



Recreatie: Fietzers passeren de Kleine Geleerde Man in Bennebroek.

Presentatie 'Canon van Heemstede en Bennebroek'

Heemstede - Op donderdag 20 november vindt de najaars-bijeenkomst van de Historische Vereniging Heemstede-Bennebroek (HVHB) plaats. Dan wordt de Canon van Heemstede en Bennebroek gepresenteerd, waarin aan de hand van een twintigtal thema's de geschiedenis van beide dorpen wordt behandeld.

Van buitenplaatsen tot gasfabriek, van Luciaklooster tot Bavokerk, van bloembollen tot sport: wat iedere Heemstede-naar of Bennebroeker minimaal over de geschiedenis van de eigen woonplaats zou moeten weten. De Canon is vanaf 21 november via internet te bekijken.

Drie auteurs (Ruud Bannink,

Martin Bunnik en Hillebrand de Lange) tonen elk een thema uit de Canon. Daarna vindt een presentatie plaats van foto's van Theo Out over Historisch Heemstede en Bennebroek. Ook wordt het Jaarprogramma 2015 van de HVHB bekendgemaakt.

De Najaarsbijeenkomst van de HVHB vindt plaats in het Raadhuis van Heemstede. De toegang is gratis, de zaal opent om 19.30 uur. Aanvang is 20.00 uur. Na afloop is er gelegenheid om na te praten bij een drankje. Meer informatie: www.hv-hb.nl.

Sport in Heemstede: Prinses Beatrix neemt deel aan de ruiterspelen in wandelbos Groenendaal.



Zelfoogst-tuin sluit seizoen af

Heemstede - Moestuin Leyduin sluit op 15 november het oogstseizoen af. Belangstellenden die meer willen weten over de tuin, de oogst en eventueel deelnemen aan de moestuin, zijn zaterdag 15 november tussen 10.00 en 15.00 uur van harte welkom. De tuin is gelegen op buitenplaats Leyduin, 2e Leijweg, Vogelenzang, tegenover het Juffershuis.

Vanaf half april hebben 190 huishoudens wekelijks op de tuin geoogst en genoten van een zeer divers aanbod aan groenten, kruiden en bloemen. Moestuin Leyduin is een van de

drie biologische zelfoogst-tuinen van Stichting De Nieuwe Akker. Aan de rand van Haarlem worden gezonde groente, kruiden, bloemen en kleinfruit geteeld en geïnteresseerden de mogelijk-



heid gegeven om deelnemer en vrijwilliger te worden. Voor meer informatie zie: www.denieuweakker.nl.

Runder-entrecote
100 gram
2.45

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

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



**DE LEUKSTE KRANT
VAN HEEMSTEDE**

**STOMERIJ EN
WASSERIJ**

depot
**SIGAREN
SPECIAALZAAK
PAUL MANS**

Zandvoortselaan 157
Heemstede
Tel. 023-5242809



Elke zondag open!
8-13 uur. Alles vers.
Binnenweg 143
Heemstede
Tel. 023-5282698

Met natuurlijk onze beroemde aanbiedingen:
4 roomboter croissants
+ 2 gratis **3.95**
Harde broodjes
2 stuks **3e gratis**

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

Lijf & gezondheid

**DOE MEE AAN DE
PRIJSVRAAG EN WIN**

Victoria Moritz t.w.v. €1999,-

Sportieve e-bike met 360Wh accukracht, 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

GROEI & BLOEI

Voor de tuinliefhebbers...

Zo rot als een mispel...

Groei & Bloei, dé specialist op tuingebied, vult op regelmatige basis de nieuwe rubriek van de Heemstede '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



Een mispel is een kleine, wat grillige boom. Hij kan maximaal 4,5 meter hoog worden. Hij bloeit mei/juni met grote crème-witte bloemen met een roze gloed. De wetenschappelijke naam is *Mespilus germanica*. *Mespilus* komt van het Griekse *mesos*-heft en *pilos*-bol, naar de vorm van de vrucht die half rond is. Aangezien de mispel veel in Duitse bossen is verwilderd, voegde Linnaeus als tweede naam *germanica* toe.

De oorsprong van de mispel ligt echter geografisch verder weg en wel in de omgeving van de Kaspische Zee (Noord Iran). Hij werd daar 3000 jaar geleden al aangeplant en kwam rond 200 v.Chr. naar Rome. Via de Romeinen kwam hij ook naar Nederland waar hij in de middeleeu-

wen voornamelijk in kloostertuinen werd aangeplant.

De vruchten zijn in oktober nog keihard, ongenietbaar, melig en wrang. Pas na de eerste nachtvorsten worden ze zacht en bruin. Als ze licht meegeven bij indrukken zijn ze rijp. Dan is het goed ze te plukken en, met de bovenkant naar onderen, twee tot drie weken op een koele plaats te laten rijpen. De vrucht wordt 'beurs' waarbij de kleur via een fermentatieproces, het bletten, verandert van groen/wit naar donker bruin. De smaak is dan zoet weëg. De zachte mispel is slechts enkele dagen te bewaren.

De vrucht zit vol vitamine C en is goed voor de maag en de spijsvertering. De pitten moet men niet eten, aangezien daar het

giftige hydrocyaanzuur in zit. Hoewel het laten rotten(rijpen) van de mispel juist positief is voor de consumptie, heeft de uitdrukking 'zo rot als een mispel' een negatieve betekenis. Van Dale vermeldt dat mispels vaak lang werden bewaard en daardoor echt rot werden. Hier komt de figuurlijke betekenis vandaan (corrupt, krakkemikkig). Daarnaast is er de uitdrukking 'met tijd en stro rijpen de mispels' wat 'met wat geduld komt alles goed' betekent. Mispels werden vroeger namelijk droog, op stro bewaard.

Van mispel is goed gelei, moes en jam te maken.

Bron, Ria Loohuizen 'Kweeper, mispel en vijg' waarin boeiende informatie over geschiedenis en cultuur en ook verrassende recepten.

Groei & Bloei
Zuid-Kennemerland

Onbekend Heemstede Camplaan toen en nu (15)

We gaan vandaag verder met Camplaan 18.

Dankbaar gebruik makend van de Facebookpagina's "Nostalgie Heemstede" en "Je bent

Heemstedenaar als..." en van het NHA koppelen we de foto's van toen met de situatie van nu. Noem je een hotel-café-restaurant een winkel? Er wordt in ie-



der geval iets aangeboden. Als je het oude beeld ziet van hotel-restaurant Van Ree, want daar hebben we het deze week over, is het toch wel zonde dat zo'n fraai pand er niet meer is (al voor 1900 gebouwd). Dit was vroeger een pleister- en logeerplaats voor passagiers van de stoomtram. Ook werden er partijen en bruiloften gehouden. Sinds 1897 was het een herenhuis en was het de woning van de bloembollenkweker Quirinus van den Berg. In 1956 is dit karakteristieke hotel gesloopt en kwam op deze plek de nieuwe Pinksterkerk.

De toefoto is een ansichtkaart, gebruikt in HeerlijkHeden nummer 137. De nu foto van Harry Opheikens (november 2014) geeft dezelfde locatie weer, nu de Pinksterkerk.

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 het kantoor van De Heemstede, Camplaan 35. Wij zorgen er dan



Adventskerk Aerdenhout

Leeuwerikenlaan 7
te Aerdenhout

Zondag 16 november, 10.00 uur: Ds. L. Schoch, Den Haag.

Vrijdag 21 november, 20.00 uur: Cabaret met ds. René van den Beld.

Zondag 23 november, 10.00 uur: Ds. M.A. Smalbrugge, Gedenken van de gestorvenen.

www.adventskerk.com



Het Trefpunt

Regio - In het Trefpunt, Akonietenplein 1 te Bennebroek vindt op zondag 16 november een Joostviering plaats met ds. T. de Haan. Die begint 10.00 uur. Tevens Kom in de Kring en Jeugdviëring.

www.pkntrefpunt.nl



PKN Heemstede

Heemstede - Zondag 16 november in de Pinksterkerk: ds. A. Molendijk, aanvang 10.00 uur.

Taizé-viering. Crèche voor kinderen tot 4 jaar en Kinderkring, voor kinderen van 4 tot 12 jaar.

www.kerkpleinheemstede.nl

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 Heemstede

van 1930

Verschijnt woensdag

EDITIE 5:
HEEMSTEDEN
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@heemstede.nl

Advertentieverkoop:
Joke van der Zee

Advertentie-tarieven:
op aanvraag

Aanleveren van kopij

Dinsdag voor 12.00 uur
redactie@heemstede.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 Heemstede 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; wel 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

DE LORD MANNENMODE MAAND AANBIEDING LAMSWOL TRUIEN

9 KLEUREN VAN € 89,95

1 VOOR € 69,95
2 VOOR € 120,00

Ook voor grote maten!

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

Voor altijd veilig...

Film, video, dia, foto naar DVD



Rob de Groot - tel. 06-22 549 780
www.amerstudio.nl

SLENDEREN

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)

Haarlem Spirituele beurs!

15 en 16 november
open 12.00 - 17.00 uur
toegang 6 euro

Consulten 10 euro voor 20 minuten.

Primeur: Meer aurafotografie door Sible
en Jolande Bijvoets!

Maar ook: mediums, tarot, magnetiseren,
babyfluisteraar, dierenmedium,
engelenhealing, massage, handlezen,
Vita tec lichaamsmeting met 450 functies.
Verkoop van kristallen, boedha's
en nog veel meer.

Van Oosten de Bruynstraat 60,

2014 VS Haarlem

www.nickysplace.nl
of bel Nicole 06-41041509

Te koop:

Batavus Amigo 24" stoere
fiets voor jongens & meiden.
Verendevork, naafdynamo, 3
versnellingen, t.e.a.b.
Tel. 06-53548764

Te koop:

Boeken Sonja Bakker 'bereik je
ideale gewicht', v. kind. + tieners
€8,-. Bbb in topvorm €8,-.
Tel. 06-26918392

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



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

FIREMASTER
Schoorsteen Service
**SCHOORSTEEN-
VEGEN €29,50**
inclusief bewijs voor brandverzekering
KIES VOOR VEILIG! BEL 0251 208451

TE HUUR DIV. LOODSEN ZWAANSHOEK

van 25 m² - 800 m²
Vanaf € 150,00
Maximaal 1 jaar

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

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 uitvaartsprekbeurt
in onze rouwruimte, deposit, wilsbeschikking,
nazorgmap, lezingen in de regio en elke maand
een nieuwe column.

www.aliceloeters.nl

dag en nacht bereikbaar: 0255-517452

Te koop:

Losse lego per bak €25,- (4
stuks) Duplo Wazu €750.
Meisjes lego, veel, o.a. huis
€60,-. Pokemon blik €8,50.
Xbox 360 spellen €15,- p. st.
Robot stofzuiger z.g.a.n. in doos
€75,-. Pokemonkaarten 50 voor
€5,-. Tel. 06-47878339

Te koop:

Hobbyboeken sprookjesfiguren
breien €5,-. Hoe teken ik dieren
€5,-. Creatief en decoratief
map/cursus €10,-.
Tel. 06-44300917

Te koop:

Groot aantal boeken van
Ludlum, John Grisham, dan
Brown, Patricia Cornwell €2,50
p.st. Boeken in nette staat.
Tel. 023-5295272

Te koop:

Pc desktop, complete set (pc,
muis, toetsenbord), windows 7
ultimate, 2,6 ghz, ram 4gb, 32 bit
€100,-. Samsung Galaxy tab3,
nieuwstaat, €75,-.
Tel. 06-37160374

Te koop:

Mooi grenen tv meubel met
roldeurtjes €250,-. Grenen
eettafel 160 cm m. 4 loyd loom
eetstoelen €150,-. Grenen
salonafel €50,-.
Tel. 023- 5286089

Leven op uw eigen manier

Afscheid nemen op uw
eigen manier



BROKKING & BOKSLAG
UITVAARTBEGELEIDING

HERENWEG 92, HEEMSTEDEN - EKSTERLAAN 104, HAARLEM - 023 - 531 02 38

www.brokkingenbokslag.nl

**Strijkvrije
over-
hemden** **69,95**

WELL DRESSED®

Jan van Goyenstraat 9 | Heemstede | Tel. 023-5281310

geldig van 13-11 t/m 19-11

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

Net uien

à 1 kilo +

500 gram **peen**

samen

1.00
**Mix paprika
3 kleuren**
per pak 3 paprika's
van 1.⁹⁸ voor
1.00
Markant pastasaus
diverse varianten
per pot
van 1.⁹⁹ voor
1.19
**Lassie Basmati
of Pandan rijst**
per pak 750 gram
van 3.¹⁰ voor
1.99
**Nutella hazel-
noten pasta**
per pot 630 gram
van 4.⁰⁵ voor
2.99
Sperziebonen
500 gram
van 1.⁹⁸ voor
1.00
Hertog ijs

per bak 900 ml

van 3.²⁹ / 3.⁸⁸ voor
2.79
**Sun vaatwas-
tabletten**
diverse varianten
per pak 24 stuks
van 6.⁴¹ / 7.⁴⁸ voor
3.99
**Nescafé
oploskoffie**
diverse varianten
per pakje
van 2.⁰³ / 3.⁰⁹ voor
1.89
slagerij Van der Werff

GLIPPERDREEF 105 • HEEMSTEDE • TEL. 023-5294363

*gewoon
goed!!!*
LEKKERE VLEESWAREN VERS VOOR U GESNEDEN!
Mosterdrollade

100 gram

1.29
Ardennerham

100 gram

2.39
Pork

100 gram

0.99

geldig van 13-11 t/m 19-11

supermarkt dK DE KONING
 Gilpperdreef 105 - 2104 WC Heemstede

**VAN MA T/M VR.
 GEOPEND VAN
 8.00 TOT 20.00
 ZATERDAG
 OPEN VAN 8.00 TOT 18.00**
**Roomboter
 amandel speculaas
 gevulde koeken
 of mini's**

 per pak à 4 of 8 stuks
 van 2.⁷⁵/ 3.⁹² voor

2.00
**Gran Familia
 Spaanse wijn,
 Tempranillo of Airen Verdejo**

per fles

6.99
2e gratis
**Bonduelle
 Diepvries
 groentes**

diverse varianten

per zak

van 1.²¹/1.⁶⁵ voor
0.99
**Smiths Nibbit,
 Hamkaas,
 Wokkels of
 Buggles**

diverse varianten

per zak 1.²⁴/1.²⁸

2 zakken

1.99
**Grolsch Pils,
 pijpje of beugel**

per krat

van 15.¹⁸/ 14.¹⁹ voor
10.99
**Taksi of
 Dubbelfrisss**

diverse varianten

per pak 1,5 liter

1.18
1.99

3 pakken

**La Chasse
 Franse wijnen
 rood, wit of rosé**

per fles

van 5.⁸⁹ voor
4.49

* Deze aanbiedingen zijn geldig van 13-11 t/m 19-11

UW ADRES VOOR NATUURLIJK VERANTWOORD LEKKER VLEES!!!
Kalfsgehakt

500 gram

5.98
**Varkensfilet
 rollade**

500 gram

6.49
**Dagelijks vers gebraden
 Kippetjes**
per stuk 4.⁹⁸

2 voor

9.00

Zaterdag

**Mini saucijzen-
 broodjes**

8 stuks

2.98

Iedere woensdag

Rundergehakt

kilo

6.98

H.O.H. gehakt

kilo

6.98

Iedere donderdag

Hol. biefstukjes

3 stuks

5.98
**Kogel-
 biefstukjes**

3 stuks

7.49

Vrijdag

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

Heel veel Sinterklaas-lekkers bij gezelligste bakker van Heemstede

Heemstede – Bakkerij Bertram is vernieuwd, althans: er is een nieuw, mooi, modern logo voor de winkels. Die in Heemstede kent u natuurlijk, aan de Binnenweg 143. Het is er altijd gezellig en naast heerlijke broden, kunt u er terecht voor smakelijke bakkersproducten zoals in deze periode Sinterklaasbanket en chocolade. De kwaliteit die Bertram levert verandert niet. Wel het logo dus, geen knalgeel meer, maar nu chique zwart en wit. De naam is ook niet meer Nol Bertram maar Bakker Bertram. Wel zo makkelijk en beter eigenlijk ook: want Nol staat niet aan het roer in de winkel, nee, dat is Bert (Spenkelink). Samen met zijn team levert hij de lekkerste producten, met zorg gemaakt. Wat Bertram speciaal maakt is de heel schappelijke prijzen voor zijn kwaliteitsproducten. Geen blabla of poeha maar gewoon iets fijns leveren aan de klant die weet dat hij hier altijd vriendelijk wordt geholpen. Ook kennen we Bertram van de succesvolle spaaractie 'high tea in het Amstel Hotel'. Dat is toch leuk voor de klant! En, Bertram denkt mee met de mensen die door-de-week een heel druk bestaan leiden met gezin of carrière (of beide!) en opent daarom zondags ook de winkel met versgebakken producten. Uiteraard zijn dan (tussen 8.00 en 13.00 uur) ook op zondag de beroemde aanbiedingen van kracht: 4 croissants plus 2 gratis (3,95) en harde broodjes kunt u altijd per twee kopen, dan is de 3e gewoon lekker voor niets.

Kom er eens kijken, zeker nu want Sinterklaas en zijn pie-



ten zijn al in aantocht. Zaterdag meert de Goedheiligman aan in de haven. Kom kijken bij Bakker Bertram en verlekker je aan de speculaasbrokken, banketstaven, gekleurde chocolade en natuurlijk echte bakkerspepernoten!

Binnenweg 143, telefoon 023-5282698.

Joke van der Zee

Spirituele beurs van Nicky's Place in Haarlem

Regio – Op 15 en 16 november is van 12.00 tot 17.00 uur de Spirituele Beurs van Nicky's Place in het Steunpunt voor Ouderen aan de Van Oosten de Bruynstraat 60 in Haarlem, dat is op de hoek Westergracht achter de Bavo Basiliek. De entree bedraagt 6 euro. Consulten, van 20 minuten, kosten 10 euro, dat is ook de maximale prijs.

Op deze beurs is een primeur: Meer-aurafotografie door Sible en Jolande Bijvoets. Er zijn diverse disciplines op het paranormale vlak: mediums, tarot, magnetiseren, een babyfluisteraar, dierenmedium, engelen-healing, massage, handlezen, Vita tec lichaamsmeting met 450 functies, handlijnkunde en numerologie. En ook is er een verkoop van kristallen, boedha's en nog veel meer. Maar ook diverse win-

keltjes met sieraden, wenskaarten en leuke dingen. De mediums, healers, sjamanen en paragnosten die aanwezig zijn hebben allen jarenlange ervaring in het werken met de spirituele wereld.

Voor ontspanningsbehandelingen zoals Reiki, voetreflexologie, stoelmassage en magnetiseren is een aparte zaal, ook voor de Vita 450 lichaamsfuncties meting met advies.

De toegang voor een dag kost 6 euro, twee dagen 9 euro. Op zaterdag zijn er voor bezoekers twee gratis activiteiten.

Parkeren kan op zaterdag gratis op het parkeerveld van Albert Heijn op de Westergracht 72. In Haarlem is parkeren op zondag gratis. Zie ook www.nickysplace.nl of bel: 06-41041509 Nicole van Olderen.

De kerkbollenveiling: al vanaf 1876

Heemstede – Tulpen en narcissenbollen van rassen waar u nog nooit van gehoord hebt. Flessen jager, whisky of likeur, waarmee je volgens google heerlijk mee kunt koken in plaats van direct drinken. Drie uur de interieurverzorgster Gerda over de vloer of een rondleiding met de hele familie door Hans in het Cruquiusmuseum. Allemaal voor prijzen die u zelf biedt.

En maak het de veilingmeesters maar moeilijk, met veel bieden. Ze kunnen tegen een stootje. Het kan allemaal bij de 138ste kerkbollenveiling die de Parochie St. Bavo op vrijdagavond 21 november houdt in het EHBO gebouw aan de Herenweg, naast de kerk. De te veilen artikelen zijn geschenken door de plaatselijke middenstand en particulieren die zich betrokken voelen bij de Bavo. Al vanaf 1876 met voornamelijk bollen: in 2014 vindt u in de catalogus met te veilen artikelen een heel warenhuis vol artikelen, plus diensten als pedicure, huur tennisbaan, haarknippen, uit eten voor 4 man in Groenendaal, naast de pond-

jes paling en eieren van de boer van der Hulst en veel bloembollen van Roozen.

De eerste steen van de huidige kerk werd op 4 april 1878 gelegd. Daarvoor waren al de eerste collectes gehouden en was er al de eerste kerkbollenveiling. Met heel veel bollen, om er een mooie kerk van te maken. Dat is gelukt: er staat een kerk waar heel Heemstede trots op mag zijn. Samenwerking met kerken in Vogelenzang, Heemstede en Bennebroek is belangrijk, de opbrengst van deze kerkbollenveiling zal volledig besteed worden aan onze eigen Bavo waar nog geld nodig is voor de verwarming. Iedereen die de Bavokerk een warm hart toedraagt is van harte welkom om deze gezellige avond mee te maken, bij te praten en flink mee te bieden op die mooie kavels die de veilingmeesters altijd zo enthousiast de zaal in slingeren. Vrijdag 21 november tegen achten in het EHBO gebouw naast de Bavokerk aan de Herenweg.

Ton van den Brink



Rondje herfstfoto's in Marenka's tuin

hij bloeit heel de winter door en is ijzersterk en riekend. Doordat boomstronken hebben zeer zeker een functie: in de herfst groeien er alle soorten mosjes op de stam. De Esdoorn-Acer-Pseudoplatanus-Brilliantissimum, Japanse heester, is echt een aanwinst voor de tuin. Moet wel worden beschermd als hij nog jong is in de winter. De Cotonéaster-Simonsii. In de zomer met kleine wit-roze bloemen. In de herfst geeft hij mooie oranje bessen. Deze heesters zijn goed bestand tegen vervuilde lucht en verdraagt alle grond soorten.

**KOM BINNEN
IN DE MEEST COMPLETE
SHOWROOM VOOR
KUNSTSTOF KOZIJNEN!**

**6%
BTW***

ERKENDE DEALER



* vraag naar de voorwaarden

Kumaro Kozijnen B.V.
Maxwellstraat 1
1976 AD IJmuiden
T 0255-512109

Voor openingstijden van
onze showroom klik op
www.kumarakozijnen.nl



Kozijnen | Dakkapellen | Veranda's | Beglazing

**TE HUUR
AUTOSTALLING**

ZWAANSHOEK

**Bewaakt
Vanaf € 50,00**
Maximaal 1 jaar

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

Te koop:
Barbies en poppen erg mooi in
nw. st. van € 3,- t/m € 5,- p. st.
Tel. 06-12844966

Te koop:
Aanhangwagen van Alpen-
kreuzer duet, m. afd. zeil € 125,-.
Tel. 023-5470442

Te koop:
Videorecorder JVC + gebruiks-
aanwijzing en afstandsbedie-
ning € 15,-. Tel. 023-5325963

Te koop:
Kaartje voorstelling Tango
Extremo, 13 dec. De Luifel,
€ 18,50. Tel. 023-5293071

P.J. ADEMA.

**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.**

SCHILDER
GLASZETTER
BEHANGER
AE
ERKENDE SCHILDERS-
EN AFWERKINGSBEDRIJF

Tel. 023 - 529 08 51
Mob. 06-41511094

**VLOOIEN-
MARKT**

Sportcentrum
Groenendaal
HEEMSTEDE

09.30-16.00 uur

www.mikki.nl
0229-244739

Te koop:
Grenen hoogslaper €75,-. Ovale
witte babybox €40,-.
Tel. 023-5380112

Te koop:
Het complete windows 8.1
instructieboek "de dikke van
duuren". Z.g.a.nw. t.e.a.b.
Tel. 023-5361897

Te koop:
Dean Koontz, 'tijd van leven'.
Martine Cole 'moordvader',
€3,-. p. st. 'Stadsverlichting' Tijn
Touber incl. cd en poster.
Tel. 023-5249228

Te koop:
17 Verkadealbums €160,-. Ruim
750 verkade plaatjes €80,-.
Tel. 023-5288652

Gevraagd:
Electrische parketwrijver met 2
borstels, heeft u hem staan?
Tel. 023-5376650

Te koop:
Massief grenen salontafel m.
boekenplank, 150 x 80 €45,-.
Tel. 023-5291430

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

* Stucadoor nodig?
Voor vrijblijvende prijsopgave.
Tel. 06-53332372

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

Te koop:
Gazelle fietsje met zijwieltjes ± 3
a 4 jr. €15,-. Tel. 023-5288182



Culinair genieten tijdens de kerstdagen. Niet alleen op Landgoed Groenendaal
maar ook lekker thuis!

Christmas Lunch & Dinner

Tijdens de kerstdagen serveren we de heerlijkste smaken van Kerstmis,
in een viergangen lunch of een feestelijk vijfgangen diner.

Viergangen kerstlunch | 25 & 26 december | € 52,50 per persoon
Vijfgangen kerstdiner | 25 december | € 69,50 per persoon

Christmas @Home

Viert u Kerstmis graag thuis en wilt u lekker genieten van een culinair diner, zonder
daar uren voor in de keuken te staan? Ons keukenteam doet de boodschappen,
neemt de voorbereidingen uit handen en laat de 'finishing touch' aan u over!

Viergangenmenu 'Christmas @Home', 24 december | € 37,50 per persoon

Christmas Gifts

Op zoek naar een smakelijk cadeau? Geef een GiftCard voor een heerlijke lunch,
een gezellige afternoon tea of een intiem diner! | Verkrijgbaar vanaf € 50,00.

De volledige menu's staan op www.landgoedgroenendaal.nl/kerstmis. Dieetwensen
of persoonlijke voorkeuren? Laat het bij de reservering weten en wij zorgen voor een
passend alternatief. We 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

Lofts

Appartementen die jou bewegen

Binnenweg 6
2121 GX Bennebroek
023 584 77 26
www.delofts.nl

- Gerenoveerde 2- en 3-kamer appartementen
- Berging, fietsenstalling en garageboxen
- Fitness
- Moderne lobby met (gratis) espressobar en internet
- Kleine huisdieren mogen mee verhuizen



Huis te Bennebroek is een levendig
complex met ruime gelijkvloerse ap-
partementen en biedt u een plezierige
en zelfstandige woonruimte. Het com-
plex is gelegen in de bosrijke omgeving
van Bennebroek. Dankzij de centrale
ligging, ruime parkeergelegenheid en
de mogelijkheden met het openbaar
vervoer zijn stad en strand dichtbij.





Begroting Heemstede



De voltallige raad aan het werk.

Begrotingsraad in een ontspannen sfeer

Heemstede - Donderdag 6 en vrijdag 7 november waren uitgetrokken voor de behandeling van de begroting 2015. De begroting was anders ingedeeld dan in voorgaande jaren. Vergelijken met bijvoorbeeld het lopende jaar was lastig. Toch zat het stuk degelijk in elkaar. Heemstede kan niet verder springen dan de financiële polsstok lang is. De begroting is behoudend opgesteld. Alle partijen zijn er zich van bewust dat het voorzichtig manoeuvreren is met de nieuwe taken in het sociale domein in aantocht.

De oppositie (D66, PvdA en GroenLinks) was vriendelijk voor het college. Op de eerste schriftelijk vragen hadden zij afdoende antwoorden gekregen. Er viel daarom in de raad niet zo veel meer te vragen of te wijzigen. Toch werden er verschillende moties en één amendement ingediend. Op voorstel van HBB wordt er in 2015 gestopt met Round-up bij de onkruidbestrijding en wordt nu gekozen voor het milieuvriendelijker Ultima. Erik de Zeeuw (GL) ging ook akkoord al vond hij dat ook Ultima nog steeds gif is.

HBB pleitte verder voor enige regulering bij het colporteren en collecteren aan de deur. Een vorm van meldingsplicht of een vergunning kan misschien het ongewenste kaf van het gewenste koren scheiden. Alleen D66 zag niets in dit plan, zij achten het slecht uitvoerbaar.

D66 vroeg, gesteund door alle andere partijen, om meer inzicht

in de besteding van de middelen. Dit zodat de gemeenteraad haar controlerende en sturende taken beter kan vervullen. GroenLinks vroeg via een motie om een uitvoeringsplan verkeersveiligheid met de nadruk op fietsers, wandelaars en spelende kinderen. Ook dit voorstel werd unaniem aangenomen. De PvdA kreeg de handen op elkaar om in het kader van de opwaardering van het Wilhelminaplein de Oude Kerk daarbij te betrekken. Na ontvlechting van de stichting en kerk zou de gemeente renovatiegelden voor het plein aan de opwaardering van de kerk kunnen besteden. Met een unaniem gemeenteraad achter zich, kon de PvdA het college opdragen actief de minima te informeren op welke regelingen zij een beroep kunnen doen. Mensen weten vaak niet goed wat mogelijk is op gebied van bijstand, computerregeling en suppleties voor de jeugd. HBB maakte zich zorgen over de decentralisaties en het verloop van de financiële stromen. De auditcommissie

gaat onderzoeken hoe dit inzichtelijk gemaakt kan worden.

Het college zag geen bezwaar in het opvolgen van de ingediende voorstellen en nam deze dan ook allemaal onverkort over. Wederom een lange zit voor de raadsleden, waar de donderdagavond zelfs uitliep tot half een in de nacht. Saillant detail, voor vijf van de zes fractievoorzitters was dit de eerste keer dat zij het woord voerden tijdens de begrotingsbehandeling. Het ging hen over het algemeen goed af. De partijen waren elkaar goed gezind daar het besef het samen te moeten doen de boventoon voerde. Dit ontlokte Johan Maas PvdA de opmerking dat Heemstede er ten opzichte van enkele omringende gemeenten het zo slecht nog niet doet en complementeerde het college en de collega raadsleden. Unaniem werd de begroting voor 2015 goedgekeurd.

Het college kan aan de slag.
Eric van Westerloo



Mevrouw Cornet en de heer Schröder raden bijna juiste gewicht pompoen

Heemstede - Wie had verwacht? De megapompoen bij Lucas Primeurs aan de Jan van Goyenstraat weegt maar liefst 239 kilo! Bijna twee weken was de zware oranje vrucht 'geparkeerd' voor de groenten- en fruitzaak van Rob Lucas. Je mocht raden naar het juiste gewicht. Niet alleen om de heerlijke prijs: een liter zalige pompoensoep maar nog meer de eer waren daarbij belangrijk. Nu, die eer komt uw verslaggeefster niet toe: de 145 kilo die zij dacht kwamen bij lange na niet in de buurt. Nee, dan deden mevrouw Cornet en de heer Schröder het heel wat beter. Respectievelijk gaven zij de grote kalebas een gewicht van 235 en 236 kilo. Dan ben je echt 'meester-rader'! Gefeliciteerd!

De geachte heer Herman K. bij Blokker boekhandel

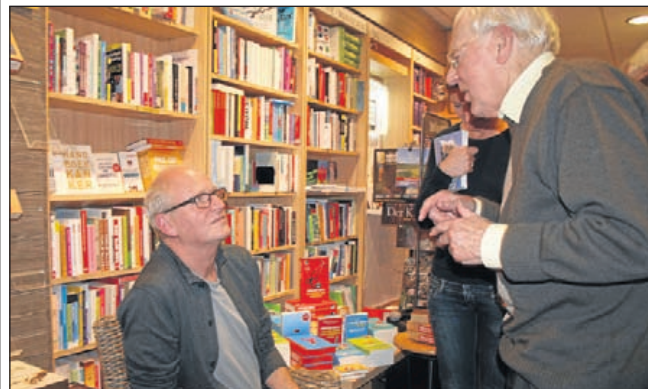
Heemstede - Op donderdagavond 6 november werd bestsellerschrijver Herman Koch geïnterviewd bij Blokker boekhandel. Tijdens het gesprek dat werd geleid door literair agent Lollies van Grunsven ging het hoofdzakelijk over zijn nieuwe roman 'Geachte heer M' die is genomineerd voor de NS Publieksprijs 2014.

