medicatie. Bovendien zijn er veel minder behandelingen nodig en kan men weer snel aan het werk.

Chiropractie Heemskerk heeft een rijke historie. De behandelend chiropractor is eerst 15 jaar werkzaam geweest als fysiotherapeut en manueel therapeut voordat hij enkele jaren naar Engeland ging om chiropractie te studeren.

Met de kennis van deze 3 disciplines krijgt u dus eigenlijk een unieke behandeling!!

U kunt altijd vrijblijvend informatie bij ons opvragen. Chiropractie wordt meestal voor een groot deel uit de aanvullende verzekering betaald en u heeft geen verwijzing van de huisarts nodig.

Chiropractie Heemskerk is gevestigd aan de Maerelaan 15b in Heemskerk, tel.: 0251- 236303. Website: www.chiropractieheemskerk.nl



Praktijk Fysiotherapie de Wit - IJmuiden

Wij behandelen algemene fysieke aandoeningen als rug-, knie- en enkelklachten, gekwalificeerd McKenzie en Dry Needling therapeuten.

Professioneel, laagdrempelig, gemoedelijke sfeer, kinderhoekje voor als het eens niet lukt om oppas te regelen. Goed toegankelijk voor cliënten met een rollator of in een rolstoel.

Onze openingstijden zijn op alle werkdagen van 7.00 tot 18.00 uur en op dinsdag en vrijdag zelfs tot 20.00 uur.

Scheldestraat 87, 1972 TL IJmuiden, tel: 0255 - 516 555
info@fysioscheldestraat.nl, www.fysiotherapedewit.nl

VOEDING

De kracht van gezonde gedachtekracht

Marjolein Dubbers
Oprichtster Energieke
Vrouwen Academie



De aandacht voor gezonde voeding stijgt de laatste jaren gelukkig enorm. Eindelijk beginnen we te beseffen dat we ons lichaam iedere dag opnieuw weer moeten opbouwen met de bouwstoffen die we door middel van onze voeding binnenkrijgen. Als je er bagger instopt kun je op den duur bagger verwachten. De voeding die we in onze mond stoppen speelt een belangrijke rol als het gaat om onze gezondheid maar er is méér dan alleen fysieke voeding. We onderschatten vaak de kracht van onze gedachten. Wist je dat er placebo operaties zijn gedaan, die net zo goed bleken te werken als echte operaties?

Ons hoofd en ons lichaam zijn één geheel

Een vriend van me vertelde me ooit dat in het leger een soldaat, niet zijnde een arts, alleen officieel mag vaststellen dat iemand dood is, als het hoofd van de persoon duurzaam is gescheiden van de romp. Met nadruk op het woordje duurzaam. Alsof er ook hoofden niet duurzaam gescheiden kunnen zijn van een romp. Kortom: als je hoofd niet langer aan je romp vastzit, zit je in de problemen. Blijkbaar horen ze onlosmakelijk bij elkaar. Toch maakt de reguliere geneeskunde al sinds het vroege begin een groot onderscheid tussen ons hoofd en ons lichaam. Als je lichaam niet goed voelt ga je naar een arts. Als je hoofd niet goed voelt kom je terecht bij een psycholoog of psychiater. Blijkbaar vraagt dit laatste om een heel andere behandeling. Als je daar eens goed over nadenkt is dat eigenlijk raar.

Voeding heeft absoluut invloed op je hoofd

Iedereen die wel eens een glaasje alcohol teveel heeft gedronken weet dat dit de dag erna effect heeft op je hoofd. Brilljante oplossingen bedenken voor een probleem zit er dan even niet in. Andersom werkt het ook: als je wel eens een 3-daagse sapkuur of een darmspoeling heb gedaan, dan weet je dat je hier heel opgewekt van kunt worden. Maar er is meer. Uit veel wetenschappelijk onderzoek blijkt dat onze hersenen gevoelig zijn voor voeding. Dagelijks voldoende water drinken alleen al zorgt ervoor dat je hersenen fit blijven en op scherp blijven staan. Ook is bekend dat omega 3, dat vooral in vette vis voorkomt maar ook in onder andere lijnzaad, nodig is om onze hersenen gezond te houden.