Herman Koch is een meester in het op het verkeerde been zetten van zijn lezers. In 'Geachte heer M' blijft het lot van de verdwenen leraar Jan Landzaat lang onduidelijk. Niet zo vreemd overigens, want de auteur wist lange tijd zelf niet hoe het boek zou eindigen. Wie heeft schuld aan het mysterie dat zich enkele tientallen jaren geleden afspeelde? Het maakt de gevierde schrijver M - velen herkennen in hem schrijver Harry Mulisch - niet zoveel uit. Hij schrijft een succesroman over de gebeurtenissen en stelt zo zijn eigen waarheid vast. In het heden wordt M nauwlettend in de gaten gehouden door zijn onderbuurman Herman, ooit de slungelachtige tiener die betrokken zou zijn bij de verdwijningszaak van de geschiedenisleraar. "Ook ik was zo'n magere jongen die ondank het ontbreken van Brad Pitt-achtige looks het goed deed bij de meisjes", vertelt Koch. Andere overeenkomsten met de werkelijkheid zijn geheel voor rekening van het lezerspubliek. Daarmee kan Koch heerlijk aan de haal gaan met figuren uit het onderwijs en de ijdelheid van het literaire circuit. Op een wijze die al wordt aangeduid als 'Kochiaans', met scherpe, soms velleine pen, maar altijd doorspekt met zijn typerende humor. Na het succes van 'Het diner' en 'Zomerhuis met zwembad' voelde Koch geen noemenswaardige druk om weer te scoren. "Waar-

schijnlijk komt dat omdat ik pas op latere leeftijd bekend werd als schrijver. Voor jongere auteurs met een bestseller op zak moet dat anders liggen. Zij zullen zichzelf die druk wel opleggen." Van Grunsven benoemde het unicum van het wereldwijde succes van met name 'Het diner' (in 40 talen vertaald, onlangs in het Albanes). "Het is niet te voorspellen waarom een roman wereldwijd aanslaat. Soms krijg je de prachtigste manuscripts onder ogen en dan blijft de verkoop achter. Het boek heeft ongetwijfeld een universele snaar geraakt. Maar het blijft heel bijzonder dat een Nederlandse schrijver zoveel gelezen wordt."

In 'Geachte Heer M' wordt beschreven hoe de hoofdpersoon zich van bibliotheek naar boekhandel sleept voor weer een signersessie. Hoe beleeft Herman Koch deze avonden met zijn lezerspubliek? "Ik ben niet dezelfde persoon als de vermoeide en enigszins afgetakelde M", glimlacht hij. "Meestal ga ik met een goed gevoel weg, net als ongetwijfeld vanavond. Maar ik hoed me wel voor teveel van deze optredens. Om niet in herhaling te vallen en om niet voortdurend je eigen werk te analyseren. Die tijd kan ik beter besteden aan schrijven."

Tot en met 19 november kan nog gestemd worden op uw favoriete boek via www.nspublieksprijs.nl.
Mirjam Goossens



Ook al komt Sint met een **REGENBOOG PIET**,
door al die keurigheid vergeet hij de cadeaus niet.

Paul Mans heeft iets voor iedere schoen,
dan kan Piet het erop tijd indoen.

Wij hebben van Lotto tot Staatslot,
en diverse tijdschriften voor heerlijk leesgenot.

De kleding van Sint en Piet, het is echt waar,
heeft u bij Paul mans zo weer stoomklaar.

Wilt u in de decembermaand erop uit,
koop bij ons een kaart voor kerstcircus
Herman Renz en u krijgt een vrolijke snuit.

Ook met andere diensten in onze winkel staan
wij voor u klaar, wij geven Sint en Piet een
warm welkom, zoals ieder jaar.



Paul Mans, Zandvoortselaan 157, Heemstede.
Telefoon 023-5242809

WERELD WINKEL Raadhuisstraat 29
de fairtrade cadeauwinkel

Voor
sfeer-
lichtjes
in glas
of
steen



www.wereldwinkelheemstede.nl



Jantjes speelgoed

Mooi speelgoed hoeft niet duur te zijn!

Volop keus uit leuke **OP=OP**
kleine schoencadeautjes.
Bij aankoop vanaf 10 euro krijgt
u er van ons alvast één **GRATIS**.

Jan van Goyenstraat 18 • 2102 CB Heemstede • 023-5470133
info@jantjes-speelgoedwinkel.nl
Webwinkel: www.speel-goed-winkel.nl

€5,- SINTKORTING

Tegen inlevering van deze advertentie

SECRID

wallets

designed and made in Holland



Wij kunnen dit artikel
gratis voor u graveren!



Binnenweg 110 • 2101 JM Heemstede
www.vulpenspecialzaak.nl



Zondag 16 november, 17.30 uur
"Wie is Henk"

Akoestische livemuziek

Donderdag 20 november, 20.00 uur

NON Beaujolais avond

Ontdek de mooie 1ste Aanleg wijnen

Zaterdag 22 november, 20.30 uur

1964 party

Voor alle (bijna) vijftigers uit
Kennemerland

Zaterdag 29 november,
21.00 uur

'Whatever' LIVE

(alias De Sint Nicolaasband)



Vertrouwde topkwaliteit bij slagerij Van der Werff

Barry van Bakel weet écht alles van lekker vlees



Barry van Bakel te midden van Artie en Sjaak van der Werff (foto: bartjonkerproductions@yahoo.com).

Heemstede – Onlangs nam Barry van Bakel het stokje over van slager Sjaak van der Werff. Barry weet als geen ander wat voor vlees het slagersvak in de kuip heeft.

Barry van Bakel: "Ik ben begonnen met schoonmaken bij de slagerij toen ik 13 jaar was en nog op school zat. Geleidelijk aan ging ik na schooltijd ook de basisklussen erbij doen, zoals gehakdraaien. Zo was ik iedere dag tussen 16.30 – 18.30 uur in de slagerij aan het werk. Toen ik 17 was en klaar was met mijn opleiding aan de Grafische School, wist ik niet precies wat ik wilde worden. Sjaak zocht een slagersleerling en zodoende ben ik verder het slagersvak ingerold. Eigenlijk 'slager' ik alweer 14 jaar en nu heb ik het stokje van de slagerij overgenomen. Maar er verandert niets: de slagerij staat garant voor hoogstaande en lekkere producten en dat blijven we natuurlijk doen. Van de bestaande leveranciers. Het vlees van de dieren is van een 'diervriendelijke aard'. Daarmee wil ik zeggen: vlees van dieren die de ruimte in een natuurlijke omgeving krijgen en een diervriendelijk en goed leven hebben gehad. Slagerij Van der Werff zelf bestaat al 34 jaar. De eerste 8 jaar was de winkel in Haarlem. In 1988 startte de slagerij hier aan de Glip in

Heemstede. Aanvankelijk gescheiden van supermarkt De Koning, maar toen deze in 1991 ingrijpend werd verbouwd, is de huidige slagerij geïntegreerd in de supermarkt. Met de opening binnen in de supermarkt, geeft dat aanzienlijk wat ruimte. Vroeger was de gescheiden slagerij kleiner en minder ruim opgezet. Als het nu druk is kan iedereen bij ons binnen staan. Dit gold overigens niet voor de afscheidsreceptie van Sjaak en Artie een paar weken terug, wat een belangstelling was er toen! Ik schat dat zo'n beetje 350 mensen de receptie bezocht hebben, waaronder klanten, leveranciers, personeel en relaties. Wat was het gaaf, gezellig en leuk: er stonden letterlijk en figuurlijk rijen mensen voor de deur. Sommigen vertelden dat ze 20 minuten wachtten om bij Sjaak en Artie te komen, en toen waren ze er nog niet. De receptie duurde ongeveer 2 uur en aan de stroom van cadeaus leek geen einde te komen. Twee auto's vol en dan heb ik niet eens alle boeketten bloemen meegerekend. Daarom aan iedereen, nogmaals heel veel dank: het was werkelijk top!"

Slagerij Van der Werff is gevestigd aan de Glipperdreef 105 in Heemstede, tel. 023-5294363.

Bart Jonker

Nieuwe HeerlijkHeden met interessante wetenswaardigheden

Heemstede – Het nieuwe nummer van HeerlijkHeden, het kwartaaltijdschrift van de Historische Vereniging Heemstede-Bennebroek, bevat weer een grote variëteit aan artikelen.

Er zijn sloopplannen voor De Meerhorst, de oudste villa aan de Van Merlenlaan. De Historische Vereniging Heemstede-Bennebroek zou het ten zeerste betreuren als dit beeldbepalende pand zou verdwijnen. Heel wat Heemstedenaren kwamen er over de vloer, vanaf 1904 bij notaris Boerlage, daarna toen het dienst deed als hulpraadhuys en vervolgens als openbare bibliotheek en leeszaal.

Tuinsculpturen waren in de 18de eeuw een belangrijke kunstvorm, maar werden in de loop der tijd vaak verkocht. Bij Huis te Manpad is de collectie tuinbeelden vrij compleet bewaard gebleven en nu deskundig schoongemaakt en waar nodig gerepareerd.

Een envelop met foto's en papieren, gered uit een doos die klaarstond voor de vuilnisman, leverde een mooi verhaal op van kapitein Hille Schaap, voormalig kapitein van een Nederlands vrachtschip die zich heldhaftig gedragen had in de Eerste Wereldoorlog.

Onderwijzer en schrijver Jan Faber schreef het jongensboek Het Oude Slot, met verrassend veel details over Heemstede rond de bevrijding en mooie tekeningen



De Meerhorst aan de Van Merlenlaan, in 1906 woonhuis en kantoor van notaris Boerlage.

van het Oude Slot in die jaren. Bennebroek mag dan klein zijn, er valt heel veel te vertellen over de tram die er van 1891 tot 1949 doorheen reed, als onderdeel van de verbinding Haarlem-Leiden. Zo herinnert de trambrug nog aan deze periode, maar ook de brede Bennebroekdreef, waar vroeger de elektrische tram reed. Verder in dit nummer een verhaal over de oudste kleuterscholen van Heemstede en Bennebroek en aandacht voor Nicolaas Beets, van 1840 tot 1854 een geliefde dominee in Heemstede, en nu nog altijd in heel Nederland beroemd om zijn Camera Obscura.

Losse nummers van HeerlijkHeden kosten 4,95 euro en zijn

verkrijgbaar bij de boekhandels in Heemstede en Bennebroek. Meer informatie: www-hv-hb.nl.



De tram naar Leiden stopt bij de halte Bennebroekerlaan.



V.l.n.r. Jan Vos, Margot van der Bijl en Cor van der Linden; de drie bestuursleden die aanwezig waren en dit heugelijke feit niet wilden missen.

Nieuwe 'Sprinter' voor Buurtbusvereniging Zwaanshoek

Regio – Buurtbusvereniging Zwaanshoek heeft een spiksplinternieuwe bus. De sleutels van de Mercedes Sprinter werden dinsdagmiddag 4 november overhandigd door een medewerker van Connexxion aan voorzitter Cor van der Linden. Dat gebeurde op het Anemonenplein in Bennebroek.

De nieuwe bus is voorzien van de nieuwste scanapparatuur voor de OV chipkaart. Passagiers kunnen heel makkelijk in- en uitchecken. Dit INFOXX-systeem werkt, net als in de reguliere bussen met het GPS-systeem en

is voor chauffeurs een goede en veilige manier van rijden.

De Buurtbusvereniging Zwaanshoek bestaat uit 22 vrijwillige chauffeurs die met lijn 401 een uurdienst onderhouden van Bennebroek via Zwaanshoek en het Spaarne Ziekenhuis naar Hoofddorp Station van 7.30 uur tot 18.15 uur. En dat van maandag tot en met vrijdag. Een busverbinding die ongeveer 20.000 passagiers per jaar vervoert en die door deze vele passagiers van Bennebroek en Zwaanshoek niet gemist zou kunnen worden.

KERST(KADO)SHOW = GEOPEND!!! 1001 KADO-IDEËN

Gezellige KERST SHOW!



KOM MET DE KINDEREN
NAAR DE KERSTSHOW!



VOOR DE VOGELS!



PINDAKAAS VOOR
DE TUINVOGELS
340 GR PER POT
(EXCL. HOUDER)

2,49
PER STUK

3 HALEN
= 2 BETALEN

SPAAR VOOR GRATIS KAMERPLANTEN



BIJ BESTEDING VAN ELKE €10,- ONTVANGT U EEN WAARDECHEQUE VAN €1,-

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 **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
(grens Bennebroek) Tel. 023-5846338

Schipholweg 108B, 2141 BG Vijfhuizen
(grens Haarlem) Tel. 023-5581528

JUMPER
de diersuper

Te koop:
Fleecejack, rood, Gaast, mt.
S, dames a.n.w. €20,-.
Tel. 023-5294752

Aangeboden:
Grote doos reclame ballpoints
voor een bosje bloemen. Tel.
06-24775485

Te koop:
KBM electr. afkortaag 810
watt, 190 mm €50,-.
Tel. 023-5291219

Te koop:
Decoupeerzaag nw. in kunststof
koffer, huism. Gamma €20,-.
Tel. 023-5292404

Te koop:
Playmobil, babykamer (5334).
Nw. in ongeopende doos €10,-.
Tel. 06-40955944

Gevraagd:
Poppenhuisverlichting,
lampjes, bedrading etc.
Tel. 023-5291738

Gevonden:
Huissleutel in Raadhuisstraat
Heemstede. Tel. 023-5286992

Aangeboden:
Div. i.z.g.st. verkerende: voet-
balboeken o.a. Ajax, Ned. elftal,
EK en WK toernooien vanaf
€10,-. Tel. 06-22339902

Gevraagd:
Boeken WO II en attributen.
Alles is welkom.
Tel. 023-5328585

Te koop:
2 Houten bijzettafels, engels,
met leer, €39,- 2 st.
Tel. 023-5291181

Te koop:
Caravan-wintertent m. extra
stevig dak, merk Gerjak, in nw.
st. €20,-. Tel. 023-5282228

Gevraagd:
Nette kleuterkleding voor
jongen v.a. mt. 110 en gratis op
te halen. Tel. 023-5288684

Snow & Ice 2014

Op zaterdag 22 en zondag 23 november a.s. organiseert TUDAY Sports & Ski voor alweer het vierde jaar de wintersportbeurs Snow&Ice in en om ons pand gelegen aan de Nijverheidsweg 17 te Heemstede.

TUDAY Sports biedt de bezoeker VEEL VOORDEEL, wintersport informatie, ski service & onderhoud, verkoop van materiaal zoals ski's, snowboards, schoenen, schaatsen, kleding, bescherming, accessoires en is er de Zehands beurs voor recente skikleding en materiaal. Onder het genot van een glühwein komt u alvast in winterse sferen. Naast veel voordeel en hoge kortingen in onze koopjessent met skischoenen, snowboardschoenen, kleding, helmen, skistokken, handschoenen, sokken, goggles en onderkleding, kunt u ook informatie verkrijgen over het nieuwe Nederlandse skimerk uit Heemstede TURNER met kids, junior, senior en funski's tegen super aantrekkelijke prijzen. Naast het nieuwe is er

ook weer de tweedehandsbeurs met materiaal en kleding ingebracht door klanten en derden. Een goed ski jack, broek of schoenen verdient een tweede kans, goed voor mens en milieu. Voor elk budget een oplossing!

Speciale actie:
Gratis waxen en slijpen*
Bezoekers die tijdens Snow&Ice hun ski's of snowboard aanbieden voor onderhoud ontvangen een waardebon t.w.v. €15,00 (*waarde waxen en slijpen). Deze bon kan besteed worden in onze shop tijdens of na de beursdagen. Kijk voor de actie voorwaarden op onze website.

Informatie ruilbeurs:
Heeft u tweedehands wintersport artikelen en wilt u deze te koop aanbieden? U kunt inbrengen: Carveskis, snowboards, schoenen, stokken, langlauf, schaatsen, skidrager, dakkoffers en recente A merk skikleding. De organisatie behoudt zich het recht om materiaal

te weigeren. Inbrengen kan tot 21 november bij TUDAY Sports op woensdagmiddag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 17.00 uur. Materiaal dient compleet, netjes, schoon en zonder defecten te worden ingeleverd. U ontvangt een bewijs van inlevering, de spelregels en betaald €0,50 cent per ingebracht artikel met een maximum van €5,00 aan inschrijf en administratiekosten. Bij verkoop wordt 75% van de vraagprijs op uw rekening overgemaakt. Niet verkochte artikelen kunnen weer worden opgehaald of worden einde seizoen geschonken aan een goed doel.

Kom alvast in winterse sferen tijdens Snow&Ice 2014, doe uw voordeel op zaterdag 22 en zondag 23 november aan Nijverheidsweg 17 te Heemstede. Wij zijn open vanaf 10.00 uur. Er is voldoende gratis parkeergelegenheid! Kijk voor meer informatie op de website www.snowandice.nl

WINTERSPORTBEURS SNOW&ICE

22 & 23 november

vanaf 10.00 uur open!

- Voordeel & korting
- Wintersport aanbiedingen
- Gratis waxen & slijpen actie*
- Tweedehandsbeurs

WINTERSPORT MATERIAAL, KLEDING, BESCHERMING,
ACCESSOIRES EN GEBRUIKT MATERIAAL!

"Voor elk budget een oplossing!"



NIJVERHEIDSWEG 17 HEEMSTEDE
WWW.SNOWANDICE.NL

Meesterverteller Eric van Sauers 'ontroert'

Heemstede – Eric van Sauers is ongemeen grappig en gevaarlijk, poëtisch, maar ook soms absurd. Maar vooral een meesterverteller. Hij verzint, hij verandert, hij daagt uit, en laat vaak meer van zichzelf zien dan goed voor hem is. Hij kan romantisch zijn en het tegelijk ontkennen, schreeuwend zijn liefde uiten, slaand zijn publiek strelend. Redenen om nieuwsgierig te zijn naar de voorstelling 'Ontroert' die hij op 15 november in Theater de Luifel verzorgt. Na afronding in 1993 van zijn opleiding aan de toneelschool sloot Van Sauers zich aan bij Comedytrain. In 1997 won hij het Camerettenfestival, waarna in 1998 zijn eerste soloprogramma in première ging. Hij speelt

de in diverse films en televisieseries, veel in samenwerking met Theo van Gogh. Samen met Koos Terpstra is hij eindredacteur van het televisieprogramma Dit was het nieuws. In 2005 won hij met 'Eric van Sauers liegt' de prijs Neerlands Hoop en in 2010 werd hij met Ridder genomineerd voor de Poelifinario, de prijs voor de meest indrukwekkende voorstelling van het seizoen.

Op 15 november in Theater de Luifel vanaf 20:15 uur. Entree: 19,50 euro. Kaarten 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 voorstelling.



Foto: William Rutten

PKN-Heemstede presenteert: de andere Bach

Heemstede – Carl Philip Emanuel Bach is de zoon van Johan Sebastian. Hem zet PKN Heemstede op dinsdag 18 november in de schijnwerpers. Dit jaar is de 300e geboortedag van C. P. E. en dat is een mooie gelegenheid om nader kennis te maken met diens muzikale nalatenschap. Velen herkennen zijn muziek zoals die te horen is bij het Nationaal Groot Dictee. Ook zijn religieuze muziek verdient aandacht. Als 'Musikdirektor' van vijf hoofdkerken in Berlijn was Carl Bach namelijk verantwoordelijk voor de kerkmuziek. Hij schreef tal van cantates, oratoria en passies.

Willem Jan Cevaál is een van de



Willem Jan Cevaál.

organisten van de Protestantse Gemeente Heemstede. Hij studeerde orgel en kerkmuziek aan het Utrechts Conservatorium en

muziekwetenschap aan de Universiteit van Utrecht; hij werkte mee aan publicaties over muziekhistorische onderwerpen en is redacteur van het tijdschrift 'Muziek & Liturgie'.

Cevaál heeft zich verdiept in het werk van C.P.E. Bach. Tijdens de avond van PKN Heemstede laat hij Carl Bachs muziek horen die duidelijk een eigen karakter heeft en lichtvoetiger is dan dat van zijn vader J. S. Bach. Cevaál speelt ook zelf op het orgel in Oude Kerk. De avond begint om 20.00 uur in de Pauwehof achter de Oude Kerk aan het Wilhelminaplein in Heemstede. De toegang bedraagt vijf euro.

Wie is Henk?

Heemstede – Er wordt al weken gesmoesd en gespeculeerd wie Henk kan zijn.

Feit is dat hij zondag 16 november vanaf 17.30 uur een prachtige akoestisch optreden komt verzorgen in Café de 1ste Aan-

leg aan de Raadhuisstraat 103. Henk neemt bij al zijn optredens steeds wisselende zeer muzikale gasten mee wat ieder optreden een uniek maakt. Direct na de aankondiging dat 'Henk' Heemstede zou gaan bezoeken voor dit optreden zijn er al vele pogingen gedaan om het

barpersoneel van de 1ste Aanleg te paaien en zo meer los te krijgen over dit speciale optreden. Tot nu toe zijn die vruchteloos gebleven. Blijft als enige optie over dat u zelf komt kijken en luisteren naar Henk en wie hij meeneemt. De toegang is gratis.

HBB: Venten aan de deur aan banden

Heemstede – HBB heeft het initiatief genomen om het venten langs de deuren in Heemstede in te dammen. Bij de begrotingsbehandeling van afgelopen donderdag is dat voorstel aangenomen. Alleen D'66 stemde tegen.

"Het is een eenvoudige maatregel met enorme positieve gevolgen voor de veiligheid in ons dorp", zegt HBB fractievoorzitter Annelies van der Have over de inperking van de deurverkopen. "Ik ben er trots op dat het voorstel aangenomen is." HBB constateerde in het debat dat door de vergunningsvrijheid in Heemstede er steeds meer zaken zijn die aan de deur worden aangeboden. Heemstedse burgers



klaagden er in de afgelopen tijd in toenemende mate over bij de lokale politieke partij. Het 'geleur aan de deur' is niet alleen vervelend; het leidt ook tot een gevoel van onveiligheid bij de burgers. "Je weet niet of er iemand voor

de deur staat die te goeder trouw is, of dat 'Boris Boef' checkt of de bewoners thuis zijn." Het voorstel dat door de raad is aangenomen pleit voor een aanscherping van de Algemene Plaatselijke Verordening (APV).



K4 Kwartet in de Oude Kerk

Heemstede – Het K4 Kwartet treedt zondag 16 november op in de Oude Kerk aan het Wilhelminaplein in Heemstede. Om 15.00 uur begint het concert. K4, geen K3 en ook een stukje ouder, maar wat een leuke vondst! Deze naam kreeg het kwartet omdat de uitvoerenden allen een familienaam dragen die begint met een K. Francien Karsten en Geerten Kooi, viool, Kees Koerts met de altviool en Piet Kwant, cello, vormen met elkaar dit K4 kwartet. Zij spelen in dit uur het

strijkkwartet van Haydn opus 74 nr. 3 Het Reiterkwartet, daarna het strijkkwartet van Schostakowitsch opus 108 nr.7 fis, met als besluit het strijkkwartet van Max Bruch opus 9 nr.1 c klein. De toegang is in principe gratis, wel wordt bij de uitgang ge-collecteerd. Uw bijdrage helpt de kosten te dekken en wat overblijft is voor het Restauratiefonds Oude Kerk. Na afloop is er thee, koffie en gebak tegen betaling verkrijgbaar in de naastgelegen Pauwehof.



Cinefiele Matinee: 2 intense films over positie van de vrouw

Heemstede – Voor het bescheiden filmprogramma van Podia Heemstede kiest programmeur Iris Haack producties met een bijzondere achtergrond, een uitzonderlijk verhaal of een actueel thema. Poëtische en aangrijpende films die lang op je netvlies blijven. Wadja en Fill the Void, zondagmiddag 16 november te zien in het Oude Slot, hebben deze kwaliteiten.

De twee films die de Cinefiele Matinee vullen zijn elkaars tegenpolen en tegelijk onder één noemer te brengen. Een ongeschijnlijke tegenstelling, want beide films laten de positie van de vrouw zien in een patriarcha-

le maatschappij: de één gedomineerd door de Koran de ander door de Thora. Nergens echter vanuit oordeel of aanklacht, maar verhalend op een intieme en ontroerende manier. Ook de humor ontbreekt niet.

De matinee begint om 15:00 uur met Fill the Void, dan is er een buffet voor de kleine honger, vervolgens Wadja. Daarna is er gelegenheid na te praten over deze tot nadenken stemmende films. Entree: 21,50 euro (inclusief klein buffet) Kaarten via www.podiaheemstede.nl of aan de kassa van Theater de Luifel, Herenweg 96, Heemstede op werkdagen tussen 9 en 12 uur of voorafgaand aan de voorstelling.

Joostviering Bennebroek

Regio – Op zondag 16 november is er een Joostviering in de Protestantse gemeente het Trefpunt in Bennebroek. Uit een opmerking: "Heel bijzonder dat mensen kunnen geloven uit een boekje", is het thema voor deze viering voortgekomen. Zo'n opmerking

werpt veel vragen op en ook wat boekjes, teksten en woorden eigenlijk voor mensen betekenen. Ds. Tom de Haan, stadsdominee in Haarlem en predikant bij Kerk Zonder Grenzen zal deze viering leiden. Voor de jeugd tot 15 jaar is een eigen programma. Iedereen is welkom aan het Akonietenplein 1 te Bennebroek. Aanvang: 10.00 uur. www.pkntrefpunt.nl

JAN VAN GOYENSTRAAT

Jan van Goyen

GRATIS PARKEREN

IN DE LEUKSTE WINKELSTRAAT IN UW BUURT

Sint
op het dakZaterdag 22 november
17.30 uur

CHOCOLADELETTER WEDSTRIJD

Vanaf dinsdag 18 november heeft de Sint in de etalages aan de Jan van Goyenstraat heel veel chocoladeletters verstopt.

Tel de chocoladeletters en maak een zo lang mogelijk woord van al deze verschillende letters!

Naam:

Telefoonnummer:

Leeftijd:

Totaal aantal chocoladeletters:

Mijn woord:



Naam:.....

Telefoonnummer:.....

Leeftijd:.....

Inleveren kan tot 5 december 13.00 uur
bij Jantjes Speelgoed

Inleveren t/m 22 november bij Jantjes Speelgoed en maak kans op een mooi cadeau van de Sint

Benefietconcert Voice Company voor SOS-Kinderdorpen

Regio - Een liefdevol thuis voor ieder kind, dat is de missie van SOS-Kinderdorpen. Een prachtig doel dat met passie en succes overal ter wereld door de organisatie wordt toegepast. Ook in Ivoorkust, waar in 1971 een prachtig kinderdorp werd geopend. Dit dorp is nu aan renovatie toe en daarvoor wordt geld gespaard. Inmiddels is een vruchtbare samenwerking ontstaan tussen SOS-Kinderdorpen, het tijdschrift 'Zin', het Heemsteeds Philharmonisch Orkest en The Voice Company. Concreet wordt toegewerkt naar een heel speciaal benefietconcert, dat zal plaatsvinden op donderdagavond 27 november vanaf 20.15 uur in de Adelbertuskerk aan de Rijksweg 26 in Haarlem. Speciaal omdat als hoofdwerk "The Peacemakers"

van Karl Jenkins zal worden uitgevoerd. Het muziekstuk is gemaakt door de op dit moment meeste populaire koorcomponist ter wereld en is geïnspireerd door teksten van de grootste vredestichters. Mensen als Nelson Mandela, Gandhi, Martin Luther King en de Dalai Lama. Zelfs aan onze eigen Anne Frank wordt aandacht besteed. Vrede dus als centraal thema en zo is de muziek ook gecomponeerd. "De bedoeling van de klanken is dat de bezoekers vrede ervaren", aldus de componist. Gezien de reputatie van de uitvoerenden zal dat zeker lukken. Verder zal muziek gebracht worden van Brahms en Borodin. En ook is het prachtige "Locus Iste" van Anton Bruckner te beluisteren. Kortom een prachtige avond voor een prachtprijs. De oorspronkelijke toegang was geraamd op 20

à 25 euro, maar dankzij de samenwerking met tijdschrift "Zin" en SOS-Kinderdorpen is de toegang slechts 12,50 euro. Bovendien zijn er geen besprekkosten. Zo blijft er nog een beetje geld over om aan het goede doel te geven. Inderdaad, tijdens het concert wordt er een collecte gehouden, specifiek voor de renovatie van het SOS-Kinderdorp in Ivoorkust, het armste land van Afrika. Deze collecte en het benefietconcert wordt speciaal onder de aandacht gebracht door het Comité van Aanbeveling. Dat bestaat uit Willem Nijholt, acteur; Paul Fagel, topkok; Nelly Frijda, actrice; Jan de Hoop, nieuwslezer RTL.

Kaarten kunnen besteld worden via het emailadres rbpmusic@xs4all.nl of telefonisch via 0320 - 244 202.

Samenwerking in Zandvoort tussen Center Parcs en Kinderkunstlijn!

Regio - De initiatiefnemers van Kunst op school, Marianne Rebel en Hilly Jansen, hebben in 2014 samengewerkt met het Circuit Park Zandvoort. De kinderen hebben tijdens het schooljaar van alles geschilderd over het thema Circuit. Dit samenwerkingsproject smaakte naar meer, vandaar dat er aan de directie van Center Parcs is gevraagd of zij het stokje wilde overnemen. De directie reageerde meteen enthousiast op het voorstel.

Robert Pelt, general manager:

"Op deze manier kunnen we de kinderen stimuleren om Center Parcs nog beter te ontdekken. Want er is van alles te doen in het park, een fijn zwembad, een echte kinderboerderij, een mid-getgolfbaan, en sinds kort ook Laser Battle. Eigenlijk vakantie in je eigen dorp!" Het nieuwe thema bij de Zandvoortse kinder-kunstenaars is dan ook 'Vakantie!'

Kunst op school

De gemeente Zandvoort verleent jaarlijks een subsidie om de kin-

deren van groep 8 van alle basisscholen van Zandvoort een kijkje te kunnen geven in de keuken van de professionele kunstenaars. Er wordt theorieles op school gegeven over kunst. Een ontwerpopdracht wordt meegegeven als een soort huiswerk. Kinderen gaan daarna gericht aan het werk met research voor hun ontwerp om daarna o.l.v. een aantal kunstenaars te schilderen. De feestelijke opening zal plaatsvinden in de Beach Factory van Center Parcs Park Zandvoort op 27 maart 2015.



Kijk op www.heemsteder.nl De Heemsteder breidt website uit!

Heemstede - Al vele jaren is de Heemsteder op internet te vinden en wel met de leeskrant. Via www.heemsteder.nl kan ieder die de 'papier' versie van de krant mist of niet ontvangt toch op de hoogte blijven van het wel en wee in Heemstede. Sinds enige tijd staan ook alle advertenties in de digitale krant. Nu is de website nog meer uitgebreid. Kijk op www.heemsteder.nl en zie het verschil! Niet alleen is de website overzichtelijk ingedeeld maar kunnen dagelijks 'verse' berichten worden geplaatst. U kunt in het archief zoeken naar artikelen op steekwoorden als bijvoorbeeld 'herfst' of 'Lichtfabriek' of elk ander woord dat te maken heeft met het redactiestuk waar u naar op zoek bent. Ook ziet u wie deel uitmaken van het redactie-team. Informatie-mailadressen en telefoonnummers zijn makkelijk te vinden evenals gegevens voor adverteerders (tarieven) en aanleverspecificaties. Wilt u na het lezen van deze info meer weten, bel dan gerust naar het redactiekantoor via 023-8200170 / 06-50284402 of mail naar verkoop@heemsteder.nl. Ook via de vernieuwde site kunt u als vanouds kabalen lezen en opgeven.

Heemstede herdenkt

Heemstede - Samen met anderen je overleden geliefde herdenken. Daarmee deel je als nabestaande je verdriet en heb je het gevoel daar niet alleen in te staan.