Onze hersenen waarmee we denken, onze neo cortex, zijn ontwikkeld in de tienduizenden jaren dat onze vroege voorouders aan het water woonden en rijkelijk vis konden eten. Toen is ons bewustzijn ontstaan, dat ons onderscheidt van alle andere zoogdieren. Omega 3 is dus belangrijk hersenvoedsel. Er is dan ook veel onderzoek gedaan naar de invloed van omega 3 bij depressieve klachten of zelfs psychoses. Iedere keer weer blijkt dat het gebruik van

voldoende omega 3 een positieve invloed heeft op depressieve personen. Heb je last van depressieve klachten? Het is dan echt de moeite waard om eens goed naar je voeding te kijken! De documentairmaker Morgan Spurlock at als experiment eens 30 dagen lang uitsluitend voedsel van McDonalds. Behalve dat hij er dik van werd, werd hij er bij tijd en wijle ook behoorlijk depressief van. Hij maakte hiervan een interessante film: Super Size Me. Interessant, maar niet eentje om vrolijk van te worden.

En met je hoofd heb je invloed op je lichaam

We weten ook allemaal dat het andersom ook werkt. Verlieft worden kan je van de een op de andere dag een enorme boost energie geven. Ik heb diverse malen mijn huis een superschoonmaak-opruim-opknop-verfbeurt gegeven in zo'n toestand van geestelijke én lichamelijke euforie. Begon ik met het schoonmaken van een keukenlaasje, dan eindigde ik met het witten van het plafond! Blijkbaar gebeurt er iets in je fysieke lichaam terwijl er alleen maar iets in je hoofd gebeurt: verliefd zijn geeft vleugels van energie.

Als je streeft naar zo gezond en vitaal moge-



lijk oud worden is het natuurlijk interessant om eens te kijken of je, naast gezonde voeding en voldoende beweging en ontspanning, ook met je hoofd nog een positieve invloed kunt uitoefenen. Met andere woorden: kunnen we ons hoofd inzetten voor onze gezondheid en vitaliteit?

Placebo's werken vaak tegen allerlei ziektes

Placebo komt uit het Latijn en betekent zoiets als: ik zal behagen. Ieder nieuw medicijn dat op de markt wordt gebracht moet worden getest ten opzichte van een placebo; vaak een suikerpil. De proefpersonen en vaak ook de behandelers krijgen niet te horen wie het medicijn heeft gekregen en wie de suikerpil. Doorgaans heeft een suikerpil bij zo'n derde deel van de deelnemers een positief effect. Als het medicijn eenzelfde beeld laat zien mag het niet op de markt worden gebracht. Het is dan namelijk niet beter werkzaam dan een placebo. Dit schijnt overigens heel vaak het geval te zijn. Is dat niet vreemd als je hier eens goed over nadenkt? Want wat heelt er nou? Het medicijn of de placebo? Blijkbaar kunnen ze het allebei en vaak ook nog in gelijke mate! Is er dan niet een andere heilmeester aan het werk die het niet uitmaakt of je een suikerpil of een medicijn gebruikt?

Deze placebo operatie werkte net zo goed als een echte operatie

Het werd pas echt interessant toen ik stuitte op het onderzoek van J.B. Moseley. Zijn onderzoek voldoet aan de gouden standaard van wetenschappelijk onderzoek: klinisch, placebo gecontroleerd, dubbel blind, gerandomiseerd én gepubliceerd in een vooraanstaand tijdschrift: de New England Journal of Medicine. Moseley is een bekend orthopedisch chirurg met als specialisatie knieklachten als gevolg van osteoartrose. Vaak zijn deze pijnklachten het gevolg van veroudering van het gewrichtskraakbeen. Let op! De helft van zijn patiënten kreeg een normale knieoperatie. De andere helft kreeg in werkelijkheid slechts drie sneetje in hun knie maar kon op een scherm "hun" knieoperatie volgen. Dit scherm liet echter een eerder opgenomen video zien van een echte knieoperatie. Er werd zelfs met water geknoeid om te doen alsof het om een echte operatie ging. De drie kleine sneetjes werden tot slot gehecht. Wat bleek? Een derde van de patiënten die de echte operatie had ondergaan meldde naderhand dat ze geen belemmeringen en pijnklachten meer hadden. Dat had men wel verwacht. Maar de groep patiënten die de nepoperatie had ondergaan meldde hetzelfde resultaat!

En ze deden het zelfs beter, want zij waren eerder helemaal pijnvrij dan de geopereerde groep; waarschijnlijk omdat ze niet het trauma van de operatie hadden opgelopen. Kortom: patiënten genazen van hun pijnlijke knie, veroorzaakt door ouderdomsartrose, alleen al omdat ze DACTEN dat ze waren geopereerd.