De ervaring leert dat op een waardevolle manier het verlies herdenken bijdraagt aan het omgaan met het rouwproces. Stilstaan bij verlies kan op verschillende manieren. Door bijvoorbeeld te praten met deelgenoten, een kaarsje aan te steken en te plaatsen op het graf of om mee te nemen in een lichtrituël, naar muziek te luisteren of te zingen, de naam op te lezen of op te schrijven of om een wandeling te maken.

Dit alles komt samen bij Heemstede Herdenkt. Een avond waarop de gemeente Heemstede voor de tweede maal een moment organiseert voor haar inwoners. Op woensdag 19 november van 18.00 tot 21.00 uur vindt de herdenking plaats op de Algemene Begraafplaats aan de Herfstlaan. Voor die gelegenheid is de begraafplaats sfeervol verlicht met vuurkorven en lichtjes. Op diverse plaatsen van de begraafplaats wordt muziek

ten gehore gebracht: onder andere een harpiste en een gitarist. Ook kan een ster of hartje in de herdenkingsboom worden opgehangen. Aart Mak en Pieter Terpsta verzorgen om 19.30 en om 20.30 uur een lezing in de aula en het koor Voci Vivaci is gevraagd te komen zingen. Ook Brokking & Bokslag Uitvaartbegeleiding is erbij aanwezig met een kleine attentie en een luissterend oor.



Janneke Vreeling.

Seniorweb Cursus: Overstappen naar Windows 8

Heemstede - Deze Seniorweb cursus is speciaal voor mensen die al ervaring hebben met een van de oudere Windows-versies of de Seniorweb Basis-cursus hebben gedaan. In 3 lessen wordt het startscherm en de app-store, de belangrijkste veranderingen bij het gebruik van internet, e-mail en de mappenstructuur behandeld en uitgelegd. De docenten zijn vrijwilligers van Seniorweb. De lesstof

en de manier van lesgeven is aangepast aan de behoefte van senioren.

Wilt u meer weten, kijk dan op: www.seniorwebhaarlem.nl. Deze cursus start op dinsdag 2 december bij Casca in de Lui-fel, Herenweg 96, Heemstede van 10.00 tot 12.00 uur. Inschrijven kan via de receptie van Casca, telefoon 023-5483828, keuze 1 (op werkdagen tussen 9 en 12 uur) of via www.casca.nl.



www.lijfengezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

november 2014

Ellen Pijper:
Onaangename eindrekening!
ZONDIGEN?

Plastisch chirurg
Wouter van der Pot
HUIDAFWIJKINGEN



Janneke
Wittekoek
Huisarts
Klinieken

Het vrouwenhart
begeerd maar **MISKEND**



facebook.com/LijfenGezondheid

Defibrillator snel ter plekke met drone

Het zal nog wel even duren voordat ze daadwerkelijk rondvliegen, maar het prototype ambulancedrone van Alec Momont, afstuderend aan de TU Delft, lijkt veelbelovend.

Het onbemande, autonoom navigerende vliegtuigje, kan een defibrillator razendsnel afleveren op de plek waar deze nodig is.

Via een livestream video- en geluidverbinding zijn directe feedback en instructies aan de mensen ter plekke mogelijk. De drone weet de patiënt te vinden door het mobiele telefoonsignaal van de beller, haalt snelheden van rond de 100 kilometer per uur, weegt vier kilo, kan een last van vier kilo dragen en kost ongeveer 15 duizend euro.

Bron: Hartsichting Nederland



VOORWOORD

In deze uitgave verwelkomen wij twee nieuwe schrijvers: plastisch chirurg Wouter van der Pot en cardioloog Janneke Wittekoek.

Wouter is een zeer bekwaam arts die zijn passie voor het vak graag met u wil delen maar ook bereid is vragen te beantwoorden die u anoniem op de site www.lijfengezondheid.nl kunt stellen.

Janneke heeft zich als cardioloog gespecialiseerd in het en is op TV te zien bij het programma "Je lijf, Je leven". Ook Janneke gaat regelmatig een redactionele bijdrage leveren en beantwoordt uw vragen.

Steeds vaker hoor je uitspraken zoals: mijn oma is 80 geworden zonder voedingssupplementen, ze dronk een liter melk per dag en rookte ook nog. Terwijl je juist overal leest dat bijvoorbeeld goede voedingssupplementen in veel gevallen wel verstandig zijn o.a. omdat de bodem waar de groente op groeit inmiddels verarmd kan zijn en dus ook uw groente. In de jongere jaren van oma was dat niet het geval, ongezond eten of frisdrank met veel suikers wat je nu overal tegenkomt en toe wordt verleid, was er toen veel minder.

Maar ook als u te weinig gezonde dingen of niet gevarieerd eet kan een aanvulling verstandig zijn.

Veel mensen komen er bijvoorbeeld nu achter dat bepaalde darmklachten (lactose-intolerantie) of allergiën verdwijnen na het stoppen of minderen van drinken van melk.

Waarom worden we dan toch ouder en fitter?

Meer mensen worden er straks 80, fietsen er nog rustig op los of kunnen langer zelfstandig wonen. Kon die oma van 80 jaar op de leeftijd van bijvoorbeeld 50, net zoveel als wij nu kunnen op onze 50ste?

Voor de vooruitgang van de gezondheidszorg werkt hier aan mee. Vroeger stierf je jonger als je een zwak hart had, nu krijg je een pacemaker en op afstand wordt je in de gaten gehouden. Een ambulance is er sneller, is beter uitgerust en de verpleger kan meer.

Daarnaast gelooft de moderne mens niet alles meer wat er op een pakje staat of dat E nummers geen kwaad kunnen. Er staat vers op de verpakking maar is dat wel zo? Hoe kan iets ineens langer vers blijven? Klopt alles wel wat het Voedingscentrum of de overheid publiceert?

Anno 2014 houden we alle oude en nieuwe beweringen tegen het licht, checken het, durven vragen te stellen, gaan voor een second opinion of varen onze eigen koers.

We zijn **niet** altijd vrij om te kiezen voor gezondheid!

We zijn **wel** altijd vrij om te kiezen tussen een ongezonde of gezonde levensstijl!

Lijf & Gezondheid...
Frits Raadsheer, directeur

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

**OP ALLE G&W VITAMINES EN MINERALEN
EN VOEDINGSSUPPLEMENTEN**

20 % KORTING



Bijv. **CRANBERRY STRONG**
90 caps. Van € 12,95

Voor **€ 10.35**

Of **VIT D3 25MCG**
365 caps. Van € 23,90

Voor **€ 18.99**

**DROGISTERIJ
AKER**

Kerkweg 16
1906 AW Limmen
072-5053138



DROGISTERIJ
HOMEOPATHIE
REFORM
PARFUMERIE
FOTOQUELLE
STOMERIJDEPOT
KIALA SERVICE
PASFOTO'S

Kom eens langs, u kunt parkeren voor de deur!



Feelmax®

Comfortabel... Licht... Gezond
www.feelmax.nl

Feelmax

Stress kun je verminderen met gezonde voeding, regelmatig leven en sporten. Allemaal bekende tips die je met een beetje inspanning dagelijks toepast. Toch zijn er meer manieren om stress de baas te blijven. Onder andere door relaxed te leven. Want, dat geeft je veel meer energie dan een gejaagde levensstijl. In dit artikel enkele tips hoe je meer ontspannen leeft en stress voorkomt.

Albert Sonneveld
Eigenaar
Sonnevelt Opleidingen



PSYCHE

Voorkom stress met een relaxte levensstijl Vier nuttige tips voor meer ontspanning!

Tip 1: Ga slimmer met je tijd om

Tijdgebrek werkt stress nogal eens in de hand. Door slimmer met je tijd om te gaan, creëer je meer rust en ruimte in je dagelijkse agenda. Je realiseert dat onder andere door 's ochtends 15 minuten eerder op te staan. Zo heb je alle tijd om te ontbijten en ontspannen je dag te starten. Maak vervolgens een lijstje met wat je wilt doen. Doe vervelende of moeilijke taken eerst, zodat je je daar later op de dag niet meer druk over hoeft te maken. Doe niet meer dan één activiteit tegelijkertijd en plan altijd per keer wat extra tijd in. Op die manier voorkom je dat tijdnood je parten gaat spelen. Geef verder onbelangrijke zaken een lage prioriteit en steek daar niet te veel tijd in. Neem

vervolgens na elke volbrachte taak even een korte pauze. Zet je mind gewoon op nul en relax even.

Tip 2: Vraag gerust anderen om hulp

Alle taken en verantwoordelijkheden naar je toe trekken, kan je behoorlijk opbreken. Er zitten immers niet meer dan 24 uur in een dag. Wees niet koppig en vasthoudend, maar vraag gerust anderen om hulp. Al is het misschien best even moeilijk. Delegeer bepaalde taken. Op je werk en ook in je privé en sociale leven. Schakel bijvoorbeeld thuis extra hulp in als je te weinig tijd hebt. Of: praat eens met je partner over de taakverdeling. En... maak je zeker niet druk als het anders gebeurt dan je gewend

bent. Je zult merken dat wat extra steun zorgt voor meer rust en een relaxter leven.

Tip 3: Voorkom stress met prioriteiten stellen

Ook prioriteiten stellen in je dagelijkse bestaan helpt je relaxter te leven, meer rust te ervaren en stress te voorkomen. Natuurlijk, verdienen je partner, gezin, werk, sociale activiteiten en dergelijke je aandacht, maar hol jezelf niet voorbij. Doe ook wat jij fijn én belangrijk vindt. Wat je een goed gevoel geeft en waar je energie uit put. Laat de boel nu en dan even voor wat het is en doe datgene wat je helpt ontspannen. Ga naar de film, maak een flinke wandeling of pak een terrasje met je vriend(inn)en als je dat happy maakt. Gewoon doen. Je beloning? Meer rust en minder stress.

Tip 4: Plan leuke en ontspannende activiteiten

Hard werken om een mooie prestatie te leveren, is op zich goed. Het kan zelfs zorgen voor een enorme energieboost. Waak er echter voor dat je continu op de toppen van je kunnen presteert. De kans is groot dat je gestrest raakt. Zeker als je op den duur blij bent dat het einde van de week weer in zicht is. Voorkom stress met het plannen van leuke activiteiten waar je je op kunt verheugen. Zet gewoon regelmatig een streep door bepaalde uren en/of dagen in je agenda. Ga dingen doen die je blij maken en helpen relaxen. Bezoek een museum, ga uit eten met je partner, neem een ontspannen bad of trek eropuit met je gezin. Maak je hoofd helemaal leeg en geniet voor de volle 100%.

www.albertsonneveld.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.fysiotherapiedewit.nl

VOEDING

Overgang, klachten en oplossingen

Als ik kijk naar het aantal vragen dat ik krijg dan valt het onderwerp 'overgang' toch zeker in de top drie. Zeer veel vrouwen ervaren klachten tijdens deze periode in het leven. De menopauze staat voor de laatste menstruatie doordat de voorraad vruchtbare eicellen op is.

Ralph Moorman
Gezondheidscoach |
Levensmiddelen-technoloog



Bij veel vrouwen is voor de menopauze een hormonaal instabieler fase gaande en na de menopauze kan het lichaam ook erg op zoek zijn naar een stabiel hormonaal evenwicht. De meeste klachten vinden plaats tijdens deze fase, ook wel de overgangsfase genoemd, die wel 5 tot zelfs 10 jaar kan duren. Uiteindelijk komt er een hormonaal stabielere situatie na de overgang waarbij de meeste klachten verdwenen zijn.

Klachten en oorzaken

In de overgang worden de diverse klachten die kunnen optreden veroorzaakt door daling van en schommelingen in het oestrogeenlevel. Ook het progesteronlevel verandert sterk omdat dit hormoon normaal gesproken piekt na de eisprong (die na de menopauze niet meer plaatsvindt). Doordat het hormoon oestrogeen gaat dalen treedt er een lichte vermannelijking op, omdat het mannelijke hormoon testosteron na de overgang relatief hoger wordt ten opzichte van oestrogeen.

De bekendste klachten tijdens de overgang zijn:

- Opvliegers
- Relatief minder vet op de benen maar meer op de buik (mannelijkere vetverdeling)
- Stemningswisselingen
- Concentratieproblemen
- Nachtzweeten
- Pijnlijke gewrichten
- Droge huid
- Gewichtstoename, vooral door toegenomen eetlust (en een lichte vertraging van de stofwisseling door vermindering actief schildklierhormoon T3)
- Dunner en droger haar
- Botontkalking

De belangrijkste oorzaken van deze klachten zijn:

- Ten eerste wordt tijdens de overgang de oestrogeen lager, maar dit level is nog niet stabiel. De schommelingen in oestrogeenlevel veroorzaken klachten.
- Ten tweede daalt de progesteron relatief nog meer dan oestrogeen, omdat progesteron na de eisprong piekt en de eisprong niet meer plaatsvindt na de menopauze. Er is dus nog steeds sprake van oestrogeendominantie met de bijbehorende symptomen.

Oplossingen

Het is zeer opvallend dat bij veel natuurliefhebbers de overgang en de bijbehorende klachten nauwelijks bekend zijn. Het is sowieso dus aan te bevelen dicht bij de natuur te blijven, qua voeding en verdere levensstijl. De basis hormoonfactorvoeding kan al veel effect hebben. Daarnaast:

- Verbeteren van de insulinegevoeligheid en darmwerking
- Verlagen van het vetpercentage en de verminderingen van ontstekingen hebben een stabiliserend effect op de vrouwelijke cyclus
- Verminderen oestrogeendominantie

- Naast de voeding is ook de reductie van stress ontzettend belangrijk. Stress kan overgangsklachten verergeren, de overgangsklachten kunnen de slaap bemoeilijken en zo kun je in een negatieve spiraal terecht komen.

Naast deze basisaanpak, die eigenlijk voor iedere leeftijd optimaal is, is er ook een aantal symptoombestrijders om in te zetten (op oestrogeen- en progesteronniveau), vooral wanneer de klachten zeer heftig zijn.

Op oestrogeenniveau

Het verminderen van schommelingen in oestrogeen is op meerdere manieren te beïnvloeden met medicijnen en supplementen van licht naar zwaar:

- MACA: een superfood dat als adaptogeen kan werken, wat wil zeggen dat het de pieken en dalen in het oestrogeen wat kan afvlakken. Bij sommige vrouwen vermindert dit de klachten.
- Fyto-oestrogenen: plantaardige stoffen die op oestrogeen lijken, maar die een beduidend zwakkere werking hebben. Fyto-oestrogenen komen van nature voor in onder andere soja, hop en rode klaver. ►



Bij overgangsklachten gaat het vooral om hoog geconcentreerde fyto-oestrogenen supplementen die een effect kunnen genereren. Bij een hoog oestrogeen kunnen ze de receptoren voor oestrogeen blokkeren en bij een laag level van oestrogeen kunnen ze de oestrogene werking juist versterken. Ook door deze stoffen wordt dus het oestrogeenlevel stabiel en na de overgang vaak net iets hoger.

- Bio-identieke oestrogenen in gelvorm (doktersrecept niet regulier): dit is hetzelfde oestrogeen als in het lichaam wordt aangemaakt. Via een gel, die op goed doorbloede plaatsen gesmeerd wordt, kan deze door het lichaam worden opgenomen. Let op: oestrogeen zorgt voor celdeling en progesteron voor celafsterving. Om de kans op de groei van bepaalde kankersoorten zoals borstkanker bij het smeren van oestrogenen te verminderen, is het verstandig ook de tegenhanger progesteron te smeren. Dat de kans op kanker groter wordt is eigenlijk alleen aangetoond bij chemische oestrogenen.
- Chemische oestrogenen voorgeschreven door de reguliere arts: deze oestrogenen zijn anders dan het natuurlijke oestrogeen en werken meestal nog sterker. Verhoogd risico op het ontstaan van borstkanker is aangetoond bij dit medicijn als dit lange tijd wordt voorgeschreven in combinatie met chemische progesteron. Bij zeer ernstige klachten kan dit soms een redmiddel zijn, maar let op met chronisch gebruik. Bio-identieke progesteron gel bij smeren is aan te bevelen.

Op progesteronniveau

Ook is de verhouding tussen oestrogeen en progesteron van belang. Na de menopauze is er geen eisprong en dus zal progesteron geen pieken meer vormen en beduidend lager zijn. De rol van de bijnier in de aanmaak van progesteron wordt nu een stuk groter. Het is dus van belang een bijnieruitputting te voorkomen omdat het progesteronlevel dan nog lager wordt. Burn-out en overgang gaan niet goed samen.

Het verhogen van de progesteron kan oestrogeendominantie en klachten verminderen. Hiervoor kunnen de volgende middelen ingezet worden van licht naar sterk:

- Bio-identieke progesteron gel (vrij verkrijgbaar via internet)
- Utrogestan in pilvorm: dit is bio-identiek en werkt sterker dan progesteron gel. Let op: bij mensen met candida-overgroei in de darm kan deze schimmel nog harder gaan groeien.

www.ralphmoorman.com

MEDISCH | ZORG

Uw gezicht als gezondheidsmonitor

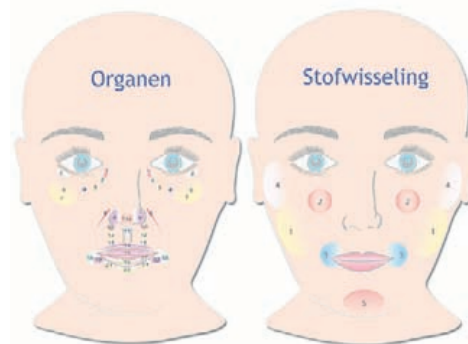
Ons lichaam zit vernuftig in elkaar. Het heeft zijn eigen alarmsysteem. Als er iets niet goed gaat in ons lichaam en organen onder druk komen te staan of er een stoornis is in de stofwisselingsprocessen, dan wordt dit zichtbaar in ons gezicht. We noemen dit de reflexzones.

We vergelijken dit met de lampjes in de auto. Die gaan branden als het oliepeil te laag is of een andere storing. U weet dat het verstandig is om dan naar de garage te gaan om er naar te laten kijken. Zo is het dus ook met ons lichaam. Zodra we ergens een verdikking of verkleuring zien of zich lijnen of weefselveranderingen gaan vertonen betekent het dat er bepaalde organen onder druk staan. Dit noemen we ziekteleer en met een mooi woord patho-fysiognomie, onderdeel van de karakterkunde.

Als eerste waarschuwing zien we een rode verkleuring of verdikking. Negeren we dit dan kan de verkleuring donkerder worden naar zelfs blauw of paars en dan wordt het echt tijd om actie te ondernemen. Een prachtig systeem dat preventief kan werken mits je er attent op bent.

Het onder druk staan van een orgaan kan ook veroorzaakt worden waar het symbolisch voor staat.

We kennen allemaal wel de uitdrukkingen 'Je gal spuwen' of 'lets op je lever hebben'. In de vele analyses die we hebben gedaan was het heel herkenbaar voor mensen. De verdikking geeft dan aan dat er veel onuitgesproken zaken zijn. Het is dus verstandig om eventuele boosheid of frustratie te



uiten, anders kan dit uiteindelijk zijn uitwerking gaan hebben op het orgaan. Als we dit niet doen zal er een verkleuring of verdikking op die bewuste plek ontstaan. Als we geopenreerd zijn aan een orgaan dan kan dit in ons gezicht op die plek een litteken, verkleuring of weefselverandering laten zien, zoals bij het verwijderen van de prostaat. Het geestelijke en lichamelijke aspect zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Wij kunnen iedereen leren waar deze reflexzones in het gezicht zitten, maar hebben geen medische achtergrond. Advies geven op dat vlak laten we aan specialisten over zoals huisarts, natuurarts, specialist of voedingsdeskundigen.

Op 24 januari 2015 geven wij hierover een lezing. We hebben als gastspreker Irene Lelieveld uitgenodigd die (auto) kinesio-logisch voedingstherapeute is. De lezing vindt plaats van 13.00 tot 17.00 in Trefpunt Nieuw-Vennep, Hoofdweg 1318, 2153 LS Nieuw-Vennep. Entree 12,50 euro.

Meer informatie vindt u op onze website www.yourheadmatters.com.

VOEDING

ADVERTORIAL

Eet groenten!

Je weet wel: 200 gram groenten en 2 stuks fruit per dag? Vergeet het: Laat het maar los, eet zo veel u kan! Welk dieet je volgt, wat je ook graag eet, combineer het met groenten. Wat misschien slecht is aan vlees wordt gecompenseerd door het eten van (veel) groene groenten. Er zijn veel kwalen die dan verdwijnen.

Besef dat groenten ook koolhydraten, eiwitten, vezels en veel soorten antioxidanten, mineralen en vitamines bevatten. Natuurlijk zeg ik als biologische winkelier: zoveel mogelijk biologisch, maar als dat niet mogelijk is: goed wassen, schillen en nog iets meer eten, want wie weet is het zo dat er minder goede stofjes in zitten. Eet wat 's morgens, 's middags en 's avonds. Eet wat rauw, als salade, voor de enzymen die de spijsvertering helpen. En er is niets mis om een blender te gebruiken om bijvoorbeeld een halve bloemkool te pureren, daar met een (zoete) aardappelen wat boter en olijfolie een pureetje van te maken en hierbij de andere helft gekookt te eten. Mijn advies zou zijn om dat bord nu juist wel helemaal leeg te eten zodat er geen zoet toetje meer bij kan. (en anders is dat natuurlijk nu minder slecht voor de bloedsuikerspiegel, na zo'n bord gezondheid). Natuurlijk kan hier wat vlees bij als je dat graag eet. Als je lijf genoeg voeding (in plaats van vulling) krijgt, word je (meestal) vanzelf slanker, maar in ieder geval energieke en wie wil dat nu niet!

O ja, varieer! Koop eens gierst voor door de rijst, stampot of zo. En kom op de fiets naar natuurwinkel Overveen!

Anita Verweij, www.natuurwinkeloverveen.nl | T 023 5250764
Bloemendaalseweg 228, Overveen

Wist u dat...

het menselijk skelet uit
(ongeveer) 206 beenderen
bestaat?

Wat is een basaalcelcarcinoom?

Vera Heydendael
Dermatoloog



In mijn praktijk in het ziekenhuis spreek ik veel mensen die een vorm van huidkanker hebben. In dit geval schrijf ik over een lokale vorm van huidkanker. Grote kans dat u, terwijl u dit leest, iemand kent die ooit wel eens een 'plekje' heeft moeten laten weghalen. En als die persoon, toen u vroeg wat het dan was, antwoordde: „Oh, het was goedaardig maar het moest er wel uit!”, dan was het waarschijnlijk deze vorm, de vorm van huidkanker waar we in dit magazine over schrijven. Een basaalcelcarcinoom (BCC) komt meestal voor op de huid van de schouders, de rug, in het gezicht of op het decolleté. Het ziet eruit als een rood bultje. Meestal wat licht rood, of zelfs roze van kleur. Soms kan het maanden duren voordat het de omvang heeft waarop het pas echt op valt, of begint te storen. Op de romp en de benen kan het ook voorkomen. Er wordt op die lichaamsdelen nog wel eens een

andere vorm van een BCC gezien. Die andere vorm heeft als kenmerk dat het een vlek is en niet verheven als een bult op de huid ligt. Dit is een oppervlakkige vorm van een BCC en kan lijken op eczeem. Waarmee ik bedoel, rood en wat vlak, maar zonder schilfers.

Hoe kan de dokter een basaalcelcarcinoom behandelen?

Voordat de behandeling van start gaat, wordt eerst vastgesteld of het een BCC is. Dat kan een dermatoloog of huisarts door goed te kijken en in sommige gevallen is het een 'klassiek' beeld. Vaker is een biopsie nodig om te bepalen of het inderdaad die vorm van huidkanker is. Een biopsie is een stukje van de huid, van 3 of 4 mm in diameter. Indien we hebben vastgesteld dat het een BCC is, kan het worden verwijderd onder lokale verdoving (excisie). In het merendeel van de gevallen doet de dermatoloog dat, en

de huisarts. Bij lastige plaatsen op het lichaam schrijft mijn collega dr. Van der Pot in dit nummer er meer over. In geval van het oppervlakkige type kunnen andere meer oppervlakkige technieken worden gebruikt. Als arts zijn we gewend om te vragen: „En, heeft u er last van?” Veel mensen antwoorden dat ze niet echt 'last' hadden. Niet in de vorm van pijn. Wel vertellen mensen dat ze dachten dat het begon als pukkeltje/puistje en later ging groeien en begon te jeuken. Na kriebelen of krabben gaat zo'n bultje dan vrij snel open en kan licht bloeden. Ook lijkt het wel alsof daarna de 'bult' dan vanzelf kleiner wordt. Na een paar weken blijkt het bultje dan toch weer gegroeid.

Kan een basaalcelcarcinoom na de behandeling terug komen?

Ja, dat kan. Er is een kleine kans dat mensen die eens eerder een BCC hebben gehad, nog een keer zo'n bultje krijgen. De kans is het grootst binnen het eerste jaar, vandaar dat we mensen meestal adviseren nog eens voor controle te komen.

Wat zijn de vooruitzichten?

Uitzaaien naar een ander deel van het lichaam gebeurt bijna nooit bij een BCC. Wel is het advies om niet jaren met een BCC rond te lopen. Een BCC groeit en gaat dan vaak spontaan open. Als een BCC erg lang bestaat kan het wel doorgroeien in de onderliggende huid.

Niet elk bultje is huidkanker!

Laten mijn woorden u niet direct ongerust maken. Het advies is om een plekje dat langer dan zes weken op uw huid zit door uw huisarts te laten bekijken. Uw huisarts zal de plek bedachtzaam bekijken. Waar u wel op kunt letten is dat u niet teveel en te lang in de zon bent/blijft. Door de zon kan er UV-beschadiging in uw huid optreden, waardoor huidkanker kan ontstaan. Er komen ook voorstadia van huidkanker voor, daarover leg ik u in een ander nummer het nodige uit. Dermatologen in het Kennemer Gasthuis nemen huidkanker serieus. Ieder jaar opent onze poli haar deuren voor informatie en beantwoording van vragen in de vorm van een "Open Dag". Als u meer informatie wilt lezen zijn er meerdere websites met betrouwbare informatie zoals www.huidinfo.nl en www.huidarts.com. Op de website van onze maatschap Dermatologie kunt u een blog lezen over "Verstandig Zonnen". Wij zijn te vinden via www.kg.nl. Lees ook verder in dit nummer bij dr. Van der Pot, plastisch chirurg.

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



Syl's Body Studio werkt met TFM warmtecabines, Better Belly infrarood band en voedingssupplementen Sinc en eiwitdieet Protiplan. De warmte cabines worden verwarmd op ongeveer 38 graden. Daarin worden oefeningen gedaan via een specifiek programma die effect hebben op het verslanken van het lichaam. Doordat de oefeningen liggend worden gedaan is het minder belastend voor de gewrichten. De cabines zijn echter niet alleen om af te slanken. De oefeningen in de cabines bevorderen het tegengaan van cellulitis. Bovendien geeft het een ontspannend effect. Na de behandeling die hooguit een half uur duurt kunt u gratis in de sauna.

Sinc - Protiplan - Better Belly

Syl's Body Studio

Kleinschalige studio voor dames die niet al te veel tijd willen besteden aan sporten!



T 06-45315054, www.sylsbodystudio.nl
facebook.com/sylsbodystudio

MEDISCH

Een slecht bed is de moordenaar van uw rug

Eigenlijk weten we allemaal dat een perfect ondersteunend bed niet alleen zorg draagt voor een optimale nachtrust, maar nog belangrijker een investering is in uw gezondheid. Toch besteden we nog veel te weinig aandacht aan ons bed, het product in huis dat zo ongeveer het meest wordt gebruikt. Want zeg nou eerlijk.....wat gebruikt u nog meer 7 tot 8 uur per dag, 365 dagen per jaar?

Staat u 's ochtends op met een pijnlijk, stram gevoel in de onderrug? Heeft u last van een pijnlijke nek of krijgt u last slapende armen, handen en/of benen? Ligt u veel te woelen en te draaien? Te vaak doen we deze klachten af als: "ach het zal de leeftijd wel zijn" of "ik heb te hard gewerkt of me ergens verdraaid". Toch blijkt juist in deze gevallen het bed de boosdoener (en dus oplossing) van een hoop ellende te zijn.

Indien u een slecht of niet goed ondersteunend bed heeft dan wordt gedurende de nacht uw lichaam uren achtereen in een onjuist positie geforceerd. Dit met uiteindelijk een hoop klachten en pijn tot gevolg. En daar ligt de kracht van een goed bed!

Maar wat is een goed bed? Die vraag is niet eenvoudig te beantwoorden. Immers, ieder mens is anders en wat voor de één perfect is blijkt voor de ander totaal ongeschikt. Juist daarom kunt u niet even snel een matras aanschaffen bij een Zweedse grootgrutter of u laten verleiden door wat de consumentenbond als "best getest" heeft bedacht. Voor een perfect, op maat gemaakt advies heeft u de hulp nodig van vakmensen die door jarenlange ervaring en ultieme productkennis samen met u het, voor u, perfecte bed weten te adviseren.

Voor een goed bed kiest u dus het liefst voor een ervaren beddenwinkel en voor adviseurs met veel ervaring. Zij staan u graag en intensief te woord en slapen pas prettig als u tevreden bent. Daarbij gaat de voorkeur uit naar zoveel mogelijk natuurlijk materiaal en slaapsystemen welke, na aankoop, altijd individueel zijn aan te passen. Zodat u niet alleen nu maar ook ver in de toekomst verzekerd bent van een optimale ondersteuning en nachtrust.

René van Meeuwen
www.vanmeeuwenbedden.nl



BEWEGEN

ADVERTORIAL

Mazzel

Dat is wat je een beetje moet hebben met de behandeling van een (sport) blessure. Hoe en bij wie de behandeling start kan van grote invloed zijn op het resultaat. Vind je huisarts sport leuk, dan heeft hij of zij vaak een netwerk van specialisten die sport ook leuk vinden. Het voordeel is dat het traject en de behandelingsmethode, die je gaat volgen, in ieder geval meer sportgericht zal zijn. Sporters mogen zelf trouwens best wat meer onderdeel zijn van hun eigen behandeling en sneller aan de bel trekken als ze merken en voelen dat het niet klopt. Neem een vervelende blessure als een "hiel-spoor". Minstens acht verschillende therapieën zijn in omloop en allemaal voorgeschreven door een deskundig medicus. Als het werkt heb je mazzel. Werkt het niet, dan blijven we vaak nog maanden doormodderen zonder resultaat. Laatst schreef een journalist een artikel over de zooltjes die we in onze winkel verkopen. Weken lang kregen we mensen met de meest uiteenlopende problemen over de vloer. Allemaal ooit vol goede moed met een behandeling begonnen en tenslotte in de steek gelaten zonder resultaat. En 'resultaat' is nu juist het enige dat telt. Onze simpele halve zooltjes hebben wat uitleg nodig en kosten slechts 30,00 euro. Natuurlijk is niet elk medisch probleem zo eenvoudig op te lossen, dat zou mooi zijn, maar ik zou willen dat ik ze 30 jaar geleden had ontdekt. Bram Bosch, 38 jaar sportwinkelier, 30 jaar sportmasseur. Bosch Sport Santpoort, 023 5385459, info@boschsport.nl.

Colofon

Lijf & gezondheid

Uitgever:
Sparne 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 Heemstede, de Jutter,
de Hofgeest, de Beverwijker,
de Heemskerke Courant,
de Castricum 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 Venen, Driehuis, Heemskerk, Heemstede, Kudelstaart, Limmen, Mijdrecht, Oude Meer, Rijsenhout, Rozenburg, Santpoort-N., Santpoort-Zuid, Uitgeest, Velsen-Noord, Velsen-Zuid, Uithoorn, Velsbroek, Vinkeveen, Vrouwenakker, Waverveen, Wijk aan Zee, Wilnis, IJmuiden en Zevenhoven.

Oplage gratis magazine 6.000 o.a. verkrijgbaar op onze regiokantoren en Amsterdam, Amstelveen, Alkmaar, Haarlem, Hoofddorp, Ouderkerk a/d Amstel (adressen op www.lijfengezondheid.nl)

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

Advertenties:
Regio Kennemerland/IJmond,
Daniëlle van Leeuwen,
danielle@lijfengezondheid.nl, 06-11951223
Regio Aalsmeer, Brigitte Wels,
specialsaalsmeer@meerbode.nl, 06-54216222
Regio Mijdrecht, Kees-Jan Koedam,
specialsmijdrecht@meerbode.nl, 06-53847419 /
0297-581698
Regio Uithoorn, Nel van der Pol, 06-53847419 /
0297-581698

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.

De feestdagen komen er aan! Hoewel er maar een aantal feestdagen zijn, staat de gehele periode meestal in het teken van lekker (vr)eten. Sommige mensen eten en drinken zoveel als ze willen en hebben nergens last van. Maar niet iedereen komt de feestperiode door zonder zich beroerd te voelen.



VOEDING

Feestelijk de feestdagen door; verzorg je constitutie

Ellen Pijper
Natuurdiëtiste



Eten beleven tijdens de feestdagen

Eten doe je meestal niet alleen om je maag te vullen. Eten is beleven; helemaal tijdens de feestdagen. Maar sociale druk kan er bijvoorbeeld ook voor zorgen dat je sneller zwicht en bepaalde keuzes maakt die klachten geven. Niet iedereen kan namelijk klachtenvrij van pepernoten genieten of 'gezellig' een wijntje mee drinken.

Zondigen? Onaangename eindrekening!

Bijna ieder mens zondigt wel eens. Met het huidige aanbod, is het in het dagelijks leven al een hele kunst om een goede balans te vinden tussen gezonde voeding en de mate waarin je zondigt. Laat staan met de feestdagen. Het aanbod is immens en de pepernoten liggen sinds eind juli al in de schappen!

Feestdagen vormen regelmatig een excuus om te zondigen. Losgaan op strooigoed, banketstaven, chocoladeletters, kerstkransjes, appelflapen en oliebollen kan een onaangename eindrekening met zich meebrengen. Variërend van klachten zoals een opgeblazen buik, winderigheid, opboeren, darm- en maagzuurklachten, misselijkheid of algehele malaise. Maar er zijn ook mensen die nergens last van lijken te hebben. Hoe kan dit toch?

Vata, Pitta... Wattehe?!

Dat de één wel klachten krijgt en de ander niet, heeft te maken met je constitutie. Dit is het geheel aan geestelijke en lichamelijke eigenschappen dat ervoor zorgt hoe je functioneert en reageert. Met bepaalde eigenschappen word je geboren en andere ontstaan in de loop van je leven.

Er zijn drie constitutietypen te onderscheiden: Vata, Pitta en Kapha. Aan elk type zijn elementen gekoppeld. Het Vata type heeft de elementen lucht/ether. Bij de Pitta hoort het element vuur en de Kapha kent aarde/water als elementen. Je bent doorgaans niet helemaal één type of element, wel zie je dat er meestal één overheerst. De termen Vata, Pitta en Kapha vinden hun oorsprong in de Ayurveda. Dit is een gezondheidsleer van meer dan drie duizend jaar oud, afkomstig uit India. Dit klinkt misschien een beetje als een ver-van-je-bed-show, dus hebben de schrijfsters van het boek 't Went zo'n Element' een vertaalslag gemaakt van Vata, Pitta en Kapha naar termen die meer tot je verbeelding spreken: Hert, Tijger en Olifant.

Hert, Tijger, Olifant

Elk element heeft verschillende fysieke, maar ook mentaal/emotionele kenmerken. Vrij vertaald naar de voeding heeft het Hert met z'n zwakke spijsvertering het meest last van onregelmatig, buitensporig en anders eten; iets wat je in de feestperiode sneller doet. Een overprikeld hert komt meer in balans door regelmatig kleine porties te eten en voedingsmiddelen te laten staan die stress veroorzaken. Voorbeelden hiervan zijn cafeïne, alcohol, suiker, koemelk, tarwe of geur-, kleur- en smaakstoffen.

De Tijger is het zogenaamde 'vuilnisbakken-type'. Met z'n sterke vertering kan hij namelijk van alles eten zonder direct klachten te ervaren. Een vurige tijger vindt verkoeling door het laten staan van verhittende voedingsmiddelen zoals nachtschaden (tomaten, paprika, aubergine en pepers), kruiden en specerijen, rood vlees, koffie, zwarte thee, chocolade, cola, energiedrankjes en alcohol.

De Olifant neigt snel naar koolhydraat- en vetrijk eten. In combinatie met z'n trage stofwisseling geeft dit een groter risico op aankomen in gewicht. Voor een Olifant is het dan ook heel belangrijk om vet voedsel, sausjes, alcohol, snacks en fastfood, toetjes, snoep, koek en suiker te laten staan.

Pepernoo(i)t

Betekent dit nu nooit meer pepernoten of andere lekkernijen eten tijdens de feestdagen? Natuurlijk niet! Maar als je zondigt, doe het dan met mate; doe het bijvoorbeeld alleen op de feestdag zelf. Kies daarnaast voor alternatieven zoals speltpepernoten of appelflapen zonder suiker. Vraag gerust naar deze producten bij je natuurwinkel.

Als je meer leert over je element, kun je erachter komen hoe je jezelf het beste kunt verzorgen, ook tijdens de feestperiode. Het verzorgen van je element gaat vaak verder dan alleen het aanpassen van je voeding. Hoewel je met voeding wel al een heleboel winst kunt behalen. Een natuurdiëtist geeft je graag uitleg, tips en adviezen over je constitutie. Hierdoor kom je zowel fysiek als geestelijk feestelijk de feestdagen door.

www.combivitaal.nl

PSYCHE

Dementie is meer dan geheugenverlies

Door Fonds Psychische Gezondheid

In Nederland hebben op dit moment meer dan 260.000 mensen dementie. Naarmate mensen ouder worden, neemt de kans op dementie toe. Bij iemand ouder dan 65 jaar verdubbelt de kans om dementie te krijgen iedere vijf jaar. Dementie is een verzameling verschijnselen waarbij de hersenfuncties achteruitgaan. Het wordt veroorzaakt door onherstelbare aantasting van de hersenen. Kenmerkend zijn een voortschrijdend verlies van het geheugen en een verandering in het gedrag. Het dagelijks leven van mensen die aan dementie lijden wordt hierdoor ernstig verstoord. Zij kunnen op den duur meestal niet meer zelfstandig wonen.

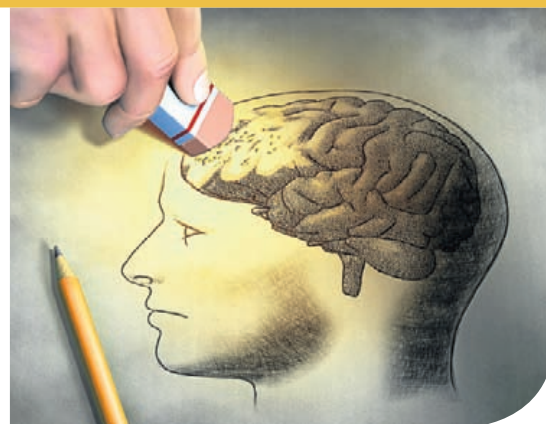
Ziekte van Alzheimer komt het meest voor. Dementie is een verzamelnaam voor verschillende ziekten. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. Ongeveer tweederde van de mensen met dementie

heeft Alzheimer. Deze ziekte wordt waarschijnlijk veroorzaakt door een buitensporige eiwittoename in de zenuwcellen van de hersenen, waardoor het aantal hersencellen afneemt.

Eerste signalen

De volgorde waarin dementieverschijnselen optreden verschilt enigszins per persoon. De eerste signalen:

- Ernstige vergeetachtigheid: iemand heeft in eerste instantie vooral problemen met zijn/haar kortetermijngeheugen. Hij of zij is steeds spullen kwijt of vertelt steeds dezelfde verhalen.
- Problemen met nieuwe en complexe situaties: een ziekenhuisbezoek of een reis kan voor problemen zorgen, omdat mensen met dementie sneller het overzicht kwijtraken en niet meer goed kunnen organiseren. Hierdoor nemen ze vaker verkeerde beslissingen.
- Verlies van tijdsbesef: men weet niet meer welke dag het is of kan niet meer inschatten hoe lang iets duurt.



Deze signalen zijn soms moeilijk te onderscheiden van 'gewone' vergeetachtigheid en ouderdomsklachten. Beginnende dementie gaat vaak gepaard met depressie en lijkt er ook op qua verschijnselen: prikkelbaarheid, concentratieproblemen en een gebrek aan interesse en levenslust. Bij jongere mensen denkt men eerder aan gevolgen van drukte en stress. Hierdoor is het lastiger een diagnose te stellen.

Zoek hulp

Mensen met dementieverschijnselen zoeken zelf niet snel hulp, dus het is belangrijk dat naasten hen stimuleren dit wél te doen. Dit kan bijvoorbeeld door een afspraak te maken met de huisarts. Hoewel dementie ongeneeslijk is, kunnen er maatregelen genomen worden om de achteruitgang te vertragen. Ook kan een behandeling erop gericht zijn om verschijnselen als angst, onrust, achterdocht, agressie en slaapproblemen te verminderen. Een behandelaar kan ook helpen met het behoud van de zelfstandigheid van de persoon met dementie en zijn/haar controle over het leven. Voor naasten geldt: toon begrip, laat zien dat u begrijpt hoe groot de impact is en laat vooral merken dat dementie niet iets is om je voor te schamen. Bedenk ook dat het belangrijk is om goed voor uzelf te blijven zorgen. Doet u dit niet, dan kan het zijn dat u de zorg voor de persoon met dementie op den duur niet meer kunt dragen.

Meer informatie en tips vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid:

www.psychischegezondheid.nl/dementie

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.kunstgebitservice.info

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.tpvanhooft.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**



KORENMOLEN
DE ZANDHAAS
SANTPOORT

Al bijna 500 jaar wordt er in Santpoort gemalen met molenstenen, de laatste 20 jaar ook ecologische granen met een EKO keurmerk.

TARWE, SPELT, ROGGE, GERST, HAVER, MAIS, SOJA, MILO, LIJNZAAD, GEMALLEN, GEBUILD, GEMENGD.

Wüstelaan 83, Santpoort-Noord, 023 539 1793

www.molendezandhaas.nl

Geopend op do, vrij, zat van 10.00-17.00 uur

Fysiotherapie; van heilgymnast tot universitaire opleiding

Jerry Jansen
Fysiotherapeut



Als ik mensen vraag naar wat ze verstaan onder fysiotherapie krijg ik de meest uiteenlopende antwoorden. „Daar wordt je lekker gemasseerd“, „Dat is toch iets met oefeningen“ of „Dat helpt toch niet, daar zetten ze je alleen onder zo'n apparaat en gaan ze zelf koffie drinken!“ Wat is nou eigenlijk fysiotherapie en waar komt het vandaan? Het is inmiddels niet meer weg te denken uit onze maatschappij, maar toch heeft fysiotherapeutisch Nederland het moeilijk, vooral de kleinere praktijken en eenmanspraktijken. De druk van de zorgverzekeraars neemt toe en de administratieve last is buitensporig. Het is interessant om te kijken hoe het vak zich heeft ontwikkeld tot waar het nu is. Eerst een stukje geschiedenis, volgende keer „Een behandeling bij de fysiotherapeut“. Fysiotherapie komt voort uit de heilgymnastiek. Heel eenvoudig, gymnastiek voor het heil



De club voor kwaliteit, menselijkheid, professionaliteit, persoonlijke aandacht, medische begeleiding en gezelligheid!

Fitness / Medische fitness / Gratis zwemmen / Yoga Energiek / Yoga voor mensen met (ex) Kanker + Chronische pijnen / SeniorenFit / Personal Training / Small Group Training / Massages / Outdoor activiteiten / Pilates / Functionele Training

GRATIS SPORTEN TOT 1 JANUARI 2015 BIJ HET AFSLUITEN VAN EEN JAARABONNEMENT

Heerenduinweg 6 (in het zwembad De Heerenduinen) IJmuiden
T. 0255-513111
E. sportplazaclubvelsen@planet.nl
W. www.sportplazaclubvelsen.nl

Fit en Beauty
Schoonheidssalon

10%



OPENINGSAANBIEDING
10% korting in november en december

Welkom in onze geheel vernieuwde schoonheidssalon. Vanaf nu kunt u bij Chantal en Linda terecht voor complete gezichts- en lichaamsbehandelingen tegen een vriendelijke prijs. Ook hebben wij op woensdagmiddag een tienermiddag tegen een gereduceerd tarief. Wij werken met het merk Jean D'Arce. Het merk Jean D'Arce is biologisch en niet op dieren getest.

Om de opening met u te vieren geven wij in de maanden november en december 10% korting op al onze schoonheidsbehandelingen.

Onze openingstijden zijn maandag t/m vrijdag inclusief de maandag-, dinsdag- en donderdagavond.

Wij werken op afspraak.

Bel 0251-670000 voor een afspraak.

Voor een behandeling van:

een half uur	€ 25,00	-10%	€ 22,50
een uur	€ 39,95	-10%	€ 36,00
anderhalf uur	€ 57,50	-10%	€ 51,75



Fit en Beauty

Beverwijkerstraatweg 32
1901 NJ Castricum

van iemand, bewegen om fit en gezond te blijven; rust roest. Daarna volgde de heilgymnast/masseur. In 1889 verenigden de heilgymnasten zich en ontstond het Genootschap ter Beoefening van de Heilgymnastiek in Nederland. De eerste wettelijke erkenning ontstond in 1942 in een regeling voor de heilgymnastiek. Naast heilgymnastiek en massage werden in de twintigste eeuw fysische applicaties (elektrotherapie, thermotherapie, hydrotherapie) steeds vaker door heilgymnast masseurs toegepast. Vanaf 1947 werden hiervoor aparte examens door het Genootschap afgenomen. Pas in 1965 werden deze onderdelen een vast onderdeel van de opleiding tot fysiotherapeut. In 1989 werd, ter gelegenheid van het 100-jarig bestaan van de, inmiddels tot Genootschap voor Fysiotherapie omgedoopte, beroepsvereniging, het predicaat 'Koninklijk' toegekend (KNGF).

In de jaren zeventig veranderde er veel binnen de fysiotherapie. Fysiotherapiepraktijken kwamen vol te staan met apparaten die geluidstrillingen gaven, infrarood licht uitstraalden of elektromagnetische straling opwekten. De gedachte achter deze apparaten was het bespoedigen van het herstel door stimulatie van de bloedsomloop en demping van de pijn. Het geloof in de apparaten was groot en de leveranciers vaarden er wel bij. Er werden wel veel positieve resultaten behaald met de behandelingen, maar wetenschappelijk gezien is de doel-

matigheid onbewezen. Desondanks verdween de bewegingstherapie naar de achtergrond en rezen de kosten de pan uit. Het Ministerie van Volksgezondheid stelde op een gegeven moment paal en perk aan het onbeperkt vergoeden van behandelingen, waarvan het nut niet eens bewezen was. Vroeger werden namelijk alle behandelingen fysiotherapie door de zorgverzekeraars betaald, maar dit is inmiddels drastisch teruggeschoefd. De vergoeding vanuit het basispakket voor fysiotherapie voor mensen ouder dan 18 jaar is volledig verdwenen, tenzij de indicatie op de door het Ministerie vastgestelde chronische lijst voorkomt, dan wordt fysiotherapie vergoed vanaf de 21ste behandeling. Onder de 18 jaar worden er nog 18 behandelingen fysiotherapie vergoed.

De fysiotherapie is inmiddels enorm veranderd. Er zijn tal van masteropleidingen die je als fysiotherapeut kunt volgen en in april dit jaar werd een samenwerkingsovereenkomst getekend door de SOMT en Universiteit Maastricht voor het starten van de eerste universitaire opleiding fysiotherapie, startend in september 2015. Er wordt doelmatig gewerkt, er zijn richtlijnen ontwikkeld en er ontstaan netwerken met fysiotherapeutische specialisten voor bepaalde aandoeningen. Kortom, de fysiotherapeuten van vandaag zijn specialisten 'in beweging'! Het ambacht fysiotherapie wordt weer op de kaart gezet.

www.fysio-krommenie.nl

RECEPT

VAN RALPH MOORMAN

AVOCADO MET DRESSING

• 1 persoon

Ingrediënten

1 avocado

1 el olijfolie

2 tl mosterd

peper

zout

Bereidingswijze

Verdeel een avocado in plakjes over vier rijstwafels. Meng de olijfolie en de mosterd en voeg peper en zout toe. Verdeel dit over de avocado op de vier wafels.

Variatietips

- Salade van eieren, mayonaise, avocado en/of garnalen
- Salade van eieren, mayonaise, kurkuma en kerrie
- Mayonaise met halve biologische cherry-tomaatjes
- Witte amandelpasta, met ongebrand sesamzaad en Himalayazout

SPETTERENDE AANBIEDINGEN

Kwaliteits elektrische fietsen



Elektrische fiets
van €.....????

NU

€699,-



Victoria NL D01
van €.....????

NU

€849,-



Victoria NL D02
van €.....????

NU

€949,-



Union Swiftly II
van €.....????

NU

€999,-

BikeHolland.nl

De inruilkampioen.

Dealer van Union - Pointer - Sparta

Beijneslaan 53, Beverwijk, tel. 0251-209969

www.bikeholland.nl

UITERLIJK

Wat vertellen rimpels?

Irene Lelieveld
[Auto] Kinesiologische
voedingstherapeut



Rimpels krijgen we allemaal. Daar ontkom je niet aan, hoe gezond je ook eet en hoe veel producten je ook gebruikt. Maar rimpels hebben je wat te vertellen en veroudering kun je wel degelijk vertragen. Daar gaat deze column over.

We beginnen allemaal met een jong strak velletje maar zodra je de 40 gepasseerd bent, begin je toch wel duidelijk de tekenen van ouder worden te herkennen. Vaak kiezen mensen ervoor om huidcorrecties te laten doen. Dit is tegenwoordig booming business. Zonder deze ingrepen of producten kun je zelf ook al heel veel bereiken door je eet- en leefgewoontes eens heel kritisch te bekijken. Verder is het erg leuk om te ontdekken wat rimpels vertellen over je karakter en je innerlijke gezondheid.

Charisma

Vaak zijn we ook veel te veel bezig met ons uiterlijk en onze rimpels. Uiteindelijk gaat het toch om wat je uitstraalt en wie je bent. Als deze uitstraling positief is dan noem je dat charisma. Dat is dus iets anders dan uiterlijke beauty. Kijken naar iemand met charisma is prettig. Deze mensen zijn positief, ze stralen, zijn gelukkig, hebben energie en zelfvertrouwen. Ze weten waarvoor ze staan en kunnen zich heel goed profileren met een vleugje humor zonder dat dit over de top is of verwaand overkomt want dat is zeker geen charisma. Leeftijd heeft hier niets mee van doen. Deze uitstraling kan aangeboren zijn maar in principe kan iedereen een charisma-tische uitstraling hebben als je lichamenlijk en geestelijk goed in balans bent. Lichamenlijk in balans door echt gezonde voeding, genoeg beweging, voldoende ontspanning, frisse lucht en geestelijk in balans door positief in het leven te staan met een vleugje humor.

Gezichtsdiagnostiek

Het leuke is dat het gezicht je veel vertelt, want het gezicht is opgebouwd in zones. Elke zone staat in contact met ingewanden. Tussen de wenkbrauwen zit bijvoorbeeld de leverzone volgens de Chinese gelaatdiagnostiek. Die zit rond de onderlip bij de westerse gelaatdiagnostiek. Wanneer je daar rimpels of oneffenheden hebt, kan het zijn dat de lever uit balans is. Regelmatig een goede leverdetox zou zeker helpen. Het is natuurlijk leuk om hier meer over te weten.

In mijn boek 'Een mooie en vitale huid' staat de gezichtsdiagnose kort uitgelegd, maar je kunt ook een lezing bijwonen hierover. Ik geef 24 januari samen met 'Your Head Matters' een

lezing over gezichtsdiagnostiek, huidklachten en voeding. Je bent welkom van 13.00 uur tot 17.00 uur in Nieuw-Vennep. De kosten voor deze leerzame middag zijn 12,50 euro en inschrijven is noodzakelijk. Meer informatie vind je op www.persoonlijke-voeding.nl/blog/lezing/ en op www.yourheadmatters.com/lezingen.

Naast charisma en wat rimpels vertellen, kun je nog meer doen om de veroudering te vertragen. Je zult het collageen en de elastine in de huid moeten voeden en versterken. Je begint eerst eens de grote boosdoeners, die de huid verzwakken, weg te laten uit de voeding en dat zijn:

- Koffie; neem in plaats hiervan granen- of cichoreikoffie
- Zwarte thee; neem kruidenthee
- Alcohol
- Suiker; dus lekkers en veel beleg bevat suikers. Ga het zelf maken! Kijk in mijn boek 'Een gezonde eter: Koken met Irene'
- Geraffineerd graan; eet volkoren granen, liefst spelt of glutenvrije granen
- Laat geharde boters weg, margarine is hier een voorbeeld van

Daarnaast zijn er nog een paar punten van aandacht:

- Stop met roken
- Let op stress; hier verouder je heel snel door
- Slaap voldoende
- Vermijd de zonnebank en let op met de zon; smeer je in met natuurlijke zonnebrand
- Beweeg voldoende in de buitenlucht en adem goed
- Drink minimaal 1,5 liter water, elke dag
- Detox je lichaam eens goed, zie mijn boek 'Een mooie en vitale huid'

Vervolgens is er voedsel dat je juist wel moet eten:

- Omega 3 vetzuren uit vette vis, walnoten, chia-zaden
- Eet 400 gram groenten, elke dag
- Eet voldoende fruit
- Eet niet teveel vlees
- Eet alleen volkoren producten (liefst spelt of glutenvrij)
- Let op waar je in bakt, veel olie wordt giftig. Kies kokosolie of rijstolie. Die zijn stabiel of hebben een hoog bakpunt.



Natuurlijk is dit maar een klein deel van het geheel en als je graag meer wilt weten over wat je tegen je rimpels kunt doen en je wilt gaan ontgiften, lees dan mijn boek 'Een mooie en vitale huid'.

Extra stofjes die belangrijk zijn tegen rimpels en die je door middel van supplementen of voeding binnen kunt krijgen:

- Glucosamine; zit ook in spelt, krab en chlorella
- Antioxidanten; in groenten en fruit, vooral de donkere bessen]
- MSM; in rauwe groenten en fruit, maar beter is grote hoeveelheden in een supplement te nemen
- Glutathion; in peer, broccoli, spinazie, wortel, avocado, knoflook
- Verder zijn ook belangrijk vitamine A, dat zit in oranje voedsel, vitamine C, in fruit en groenten en vitamine E, in vis, noten, koudgeperste olie, zaden en pitten

www.persoonlijke-voeding.nl

Wist u dat...

artsen vroeger diabetes mellitus constateerden door urine te proeven, als de urine zoet smaakte was de diagnose suikerziekte.

PSYCHE

Bewust de baas Wat zijn gewoontes?

Doordat bepaalde handelingen in ons dagelijks leven regelmatig terugkeren komt het automatisch in het vakje gewoontes. Doordat ze gewoontes zijn geworden en wij ze in stand houden gewoontes te blijven is het ook vanzelfsprekend voor je en je denkt er eigenlijk niet meer bij na. We worden ook wel gewoontedieren genoemd. Vasthouden aan onze gewoontes vinden we het meest makkelijk.

Marnie Krom
Mindcoach



Een sigaret roken kan een gewoonte zijn geworden, niet ontbijten ook, pulken in je neus, of een stopwoordje gebruiken, roddelen, altijd maar een koekje bij de thee.

Allemaal gewoontes die we onszelf min of gewoon hebben gemaakt.

De lastigste gewoontes zijn de gewoontes die niet positief voor ons zijn maar die we maar niet onder de knie krijgen. We willen er eigenlijk dolgraag van af maar het lijkt net of je de kracht niet hebt je er toe te zetten.

Zo gaandeweg zijn er in het leven genoeg gewoontes ingeslopen die niet goed voor ons zijn. Om er een paar te noemen,...Roken, overdadig en/of ongezond eten, ongeduldig zijn, negatieve gedachten hebben, uitstellen, snel boos

worden en bijvoorbeeld te veel suikers tot je nemen.

Zo'n aantal jaren geleden kwam ik tot het besef dat als ik mensen er meer bewust mee bezig liet zijn dat ze dit konden loskoppelen.

En natuurlijk, dit gaat niet zomaar zonder slag of stoot.

Je lichaam en geest weten al jaren niet beter dus langzaam maar zeker laat je jezelf wennen aan het feit dat je het anders wil doen.

Eigenlijk een soort reset.

Deze reset gaat gepaard met discipline, tranen, teleurgesteld zijn in jezelf, weer oppeppen voor, excuses verzinnen om het niet te doen etc., Op een gegeven moment zal je zien dat je input zijn vruchten afwerpt.

Want vaak is het zo dat hoewel je weet dat het slecht voor je is, je toch voor de bijl gaat.

Jij hebt al jaren de gewoonte dat als je één keer in de week naar de bakker gaat, je naast je normale wekelijkse boodschappen je ook een gebakje voor jezelf mee neemt.

Je hebt al velen malen getracht de afspraak met jezelf te maken dat je het niet meer zal doen want er mogen wel wat kilo's af.

Je zou graag deze gewoonte uit je leven bannen of de baas zijn over deze gewoonte.

Je staat bij de banketbakker te wachten tot je aan de beurt bent en je ziet van allerlei lekkers in de vitrines liggen.

Het ruikt er naar zoetigheid en roomboter en als je ziet dat een kind een stukje krentenbol krijgt gaan komt er bij jou ook speekselvorming op gang oftewel het water loopt in je mond. Let maar eens op de eerstvolgende keer.

Je zou wel iets willen nemen maar je weet dat het verstandiger is om het niet te doen.

Ervaar dan eens wat je gedachtengang doet.

Het is waarschijnlijk allerlei excuses aan het opgooien om er voor te zorgen dat jij straks een lekkere hap neemt van dat zoete lokkertje.

Gedachten flitsen als raketten door je hoofd en zijn heel creatief om eigenlijk jouw bewustzijn om te turnen.

Jij verzint allerlei smoesjes om je zinnetje door te drijven want koste wat het kost, je wil dat gebakje.

Normaliter zijn dit soort gedachten in je hoofd aanwezig zonder dat je er bewust mee bezig bent.



Als we ons bewust zijn van wat er zich zo afspeelt in onze geest dan kunnen we het ook zeker veranderen en bewust de baas worden

En het is stil op de achtergrond van ons bewustzijn, maar het is zeker aanwezig.

En die gedachten om je iets te laten doen waar je eigenlijk niet achter staat zijn heel krachtig en sterk.

Het overwint ons eigenlijk te vaak, en niet alleen met eten maar met zoveel dingen waar we aan beginnen maar ook zo snel weer de brui aan geven.

Denk aan sporten, afspraken nakomen, gezonde manier van leven nastreven, je taakjes volbrengen.

Hoe kunnen we deze immense negatieve kracht elimineren?

Wij kunnen dat zelf, met onze eigen geest, we hebben er verder niets anders bij nodig.

Een stukje discipline en de bewuste wil er naar te kijken geven je de mogelijkheid om het om te turnen.

www.minddrops.nl

Lijf & gezondheid

**DOE DEZE WEEK 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 deze bijlage of op www.lijfengezondheid.nl

VOEDING

Het gezonde sinterklaasfeest

Binnenkort komt Sinterklaas weer in het land. Een supergezellig feest voor kinderen maar ook voor volwassenen. Ik kan me nog herinneren dat, toen mijn kinderen klein waren, wij op de dag dat de Sint aankwam, gingen knutselen en bakken. Leuke Pietjes en een Sinterklaas maken van papier en daarna heerlijke, gezonde pepernoten bakken. Het huis rook altijd zalig op die dag. In de middag zaten we voor de buis en zagen we vol spanning hoe hij aankwam. Een geweldig moment! En dan die avond ook nog het schoentje zetten en in de ochtend zag je ze genieten van al dat lekkers maar vooral leuks.

Irene Lelieveld
(Auto) Kinesiologische
voedingstherapeut



Ja, lekkers, daar zeg ik zo iets. Ook ik, als voedingstherapeut, vind dat lekkers bij feest moet horen. Vroeger kregen kinderen ook echt alleen maar met feestdagen iets lekkers. Dat was prima.

Te dikke kinderen waren er toen nog niet en de hoeveelheid snoepgoed was gering. Men maakte het vooral zelf of zwarte piet deelde wat uit op het schoolplein of op pakjesavond bij je thuis. Warme cacao erbij en het feest was compleet. Tegenwoordig snoepen kinderen de hele dag door en ligt het strooigoed al in september in de supermarkt. Vol suiker en geraffineerde tarwebloem, maar als dat het ergste zou zijn was het leed nog te overzien. Kinderen worden steeds dikker en beginnen al in de ochtend met wit brood en suiker beleg zoals hagelslag en pasta en dat nemen ze ook mee naar school. Fruit tussendoor eten is er vaak niet meer bij. De zogenaamde gezonde koek vol suiker eten ze liever.

Op school wordt er ook nogal eens ongezond getrakteerd. Ook als kinderen thuis komen van school staat er vaak een glas frisdrank klaar met wat lekkers erbij, boordevol suiker weer. Wanneer je alles bij elkaar optelt, dan schrik je echt. Kinderen eten jaarlijks vele kilo's geraffineerde suiker, wat natuurlijk de kans op overgewicht en welvaartziektes verhoogt. Het zorgt voor suikerspiegelschommelingen en onbalans in het lichaam. Dit zijn dingen om eens over na te denken, want veel heb je zelf in de hand. Ga eens zelf je pepernoten en lekkers maken en dan op een gezonde manier. Kinderen vinden het geweldig om te bakken en helpen graag mee. Moeilijk is het absoluut niet. Gebruik volkoren meel in plaats van bloem en honing of palmsuiker in plaats van witte suikers. Velen kennen het verschil niet zo goed tussen meel, volkoren meel en bloem. Dit zal ik eens uitleggen. We nemen een graankorrel. Of dat nu tarwe, spelt, rijst of rogge is, het maakt niet uit. Als we deze graankorrel malen, ontstaat er volkoren meel. Maak je hier brood van, dan heb je volkorenbrood. Het graan dat je hebt gebruikt, bepaalt of je volkoren speltbrood, volkoren tarwebrood of volkoren roggebrood in



je handen hebt. Wanneer je dit volkoren meel zeeft, dan haal je een gedeelte van de vezels en vitamines eruit. Dat betekent dat je van volkoren meel gewoon meel overhoudt, wat nog ongeveer 70% van de graankorrel bevat. Een gedeelte van de vezels en voedingswaarde is eruit. Ga je door met zeven en haal je alle vezels eruit, dan hou je bloem over deze is arm aan voedingsstoffen.