Onderschat nooit de kracht van je gedachten

Natuurlijk weet ik ook wel dat deze placebo-werking niet bij alle operaties zal werken. Maar is het boeiend of niet? Blijkbaar hebben alleen al onze gedachten een sterke invloed op ons lichaam. Ze kunnen ons zelfhelend vermogen wakker schudden en hun werk laten doen. Dat zou kunnen verklaren waarom sommige zogenaamd ongeneeslijk zieke personen nog jarenlang in goede gezondheid kunnen leven. Iedere arts kent hier voorbeelden van en ze snappen er niets van. Het valt buiten het boekje van wat ze hebben geleerd. Ik denk dat onze gedachten, onze emoties en vooral ook onze overtuigingen veel meer helende kracht hebben dan we tot nu toe hebben aangenomen. Hoe kunnen we dit nu zelf inzetten zonder afhankelijk te zijn van een placebo? Ofwel: hoe creëren we onze eigen placebo's? Dit is een vraag die mij mateeloos boeit en waar ik nog niet echt een helder antwoord op hebt. Ik weet wel dat ons zelfhelend vermogen wordt gestimuleerd als onze hormonen in balans zijn. Daarom dat hormoonbalans zo belangrijk is. Dit kun je bereiken door gezonde voeding en gezonde beweging die bij jou past. Dit kun je ook bereiken door voldoende ontspanning want stress brengt je hormonen zeker uit balans. En ik denk ook

dat je dit kunt bereiken door eens goed te kijken naar je overtuigingen.

Welke overtuigingen leven er in jouw hoofd?

We zijn allemaal gaan geloven dat we zwakker en ongezonder worden naarmate we ouder worden. En dat zou dan al beginnen ergens rond ons 40ste jaar! Wat zou er gebeuren als we deze overtuiging konden loslaten? De oude Chinese geneeskunde leert ons dat vrouwen op hun 60ste pas op hun hoogtepunt zijn, ook fysiek! Andere oosterse tradities zoals het Taoïsme, vertellen ons dat je helemaal niet hoeft af te takelen als je ouder wordt als je tenminste leert hoe je gebruik kunt maken van de oerkracht waaruit je aanvankelijk bent ontstaan. Deze traditie verhaalt ons van mensen die in redelijke gezondheid véél ouder zijn geworden dan 100 jaar. Stel dat het waar is? Stel dat onze westerse overtuiging dat de mens rond zijn/haar 85ste wel zo'n beetje "op" is, een verkeerde overtuiging is. Stel dat je ervoor kiest om deze overtuiging los te laten? Wat zou er dan gebeuren?

Voed jezelf met gezonde overtuigingen

Ik voed mijzelf graag met deze positieve overtuigingen. Daarom "omring" ik mijzelf graag met vrouwen die me laten zien dat vrouwen 60+, 70+ en zelfs 80+ nog volop gezond en enthousiast in het leven staan. (Wat overigens niet wil zeggen dat ze niet hier en daar wat klachten kunnen hebben.) Als ik mooie filmpjes tegenkom met deze vrouwen dan zet ik ze in mijn kennisbank met inspirerende video's op www.energiekevrouwenacademie.nl.

RECEPT

VAN MARNIE KROM



Lekker gezond tussen-doortje het Avocado nestje

De avocado bevat allerlei belangrijke voedingsstoffen zoals kalium, vitamine B en foliumzuur, relatief veel omega 3 vetten en tal van andere stoffen die een grote plus zijn voor je lijf.

Een mooie toevoeging in je eetpatroon voor zowel lichaam als geest.

Ingrediënten

- 1 Avocado
- 2 biologische eitjes
- Grove peper en Himalayazout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Snij de avocado langs de pit in twee helften
3. Wip met het puntje van het mes de pit eruit
4. Maak met een eetlepel het holletje waar de pit zat wat groter
5. Leg de avocadohelften op een bakplaat met bakpapier
6. Tik een eitje open en giet het voorzichtig in het kuiltje
7. Plaats de bakplaat voorzichtig in de oven voor 15 minuten
8. Serveer met wat vers gemalen peper en Himalayazout.

En je kan de avocado met het eitje lekker uitlepelen.