Bloem verhoogt je suikerspiegel, verzuurt en kost het lichaam vitamines en mineralen om te verteren. Het voegt dus niets toe. Wanneer je gaat bakken, neem je dus volkoren meel of meel maar nooit bloem. Bij voorkeur gebruik je spelt of glutenvrije graansoorten als rijstmeel. Tarwe is niet meer wat het was en velen hebben er last van of worden er moe of dik van. Verder gebruik je echte boter of boters uit de reformwinkel. (laat de geharde boters achterwege!) Het is echt heel eenvoudig om zelf een lekkere en gezondere Sinterklaas te organiseren. Pepernoten, speculaas, taaitaai, banketstaaf, marssepeinen dieren en chocolade kun je eenvoudig op een gezonde manier maken. Deze en nog veel meer recepten staan in mijn bakboek 'Zo bakt Nederland Oudhollandse lekkernijen'.

www.persoonlijke-voeding.nl

RECEPT

VAN IRENE LELIEVELD

Recept voor kruidnoten

Pepernoten en kruidnoten worden vaak door elkaar gehaald, kruidnoten zijn die harde aan één kant platte nootjes. De pepernoten zijn hoekig en zachter en er zitten veel specerijen in. Deze specerijen waren vroeger PEPERduur, vandaar het woord pepernoten. Van oudsher is het strooien hiervan een vruchtbaarheidsritueel. Met dit recept kun je kruidnoten en speculaas maken.

Ingrediënten

250 gr speltmeel
100 gr roomboter of bio bak en braad
100 gr palmsuiker (honing is mogelijk maar verandert wel de smaak)
2 eetl speculaaskruiden
50 ml water

Bereidingswijze

Meng alle ingrediënten door elkaar
Maak kleine bolletjes van het deeg
Leg de bolletjes op bakpapier
Bak ze 10 minuten op 175 graden
[Je kunt, als je speculaas maakt, wat amandelschaafsel strooien.
Dit moet langer in de oven, ongeveer 20 à 25 minuten in totaal]

Nieuw feit hersenen autisten!

Een Israëlische doctoraatsstudent heeft voor het eerst aangetoond dat de hersenen van mensen met autisme er niet significant anders uitzien dan die van mensen zonder deze ontwikkelingsstoornis. Deze resultaten zijn opzienbarend, omdat neurowetenschappers jarenlang schijnbaar konden aantonen dat de hersenstructuur van autisten net wel opmerkelijk verschilt. De bevindingen van Shlomi Haar en zijn collega's veroorzaken binnen het onderzoeksdomein over Autisme Spectrum Stoornissen (ASS) aanzienlijk wat ophef. Meer zelfs: hun ontdekking dreigt eerder autismeonderzoek te ondergraven. Er werden amper verschillen gevonden tussen de autistische groep en de controle-groep.

Wat betreft de grootte van de hersenen, het totale hersenvolume en de volumes van specifieke delen van de hersenen waren de resultaten gelijkaardig. Een tweede opmerkelijke vaststelling had betrekking op de verbindingen tussen verschillende delen van onze hersenen. Ook daar werd geen significant verschil vastgesteld tussen zogenoemde "autistische" hersenen en "andere" hersenen.

In eerdere onderzoek leek een degelijk verschil wel te bestaan. Niet enkel de resultaten van deze studie zijn opzienbarend. Ook de specifieke contextfactoren van het onderzoek doen de wenkbrauwen van menig neurowetenschapper fronsen. Verschillende onderzoeken uit de voorbije jaren leken aan de tonen dat er een structureel en significant verschil is tussen



"autistische hersenen" en andere hersenen. De resultaten van Haar halen mogelijk heel wat van zulke neurologische onderzoeken onderuit. Omwille van een te kleine groep proefpersonen zouden heel wat onderzoeksresultaten ongelukkig worden.

<http://deredactie.be/cm/vrtnieuws/wetenschap/1.2135492>

Lees je fit!

www.lijfengezondheid.nl

Wist u dat...

de sterkste spier in het menselijk lichaam (gemeten naar kracht uitgeoefend op een extern object), de *Musculus masseter*, oftewel de **kauwspier** is, waarmee de onderkaak beweegt?

NOVEMBER DEALS

NU 2E GRATIS

100% LATEX MATRAS

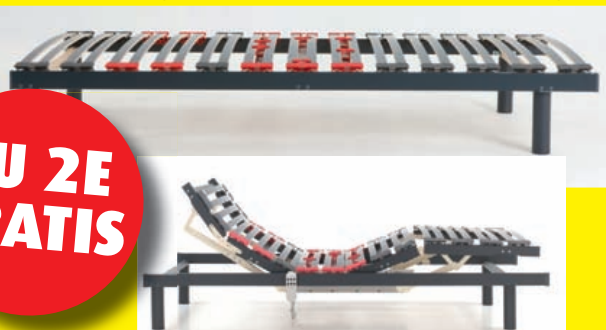
Super comfortabel, vocht absorberend en beslist niet warm. 80 of 90 x 200. Normaal 1150,-

LATTENBODEM

Super ondersteuning voor een eerlijke prijs! 26 latten, zwevend boven het frame. Voorzien van verstevigde middenzone en soepele schouderzone, voor optimale ondersteuning.

80 of 90 x 200, vlak. Normaal 395,-

80 of 90 x 200, elektrisch verstelbaar. Normaal 1250,-



NU 2E GRATIS

POCKETVERINGMATRAS

7 comfortzones afgedekt met zuivere latex 80 of 90 x 200. Normaal 985,-

NU 2E GRATIS

NU 2E GRATIS

Zuiver latex hoofdkussen

SILHOUETTE

voor optimale nekondersteuning, anti-bacterieel en huismijt onvriendelijk. Kussen herstelt zichzelf, dus geen kloppen of schudden meer. Normaal 112,-

SYNTHETISCH KUSSEN

NU 2E GRATIS

Synthetisch hoofdkussen in luxe boxmodel voor optimaal comfort en ondersteuning. Normaal 55,-

van Meeuwen

B E D D E N

Daar droom je van

Rijksstraatweg 67-71 Haarlem Tel. 023 - 525 49 56 www.vanmeeuwenbedden.nl Gratis parkeren voor de deur.

Zondag en maandag gesloten. Geldig t/m 30 november 2014

Het Vrouwenhart: begeerd maar miskend

Over de verschillen tussen man en vrouw raken we niet uitgepraat. In de literatuur is de verscheidenheid van mannen en vrouwen een veelbesproken onderwerp. Dit verschil berust op de samenstelling van onze chromosomen (XX en XY), de afkomst van verschillende planeten (Mars en Venus) of op het vermogen om kaart te lezen, in te parkeren of kleuren te zien.

Dr. Janneke Wittekoek
Cardioloog



Mannenkwaal?

Op de lijst van talloze verschillen tussen mannen en vrouwen mag nu ook de sterfte aan hart- en vaatziekten worden opgetekend. De tijd is voorbij dat het hartinfarct een typische mannelijke aangelegenheid was. Helaas overlijden er heden ten dagen meer vrouwen dan mannen aan de gevolgen van hart- en vaatziekten. De totale sterfte aan hart- en vaatziekten bij vrouwen is hoger dan bij mannen, dagelijks overlijden er 57 vrouwen en 50 mannen aan hart- en vaatziekten. Deze inhaalslag is er niet één om trots op te zijn.

Zorgwekkend

Zorgwekkend omdat nog steeds veel mensen

hart- en vaatziekten zien als een mannenkwaal. Ernstiger is de kennis daarover bij artsen. Het klachtenpatroon van hart- en vaatziekten, de diagnostiek en de behandeling zijn gebaseerd op grote klinische studies die veelal zijn gedaan met mannen. Die kennis blijkt niet helemaal van toepassing te zijn op vrouwen, blijkt nu met als gevolg dat er sprake is van onder diagnostiek en onderhandeling bij vrouwen.

Man vs. Vrouw

Nu vraagt u zich vast af of het mannenhart anders is dan het vrouwenhart. Dit is niet het geval. Zowel vrouwen als mannen hebben twee boezems, twee kamers en vier hartkleppen. Wel is het zo dat de kransslagaders van vrouwen over het algemeen wat fijner en kleiner zijn gebouwd. Ook is de binnenbekleding van de kransslagaders gevoeliger voor hormonen en stress.

Roken

De risico's voor hart- en vaatproblemen zoals

hoge bloeddruk, overgewicht, diabetes, roken, een tekort aan beweging en te hoog cholesterol zijn voor man en vrouw gelijk. De gevolgen van sommige risicofactoren wegen echter veel zwaarder bij vrouwen dan bij mannen. Roken bijvoorbeeld is de belangrijkste risicofactor bij vrouwen voor het krijgen van een hartinfarct voor het 50e levensjaar.

Klachtenpatroon

Daarnaast is er een verschil in uiting van klachten. Terwijl mannen naar de huisarts gaan omdat ze een krampende of drukkende pijn op de borst hebben, komen vrouwen met klachten als vermoeidheid, kortademigheid, rugpijn of overgangsklachten.

Aderverkalking

Verder is ook uit onderzoek naar voren gekomen dat het proces van aderverkalking vaak anders verloopt. Bij vrouwen is er vaak een diffuus verspreide versmalling, tegenover een plaatselijke ernstige vernauwing bij mannen.

De arts heeft het niet makkelijk. Zelfs het zo belangrijke elektrocardiogram (ECG) werkt tegen. Terwijl het inspannings-ECG bij mannen in 72% van de gevallen uitsluitend geeft over belangrijke vernauwingen van de kransslagaders, is dit bij vrouwen slecht in 42% van de gevallen zo.

Speciale spreekuren

Naast de verschillen in klachten, zijn er ook verschillen in de behandeling. Vrouwen hebben dus meer aandacht nodig en het vergt een specifieke aanpak om hun risico goed in kaart te brengen.

Goede communicatie, snelle diagnose, (preventieve) medicatie en nauwkeurige begeleiding is van essentieel belang. In dit kader is er binnen HeartLife Klinieken speciale aandacht voor het vrouwenhart.

www.heartlife.nl

Een Groene Wereld



Uw online specialist in:

Aloë Vera -, natuurlijke -, biologische verzorgings-producten
Etherische - en plantaardige oliën, Eau de Parfum enz.

www.een-groenewereld.nl

tel 077-7110398

We lezen het zo vaak en we horen het steeds meer; lifestyle dit, lifestyle zus, lifestyle zo... Maar wat is nu eigenlijk een gezonde lifestyle? Dit is voor iedereen anders. Zoals ik het omschrijf is het een gebied waarin je lekker leeft, waarin je je fit en gezond voelt. Dit noem ik de zone.

BEWEGEN

Lifestyle



Carlos Lens
Fitness specialist



Als ik mezelf als voorbeeld neem en over de zone praat, dan betekent het dat ik in de top van mijn zone afgetraind ben. Droog gespierd, een laag vetpercentage, een hoge weerstand en een topconditie. Zie het maar als 'Men's Health cover fit'.

Het dal van mijn zone is het punt waarop mijn T-shirts net niet lekker zitten en ik net iets teveel vet op mijn buik heb. Kortom, het omslagpunt waar ik uit moet kijken dat ik niet teveel 'out of shape' raak. Mijn gezonde lifestyle zit dus tussen het dal en top van deze zone.

Deze zone zorgt ervoor dat je in balans blijft.

Ga je iets teveel richting je dal, dan moet je meer gas geven om weer richting de top te gaan. Rust, training en voeding horen in balans te zijn. Is dit het geval, dan heb je een lekker fit en gezond bestaan (tenzij er sprake is van een chronische aandoening of ziekte). Maar hoe bereik je de juiste balans? Hier volgt een aantal lifestyle tips:

- Kies een redelijke doelstelling
- Kies een training die je leuk vindt en bij je doelstelling past
- Voeding is 80 procent van het geheel
- Onderdruk stress
- Combineer eten niet met gezelligheid
- Voeden is niet vullen
- Probeer niet te vaak te smokkelen, beperk dit het liefst tot 1 dag in de week
- Never skip breakfast
- Train hard, tenzij dat niet in je doelstelling past

- Luister naar je lijf
- Raadpleeg een fysiotherapeut bij teveel pijn-tjes
- Probeer minimaal 6 uur slaap te pakken
- Neem minimaal 1 uur 'IK-tijd' per dag
- Smoesjes brengen je niets
- Plan je dag een dag van tevoren, zo kun je niet de fout ingaan met eten
- Train met iemand samen

Ik wil niet teveel met het vingertje wijzen, maar ik probeer je handvatten te geven om je een gezonde lifestyle aan te leren. Ga niet van de ene op de andere dag op een dieet, maar probeer geleidelijk een verandering toe te passen, stap voor stap. Sportscholen zijn er genoeg tegenwoordig en ze zijn van vroeg tot laat open. Probeer minimaal drie keer per week een uur te trainen. Kies ook soms voor een groepsles, vaak train je dan harder omdat je door een ander aangestuurd wordt. Heb je genoeg zelfdiscipline, dan kun je zelf in de fitnessruimte aan de bak. Een combinatie van die twee is ook een optie. De kracht van de herhaling is voor een gezonde lifestyle van toepassing.

Herhaal een gezond eetpatroon niet een week maar hou het maar minimaal acht weken vol. In acht weken tijd kun je echt al veranderen in een atleet, maar dan mag je geen steken laten vallen. Soms zijn mensen al supertrots en denken dat ze het goed doen omdat ze een week netjes hebben gegeten. Ze gaan zich vervolgens belonen met snoep en minder trainen. Als je de acht weken voorbij bent en met regelmaat traint zul je je beter voelen en als cadeautje ga je er beter uitzien.

Deze gezonde lifestyle heeft een positief effect op je energie, je zult niet meer zo snel uitgeput zijn, je krijgt een beter concentratievermogen, het ziekteverzuim gaat omlaag, dus je baas is tevreden. Je gaat bovendien beter slapen en als toetje zie je er FIT uit.

Ik hoop dat je er iets aan hebt. BAMMMMMMM!!!!

www.carloslens.nl
twitter@carlos_lens

Special health

Cardiofitness / All sports training

Onder begeleiding

Begeleiding is onze kracht

Santpoort Exclusive

50+ Sporten / bewegen ons specialisme

GRATIS 1 week uitproberen

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

UITERLIJK



Weghalen van huidafwijkingen

Huidkanker kan in allerlei varianten en op allerlei plekken van het lichaam ontstaan. Hierover heeft u in dit nummer kunnen lezen in het stuk van collega Heydendael, dermatoloog in het Kennemer Gasthuis. Als een huid-afwijking wordt weggehaald komt er vrijwel altijd een littekentje voor terug. De kunst is om een aantal trucjes toe te passen om het litteken zo onopvallend mogelijk te maken. Plastisch chirurgen zijn hierin bij uitstek getraind. Bij het creëren van een zo fraai mogelijk litteken zijn de richting van het litteken, het weefselgevoel ("tissue handling"), het hechtmateriaal en de techniek belangrijk.

Wouter van der Pot
Plastisch chirurg



Planning van de richting van het litteken

Op sommige plekken, zoals bij de neus, zijn de huidlijnen veel moeilijker te zien. Hier maakt men de incisies (en dus de littekens) het liefst op de grens van esthetische units. Zo zal een littekentje langs de rand van de neusvleugel vrijwel onzichtbaar zijn, terwijl een litte-

ken dwars op de neusvleugel veel opvallender is. Verder is het belangrijk om rekening te houden met de spanning op de wondranden. Behalve dat een litteken vaak verbreedt als de wond onder spanning is gesloten, verplaatst weefsel ook onder spanning. Met name bij het onderooglid is het ontstaan van een hinder-

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 Kernegezond. 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.



Kernegezond – 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 Kernegezond. 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.kernegezondboek.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

lijk (en ontsierend) ectropion een reëel gevaar. Bovendien kent het gezicht een aantal 'danger zones' waar bijvoorbeeld zenuwen heel oppervlakkig kunnen lopen. Kennis van de anatomie is essentieel bij het behandelen van huidafwijkingen in het gezicht.

Tissue handling

Een scherpe wond geneest doorgaans beter (en dus mooier) dan een rafelige wond. Bij het snijden in de huid is het dus belangrijk om een mooie, rechte, scherpe wondrand te creëren. Verder is het belangrijk om met fijn instrumentarium te werken, aangezien het vaak kleine plekjes zijn die weggehaald moeten worden. Hoe grofstoffelijker het weefsel wordt gehanteerd, hoe onrustiger het geneest, dus wordt een plastisch chirurg gedurende zijn gehele opleiding getraind in het zorgvuldig omgaan met de weefsels om een zo mooi mogelijke genezing te bereiken.

Hechtmateriaal en techniek

Tot slot is het belangrijk om met kleine hecht-naaldjes en -draadjes te werken. Indien mogelijk worden zoveel mogelijk hechtingen onderhuids geplaatst, om prikgaatjes in de huid te voorkomen. Soms wordt gewerkt met oplosbare hechtingen, soms juist liever niet, afhankelijk van de locatie van de wond en de spanning.

Grotere moedervlekken / huidkanker

Bij huidkanker moet soms meer huid worden weggenomen. Op de rug of buik kan de wond vaak nog wel dichtgemaakt worden, maar als er een wond van 1 bij 1 cm op de neuspunt aanwezig is, wordt het een ander verhaal en moet er een truc worden toegepast voor een mooie wondafsluiting. Dat kan met een huidtransplantaat, waarbij elders op het lichaam een stukje huid wordt verwijderd dat op de wond wordt gelegd om daar in te groeien. Wij proberen als plastisch chirurgen zoveel mogelijk om de huid die rond de wond ligt te gebruiken om de wond te sluiten. Hierbij wordt rekening gehouden met (wederom) de huidlijnen, de doorbloeding van de huid, de trekrichting etcetera. Op het voorhoofd zijn de huidlijnen bijvoorbeeld behoorlijk horizontaal. Het is dus het mooiste als de littekentjes op een voorhoofd ook horizontaal lopen, want dan zie je ze nauwelijks. Indien er een groot defect is



ontstaan nadat een moedervlek of huidkanker is verwijderd, is het dus het mooiste om de huid van het voorhoofd te verplaatsten richting de wond, zodat je met voorhoofdhuid, die vaak net wat glimmender en dikker is dan huid elders op het lichaam, de wond kunt sluiten. Om de uiteindelijke littekens zoveel mogelijk horizontaal te laten lopen, wordt hierbij vaak een zogenaamde "H-plastiek" verricht.

Op de neus gelden andere regels. Daar wil je de uiteindelijke littekens zoveel mogelijk langs de grenzen van de esthetische units plaatsen zodat ze minder opvallen. Aangezien de units van de neus vaak wat rondere vormen hebben, laat een defect zich op de neus doorgaans mooier sluiten met een wat rondere plastiek; een zogenaamde "bilobed flap" (omdat hij twee "lobjes" heeft). Dit is een soort draaideurtje, waarbij de huid vanaf een plek waar deze in voldoende mate aanwezig is (de neusrug) wordt verplaatst naar een plek waar het tekort is (de neuspunt).

Deze plastieken zijn vrijwel alleen noodzakelijk als er sprake is van huidkanker en zelden tot nooit nodig indien er een moedervlek weggehaald wordt. De plastisch chirurgen die werk-

zaam zijn in het Kennemer Gasthuis zijn nauw betrokken bij de behandeling van huidkanker. De ervaring leert dat door een nauwe samenwerking tussen dermatologen en plastisch chirurgen het beste resultaat bereikt wordt voor de patiënt, met vroege diagnose, alsmede een snelle en goede behandeling.

www.bloemingdael.nl



Massage Studio Heemskerk

Dicht bij jezelf blijven



Thaise en diverse andere massages

Alleen op afspraak 06-40739287

Open ma/vr 10.00 tot 21.30 uur

Jan van Rietwijkstraat 11

www.massageheemskerk.nl

道

Tac Tac
Acupunctuur

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

Wordt vergoed door uw aanvullende verzekering

Scheldestraat 87, IJmuiden

www.acupunctuur-annemarie.nl, 06-42851717

Weg met die vervelende puistjes!!



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



Zichtbaar van buiten; oorzaak zit van binnen! Hoeveel mensen, jong of oud, maken uitslag en puistjes het leven zuur?

Hoeveel nieuwe cosmetische wondermiddeltjes, die allemaal een betoverend resultaat beloven, verschijnen er niet op de markt?

Hoeveel werden in de loop der tijd ontmaskerd, als zijnde teleurstellend en puur bedrog? Kwalitatieve cosmetica kunnen hun nut hebben en helpen.

Ook accuraat gekozen dermatologische behandelingen kunnen dat.

BEWEGEN

ADVERTORIAL

Zwemles in Heemstede bij Sportplaza Groenendaal is een feestje, vriendelijk, vakkundig en verrassend *De leukste zwemles van Nederland en nu de enige echte Jip's pannenkoek bij je A-diploma*

Dat kinderen beter presteren als ze het naar de zin hebben wisten we al. Dat kinderen sneller leren als ze denken dat ze spelen maar ondertussen bewust technieken worden aangeleerd, wisten we ook al, maar dat Jip en Karel afgelopen zaterdag tijdens het diplomafeest met een verrassende actie uit de hoge hoed kwamen had niemand verwacht. Een GRATIS pannenkoek bij Pannenkoekenhuis De Konijnenberg. Telkens weer slaagt men in Heemstede erin om met verrassende ontwikkelingen te komen. Of het nu je eigen bodyboard met Turboles A is, waardoor je veel leuker en sneller de beenslagen onder de knie krijgt of je eigen zwembril bij Turbo B waarmee door het gat zwemmen een echte beleving wordt. Of in het experience center, waar watervrij maken hindernissen vormen maar geen hindernissen zijn. Of binnenkort de stuurkaarten waardoor kinderen die visueel ingesteld zijn of kinderen die hoorproblemen hebben veel efficiënter de oefenstof tot zich nemen. Kom en ervaar het zelf! www.sportplazagroenendaal.nl
tel. 023-5292072.



Wil je onze VIP zijn kom dan tegen inlevering van deze bon geheel vrijblijvend kennismaken met het leukste zwembad van Nederland, alleen geldig voor max. 2 kinderen tot en met 12 jaar o.b.v. een betalende volwassene t/m 1 december 2014.



Inzicht in uw welzijn

Body-Scan in Heiloo is een unieke en comfortabele methode om inzicht te krijgen in het functioneren van uw lichaam

www.body-scan.nl



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

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

-10%

1 maatschep Superfood
Fruit Smoothie
2-4 1/2 pipet
Zeemineralen

200-300ml Water

Fruit naar keuze



Maar we mogen niet vergeten, dat we op hetzelfde ogenblik ook de oorzaak van binnen moeten aanpakken. Want zonder dat te doen, kunnen we in het beste geval slechts tijdelijke resultaten bereiken.

Wat is dan de oorzaak?

Wat zouden de belangrijkste oorzaken van uitslag kunnen zijn?
Laat ons het wat van dichterbij bestuderen.

De meest voorkomende oorzaak is een verstoring van het evenwicht in het lichaam, een direct gevolg van kwalitatieve honger. Dit kan niet zomaar met een of ander kwakzalversmiddel of smeersel dat we op ons gezicht aanbrengen opgelost worden.

In de puberteit komt zo'n verstoring van het evenwicht vaak voor.

Hoe komt dat nu?

Kwalitatieve honger

Een gebrek aan bepaalde noodzakelijke voedingsstoffen, zoals vitaminen, mineralen, sporelementen.
We beseffen vaak niet dat ons organisme kwalitatief honger lijdt.

Waarom vooral in puberteit?

Stel je voor. Het opgroeiende lichaam van een adolescent werkte eerst op basis van een totaal ander evenwicht.
Het stond afgesteld in een soort van "kindermodus", toen speelden bepaalde hormonen, die alleen voor volwassenen bepalend zijn geen rol. Het lichaam van een puber staat voor andere uitdagingen.
Het moet de overgang naar de volwassen

"bedrijfsmodus" maken.
Deze reusachtige verandering kan zeer belastend zijn.
Pubers zijn geen kinderen meer, maar ook nog geen volwassenen, alles verandert en niets is stabiel.
Het is misschien niet toevallig, dat tieners tijdens hun overgangperiode dikwijls mentaal ook onevenwichtiger worden.

Hoe kunnen we de puber helpen?

Zo'n grote verandering vereist heel wat steun. Tijdens die periode, met als een van de belangrijkste kenmerken dat het vroegere evenwicht verstoord is maar het nieuwe evenwicht nog niet is bereikt, is het nog belangrijker dat het lichaam een voldoende hoeveelheid van vitaminen, mineralen en sporelementen binnen krijgt. Deze zorgen voor evenwicht en harmonie in het lichaam.

Als gevolg van kwalitatieve honger is het alsof het zonder enige voorbereiding de Himalaya zou moeten beklimmen. Het gezicht vol pukkels is dan het minste probleem, hoewel het heel storend is. De grootste chaos is binnen in het veranderende lichaam te vinden.

De puistjes zijn slechts uitingen aan de oppervlakte, ik zou zelfs durven stellen hulpkreten, dus niet alleen voor de puistjes.

Laten we de adolescenten helpen om deze moeilijke periode makkelijker door te komen. Het feit dat zijn huid opnieuw mooi wordt, en daardoor onze puber een probleem minder heeft, is slechts "de kers op de taart" wanneer we het hele plaatje bekijken.

Puistjes na de puberteit

Het komt ook voor dat iemand na de puberteit nog jarenlang door puistjes gekweld wordt, omdat hij er niet in slaagde een weg uit de chaos

te vinden.
Het gebeurt ook, dat sommige mensen er pas last van krijgen wanneer ze volwassen zijn. Voordat ze last krijgen van uitslag, maken ze eerst een zware tijd door die veel van hen vergt. En dat zorgt ervoor dat het door de kwalitatieve honger al sowieso labiele evenwicht in hun lichaam verstoord wordt.
Daarom ziet hun huid eruit als die van een puber. Die symptomen zijn een teken van een algemene verstoring van het evenwicht.

U kunt op www.collageenenschoonheid.nl een gratis boekje downloaden.

Janneke Wittekoek en Lijf & Gezondheid

Via dermatoloog Vera ben ik in contact gekomen met Janneke Wittekoek.

Misschien herkent u haar al van het programma 'De Dokters' en straks is ze te zien in het programma 'Je Lijf, Je Leven'.

Janneke Wittekoek is cardioloog, gezondheids-wetenschapper en oprichtster van de Heart-life Klinieken. Zij volgde haar opleiding in het Academisch Medisch Centrum te Amsterdam en heeft langere tijd in het buitenland gezeten om zich verder te specialiseren in preventie van hart- en vaatziekten.

Haar passie voor preventie en het vrouwenhart uiten zich onder andere door het geven van talloze lezingen en presentaties door het hele land en heeft ook geleid tot de oprichting van Heartlife Klinieken.

'Het vergroten van medische kennis bij het publiek, op een luchtige, leuke manier, is een van de belangrijkste eerste stappen in een succesvol preventiebeleid'.

Bovenstaande quote van Janneke is precies hoe wij er ook over denken en daarom zijn wij ervan overtuigd dat de samenwerking met Lijf & Gezondheid vruchtbaar zal zijn.

Dr. Janneke Wittekoek en Frits Raadsheer



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 PONTÉ 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

van € 199,95 voor € 149,95

(geldig t/m december 2014)

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

VOEDING

Eiwitten: aten we vroeger echt iedere dag mammoet?

Ik ben er een voorstander van om te eten zoals onze verre voorouders aten: zo natuurlijk mogelijk. Ik ben niet de enige; boeken over oer- en paleo-diëten vliegen ons om de oren. Ik sta echter verbaasd over de, in mijn ogen, behoorlijke hoeveelheden vlees en vis die hierbij worden geadviseerd om maar voldoende eiwitten binnen te krijgen. Ik vraag me af of de auteurs écht denken dat onze voorouders bij iedere zonsondergang een stuk vlees aan het spit hadden. En of ze nooit hebben gehoord van plantaardige eiwitten.

Marjolein Dubbers
*Oprichtster Energieke
Vrouwen Academie*



Eiwitten zijn onze bouwstoffen

Een ander woord voor eiwit is proteïne. Dit woord komt van het Griekse woord 'protos' dat 'eerste' of 'belangrijkste' betekent. Ons lichaam kan ook inderdaad niet zonder eiwitten. Eiwitten zijn onze bouwstoffen; hiermee moet ons lichaam zichzelf iedere dag opnieuw weer opbouwen. Uit eiwitten worden ook veel hormonen gemaakt. De eiwitten die we eten

bestaan uit circa twintig verschillende aminozuren. Van deze twintig kan het lichaam er zelf twaalf aanmaken maar acht moeten uit onze voeding komen. Dit noemen we essentiële aminozuren. Met deze twintig aminozuren bouwt ons lichaam zelf circa 100.000 nieuwe eiwitten die allemaal hun specifieke functie hebben. Naast koolhydraten en vetten zijn eiwitten dus zeker belangrijk om op te nemen in onze voeding.

Aten we echt iedere dag vlees en vis?

Oer- en paleodiëten gaan uit van wat de mens at in de tijd dat we nog jagers/verzamelaars waren. De mannen gingen op jacht naar vlees en vis en de vrouwen verzamelden de bessen, knollen, wortels, eetbare bladeren, insecten, eieren en het fruit. De aanhangers van het oerdiëet willen ons laten geloven dat de mannen vrijwel iedere dag met een biefstuk of ►

BEWEGEN

ADVERTORIAL

Stress relief yogalessen bij Yogaschool de Blauwe Vlinder



Stress is een thema waar we dagelijks mee te maken hebben. Zolang spanning en ontspanning met elkaar in balans zijn en elkaar regelmatig afwisselen, is er niets aan de hand. Wanneer de spanning niet wordt opgevolgd door momenten van rust en ontspanning dan blijft de boog gespannen. Als dit te lang duurt, kun je spanningsklachten ervaren. Spierspanning, prikkelbaarheid, vermoeidheid, minder goed slapen..... In alle drukte van ons dagelijks leven is het daarom belangrijk om jezelf te "resetten". Zowel je lichaam als je geest helemaal tot rust te laten komen. Yogaschool de Blauwe Vlinder heeft een aantal stress relief lessen op het programma staan. Door het volgen van deze rustige yogavormen, leer je weer even stil te staan in de drukte van het bestaan. Hierdoor krijg je de mogelijkheid om door alle informatie en signalen die je in je lichaam waarneemt, beter voor jezelf te zorgen. Op maandagavond om 19.30 uur is er een Mindfulness yogalessen, een combinatie van meditatie en mindful movements. Op vrijdagochtend om 10.15 uur en op zondag om 12.30 uur staat de Yin Yoga op het rooster. Dit is een combinatie van mindfulness en stretch van het bindweefsel door zittende houdingen langer aan te houden. Op donderdagochtend om 10.15 uur staat de Easy flow stress relief op het lesrooster. Op 20 november is er een gratis introductieles van 10.15 uur tot 11.45 uur. Tijdens deze les kun je kennismaken met deze rustige vorm, waarin de nadruk ligt op bewegen met aandacht. Bezoek onze website www.yogabeverwijk.nl voor meer informatie en schrijf je in via de eenvoudige lesagenda.

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

**Sports
Health
Squash**

WORK OUT
WORKOUTVELSEN.NL

Kanaalstraat 10 IJmuiden | 0255 540 470

konijnenboutje thuis kwamen. Als ik de kookboeken lees promoten ze het eten van bijna dagelijks een stuk(je) vlees of vis. Vegetarische gerechten zijn er nauwelijks in te vinden. Naar mijn persoonlijk mening hebben ze hiermee het oerdieet in de hoek van de ongezonde eet- en levensstijlen ondergebracht. Oef, dat is nogal een uitspraak! Laat me je uitleggen waarom ik dat vind.

De vrouwen zorgden voor het allergrootste deel

Uit paleontologisch onderzoek blijkt dat vrouwen zorgden voor het overgrote deel van de voeding. De mannen kwamen echt niet iedere dag aanzetten met een gazelle of groot stuk wild. Als ze al thuis kwamen met vlees dan was het vis of gevogelte. Het valt namelijk helemaal niet mee om een mammoet, leeuw of gazelle aan het spit te krijgen als je alleen een speer hebt. Het echte paleodieet bestond voor- namelijk uit veel groenten, knollen, wortels, zaden, eieren, noten en af en toe een stukje vlees of vis. Wil je meer weten over het werkelijke paleodieet, luister dan eens naar deze TED-lezing van archeologe Christina Warinner. Vis werd méér gegeten dan vlees omdat het makkelijker te vangen was. Onze hersenen, althans het gedeelte waarmee we nadenken, hebben we als mensheid gevormd in de tienduizenden jaren dat we ergens hebben gewoond waar vis rijkelijk op het menu kon staan. Het is de omega-3 uit vis waardoor onze neo-cortex, onze denkhersenen zeg maar, is ontstaan.

Eiwitten; volwaardig versus onvolwaardig

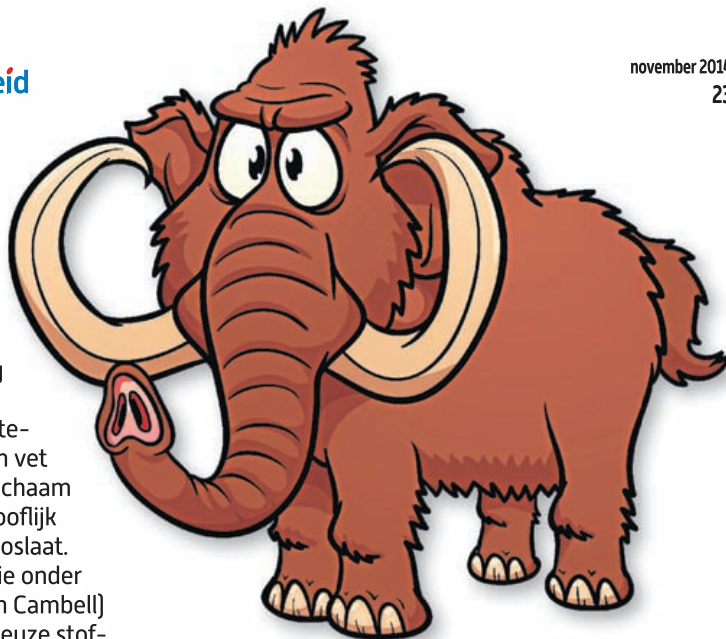
Dierlijke eiwitten bevatten alle acht de aminozuren die ons lichaam niet zelf kan opbouwen en die we dus uit onze voeding moeten halen. Ze worden daarom ook wel hoogwaardige eiwitten genoemd. Plantaardige eiwitten zijn eiwitten uit granen, peulvruchten, noten, zaden, paddestoelen en groenten. Deze eiwitten worden onvolwaardig genoemd omdat ieder apart product één of meer van de benodigde aminozuren mist. Vegetariërs weten daarom al lang dat het goed is om beiden te eten: granen én peulvruchten. Door de woordkeuze 'volwaardig' en 'onvolwaardig' zijn we met elkaar gaan geloven dat we dierlijke eiwitten nodig hebben. Dat plantaardige eiwitten niet goed genoeg zijn. Mensen die opeens (méér) gaan sporten vragen zich af of ze wel voldoende eiwitten binnen krijgen. Moeten ze niet méér vlees gaan eten? Veel sporters denken bij eiwitten alleen aan vlees.

Is hoogste kwaliteit product ook gezondste kwaliteit?

De vraag die we té makkelijk over het hoofd zien is of de hoogste kwaliteit eiwitten in het voedingsproduct wel de hoogste kwaliteit eiwitten voor ons lichaam is. We zien, zoals zo vaak, voor het gemak de werking van ons lichaam maar even over het hoofd. Zoals we jarenlang onterecht hebben gedacht dat we van vet eten, zelf vet worden. Alsof ons lichaam op onze voeding niet haar ongelooflijk complexe stofwisselingsysteem loslaat. Er is inmiddels veel onderzoek (zie onder andere The China Study van Colin Cambell) waaruit blijkt dat door ons ingenieuze stofwisselingsysteem ons lichaam prima in staat is om uit plantaardige eiwitten alle benodigde aminozuren op te bouwen. En ja, natuurlijk moet je daarvoor een variatie aan plantaardige producten eten. Maar wie wil er nu iedere dag kikkererwtten op haar bord? Of broccoli? Plantaardig eten vraagt als vanzelf om variatie omdat er zo ontzettend veel variatie aan plantaardig voedsel is.

Nogmaals: is hoogste kwaliteit ook het gezondst?

Aan het eten van veel dierlijk voedsel zitten nadelen. Nadelen die je niet over het hoofd mag zien als je met je vitaliteit en gezondheid bezig bent. Behalve dat er veel vet en nul vezels inzitten én het lastig voor je darmen is om te verteren, zijn er inmiddels honderden onderzoeken die aantonen dat het eten van veel dierlijke eiwitten een link heeft met onze Westerse welvaartsziekten: hart- en vaatziekten, kanker, botontkalking, darmproblemen, overgewicht, auto-immuunziekten, nieraandoeningen en zelfs diabetes. Twaalfjarig onderzoek waaraan circa 90.000 vrouwen deelnamen toonde bijvoorbeeld aan dat vrouwen die elke dag (rood) vlees aten twee keer zoveel kans hadden op borstkanker dan vrouwen die minder dan drie keer per week vlees aten. Er zijn zoveel van dit soort onderzoeken. Zie voor een uitgebreid overzicht hier-



van de vele referenties in het boek The China Study van Colin Cambell of lees dit interessante boek zelf. Helaas nog niet vertaald in het Nederlands.

Nog één keer: is hoogste kwaliteit ook het gezondst?

Hier tegenover staan inmiddels honderden onderzoeken dat plantaardige producten juist gezond voor ons zijn. Omdat er veel geld voor beschikbaar is, is er veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen voeding en kanker. Iedere keer weer komen deze onderzoeken erop neer dat de plantenwereld de belangrijkste bron is van kankerwerende stoffen. Kruiden, paddenstoelen, groenten, zaden, rood fruit, algen; ze bevatten allemaal stoffen die ervoor zorgen dat kanker minder kans krijgt. Ook als je al kanker hebt. Lees voor meer informatie hierover mijn blog 'Superfoods nr 1: onze eigen magische groenten' of lees het boek 'Eten tegen kanker' van de artsen Beliveau en Gingras. Als plantaardig voedsel kanker buiten de deur houdt, zou het dan ook niet andere nare ziektes buiten de deur kunnen houden? Gewoon omdat het blijkbaar heel gezond voor ons is? Ik denk van wel.

Voor de rest van dit artikel zie www.lijfengezondheid.nl, tabje voeding.

Wist u dat...

de benaming voor ascorbinezuur (vitamine C) afkomstig is van a-scorbut ofwel 'tegen scheurbuik'

Zet alvast in uw agenda

**Demonstratie
Kangenwater Experience
Vrijdag 21 november
van 15.00 - 17.00 uur
GRATIS ENTREE**

Vooraf aanmelden:
danielle@lijfengezondheid.nl

Locatie:
Kantoor De Jutter/De Hofgeest
Zeeweg 189-191
IJmuiden



4 GOEDE REDENEN OM KANGEN WATER TE DRINKEN

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

Drink daarom Kangen Water:

- ✓ Alkalische mineralen om verzuuring 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



Beantwoord de volgende vragen:

1. Uit hoeveel beenderen bestaat ons skelet?
2. Wat is de specialisatie van Dr. Wouter van der Pot?
3. Waar komt fysiotherapie uit voort?

Stuur uw antwoord in voor 1 december 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



1 x mand met natuurvoedingsmiddelen van
Drogisterij Aker
t.w.v. €150,-



Set van 4 boeken van Ralph Moorman, Ir. Levensmiddelentechnologie & gezondheidscoach t.w.v. €70,-
www.ralphmoorman.com

1x Feelmax schoenen en teensokken
t.w.v. €170,-
www.feelmax.nl



Set boeken van Dr. Lenkei:
1x 'Censuur' en
1x 'Cholesterol'
t.w.v. €27,50

1x Superfood pakket
t.w.v. €125,-



1x scan van de darmen met voedingsadvies van Body-Scan.nl t.w.v. €165,-
www.body-scan.nl

Winnaars van de prijsvraag



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

De gelukkige winnares van de E-bike, beschikbaar gesteld door BikeHolland, is gewonnen door Sandra Heijnen uit Beverwijk. De set van vier boeken van Raph Moorman zijn voor S. Houtenbos. Irene Lelieveld stelde twee maal het boek beschikbaar: 'Te Koud? Te Warm' Eet wat bij je past!' Deze zijn gewonnen door Mw. M. Den Hartog en Mw. P.M. de Knecht. De vijf winnaars van het boek 'Kerngezond' van Frank Jonkers van BodySwitch, zijn Mw. J. Joosten-Blom, Mw. M. Bos, Renate Streefkerk, Mw. C. Rijs en Trudy Tesselaar. De winnaars zijn inmiddels op de hoogte gebracht van de gewonnen prijzen.



2x Boek van Irene Lelieveld
'Zo bakt Nederland'
t.w.v. €19,95

Theatervoorstelling 'Ludwig' als dank voor mantelzorgers

Regio - Maandag 24 november zijn mantelzorgers uit Zuid-Kennemerland van harte welkom in de Philharmonie in Haarlem. Ze krijgen daar 's middags de theatervoorstelling 'Ludwig' aange-

boden. Regionaal centrum voor mantelzorgers Tandem biedt de theatervoorstelling aan ter gelegenheid van de jaarlijkse landelijke Dag van de Mantelzorg. De bijeenkomst is een bedankje van



de gemeenten Haarlem, Heemstede, Bloemendaal en Zandvoort voor hun mantelzorgers.

De gasten worden die dag vanaf 14.30 uur in de Philharmonie ontvangen met koffie en thee. Het zaalprogramma begint om 15.00 uur. Namens de gemeenten in Zuid-Kennemerland heet de Haarlemse wethouder Jack van der Hoek iedereen welkom. Daarna speelt theatergezelschap 'Groots en Meeslepend' van Haarlemmer Steef de Jong de voorstelling 'Ludwig'. Aansluitend op het zaalprogramma is er vanaf 16.30 tot 17.30 uur voor mantelzorgers gelegenheid om tijdens de borrel (inclusief hapjes) onderling ervaringen te delen. Aanmelden voor de bijeenkomst in de Philharmonie in Haarlem kan tot 17 november via info@tandemmantelzorg.nl of 023-8910610. Dat geldt tevens voor het verkrijgen van aanvullende informatie over de Dag van de Mantelzorg of de werkzaamheden van Tandem.

Violiste Liza Ferschtman speelt Bach solo

Heemstede - Liza Ferschtman is een graag geziene gast in Heemstede. Haar veelzijdigheid, virtuositeit en gepassioneerde spel brengen het publiek steeds weer in vervoering. Met diverse ensembles heeft zij opgetreden, maar nu staat ze er op 14 november in de Oude Kerk alleen voor.

Alleen op het podium staan, zonder begeleiding van een pianist of een ensemble doet niet alleen iets met de musicus, het doet ook iets met het publiek. Iets ondefinieerbaars, maar het is ontegenzeggelijk anders. Muziek wordt

zo tot de kern teruggebracht. Dat vraagt om absoluut meesterschap. En dat vraagt om muziek die op zichzelf kan staan. Dat alles is er op 14 november: Liza Ferschtman speelt Bach solo. Op het programma: Partita no.1 in b kl BWV 1002, Sonate in a kl. BWV 1003, Sonate no.3 in C gr, BWV 1005. De Oude Kerk, 14 november om 20:15 uur. Entree: 19,50 euro.

Kaarten 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 voorstelling.



Doe mee met het Seniorenkoor 55+ 'Hoe gaat 't ermee'

Regio - Seniorenkoor 55+ 'Hoe gaat 't ermee' houdt een openbare repetitie op vrijdagochtend 14 november van 10.00 - 12.00 uur. Het grote gemengde koor telt 120 leden en heeft een gevarieerd repertoire met mooie muziek van vroeger en

nu. Iedereen die graag zingt heeft nu de kans om (vrijblijvend) een repetitie bij te wonen.

Locatie: Remonstrantse Kerk, ingang Oranjekade 1, Haarlem. Toegang gratis.



Expositie 'pARTy' Cruquius

Regio - Acht enthousiaste schildervriendinnen komen wekelijks bijeen om een middag met elkaar te schilderen in het Kunstbedrijf te Heemstede. Zij stimuleren en bekritiseren elkaar om zo tot een beter resultaat te komen. Daarnaast nodigen zij regelmatig kunstenaars uit om hen les te geven

om zich verder te bekwamen. Meer info: www.hobbykunst-schilder.nl. Deze maand en in december kunt u de eerste groepsexpositie van de groep, 'pARTy' geheten, bewonderen in het Theehuis Cruquius, Cruquiusdijk 32, van maandag tot en met zondag tussen 10.00 en 17.00 uur.

Vertraging door groot onderhoud Werkzaamheden N201 tussen Heemstede en Hoofddorp

Regio - De provincie Noord-Holland voert tot 4 december 2014 groot onderhoud uit aan de N201 tussen Heemstede en de Van Heuven Goedhartlaan in Hoofddorp in de gemeente Haarlemmermeer. Van 3 tot en met 26 november 2014 vinden er werkzaamheden plaats op de kruising met de Spieringweg en op de N201 tussen de Spieringweg en de op- en afrit van de Driemerenweg. Verkeer moet rekening houden met enige vertraging.

Van 3 tot en met 19 november 2014 voert de provincie werk uit op de kruising van de Spieringweg (westzijde) met de N201. Op de Spieringweg komt een extra strook voor links afslaand verkeer naar de N201. De werkzaamheden vinden plaats op doordeweekse dagen van 07.00 uur tot 16.00 uur. De Spieringweg (westzijde) is dag en nacht afgesloten. Verkeer wordt ter plaatse omgeleid.

Van 3 tot en met 26 november 2014 wordt er gewerkt aan de N201 tussen de kruising Spieringweg en de af- en oprit van de Driemerenweg. Weggebruikers worden via één rijbaan om de werkzaamheden geleid, zodat de N201 open kan blijven voor verkeer. Het onderhoud vindt plaats tussen 20.00 uur en 05.00 uur op doordeweekse dagen.

Van 26 november tot en met 2 december 2014 wordt er gewerkt aan de N201 tussen de afrit Driemerenweg en de Van Heuven Goedhartlaan. Weggebruikers worden via één rijbaan om de werkzaamheden geleid. Het onderhoud vindt plaats tussen 20.00 uur en 05.00 uur op doordeweekse dagen. Vanwege de werkzaamheden zijn de toegangswegen naar Leendersbos en de IJweg tijdens het werk in delen afgesloten. Verkeer wordt ter plaatse omgeleid.

Werkzaamheden aan het fietspad

Tot 4 december 2014 wordt er overdag tussen 07.00 uur en 16.00 uur gewerkt aan het fietspad. De provincie legt hier nieuw asfalt, verbreedt het fietspad en plaatst een vangrail tussen het fietspad en de rijbaan. Het fietspad is zowel tijdens als buiten de werkzaamheden afgesloten voor het verkeer. Het (brom)fietsverkeer wordt via de andere zijde van de N201 omgeleid.

Meer informatie

Voor vragen over de werkzaamheden kunnen weggebruikers bellen naar het provinciale Servicepunt Wegen en Vaarwegen, 0800- 0200600 (gratis).

Actuele informatie over de werkzaamheden en kaarten zijn ook te vinden via www.infoN201.nl.

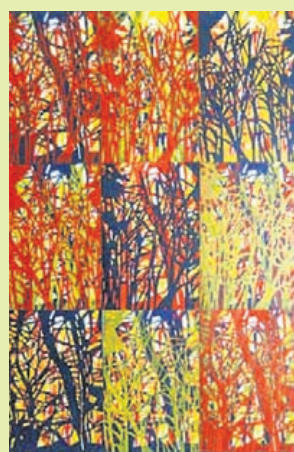


Agenda

Woensdag 12 november
t/m 14 november
Foto-expositie in Huis Leyduin. Op (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 12 november
t/m 16 november



Een van de werken in de Waag: Connie Vlasveld.

Kunstlijn (Haarlem) expositie in de Waag, Spaarne Haarlem. Open: donderdag t/m zondag van 13.00 tot 17.00 uur. Zie ook www.kzod.nl en www.kunstlijnhaarlem.nl.

Woensdag 12 november
t/m 22 november



Werk van Tom van Campenhout.

Kunstlijnexpositie in galerie Het Kunstbedrijf. Werk van o.a. Ton van Campenhout - tekeningen en schilderijen, Liselotte Schut - tekeningen, Jur Fortuin - objecten en beelden, Joop van Zeilveld - schilderijen. Woensdag t/m zaterdag 13.00-17.30 uur. En op afspraak. Raadhuisstraat 56a, Heemstede. www.hetkunstbedrijf.nl.

Woensdag 12 november
t/m 28 november
In de publiekshal van het

Raadhuis Heemstede exposeert Lizan van Dijk schilderijen en objecten. Meer informatie zie: www.lizanvandijk.nl.

Woensdag 12 november
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.tentoonstellingen-bennebroek.nl.

Woensdag 12 november
t/m 7 december



Fotografe Brettney Vlieland exposeert bij Sanquin Bloedvoorziening. Boerhaavegebouw 32c, Haarlem. Bij KG, zuid. Haar werk bestaat uit geëncenseerde fotografie. De serie Paper Planet is een van papier, folies en vuilniszakken gevouwen onderwaterwereld. Het zijn zes op het oog levens-echte dieren zoals een haai, zeepaardje en schildpad. Zij zocht een balans tussen surrealiteit en realiteit. www.brettneyvlieland.com.

Woensdag 12 november
t/m 16 december
Bibliotheek Heemstede heeft een nieuwe exposant: Noustha Koeckhoeven. Speelse, fantasierijke foto's met surrealistische sfeer. Julianaplein 1 te Heemstede. De tentoonstelling is gratis te bezichtigen.

Woensdag 12 november
tot en met 18 december
Kunstlijn bij Casca in de Luifel en Atelier Max Koning, werk van Joos van Vlijmen en Max Koning. Locaties: Casca de Luifel (tot en met 18 december, tijdens kantooruren) en atelier Max Koning (1 en 2 november) Korte Zijlweg 9b te Overveen. Kunstlijn openingstijden, Foyer Casca - de Luifel: van 11:00 tot 17:00 uur.

Vrijdag 14 november
Violiste Liza Ferschtman speelt Bach solo. De Oude Kerk, 14 november om 20:15 uur. Entree: 19,50 euro. Kaarten 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 voorstelling.

Seniorenkoor 55+ 'Hoe gaat 't ermee' houdt een openbare repetitie o.l.v. Leny van Schaik. 10.00-12.00 uur in de Remonstrantse Kerk, ingang Oranjestad 1 Haarlem. Toegang vrij.

Zaterdag 15 november
Genealogiedag in Historisch Museum Haarlemmermeer: op zoek naar uw voorouders. Historisch Museum Haarlemmermeer, Bosweg 17 in Hoofddorp. Parkeeren op het parkeerterrein in het bos, achter Claus Event Center. Meer info op www.historisch-museum-haarlemmermeer.nl of www.museumdecruquius.nl.

Meesterverteller Eric Sauers met 'Ontroert'. In Theater de Luifel vanaf 20:15 uur. Entree: 19,50 euro. Kaarten 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 voorstelling.

Sinterklaas komt met zijn pieten naar de haven van Heemstede. Vanaf 11.30 uur kunnen kinderen hier de welkomstdans oefenen. Om 12.00 uur arriveert de boot van de Sint. De burgemeester, mevrouw Heeremans, zal Sint van harte welkom heten. Sint en de pieten maken hierna een door het winkelcentrum. Sint's komst wordt georganiseerd door winkelcentrum Heemstede, Raadhuisstraat/Binnenweg.

Cruquiusconcert Rasmus Trio met pianiste Klára Würtz. Verder: violiste Birthe Blom en klarinetiste Célestine Zewald. Het concert begint om 20.15 uur. Kaarten via www.Cruquius-Concerten.nl of schouwburg de Meerse 023 -5563707. Toegangspreis is 21,- euro (incl. pauzeconsumptie).

Zaterdag 15 november
en 16 november
Alberdingk Thijm speelt 'Stookolie en Sangria'. Komedie. Op 15 november in Theater Nieuw Vredenhof, Van Oldenbarneveldtlaan 17 in Haarlem en op 16 november in Theater de Luifel, Herenweg 96 in Heemstede. Aanvang voorstelling: 20.30 uur. Kaarten à 12,50 euro verkrijg-

baar aan de zaal (geen PIN) of via: thijmgroep@gmail.com of 06-43544556. Meer informatie op www.alberdingk-thijm.nl.

Zaterdag 15 november
en 29 november

Vrolijk blijspel in drie bedrijven: 'Een paar cijfertjes doen soms wonderen'. Het stuk speelt in het 'grote' huis van Wanda en Alex de Wit. Het stel wil een kamer verhuren. Ineens staan daar Olga en Vera met geld! Veel geld! Loc: dorps huis te Vogelenzang, Henk lense laan 2a. Kaarten voor volw. 6 euro/ kind. t/m 12 jaar 3 euro. Zaal open 19.30 uur/ aanvang 20.00 uur.

Zondag 16 november
Theeconcert met K4 Kwartet, om 15.00 uur in de Oude Kerk, Wilhelminaplein Heemstede. Met werk van Haydn, Schostakowitch en Bruch. Toegang gratis met deurbijzetting. Na afloop thee, koffie en gebak in de Pauwehof.

Cinefiele Matinee, 2 films over de positie van de vrouw: 'Wadja' en 'Fill the void'. Het Oude Slot, aanvang 15:00 uur met Fill the Void, dan is er een buffet voor de kleine honger, vervolgens Wadja. Entree: 21,50 euro (inclusief

klein buffet) Kaarten 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 voorstelling.

Vlooiemarkt in Sportcentrum Heemstede. Sportparklaan. 9.30-16.30 uur. Meer dan 125 kramen curiosa, kleding en veel meer. Entree: 2,50 volw. Kinderen t/m 11 jr: gratis toegang onder geleide. Info: Organisatieburo Mikki, 0229-24 47 39 of 24 46 49. www.mikki.nl.

Dinsdag 18 november
Avond PKN Heemstede over Carl Philip Emanuel Bach. Willem Jan Cevaert vertelt over de (religieuze) muziek van 'de andere Bach'. Aanvang 20.00 uur. Toegang: 5,-euro. Pauwehof, Wilhelminaplein Heemstede.

Woensdag 19 november
Schrijver Alexander Munninghoff geeft bij boekhandel Blokker een lezing over zijn roman De Stamhouder. Alexander Munninghoff (Poznan, 1944) is journalist en Ruslandkenner. De stamhouder is autobiografisch en berust op feiten en familie verhalen. Binnenweg 138, Heemstede.



PODIA HEEMSTEDE

BINNENKORT O.A.:

KAMERMUZIEK

LIZA FERSCHTMAN
Sei Solo

VRIJDAG
14 NOVEMBER

Bach kan bedwelmend zijn

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

CABARET - TRY OUT

ERIC VAN SAUERS
Ontroert

ZATERDAG
15 NOVEMBER

Ik zocht en zocht en vond gelukkig niets

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

ARTHOUSE FILMS

CINEFIELE MATINEE
'FILL THE VOID' EN 'WADJDA'

ZONDAG
16 NOVEMBER

OUDE SLOT • aanvang 15:00 uur • entree: € 21,50

CABARET

DE PARTIZANEN

Droogkomische sketches met groot gevoel voor taal

THEATER DE LUIFEL • aanvang 20:15 uur • entree: € 16,50

JAZZ

TRIO ERIC TIMMERMANS
& DENISE JANNAH

ZATERDAG
22 NOVEMBER

All that jazz

OUDE KERK • aanvang 20:15 uur • entree: € 19,50

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

de. Aanvang 20.00 uur. Toegang 5,- euro en reserveren via 023-5282472.

Donderdag 20 november
Presentatie 'Canon van Heemstede en Bennebroek' in Raadhuis Heemstede door Historische Vereniging Heemstede/Bennebroek. Aan de hand van 20 thema's wordt de geschiedenis van beide dorpen behandeld. Vanaf 19.30 uur. Info: www.hv-hb.nl.

Vrijdag 21 november
Voorstelling 'Al te goed is buurmans gek' over de functie van een nar. Met theoloog/cabaretier René van de Beld. Adventskerk Aerdenhout, Leeuweriklaan 7. Aanv. 20u. Entree: 7,50, incl. drankje. Voor informatie: Fred de Waard, telefoon 023 5247167.

Zaterdag 22 november
Denise Jannah met Trio Eric Timmermans. Jazz voor een tientje. De Oude Kerk, 20:15 uur, entree: 10,- euro. Kaarten via www.podiaheemstede.nl of aan de kassa van Theater de Luifel, Herenweg 96, Heemstede op werkdagen.

gen tussen 9.00 en 12.00 uur of voorafgaand aan de voorstelling.

Zaterdag 22 november en 23 november
J.J.Cremer speelt 'De Familie Kegge' in Casca de Luifel. Nicolaas Beets liet een rijk oeuvre na waaronder De Camera Obscura. Een van de hoofdstukken in dit boek gaat over de familie Kegge. Teruggekeerd uit Nederlands-Indië vestigde deze familie zich in Nederland en probeert dochter Henriette zich een plaats te veroveren onder de gegoeide burgerij. Kaarten: 15,- euro via www.jjcremer.nl (reserveren), via info@jjcremer.nl of 06-044776213.

Dinsdag 25 november
Informatie/themabijeenkomst voor mensen met psychische beperkingen, mantelzorgers en familieleden in gebouw De Ringvaart. De organisaties MEE, Brijder Jeugd, Prezens en Tandem Mantelzorg geven deze avond in gebouw de Ringvaart in Haarlem/Schalkwijk voorlichting. Entree gratis, v.a. 19.30 uur. Floris van Adrichemlaan 98, Haarlem/Schalkwijk.

Jazz voor een tientje Optreden Denise Jannah met Trio Eric Timmermans

Heemstede - Jazz met een hoofdletter: aan de vooravond van de Sinterklaasintocht laat Podia Heemstede zich ook van zijn gulle kant zien. Het unieke optreden dat Denise Jannah en het Trio Eric Timmermans op 22 november in de Oude Kerk in Heemstede verzorgen kent een verlaagde entreprijs van slechts 10 euro!

Eric Timmermans is een veelzijdige bassist/zanger die zijn professionele muziekcarrière begon in het begin van de jaren tachtig. Omdat hij veel muzikale genres beheerst is hij op heel veel muzikale terreinen actief. Samen met slagwerker Arthur Lijten en de zeer ervaren pianist Jean Louis van Dam (te horen op meer dan 60 CD's als begeleider van vele solisten) vormt Timmermans het trio dat op zaterdagavond 22 november de uiterst succesvolle zangeres Denise Jannah begeleidt.

Als een van de weinige Nederlandse zangeressen maakte Denise Jannah opnamen voor het befaamde Blue Note label. Zij toert over de gehele wereld en heeft maar liefst zevenmaal opgetreden op het North Sea Jazz Festival. Zij staat op internationale podia met de meest uiteenlopende formaties, won twee



Fotograaf: Vassilis Triantis.

Edisons en trad op voor onder anderen Koningin Beatrix, Nelson Mandela en Bill en Hillary Clinton.

Sinds kort is zij als actrice te zien in de theatervoorstelling ELLA!, waarin zij in de huid kruipt van Ella Fitzgerald.

Het optreden in de Oude Kerk begint om 20:15 uur, entree: 10,- euro. Kaarten 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 voorstelling.

Antieke en moderne kunst op fair in Huize Landgoed Duinlust

Regio - In het klassieke monumentale landhuis van Landgoed Duinlust te Overveen vindt op 14, 15 en 16 november een fair plaats op het gebied van kunst en antiek.

De organisatie is bekend van 11 winteredities van de 'Antiques, Classic & Modern Art Fair Decorade' in Château Marquette te Heemskerk. Ditmaal vindt de veelzijdige kunstbeurs dus plaats in het landhuis van Landgoed Duinlust gelegen in de woonkern Overveen, gemeente Bloemendaal.

Liefhebbers van hedendaagse en oude kunst én antiek kunnen hun hart ophalen. Zo'n 35 beeldende kunstenaars, galleries en antiquairs presenteren zich hier. Geniet van kunst in alle hoedanigheden, van figura-



tief tot realistisch en van abstract tot klassiek. Tekeningen, sieraden, glaswerk, houtsnijwerkobjecten, beelden en nog veel en veel meer.

Voor verzamelaars is deze beurs een walhalla maar ook voor cadeau-ideeën bent u op deze fair aan het juiste adres.

Laat u ook informeren over de restauratie- en reparatiemogelijkheden van kunstwerken

of vraag naar de diverse kunstworkshops. Zelf een kunstwerk meenemen voor eventuele verkoop behoort ook tot de mogelijkheden.

Iedere bezoeker ontvangt in de stand van Uitgeverij Arti uit Alkmaar het glossy full color magazine 'Palet'. (zo lang de voorraad strekt).

Locatie: Duinlusterweg 16. Openingstijden vrijdag tussen 19.00 en 22.00 uur en in het weekend van 11.00 tot 17.00 uur. Entree voor de fair is 8,-. Senioren en CJP/Museumjaarkaartbezitters betalen 6 euro en kinderen onder de 18 jaar, met begeleiding, kunnen voor niets naar binnen. Parkeren is gratis. Honden geen toegang.

Informatie over de fair via 06-55381475 en www.eldorado.nl.

15e keer Christmas carols zingen in Heemstede



Heemstede - Vanaf nu is de inschrijving weer geopend voor de jaarlijkse scratch Christmascarols zingen in de Oude Kerk in Heemstede. Die is op 13 december van 10.00 tot 17.00 uur o.l.v. Piet Hulsbos. Alle zangers zijn welkom!

Opgeven om mee te zingen:

carolsheemstede@gmail.com of 023-5288742.

De kosten zijn 17,- euro, incl. 2x koffie of thee. Inschrijving pas definitief na betaling. Muziek ophalen: vrijdag 21 november, tussen 11.00 en 14.00 uur op Nobellaan 7, 2105 TE Heemstede.

J.J.Cremer speelt 'De Familie Kegge' in Casca

Heemstede - Op zaterdag 22 november en zondag 23 november speelt de Letterlievende vereniging J.J. Cremer in Casca de Luifel het stuk 'De Familie Kegge'. In het in 1839 uitgekomen boek De Camera Obscura van de Haarlemmer Nicolaas Beets, beter bekend als Hildebrand, werd een parel van onze literatuur. Beets werkte van 1840 tot 1952 in Heemstede als predikant. Hij is tevens de stichter van de Nicolaas Beetschool. Beets liet een rijk oeuvre na waaronder De Camera Obscura. Een van de hoofdstukken in dit boek gaat over de familie Kegge. Teruggekeerd uit Nederlands-Indië vestigde deze familie zich in Nederland en probeert dochter Hen-

riette zich een plaats te veroveren onder de gegoeide burgerij. Daarmee verloochent zij haar afkomst. Het stuk dat nu door Cremer wordt opgevoerd geeft een inkijk in de jaren van anderhalve eeuw terug. Gelouterde amateurs zoals Willem Padt, Jeanette Kluit, Rens Schrama en vele anderen staan garant voor een voorstelling die klinkt als een klok.

Regisseur René Retèl heeft zijn sporen al jaren verdiend in de wereld van het theater. Hij tekende ook voor de tekst van deze voorstelling. Mady van den Bergh-Eldering, in de rol van Mevrouw Harisson, viert met deze voorstelling dat zij 40 jaar op de planken staat bij J.J. Cremer.

Saillant detail is dat Nicolaas Beet dit jaar precies 200 jaar geleden werd geboren. Het belooft het zoveelste hoogtepunt uit het 132-jarige bestaan van Cremer te worden.

Beide voorstellingen beginnen om 20.15 uur. Kaarten kosten 15,- euro en zijn te bestellen via www.jjcremer.nl (reserveren), via de mail info@jjcremer.nl of bellen naar 06044776213.