BEWEGEN

Sport verstandig, kies voor goede begeleiding

Veel mensen zullen het wel herkennen. Je hebt ooit iets aan sport gedaan, maar het lichaam is al een tijd verwaarloosd door onvoldoende beweging. Je voelt je vaker moe, er heeft zich een buikje gevormd en je lichaam voelt stram en stijf. Die neerwaartse spiraal is te doorbreken door te gaan bewegen. Het is wel van belang om goed te weten wat je doet en vooral hoe je dat doet, want anders kan bewegen juist een averechts effect hebben.

Het is belangrijk om jezelf een doel te stellen en er vervolgens voor te zorgen dat je dit doel ook daadwerkelijk gaat bereiken. Tip: zoek een sportmaatje! Een afspraak met iemand laat je niet zomaar schieten, bovendien wil je niet de 'zwakste schakel' zijn en dus heb je een extra stimulans om te blijven sporten. Tegenwoordig is de zogenoemde 'bootcamp' een populaire vorm van bewegen. Groepsgewijs worden in de buitenlucht allerlei bewegingsoefeningen gedaan, maar vaak zijn de groepen te groot voor een goede persoonlijke begeleiding of vallen de kosten ervan tegen. Een fitnesscentrum biedt dan uitkomst. Kies wel voor een bedrijf waar men aandacht heeft voor de klant. CIOS- of AALO-opgeleide sportinstructeurs weten welke manier van bewegen het meest geschikt is. De instructeur leert je hoe je kunt sporten en zal je ondersteunen bij het bewaken van je voedingspatroon. Het resultaat: je bent fitter, je houdt het langer vol, je gewrichten werken soepeler en ook geestelijk krijg je een flinke 'boost'.

Eigenlijk is er geen reden om niet te sporten!

Steven van der Stroom



Beantwoord de volgende vragen:

1. Wie schreef het recept van het gezonde Avocado nestje
2. Noem één doeleinde waar ons lichaam chlorestrol voor gebruikt
3. Wat is de specialiteit van dr. Heydendael

Stuur uw antwoord in voor 3 november via: www.lijfengezondheid.nl

Of per post:
Lijf & Gezondheid
Zeeweg 189-191,
1971 HB IJmuiden

Vermeld daarbij uw naam, adres en telefoonnummer.

www.lijfengezondheid.nl

1x Victoria Moritz t.w.v. €1999,-
Beschikbaar gesteld door www.bikeholland.nl

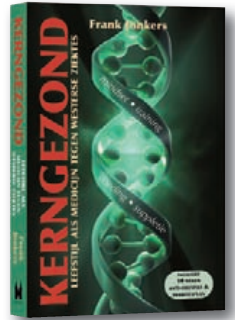


2x Boek van Irene Lelieveld



'Te koud? Te warm? Eet wat bij je past!'
t.w.v. €14,95

- 5x
- Boek van Frank Jonkers van BodySwitch 'Kerngezond' t.w.v. €22,95



www.kerngezond-boek.nl



Set van 4 boeken van Ralph Moorman, Ir. Levensmiddelentechnologie & gezondheidscoach
www.ralphmoorman.com

Winnaars van de prijsvraag

Uit de vele inzendingen van de prijsvraag van vorige maand zijn de volgende winnaars getrokken.

De dinercheque t.w.v. 150 euro van Visrestaurant de Meerplaats in IJmuiden is gewonnen door Helena Meinders uit IJmuiden.

De set van vier boeken van Ralph Moorman zijn voor Graziella Pijpers uit Velsbroek.

Frecious Slow Juice stelde drie pakketten beschikbaar met 21 flesjes t.w.v. 90 euro. Deze pakketten gaan naar Mw. R. Fatels, uit Heemskerk, Petra Tuithof uit



Directeur van Lijf & Gezondheid Frits Raadsheer, ontvangt de vier boeken van Ralph Moorman die gewonnen zijn door Graziella Pijpers



Robin overhandigt de dinercheque aan Helena.

Uitgeest en Marianne Toman uit Hoofddorp.

Twee Holistische massages van één uur t.w.v. 60 euro bij Nieuw Avalon in Vogelenzang zijn voor Anja Molenaar uit Spaarndam en A.M. Schuurman uit Santpoort-Noord.

De vijf winnaars van het boek 'Kerngezond' van Frank Jonkers van BodySwitch, zijn Mw. A.W. Goebert Mathot uit Velsen-Zuid, Mw. R. Bakker-Renckens uit Castricum, Wendy Schuchart uit Beverwijk, Sandria Meersman en Paula Vrolijk uit Heemskerk.