Samen Eten bij Welzijn Ouderen

Heemstede - In het centrum van stichting Welzijn Ouderen Heemstede aan de Lieven de Keylaan 24 wordt dinsdag 25 november samen gegeten. De maaltijd begint om 12.30 uur. Ditmaal bestaat het menu uit heldere kippensoep, chili con carne met aardappelen en als dessert een heerlijke appelstrudel met geslagen room.

U kunt zich aanmelden tot een week voor aanvang. De kosten zijn 12,00 euro per persoon. Info: 023-528 85 10.



Familie Kegge.



Woensdag avond: Filmavond

Woensdag 19 november draait bij Casca de Lui- fel, Herenweg 96, Heemstede, een film. Het gaat om een prachtige Australische rolprent naar een waargebeurd verhaal.

Aanvang: 20.00 uur – entree 6,50 euro. Duur van de film: 112 minuten. Voor meer informatie over de titel of het onderwerp van de film of om te reserveren kunt u bellen: 023-548 38 28 kies 1.

Film & lunch programma voor senioren

Donderdag 20 november wordt bij Casca een dramafilm gedraaid. Deze film is winnaar van de publieksprijs van het Filmfestival Rotterdam en laat je vergeten dat je naar een speelfilm kijkt, zo goed geacteerd en verfilmd. (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 film & lunch-programma is van 10.30- ± 13.30 uur bij Casca in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Kosten inclusief lunch: 12,50 euro. Filmduur: 103 min. In verband met de lunch graag vooraf reserveren uiterlijk dinsdag 18 november, dit kan telefonisch: (023) 548 38 28, kies 1, op werkdagen van 9.00-12.00 uur.

SeniorWeb Open Inloop

Tijdens het inloopspreekuur op de Open In- loop zijn ambassadeurs en andere vrijwilligers

van SeniorWeb aanwezig om senioren te helpen met informatie over cursussen, vragen of proble- men op het gebied van computer/laptop, tablet en smartphone. Ook bij vragen over aanschaf proberen zij u op weg te helpen. Er zijn laptops aanwezig, u kunt natuurlijk ook uw eigen appa- raat meenemen. U kunt zo binnenlopen, u hoeft zich niet vooraf op te geven. De toegang is gra- tis. Meer info: www.seniorweb.nl.

De Seniorweb Open Inloop is tussen 10.00-12.00 uur op dinsdag 25 november bij Casca in de Lui- fel, Herenweg 96, Heemstede.

Trefpunt-Casca-lezing voor senioren Grensland, een geschiedenis van Oekraïne

Historicus en Rusland-deskundige Marc Jansen beschrijft in het boek Grensland (= de letterlij- ke vertaling van Oekraïne) de geschiedenis van de Cimmeriërs (die rond 1000 v.Chr. in het ge- bied leefden) tot Janoekovystj (die begin dit jaar werd afgezet als president), een duidelijk en vol- ledig overzicht van de rijke geschiedenis van dit jonge land.

Oekraïne is de afgelopen maanden door alle on- lusten en de tragische vliegtuigramp erg in de aandacht. Dat dit gebied de afgelopen eeuwen in het Pools-Litouwse Gemeenebest, het Osmaan- se Rijk, Het Russische Rijk, het Habsburgse Rijk, Polen, De Sovjet-Unie, Hongarije en Roemenië lag, zal niet zo bekend zijn. U hoort er vanmid- dag meer over van Marc Jansen.

Deze Trefpunt-Casca lezing is op dinsdag 25 november bij Casca in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede om 14.00 uur.

De entree is 4 euro. Opgeven kan telefonisch op werkdagen tussen 9 en 12 uur: tel. (023) 528 38 48 kies 1.

Tijdelijke verkeersregelininstallatie kruispunt Heemsteedse Dreef

Heemstede - Vanaf vandaag, woensdag 12 november, wor- den werkzaamheden verricht ten behoeve van nieuw aan te bren- gen verkeerslichten op het kruis- punt Heemsteedse Dreef - César Francklaan - Pieter Aertszlaan. Maandag is een tijdelijke ver-

keersregelininstallatie geplaatst. Om het werk op een veilige en verantwoorde wijze uit te kun- nen voeren, wordt het verkeer op de Heemsteedse Dreef, Cé- sar Francklaan en de Pieter Aertszlaan via één rijstrook naar het kruispunt geleid. Deze ge-

wijzigde situatie zal op piektijden tot verkeershinder leiden. De werkzaamheden rond het ver- wijderen van de bestaande mas- ten en het installeren van de nieuwe installatie duren naar verwachting tot half december 2014.

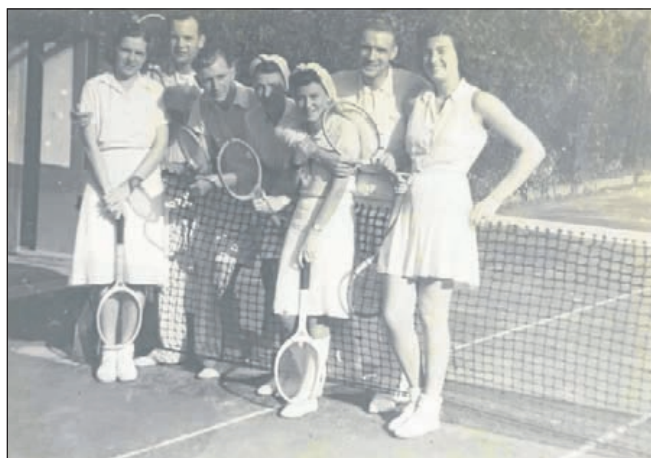
Deze week is het bedrijf Klaver Infratechniek gestart met voor- bereidende werkzaamheden voor de vervanging.

Heemstede en Haarlem verder met één lokale omroep

Heemstede - Op het gemeen- tehuis in Heemstede werd dins- dagmiddag 4 november een unieke samenwerking tussen de gemeenten Haarlem en Heem- stede bezegeld. Beiden gaan vanaf deze dag met één publieke lokale omroep verder. De keu- ze is daarbij gevallen op Haar- lem105 RTV, de lokale omroep die vanaf deze datum als streek- zender voor Haarlem en Heem- stede gaat functioneren.

Burgemeester Marianne Heere- mans: "De samenwerking biedt nieuwe kansen.

Naast het radio- en tv-aan- bod op landelijke en provinciale schaal, hebben we nu ook weer een omroep die de regio bedient. Een omroep die in zijn omvang klein genoeg is om het lokale nieuws te brengen en groot ge- noeg om voor continuïteit te zor- gen."



Wie kent de tennissers?

Heemstede - De foto moet zijn gemaakt in de jaren 30/40, denkt mevrouw Verburgt. Het is een prachtig plaatje, een goed- bewaard gebleven foto waarop duidelijk te zien is aan de kle- dij en de houten rackets dat het echt om een vooroorlogs jaar gaat. Mevrouw Verburgt heeft de foto onlangs in bezit gekregen en vraagt zich af of iemand kan vertellen wie er op staan? Het zal vast en zeker tennisvereniging Merlenhove omdat die vereni- ging al zo lang bestaat. Wie meer over de foto weet kan contact opnemen met haar via 074-2428364.



Balletauditie

Heemstede - Zaterdag 15 no- vember is in Dans en Balletstudio Jolein in Heemstede om 14.00 uur een auditie voor de dans- vakopleiding van het Koninklijk Conservatorium in Den Haag. Voor kinderen die het heerlijk om te dansen en te bewegen op muziek en die heel graag la- ter balletdanser of danseres wil- len worden is deze auditie per- fect. Kinderen die ook talent to- nen, maken kans om toegelaten te worden tot de dansvakoplei- ding van het Koninklijk Conser- vatorium. Zit je in groep 5, 6, 7 of 8? Dan is dit iets voor jou.

De School voor Jong Talent, ge- vestigd in het Koninklijk Conser- vatorium, biedt onderwijs voor groep 7 en 8 van de basisschool, havo en vwo. Voor kinderen met een vmbo/tl advies is een speci- aal traject mogelijk.

De auditie is gratis. Informatie over de auditie en/of aanmelden kan bij Tineke van Zuijlen via: t.vanzuijlen@koncon.nl

Locatie: Sportparklaan 16, (in het zwembadgebouw) Heemstede.

Meer informatie over de dans- vakopleiding van het Koninklijk Conservatorium: www.koncon.nl



"Tot onze verbazing..."

Heemstede - Het verrijzen van de flat aan de Dreef, hoek Jacob van Campenstraat, in 1962, deed flink wat stof op- waaien. Familie J. Kuik uit de Jac. Van Campenstraat om- schrijft het zo: "Op de kale plek voor het huis was de be- doeling dat daar een parkje zou komen. De foto is geno- men in 1958. Tot onze grote verbazing verrees er echter in 1962 een flat van 8 etages! Sinds 1958 wonen wij nog steeds in de Jacob van Campenstraat nummer 61."

Heeft u ook een bijzondere (oude) foto over een Heemsteeds onderwerp? Stuur in via redactie@heemsteder.nl of per post naar het redactiekantoor, Camplaan 35, 2103 GV Heemstede.





Zaterdag 15 november

**INTOCHT
SINTERKLAAS
om 12.00 uur**

in de haven van Heemstede

**Kom je ook om 11.30 uur de welkomstdans
voor Sint oefenen?**

Openingstijden pietenpakhuis (Binnenweg 97-101)

wo. 19 november (13.30 - 17.00 uur)

wo. 26 november (13.30 - 17.00 uur)

za. 29 november (11.00 - 16.00 uur)

wo. 3 december (13.30 - 17.00 uur)





Haarlemsche Tooneel Club speelt 'Omhoog die stok!' van Hetty Heyting

Regio - 'Omhoog die stok!' speelt zich af achter de schermen van de lokale drumfanfare en bijbehorende Majorettekorps. De komedie, geschreven door Hetty Heyting (klodder-tje roze verf hier, klodder-tje roze verf daar) staat bol van de intriges. Seks, dominantie, drank en gokverslaving, ongewenste zwangerschap, neuroses, agressie en geloof, alle facetten van het leven komen voorbij. "Het wordt een avondje onbezorgd

genieten", zegt regisseur Marcel Kragt. "Het publiek hoeft alleen maar achterover te leunen, te lachen en alles over zich heen te laten komen." Actrice Betty van Meurs viert met 'Omhoog die stok!' haar 50-jarig toneeljubileum.

'Omhoog die stok!' is zaterdag 29 november (aanvang 20.15 uur) en zondagmiddag 30 november (aanvang 14.30 uur) te zien in Theater Casca de Luifel, He-

renweg 96 in Heemstede. Kaarten à 12,50 euro, CJP/studenten 8 euro, zijn aan de kassa te koop (geen pin aanwezig) of te bestellen via www.haarlemsche-tooneelclub.nl. Of bel naar Mirjam van Casteren: 023-5380076 (bij afwezigheid graag inspreken)

Try out: zaterdag 22 november (aanvang 20.15 uur) in Dorps-huis Vogelenzang, Henk Lensenlaan 2 in Vogelenzang.

Introductiecursus in de Bibliotheek Haarlem Centrum Zakelijk bloggen: hoe en waarom?

Regio - Zakelijk bloggen wordt steeds vaker ingezet door bedrijven en organisaties om hun diensten en/of producten op een persoonlijke manier te profileren. Deze introductiecursus op dinsdag 25 november, van 19:30 - 21:30 uur, reikt je vaardigheden aan om meteen van start te gaan. De cursus vindt plaats in de Bibliotheek Haarlem Centrum (Gasthuisstraat 32).

De toegangsprijs bedraagt 15 euro; niet-leden betalen 17,50



euro. Reserveren van kaartjes via www.bibliotheekzuidkennemerland.nl

Wat is zakelijk bloggen eigenlijk, hoe doe je dat en past het ook bij jouw bedrijf of werkzaamheden? De cursus van Talenbureau Lexicon leert je technieken voor deze betaalbare marketingmethode waarmee klanten jou vinden. Docent Manon Duintjer is journalist, schrijver en docent aan de Schrijversacademie.

Meer informatie en toegangskaarten via: www.bibliotheekzuidkennemerland.nl.

Mezenkastje timmeren

Regio - Woensdag 26 november wil NME ter Kleef mezenkastjes timmeren met kinderen van 6 tot 12 jaar.

De kinderen krijgen eerst verscheidene nestkasten te zien en denken samen over het vogelvriendelijk maken van hun tuin. Daarna gaan de timmerlui aan de slag. Ook rijgen zij nog een pin-

daslinger voor aan het huisje. De workshop begint om 14.00 uur en duurt ongeveer twee uur. De kosten zijn 7,50 euro. De kinderen timmeren in de kassen van het NME Centrum Kleverlaan 9 te Haarlem.

Inlichtingen en opgeven 023 5114702/gpardoel@haarlem.nl.



Statencommissies introduceren inloophalfuur

Regio - Inwoners van Noord-Holland die vragen willen stellen of hun mening willen geven over beleidsonderwerpen kunnen met ingang van 24 november 2014 gebruik maken van het 'inloophalfuur' bij vergaderingen van Statencommissies.

Via het inloophalfuur wordt Noord-Hollanders de kans geboden om bij commissievergaderingen iets aan de orde te stellen dat voor hem of haar op dat moment van belang is. Het inloophalfuur vormt een vast punt op de agenda van iedere commissievergadering. Het gaat om onderwerpen die niet op de commissieagenda staan. Wel moet het onderwerp betrekking hebben op het beleidsveld van de Statencommissie. Hiervoor wordt het eerste half uur van de reguliere commissie-agenda gereserveerd.

Inwoners van Noord-Holland of andere externen kunnen zich tot één werkdag van tevoren aanmelden bij de Staten- en commissieadviseur van de Statencommissie waar hij of zij wil inspreken. Een inspreker mag maximaal drie minuten een betoog houden. Statenleden mo-

gen in maximaal één minuut reageren op het betoog.

Het instellen van het inloophalfuur geldt in eerste instantie als proef tot aan de Statenverkiezingen van 18 maart 2015. Daarna wordt de proef geëvalueerd en wordt een advies voorgelegd aan de nieuwe Provinciale Staten. Uiteraard blijft de mogelijkheid bestaan om in te spreken op onderwerpen die wel op de agenda staan.

De twee eerstvolgende commissievergaderingen zijn: Statencommissie Water, Economie en Bestuur, 24 november, 13.30 - 17.00 uur en Ruimte en Milieu, 24 november, 18.00 - 21.30 uur.

Meer informatie over de Statencommissies en de wijze waarop u de Staten- en commissieadviseur kunt bereiken leest op u op het onderdeel Provinciale Staten op de website. [link naar PS-ge-deelte, commissies]



In de Bibliotheek Bennebroek

Leeskringdate: lezer zoekt leesclub

Regio - Houd je van lezen en ben je toe aan verdieping, dan is een leesclub misschien iets voor jou. De Bibliotheek Zuid-Kennemerland organiseert een informatieavond over het starten van een leesclub. Naast praktische informatie biedt de avond ook gelegenheid om gelijkgestemden te ontmoeten en eventueel meteen een leesclub te beginnen. Op maandag 24 november ben je van 20:00 - 21:30 uur van harte welkom in de Bibliotheek Bennebroek (Bennebroekerlaan 3). De toegang is gratis. In verband met een beperkt aantal plaatsen is reserveren vooraf noodzakelijk via www.bibliotheekzuidkennemerland.nl.

Je interesse in literatuur en schrijvers kun je met anderen delen in een leeskring. In een leesclub kies je met elkaar boeken die je gaat bespreken. Maar waar moet je aan denken als je een leeskring start? Hoe kun je een bijeenkomst organiseren? Op welke manier kom je aan boeken en informatiemateriaal? Op al deze vragen krijg je antwoord. Je kunt op deze avond met andere bezoekers een lees-

kring vormen. Bezoekers worden ook geïnformeerd over handige websites en de zogenaamde leeskoffer. De Bibliotheek stelt voor alle aangesloten leesclubs leeskooffers samen. In elke koffer zitten zeven exemplaren van dezelfde titel en achtergrondinformatie over het boek en de auteur.

Meer informatie via: www.bibliotheekzuidkennemerland.nl.



Heeft u hulp nodig bij:

- ✓ Het installeren van uw PC of Mac
- ✓ Het optimaliseren van uw laptop of iPad
- ✓ Het instellen van uw multimedia apparatuur
- ✓ Het gebruik van uw programma's en apps
- ✓ Het bewaren en versturen van foto's en documenten
- ✓ Duidelijke en rustige uitleg bij u thuis
- ✓ Reparatie bij u thuis

WWW.ZOLA.NU

023-7430475, INFO@ZOLA.NU
GEVESTIGD IN HEEMSTEDEN

CHRIS HARDENDOOD WITGOED

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

Gevraagd:

Wie heeft er nog 6 stoeptegels
30x30 liggen?
Tel. 06-49624573

Te koop:

Rieten poppenwagen i.g.st.
€10,-. Tel. 023-5324752

Aangeboden:

Doos vol schapenwol + spintol
€5,-. Barbie €5,-. Polly pocket
auto m popjes + attributen €5,-.
Tel. 023-5470811

Te koop:

Zandstra easy gliders,
schaatsen, M en XL p.st. €20,-.
Greve broques bordeaux, mt.
8, mt. 42 €50,-. V. Lier broques,
zwart mt. 6.5, mt. 40 €50,-. Van
Lier broques bordeaux mt.
11, maat 46 €50,-. V. Bommel
broques bordeaux mt. 10, mt
44. Van Haasteren voetbal-
kampioensch, 2000 st. €20,-.
Kaartkleed 95 x 80 cm €10,-.
Rummicub grote cijfers, kaart-
symbolen €20,-. Scrabble de
luxe draaitafel €25,-. Triominos
€17,50 Tel. 023-5477966

Gezocht:

Nog werkend hout(pot)
kacheltje met een afvoerpijp
rond de 60-70 cm voor een leuk
prijstje. Tel. 06-53777197

Aangeboden:

2 Pers. bank, d. blauw velours,
1.85 br. €125,-. Witte mdf
wandkast 290 x 165 cm, ronde
hoeken, bar, jaren '60 v. €350,-.
Tel. 0251-247581

DICK ELSINGA

- ✓ Hulp bij alle financiële zaken
- ✓ Onafhankelijk beleggingscoach
- ✓ Persoonlijke aandacht

Bent u benieuwd naar wat ik voor u kan betekenen,
neem dan contact op voor het maken van een afspraak.

Tel. 0652364390

E-mail elsinga.dick@gmail.com



Te koop:

Nw. decoupeerzaag in kunst-
stofkoffer (huismerk gamma)
€20,-. Tel. 023-5292404

Te koop:

Kunstschaatsen mt. 41, €10.
Tel. 023-5287863

Te koop:

Afzuigkap Neff, metaalkleurig.
Onderzijde 80 cm br. x 52 cm d. x
H. 79 cm. €45,-. Zwarte, glazen,
kookplaat inb. Neff, 4 gasbr.,
br. 59 cm, d. 52 cm. €45,-. Polly
pocket cruise schip incl. poppe-
tjes etc. €25,-. Tel. 023-5297525

Te koop:

Grote zeemeermin om salon-
tafel te maken €25,-. Grote
brandweer loopauto voor 3-4 jr,
opknapper €25,-.
Tel. 023-5328585

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

Te koop:

Hoogglans, witte servieskast,
perfecte staat, h. 215 cm, br. 102
cm (kook), d. 40 cm. €185,-.
Tel. 023-5297525

Te koop:

Jongensfiets 10-12 jr. verl. +
slot €49,-. Houten schuifladder,
t.e.a.b. 2 Brommerhelmen €10,-.
Tel. 023-5364351



Actie! DMC borduurgaren: 4 halen, 3 betalen

Jan Miense Molenaerplein 8
2102 CE Heemstede www.deknutselmand.nl
Tel. 023 - 52959991 info@deknutselmand.nl
Actie loopt t/m 30 november 2014

GOEDE VOORNEMENS?

Nieuw
GROENENDAAL
FYSIOTHERAPIE & FITNESS

**BETAAL
PAS VANAF
1 JANUARI
2015**

START NU!



Nu al beginnen met **goede voornemens?** Start nu met sporten en betaal pas vanaf 1 januari 2015.
Hoe eerder je start hoe meer je profiteert! **Kom in beweging en meld je aan.**

Sportparklaan 18 Heemstede 023 528 08 06 info@nieuwgroenendaal.nl www.nieuwgroenendaal.nl

KUNSTⁱⁿHEEMSTEDE

Deel 2: Het Oorlogs- monument aan de Vrijheidsdreef

Als tweede een foto van een beeld wat veel Heemstedenaren ook met een zekere regelmaat zullen zien: het Oorlogsmonument aan de Vrijheidsdreef. Een wat andere blik op het beeld als gebruikelijk en deels in zwart / wit om het beeld beter te laten uitkomen tegen de achtergrond.

Het monument is gemaakt van Ettringer tufsteen door de beken- de Haarlemse beeldhouwer Mari Andriessen.

Op de plaquette staan de namen van de Heemstedenaren die in de tweede wereldoorlog gesneuveld zijn. Het is op 4 mei 1948 opgeleverd.

Remco van den Berg



MS Collecteweek

Heemstede - Op maandag 17 november gaat de MS Collecteweek van start. Een bijzonder jaar, omdat de MS Collecteweek 10 jaar geleden voor de eerste keer werd georganiseerd met 500 collectanten. Dit jaar gaan ca. 14.000 vrijwilligers in het hele land op pad om zoveel mogelijk geld op te halen voor Multiple Sclerose (MS). De MS-collectant kan zich legitimeren. Het Nationaal MS Fonds is te herkennen aan het oranje vlinderlogo. Wie de collectant mist, kan uiteraard ook een gift overmaken op giro 5057. MS is de meest voorkomende invaliderende aandoening onder jongeren in Nederland. MS is een aandoening van het centrale zenuwstelsel. Het Nationaal MS Fonds strijdt

voor een beter leven met MS. Het opgehaalde collectegeld wordt besteed aan onderzoek (voor een beter leven nu en een toekomst zonder MS), begeleiding en voorlichting. Het is onduidelijk waarom iemand MS krijgt. Wel is met zekerheid te zeggen dat MS niet te genezen is, het is een chronische ziekte. MS komt vaker bij vrouwen dan bij mannen voor en de diagnose wordt vaak gesteld bij mensen tussen 20 en 40 jaar. Maar kinderen kunnen ook MS krijgen. Misverstanden zijn dat MS geen spierziekte is, niet altijd tot ernstige invaliditeit leidt en niet besmettelijk is.

Info: www.nationaalmsfonds.nl. Ook kunt u zich nog steeds aanmelden als collectant. Neem contact op met Pamela Zaat, van het Nationaal MS Fonds, 010-5919839, pamela@nationaalmsfonds.nl.

Ontdek de Partizanen: cabaret of een beweging?

Heemstede - De Partizanen, bestaande uit Merijn Scholten en Thomas Gast, treden op vrijdag 21 november op in Theater de Luifel aan de Herenweg. Ze zijn volledig onvoorspelbaar. Het duo is sympathiek, maar ook hondsbrutaal; hun humor is mentaal en droogkomisch en met groot gevoel voor taal belichten ze de tijdsgeest. Zelf zien zij dat niet zo als cabaret, maar meer als een beweging. Een beweging waar je bij kunt horen. Zij willen het publiek overtuigen en overrompelen tijdens een geheel verzorgd avondje Partizanië. Scholten en Gast, allebei geboren in 1983, ontmoetten elkaar bij het stand-up comedy collectief Comedytrain. Zij wonnen in 2013 de jury- en publieksprijs op het Leids Cabaret Festival, schreven voor Dit Was Het Nieuws en Spijkers met Koppen en maakten de tragikomische documentaire Alles voor een Lach.

Theater de Luifel, aanvang: 20:15 uur, entree: 17,50 euro. Kaarten via www.podiaheemstede.nl of aan de kassa van Theater de Luifel, Herenweg 96, Heemstede op werkdagen tussen 9 en 12 uur of voorafgaand aan de voorstelling.



Foto: laaf: Robin de Puy

de Heemsteder

Volg ons ook op
www.FACEBOOK.com

Argon G1 – HBC G1 7-1 De counter...

Vooraf waren alle ingrediënten aanwezig voor een mooie voetbalmiddag. Prachtig weer, een HBC vol vertrouwen na twee overwinningen, een (vrijwel) volledig team en een wedstrijd tegen de koploper. Omstandig werd uitgelegd dat dat alleen maar kwam omdat ARGON meer wedstrijden gespeeld heeft, zodat er gewoon kansen waren. HBC begon ook niet slecht aan de wedstrijd. Het team stond goed zoals dat heet. Rustig voetballend werd er een leuke partij op de mat gelegd. Dat ARGON op voorsprong kwam had dan ook te maken met wat nonchalant verdedigen. Argon strafte dat knap af, 1-0. Niets aan de hand zo leek het, want HBC ging gewoon door met verzorgd spel. Zeker toen Rick de gelijkmaker, een beetje lucky met links, scoorde. Ook toen ARGON weer op voorsprong kwam was er geen reden tot ongerustheid. Voetballend was

HBC beter werd door coach Jan in de rust gedoceerd.

In de 2e helft bleek daar niet meer zoveel van. ARGON was ook slimmer dan HBC. Zij lieten zich ver terug zakken en HBC het spel maken. Daarmee verschaften zij zich de ruimte voor de counter. Een speltype waar zij, gezien het gemak waarmee zij het uitvoeren, blijkbaar veel ervaring mee hebben. Bal veroveren en inleveren bij hun sterke en dodelijke spits en scoren. HBC had er geen antwoord op. Te veel balverlies, te weinig aansluiting in de lines, te veel persoonlijke fouten en de 7-1 was verklaard.

Het spel is gespeeld, en we weten weer waar we staan. Bij de counter voor een lekker broodje frikandel...

Leo Holdorp

INGEZONDEN

SPORT

Scouting Graaf Bernadotte in de prijzen

Heemstede - Meer dan 57.000 Nederlanders stemden de afgelopen zes weken op hun favoriete scoutinggroep. De vijf groepen met de meeste stemmen wonnen gratis zonnepanelen voor hun gebouw. Door deze actie zijn duizenden jongeren en hun ouders in aanraking gekomen met duurzame energie. Dit was een actie van onder meer de ASN Bank. Er was ook een Heemsteeds succes.

Natuur & Milieu loofde een speciale prijs uit voor de scoutingvereniging met de meest ludieke actie om stemmen te wer-

ven. Deze is gewonnen door de scouts van Graaf Bernadotte uit Heemstede. Met originele en creatieve foto's

liet elke leeftijdsgroep van deze groep zien dat ze klaar voor de zon zijn. Met de foto's en de slogan 'Wij zijn klaar voor de zon, nu ons clubhuis nog!' zochten ze succesvol contact met de gemeente en de media en realiseerden zo extra aandacht voor de actie. De scouts uit Heemstede winnen hiermee een energiebesparingskit voor het clubhuis.

VERGEET NIET UW LOTEN IN TE LEVEREN VOOR SINTERKLAAS! • VERGEET NIET UW LOTEN IN TE LEVEREN VOOR SINTERKLAAS!

Loterij Winkelcentrum Heemstede

Raadhuisstraat & Binnenweg

Van 6 november - 5 december 2014

Trekking: 6 december 2014



Te winnen zijn o.a.

3 hoofdprijzen

grapedistrict
drink different

PROEVERT
Vind jezelf en 10 vrienden

HEEMSTEDE
Binnenweg 100-102, 0475 277 1000

Waardecheque € 900,-

Waardecheque € 750,-

Waardecheque € 500,-

Dinercheque t.w.v. € 75,-
GRAND CAFÉ BATIFOL

SAFE & SECURE VAN DER MEER

REISCHEQUE t.w.v. € 100,-
TravelXLO Van Limburg

Waardebond € 10,-
Speciaalbakkerij

200 kerstkaarten met enveloppen naar keuze
VAN ASSEMA GRAFIMEDIA

VOUCHER 15 EURO SPEELTOEGED
5x

Klebert

hunkemöller

2x

2x

2x

10x

20x

FELIX HERENMODE

de ROOS

PRINT EN OFFICE

STABILO prijzen pakket €75,-

lampe d'or
Raadhuisstraat 75

Verhandel Ree

ABN-AMRO

CHATEAUBRIAND DRY-AGED MEAT

5x

10x

24x

Lever het loterijbriefje in bij Grand Café Batifol of bij Van Velthoven Juweliers
of bij Van Assema Grafimedia op de Binnenweg en Raadhuisstraat: de leukste winkelstraat van Nederland!

LOTEN IN TE LEVEREN VOOR SINTERKLAAS! VERGEET NIET UW LOTEN IN TE LEVEREN VOOR SINTERKLAAS! VERGEET NIET UW LOTEN IN TE LEVEREN VOOR SINTERKLAAS!

LOTEN IN TE LEVEREN VOOR SINTERKLAAS! VERGEET NIET UW LOTEN IN TE LEVEREN VOOR SINTERKLAAS! VERGEET NIET UW LOTEN IN TE LEVEREN VOOR SINTERKLAAS!



Gezond ontbijt op de Waterlelie

Regio - Een goed ontbijt is de beste start, dat had Katelijne (10) uit Kamerik ook in de gaten toen zij dinsdagmorgen 4 november, als iedere ochtend, in de taxi zat die haar bracht naar de school voor speciaal onderwijs de Waterlelie op het terrein van SEIN te Cruquius. Ze had wat buikpijn en nam daarom alleen een koekje. Om half negen moest ze in de klas eerst vertellen wat ze iedere morgen at. Tegen half tien pas kreeg ze het eerste broodje, de buikpijn was over. De lach was terug! Michael, naast Katelijne, schepte wat op over wit brood, suiker, kaas en die van de pin-da, melk en een beschuitje met muisjes. Hij leerde later in de les wat gezond ontbijten is en dat het ontbijt vaak veel gezonder kan. Stijn doet het door de week met melk, bruin brood en

rookworst, in het weekend komt er soms wat zoetigs bij. Daniëlle wil niks van zoetigheid weten, cornflakes met warme melk zonder suiker en een banaan. Tess doet thuis hagelslag op brood, maar ze heeft nog niet nagedacht over als dat straks tijdens het Nationaal Schoolontbijt niet meer mag, van wie mag dat eigenlijk niet? Tegen half tien werd woensdag 5 november het Nationaal Ontbijt in de klas gebracht. Met brood van Tummers uit Heemstede die brood bakt in de nieuwe bakkerij aan de Nijverheidsweg. Hij heeft brood voor alle 157 leerlingen. Eigenaar Vincent van den Bosch kwam zelf de broden brengen. Tarwe - en rozijn carrés. Gesneden Hageveld Rogge Tarwe brood en Oostduiner Volkoren. Namen die komen uit de regio

en de granen worden allemaal gemalen in de molen de Eersteling in Hoofddorp. Vincent legt even uit dat meel volkoren graan is en bloem hetzelfde, maar daar zijn de zemelen uit gezeefd en dat is nou juist zo belangrijk voor gezond eten. Bij de Hageveld zijn de korrels geweekt in appelsap en worden dan als korrel toegevoegd aan het brood. Gezond zoet dus. De Oostduiner is eigenlijk een heel simpel brood, meel, water, zeezout en de zegen van de bakker, dat noemt hij zijn passie. Liefde voor het vak en dat straalt hij al uit als hij erover praat. De kinderen snappen het helemaal, die smullen van het Nationaal Ontbijt dat ze samen in de klas eten met juf Marjolein. Dat doe je ook niet elke dag!

Ton van den Brink

Dorcas dankt supermarkt, gevers en vrijwilligers

Heemstede - De Dorcas Voedselactie, gehouden op zaterdag 8 en zondag 9 november in Heemstede, heeft het mooie resultaat opgebracht van 34 dozen en een bedrag van ongeveer 200 euro. Dank gaat uit naar Supermarkt De Koning op de Glip waar de actie is gehouden. Ook een woord van dank aan alle vrijwilligers, ook de mensen achter de schermen en natuurlijk aan alle mensen die hebben bijgedragen door het kopen van producten voor de voedselpakketten.

Netwerkbijeenkomst MVO Heemstede

Heemstede - De laatste MVO Heemstede bijeenkomst van dit jaar wordt gehouden op 20 november bij Mense BV Boomverzorging en Groenvoorziening. Deze netwerkbijeenkomst gaat over duurzaam ondernemen. Behalve een kijkje achter de scher-

men bij Mense BV is er een aantal interessante sprekers. Aanvang: 15.00 uur.

Meer weten?

www.mvoheemstede.nl.

Ondernemers melden zich aan via mvoheemstede@gmail.com.

www.lijfengezondheid.nl

Vrije artskenkeuze afschaffen?



Lijf & gezondheid

INGEZONDEN



'Gesteggel en gehakketak in de raad': maar waar ging het over?

Graag willen wij reageren op de verslaglegging van de raadsvergadering van 30 oktober jl. op de voorpagina van De Heemsteder van afgelopen week, door verslaggever Eric van Westerloo.

In het artikel wordt gesteld dat de oppositie slechts 'wat puntjes in de marge binnenhaalde'. Dat is geen correcte weergave. Het beleidsplan Sociaal Domein is weliswaar unaniem aangenomen maar pas nadat het in de commissie Samenleving al grondig was behandeld.

Wij vinden dat in het artikel voorbijgegaan wordt aan het echte belang van deze raadsdiscussie: hoe zorgen we ervoor dat burgers, mantelzorgers en vrijwilligers optimaal en innovatief worden ondersteund in hun zorgtaken?

Wat zijn de feiten? Drie van de vier ingediende moties zijn aangenomen. Dat de wethouder alle moties afraaide is onjuist; sommige moties waren in haar ogen overbodig omdat ze juist goed aansloten bij bestaande ideeën en initiatieven. Daarom werden in de schorsingen enkele dubbelingen met al lopende zaken uitgehaald. Verder heeft ze de motie over de regionale ombudsfunctie niet ontraden.

Logisch, omdat een dergelijke motie ook in een aantal omliggende gemeenten is aangenomen.

Vervolgens de motie 'Mantelzorgers': die roept niet alleen op tot scholing voor deze mensen, op wie wij zwaar zullen leunen voor de zorg, maar ook tot opname van hun bevindingen in de tussenrapportages opdat we hen beter kunnen ondersteunen.

Wat betreft de motie 'Vrijwilligers': deze motie is niet aangenomen (de raad koos er niet voor om vrijwilligers de Verklaring omtrent het Gedrag te vergoeden), maar de vrijwilligers zijn niet uit beeld want deze motie wordt tijdens de komende commissie Samenleving verder besproken. Wel was er ondersteuning voor de motie Innovatie die het college opriep hierin actiever te sturen.

Deze moties raken alle Heemstedenaren die nu en in de toekomst een beroep doen op de voorzieningen, net als de betrokken vrijwilligers en mantelzorgers. De moties zijn daarmee een betekenisvolle aanvulling op het beleid en sluiten aan bij de wensen van de WMO-klinkbordgroep.

De Heemstedse fracties van D66, Groen Links en PvdA

Vlooiemarkt Heemstede

Heemstede - Kleding, speelgoed, antiek en curiosa. Ze zijn zondag 16 november te vinden op de grote vlooiemarkt die in sportcentrum Heemstede aan de Sportparklaan wordt gehouden van 9.30 tot 16.30 uur. U vindt hier ruim 125 kramen.

U kunt hier bij zijn voor 2,50 euro per persoon. Kinderen t/m 11 jaar en onder begeleiding hebben gratis toegang.

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

DECOSTORE

Behang | Tapijt | Vloeren | Gordijnen | Zonwering

Raadhuisstraat 65 2101HD Heemstede 023-5312992 www.decostore-heemstede.nl



20 % Korting*
Op alle raamdecoratie

Aanbieding is geldig t/m 29 november 2014

*vraag naar onze voorwaarden

gasservice kennemerland

Ook voor uw nieuwe CV-ketel
Tel. (0251) 245454
www.gasservice.nl

*Te koop:

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

* Ook op zoek naar oud-klasgenoten: www.schoolbank.nl

Te koop:

Videorecorder JVC + gebruiksaanwijzing en afstandsbediening €15,-. Tel. 023-5325963

*Gevraagd:

Wie komt helpen: Hond uitlaten, koken, strijk bijhouden, 1x p.w. stofzuigen, periode nov. + dec. 3 á 4x per week.
Tel. 06-51411989

Te koop:

Het complete windows 8.1 instructieboek "de dikke van duuren". Zo goed als nieuw. Van € 44,95 v. Tel. 023-5361897

Te koop:

Dames horloge merk Guess €25,-. Staal m. goudkl. band.
Tel. 023-5848048

GARAGES TE HUUR IN HEEMSTED

telefoon
06-539 89 751

*Gevraagd:

Door semiprof. (solo) gitarist, iemand die goed gitaar of piano kan spelen (en improviseren) om regelmatig mee te jammen. Stijlen: Latin, jazz, funk, bleus.
Tel. 06-31939057

*Gevraagd:

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

*Te koop:

Sigma zoom telelens, 80-200 mm, (4.5 - 5.6) m. Pentax K-vatting €25,-.
Tel. 023-5280231

VERANDA



*Aangeboden:

Detox spa, ontgiften via de voeten + voetreflexmassage. Normaal €55,- nu voor €40,-. Natuurgeneeskundige Anneke van Kersen. Tel. 023-5470811

GARAGE-VERKOOP

15 november

11.00-16.00 uur
Lanckhorstlaan 22
Heemstede

Te koop:

Electr. verst. b. sr. ledikant 1 pers. €75,-. Keyboard €75,-.
Tel. 06-15965982

Te koop:

Kristallen poedersuiker strooier + verzilverde dop €30,-. Gold imari schaal + deksel €1750.
Tel. 025-5288652

Te koop:

Hp kleurenprinter €15,-. Oude gebonden boeken "het leven" p/st €10,-. Tel. 06-31786378

Te koop:

1 Hangkast, l. grijs €25,- br. 58 cm. Buffet, jaren '70 €30,- l. 182 cm. Tel. 023-5286824

Te koop:

Z.g.a.n. legerbed, inkl. b. met matras €120,-. Tel. 023-5285790

Aangeboden:

Philips tv videocombi 55 cm amper gebr. geen flatscr. €110,-. Naaimach. Victoria z.g.a.n. draadprobleempje €100,-.
Tel. 0251-247581

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

*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

*Aangeboden:

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



KADO ENZO

Jan van Goyenstraat 35
2102 CA Heemstede
023-5289583

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

Te koop:

Flinke kerststal compl. €30,-. Kl. kerststal €10,-. Kerstspullen + kerst boom + verlichting €25,-.
Tel. 023-5289875

Te koop:

Stoere kleding jongen mt. 158/164 broeken, overhemden, shirts, z.g.a.n. €2,50 p. st.
Tel. 06-38045542

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



LID BOVAG AFDELING AUTO BEDRIJVEN ASSOCIATIE



KOZIJNEN

AANBOUW

OPBOUW

SERRE

Aannemersbedrijf
Braak Velsen



Duinvlotstraat 102, 1951 XE Velsen-Noord, tel.: 0251-211 825, SHOWROOM: Ma-vr. 13-17 uur. Zaterdag 10-16 uur

www.braak.nl



Spaarne Ziekenhuis steunt Voedselbank Haarlemmermeer

Regio - Met een vast inzamelpunt in het personeelsrestaurant steunt het Spaarne Ziekenhuis de voedselbank Haarlemmermeer. Yvonne Wilders, lid van de raad van bestuur, deed vandaag de eerste producten in de krat.

Yvonne Wilders: "Zo'n 300 mensen in de regio Haarlemmermeer

zijn iedere week afhankelijk van een pakket van de voedselbank. De voedselbank kan onze hulp daarom goed gebruiken, zeker met de feestdagen in het verschiet. Wij hebben een baan, een inkomen en daardoor minder zorgen om de boodschappen. Als we allemaal regelmatig wat meenemen van huis, kunnen we

vele gezinnen in onze regio een beetje steunen." Jacqueline Sweers, voedselbank Haarlemmermeer: "Het is geweldig dat het Spaarne Ziekenhuis begonnen is met een vast inzamelpunt. Om de 300 monden te voeden, hebben we veel voedsel nodig. We kunnen de steun dus heel goed gebruiken!"

Workshop in de Bibliotheek Heemstede Netwerken, dat werkt!

Heemstede - Wist je dat zo'n 80% van openstaande vacatures wordt vervuld door netwerken? Handig dus om de spelregels en tactieken van efficiënt netwerken onder de knie te krijgen. Onder leiding van een loopbaancoach ga je samen met de deelnemers werken aan het starten, uitbreiden en onderhouden van je netwerk. Op maandag 24 november, van 10:00 - 12:00 uur, vindt de workshop plaats in de Bibliotheek Heemstede (Julianaplein 1). De toegangsprijs bedraagt 5,- euro; niet-leden betalen 7,50 euro. Vooraf aanmelden is noodzakelijk en kan via de website www.bibliotheekzuidkennemerland.nl.

Sanne Hoogervorst is loopbaancoach en begeleidt veel mensen bij het proces van solliciteren en netwerken in de zoektocht naar een (nieuwe) baan. Sanne heeft zowel tips voor starters als herintreders of senioren. Solliciteren anno 2014 hangt namelijk niet meer alleen af van een goede

motivatiebrief en cv: je moet jezelf laten zien én verkopen op de arbeidsmarkt. Momenteel blijven relatief veel vacatures onzichtbaar, omdat deze vaak 'via-via' vervuld worden. Deze ochtend ontvang je tips en trucs om hier handig op in te spelen.



De workshop start met informatie over hoe je je (potentiële) netwerk in kaart kunt brengen, vervolgens behandelt het de do's & don'ts wat betreft het inzetten van sociale media om te eindigen met adviezen over hoe je tot een efficiënt netwerkgesprek komt. Meer informatie en toegangskaarten via: www.bibliotheekzuidkennemerland.nl.

te vervoeren na iedere les. De 3 lessen zijn op dinsdag van 19.30-22.00 uur vanaf dinsdagavond 18 november. De cursussen zijn in het atelier van Casca activiteitencentrum de Molenwerf, Molenwerfslaan 11, Heemstede. Aanmelden via www.casca.nl of op werkdagen tussen 9 en 12 uur: tel. (023) 548 38 28 kies 1.

Provincie eigenaar van 2200 voetbalvelden aan grond

Regio - Provincie Noord-Holland is eigenaar geworden van ruim 1500 hectare grond. Met deze gronden gaat de provincie natuur realiseren. Een eigendomsoverdracht van zoveel grond in één keer is uitzonderlijk.

De provincie heeft 1500 hectare gronden van het Rijk gekocht. Dit is vergelijkbaar met 2200 voetbalvelden. De overdracht van de gronden maakt onderdeel uit van de afspraken die Rijk en provincies hebben gemaakt in het Natuurpact. De provincies worden als gevolg van het Natuurpact verantwoordelijk voor de realisatie van het Natuurnetwerk Nederland (NNN), voorheen de Ecologische Hoofdstructuur. Het NNN is het Nederlands netwerk van bestaande en nieuw aan te leggen natuurgebieden. Het netwerk moet natuurgebieden beter verbinden met elkaar en met het

omringende agrarisch gebied. De gronden die de provincie nu heeft overgenomen liggen voor een deel binnen en voor een deel buiten de begrenzing van het NNN. Gronden binnen de begrenzing worden verkocht met het oog op realisatie van natuur. Gronden buiten de begrenzing worden de komende jaren verkocht ter financiering van het NNN. Tot het moment van verkoop worden de gronden tijdelijk in agrarisch beheer uitgegeven. Informatie over verpachting en verkoop van gronden door de provincie is te vinden op de website.

Organisaties GGZ over mantelzorgers en cliënten

Regio - Vanuit het Samenwerkingsverband GGZ Mantelzorg organiseren Tandem Mantelzorg en het Cliënten Belangen Bureau dinsdagavond 25 november een gezamenlijke informatie/themabijeenkomst voor cliënten, mantelzorgers en familieleden in gebouw De Ringvaart. De organisaties MEE, Brijder Jeugd, Prezens en Tandem Mantelzorg geven deze avond in gebouw de Ringvaart in Haarlem/Schalkwijk voorlichting.

De bijeenkomst is tevens bedoeld bezoekers te informeren over manieren om hun netwerk te versterken. Praten met anderen, delen van gevoelens, gewoon even een luisterend oor, het helpt mantelzorgers en cliënten met psychische beperkingen vaak door een moeilijke tijd.

Mantelzorger Marleen: "Ons kind had in haar jeugd suïcidale neigingen. Dan verdween ze en moest ik bij nacht en ontij mijn bed uit om haar te zoeken. Via de GGZ heb ik een cursus gevolgd om meer inzicht in haar ziekte te krijgen. En ik heb mij aangemeld bij een Lotgenotengroep. Dank-

zij deze Lotgenotengroep besefte ik dat er meer mensen zijn die in een soortgelijke situatie verkeren. Dat heeft mij enorm geholpen."

De bijeenkomst is gratis. Er zijn informatietafels van verschillende organisaties. Daarnaast zijn er diverse ervaringsdeskundigen aanwezig om informatie uit te wisselen en in gesprek te gaan met bezoekers. De avond start om 19.30 uur en is rond 21.30 uur afgelopen. Vanaf 19.00 uur staan in gebouw de Ringvaart Floris van Adrichemlaan 98, Haarlem/Schalkwijk thee en koffie klaar.

Vrije tijd

Kung Fu (8-11 en 12-15 jaar)

Heemstede - Kung Fu is in de westerse wereld bekend geworden door Bruce Lee en Jacky Chan als een vechtsport. Het is echter veel meer een sportieve training, die goed is voor de motoriek en het elfvertrouwen. gezien moet worden als een zelfverdedigingsport. In de lessen beoefenen we een stijl die eenvoudig en snel te leren is. De lessen zijn gemixt, waarbij jongens en meisjes van verschillende leeftijden samen les krijgen in groepen van drie niveaus. Docent is Roy J.J. van den Bergh (Rijkserkend Leraar Martial Arts (LMA)).

De cursus Kung Fu (8-11/12-15 jaar) start op zaterdag 29 november bij Casca in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede van 13.30 tot 14.30 uur. Inschrijven kan via de receptie van Casca, telefoon 023-5483828, keuze 1 (op werkdagen tussen 9 en 12 uur) of via www.casca.nl.



Vrije tijd

Nana's maken

Nana's zijn dikke vrouwenbeelden, die vervaardigd worden van papier-maché. De Franse kunstenaar Niki de Saint Phalle veroorzaakte in 1965 veel ophef met haar Nana's. In deze cur-

sus leert u hoe u deze zelf kunt maken. Zie ook www.letscrea.nl. De basismateriaalkosten van 7,- euro kunnen de eerste les worden betaald aan de docente. Het is raadzaam om zelf een schort mee te nemen. Neem ook een schoenendoos mee om de Nana



"Omdat het Rabobank Stimuleringsfonds bekend staat als een fonds dat dit soort activiteiten steunt"

Liesbeth Rood,
Stichting Lava over project TAART



"Rabobank maakt dit mede mogelijk voor ons trotse varende Haarlemse monument, de ex Hr.Ms. Naaldwijk."

Rolf Harder,
Stichting beheer Naaldwijk

"Omdat de Rabobank ook kleine initiatieven weet te waarderen."

Lia Vink,
Haarlem Effect



**Onze
samenleving
versterken**

**door winst
te delen**

Wij doen graag iets terug voor de lokale samenleving.

Ons Rabobank Stimuleringsfonds (RSF) is bedoeld voor duurzame initiatieven die het welzijn en de leefomgeving van de meer kwetsbare groepen in ons werkgebied verbeteren. Weet u een geschikt project? Laat het ons weten.

Kijk voor meer informatie op www.rabobank.nl/haarlem

Samen sterker



Rabobank

HBC aan kop in de vierde klasse

Heemstede - Zondag 9 november was de topper tussen HBC en Olympia. Voor aanvang stond Olympia drie punten voor op HBC na afloop van een leuke wedstrijd stonden beiden aan kop. Op het altijd gezellige en bruisende complex van HBC ontspan zich een enerverend duel. Geheel terecht stapte HBC na 90 minuten met een 3-1 overwinning van het veld.

Alleen in een korte periode in de tweede helft kon Olympia de nummer één positie op de ranglijst waarmaken. HBC was in al-

le opzichten beter dan hun opponent. HBC was fel, zocht de duels en speelde uiterst geconcentreerd. Een van de betere spelers van HBC Reijn Heems moest na vijf minuten het veld al met een blessure verlaten. HBC leek er niet onder te lijden, want een paar minuten later was het de 'man of the match' Pelle van de Nes die uit een corner en wat gerommel achterin bij Olympia de 1-0 binnen tikte. HBC behield het beste van het spel. De snelle vleugelverdedigers van Olympia kwamen niet aan aanvallen toe. Juist daar waar hun kracht ligt.

Na de rust leek het erop dat Olympia beter uit de kleedkamer was gekomen dan HBC. Zaffer Kandemir trof de lat boven HBC doelman Bram Verhage. De doelman die een vlekkeloze wedstrijd keept en voor HBC schade voorkwam. Opnieuw was het Pelle van de Nes die alweer na een corner de 2-0 voor zijn rekening nam.

Het spel werd leuker Olympia ging achterin één op één spelen waardoor ze aanvallend sterker werden. Het wed in het veld ook iets onvriendelijker vooral omdat scheidsrechter Goktepe wel eens wat toeliet of overtredingen niet wilde zien. De ingevallen Rob van Kampen miste vrijstaand, met alleen de doelman nog op de lijn, een dot van een kans. Hij kopte de bal over het doel. Olympia trok alle registers open en de HBC defensie moest alle zeilen bijzetten. Het noopte de HBC doelman tot een prachtig redding een minuut of tien voor tijd. Even later moest hij toch capituleren op een schot van Bader Azaaj 2-1. Van Kampen besliste de wedstrijd in blessuretijd door de 3-1 te maken na een snelle uitbraak.

HBC speelt op 23 november de volgende wedstrijd uit tegen het Haarlemse DSK.

Eric van Westerloo



VEW verliest van koploper in doelpuntnrijk duel

Heemstede - VEW1 verloor afgelopen zaterdag de thuiswedstrijd van de koploper VVC. De VEW verdediging kreeg maar liefst vijf doelpunten te verwerken. Gelukkig wist VEW ook nog twee maal het net van VVC te vinden zodat deze nederlaag nog enigszins dragelijk werd.

VEW had zich dit duel iets anders voorgesteld. Nog een 10 seconden waren gespeeld of de bal lag al achter de VEW doelman. Dit was een behoorlijke domper voor de club aan de sportparklaan in Heemstede. Toch had het zo enkele minuten laten 1-1 kunnen staan want toen miste VEW dot van een kans. Hoewel VEW beter

veldspel liet zien dan in vorige wedstrijd was het na ongeveer 20 minuten toch 0-2. VVC penetreerde de verdediging van VEW, waar geen rugdekking werd gegeven, waarna de bal terug werd gelegd en de speler van VVC de hoek voor het kiezen had. Nog voor de rust leek de wedstrijd gespeeld toen VVC 0-3 liet aantekenen. VEW was mede schuldig aan dit doelpunt. Door een foute pas van VEW kreeg VVC vrij baan. Na de thee werd het meer een wedstrijd. VEW ging beter spelen maar dat kwam ook omdat VVC het wel prima vond. Zeker toen het 0-4 werd. VEW kreeg toch nog loon na werken. Via een verkregen penalty kon

Micheal Roesler de 1-4 aan tekenen. Maar spannend werd de wedstrijd niet. Na het inbrengen van Jasper van der Veldt voor Bob de Leeuw en Paul van Marsbergen voor Otte Veltman maakte VVC 1-5. Dat VEW-er Micheal Roesler nog zijn tweede doelpunt van de dag maakte was slechts voor de statistieken. Komende zaterdag is VEW1, net als de rest van de poule, vrij. Op 22 november speelt VEW opnieuw thuis en dan maakt VEW meer kans om de punten in eigen huis te houden. Ouderkerk komt dan op bezoek en die staan slechts 6 puntjes hoger op de ranglijst. Aanvang van de wedstrijd is 14.30 uur.



Merel links met rechts de nr 2 (Belgisch kampioene cross Justine Tinck).

Merel van der Marel grijpt net naast het podium

Heemstede - Afgelopen zondag 9 november werd traditioneel het internationale winterletiekseizoen geopend met de cross wedstrijd in Mol (België). Deze sterk bezette hardloophwedstrijd over 2600 meter sterk variërend parcours (mul zand, modder, heuvels) maakt onderdeel uit van de Belgische Lotto cross-cup competitie.

Het was voor Merel van der Marel uit Heemstede de eerste kennismaking met de nieuwe categorie (meisjes junioren B) waarin



Survivalzwemmen bij HPC-Waterplezier

Heemstede - Sinds de zomervakantie stond het Waterplezier uur van zwemvereniging HPC Heemstede in het teken van survivalzwemmen. Iedere vrijdag van 18.00 tot 19.00 uur werd er door de kinderen druk geoefend. Ze vonden het heel makkelijk om door gaten in doeken heen te zwemmen en onder matten door. Ook het ringen opduiken vonden ze niet moeilijk en dat onderdeel werd dan ook prima afgesloten. Maar het werd lastiger toen ze ook met kleding aan moesten zwemmen. Opeens bleek niet alles toch zo heel erg makkelijk. Het redden van een vriendje werd op verschillende manieren geoefend, zowel met vervoersgrepen als met hulpmiddelen. Vol aandacht werd er iedere keer naar de uitleg van de trainers Nicky Slinger en Gijs van de Woord geluisterd. Onlangs mochten ze alles nog eenmaal laten zien. Iedereen slaagde glansrijk en kregen onder luid applaus de certificaten uitgereikt.

Lijkt het je ook leuk en heb je een B-diploma, kijk dan eens voor meer informatie op de website (www.hpccheemstede.nl) en vraag een proefles aan.

Vrijtijd

Knutselclub maakt 'pollepel figuur'

Heemstede - Woensdagmiddag is bij Casca knutselmiddag, voor meisjes én jongens van 5 tot en met 10 jaar. Onder leiding van Knutseljuf Renate wordt woensdag 19 november een houten pollepel omgetoverd tot een mooie dame of heer. Die ziet er chic uit! Leuk om in je kamer op te hangen! De Knutselclub (5-10 jaar) duurt van 13.30 tot 15.15 uur en vindt plaats in activiteitscentrum de

Molenwerf, Molenwerfslaan 11, Heemstede. Neem je deze keer je beste vriendin mee? Kosten per keer zijn: 4,00 euro, een kaart voor 10 keer kost 37,50. Kinderen graag telefonisch aanmelden: 023-548 38 28 - kies 1. (op werkdagen tussen 9 en 12 uur). Kinderen die zich van te voren hebben aangemeld gaan voor. Voor meer informatie: www.casca.nl.

selectie gingen in de achterevoering en wisten de gedemarreerde meisjes op 1 na terug te halen.

Merel met kon het tempo tot het eind toe goed bijhouden, maar kwam helaas in de eindsprint net iets te kort om het podium te bestijgen.

Met haar 4e tijd van 9.32 min was ze slechts 0,2 sec verwijderd van plaats 3 (Jasmijn Bakker Ned.) en moest ze 2 sec toegeven op de uiteindelijke winnares Jasmijn Lau (Ned.).

Over 2 weken gaat Merel het in Tilburg (tijdens de internationale cross 'Warandeloop') opnieuw opnemen tegen deze internationale toppers.

Op zoek naar werk

FlexiCura

• Zorg voor iedereen

Goed voor anderen én voor jezelf zorgen? Dat kan met een flexibele baan in de zorg bij FlexiCura!

FlexiCura is een particuliere, AWBZ-erkende, thuiszorg-organisatie. Voor ons cliëntenbestand, dat nog steeds groeiende is, zijn wij voor Velsen - Haarlem - Heemstede op zoek naar:

Verzorgenden C Ziekenverzorgenden (3IG) Verpleegkundigen

Ons aanbod

- Flexibele planning adhv. jouw beschikbaarheid in de ochtend, middag, avond en/of nacht
- Beschikbaarheidstoeslag van 4,6% op het bruto-uurloon
- Onregelmatigheidstoeslag volgens CAO VVT
- Directe uitbetaling van de vakantiedagen en het vakantiegeld.

Wil jij ons enthousiaste team komen versterken?

Stuur je sollicitatiebrief en CV naar
FlexiCura, Schipholpoort 46, 2034 MB Haarlem
Of mail naar: info@flexicura.nl
voor nadere info: Gijks Huijboom (023) 5 100 300



Aangeboden:

Philips tv-video combi 55 cm geen flatscreen izgst €100,-. 2 Pers. d. blauwe velours bank i.g.st. €120,-. Speeltapijt, ongebruikt met div. spelen, 200 x 133 kleur groen, tapijt van Louis de Poortere nu €25,-. Tel. 0251-247581

Gevraagd:

Oude effecten, oude notaris-acten, oude foto's en kaarten, los of in albums. Tel. 023-5360572

Te koop:

Lego grote vrachtwagen met aanhanger (nr.17998) in doos met boekje €1750. Tel. 023-5470507

Te koop:

Electr. graskant maaier €15,-. Buggy €11,-. Hark €5,-. Gevaren driehoek €5,-. Gr. snoeischaar €6,-. Fietspomp €5,-. Schoffel. Tel. 023-5271991

Gevraagd:

Verzamelaar zoekt persoonsbewijzen en andere documenten uit 2e wereldoorlog + ned.Indie. Tel. 06-21898943

Te koop:

Ik hou van hollands spel en het grote verjaardagsspel, beiden bekend van tv, zijn nw.! €12,50 p.st. Mb/Ravensburgerspellen: stief stuntpiloot, banana expres, krokodil met kiespijn €5,- p.st. Diverse Pinkeltje, wolkevietje en oki en doki kinderleesboeken €2,- p.st. Mijn 1e denk spelletje engels, €2,-. Tel. 06-38045542

Te koop:

40 Dozen, geschikt v. verhuizing, wel plakband nodig, vr.pr. €15,-. 6 Stukken bamboe, 2m. Ø 10 cm, vr. Pr. €15,-. Tencorex hout veredeling lak, grenen 203, ongeopend, €7,-. Zinken teil, h. 33 cm, Ø 38 cm. €15,-. Tel. 06-12281228

Te koop:

Monitor acer 19 "z.g.a.n. €50,-. Printer Lexmark €25,-. Toetsenbord, muis, microfoon. 2x webcam, €20,-. Tel. 023-5288695

Aangeboden:

Gratis af te halen: enkele jaargangen van het blad "verwachting" (door hans stolp e.a.). Tel. 023-5288720

Gevraagd:

Wie heeft snijmat/quiltmes en quiltlinaal voor quilt-cursus? Ik zou er erg blij mee zijn! Tel. 06-12126139

Te koop:

Verse, biologische, ongepelde, walnoten van eigen kweek. €3,50 euro per 500 gram. Ik heb in totaal 2,5 kg. Tel. 06-40955944

Te koop:

Crosstrainer joysport in uitstekende staat, div. digitale trainingsprogramma's en hartslagmeter, prijs in overleg. Tel. 06-23324920

Job IN DE REGIO

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

APPIES ALLROUND SERVICE - A.A.S.

- ✓ AFHALEN KLEINGOED
- ✓ HUISONTRUIMINGEN
- ✓ INKOOP INBOEDEL

Wij zijn 24 uur per dag en 7 dagen p.w. telefonisch bereikbaar.
Tel. 06-17159249 of meer info op www.appiesallround.nl

Gevraagd:

Kinderboerderij 't Molentje zoekt gratis kunstplanten om de voliere aan te kleden. Tel. 06-28353548

*Gevraagd:

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

Aangeboden:

1 Pers. wollen deken €12,50. Babybadje m. standaard €15,-. Loopstoel ufo €15,-. Activybal voor baby €7,50. Klass. muz. lp's, 25 st. v. €25,-. Handgebor-duurd kerstkleed €12,50. Gr. zalmkleurige tafellamp €25,-. Tel. 06-28547703

* Sierbestrating vakkundig tegen scherpe prijs. Bel vrijblijvend: 06-53332372

www. 3e .nl

Eldorado

ANTIQUES, CLASSIC & MODERN ART FAIR

Huize Landgoed

DUINLUST

OVERVEEN / Gem. Bloemendaal

14 - 15 - 16 November

Vr. 19 - 22 Za. & Zo. 11 - 17 uur

Gratis Palet
Kunst Magazine

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,-
- Geen onroerende goederen, woonruimte of auto's.
- Geen personeels- of commerciële advertenties.
- Geen 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 opgave van redenen, worden geweigerd.



In deze uitgave:

- Haarlem 105 nu ook in Heemstede
- Omgevingsvergunningen
- Vacature bosmedewerker

Maak het inbrekers niet te makkelijk!

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 \(Group\)](https://linkedin.com/company/heemstedeconnect)
youtube.com/gemeenteheemstede



Heemstede Herdenkt

Woensdag 19 november 2014

Op woensdagavond 19 november wordt op de Algemene Begraafplaats aan de Herfstlaan voor de tweede keer 'Heemstede herdenkt' georganiseerd. De sfeervol verlichte begraafplaats is dan van 18.00 - 21.00 uur open voor publiek.

Programma

- | | |
|-------------------|--|
| 18.00 - 19.15 uur | Harpiste Mariska Pool speelt bij de urnenmuur |
| 19.30 uur | Eerste herdenkingsdienst in de aula o.l.v. Pieter Terpstra m.m.v. koor Voci Vivaci |
| 20.00 - 20.30 uur | Harpiste Mariska Pool speelt bij de urnenmuur |
| 20.30 uur | Tweede herdenkingsdienst in de aula o.l.v. Pieter Terpstra m.m.v. koor Voci Vivaci |
| 21.00 uur | Einde Heemstede Herdenkt |
- De gehele avond wordt op wisselende locaties gitaar en zang verzorgd door Ricardo Kolleman



Aantal haltes op Heemsteedse Dreef vervallen

Lijn 140 wordt snelle R-Netbuslijn 340

Vanaf 14 december verandert de dienstregeling van de bussen die onder andere door Heemstede rijden. De belangrijkste wijziging is dat buslijn 140 (Haarlem-Heemstede-Hoofddorp-Uithoorn)



overgaat in lijn 340. Deze hoogwaardige R-Netbuslijn blijft dezelfde route rijden maar gaat vaker en sneller rijden. Dit betekent dat u op werkdagen ongeveer om de zeven minuten een bus kunt verwachten. Om de snelheid en de frequentie van lijn 340 te verhogen, vervallen een aantal haltes op de gehele lijn. In Heemstede zijn dat de haltes Zandvaartkade, Lanckhorstlaan en César Francklaan. De overige haltes worden gemoderniseerd en voorzien van dynamische reisinformatie.

Openbaar vervoer valt niet onder de taken van de gemeente, maar aangezien de wijzigingen gevolgen hebben voor onze inwoners delen wij deze informatie van Connexxion graag met u. Heeft u vragen over de nieuwe dienstregeling of buslijn, kijk dan op www.connexxion.nl of www.rnet.nl.

Vervanging verkeerslichten kruispunt Heemsteedse Dreef

Vanaf woensdag 12 november worden de verkeerslichten vervangen op het kruispunt Heemsteedse Dreef – César Francklaan – Pieter Aertszlaan. Hiertoe zal een tijdelijk verkeersregelinstallatie worden geplaatst. Om het werk op een veilige en verantwoorde wijze uit te kunnen voeren, wordt het verkeer op de Heemsteedse Dreef, César Francklaan en de Pieter Aertszlaan via één rijstrook naar het kruispunt geleid. Wij verwachten dat deze gewijzigde situatie op piektijden tot verkeershinder kan leiden. De werkzaamheden worden uitgevoerd door het bedrijf Klaver Infratechniek en duren naar verwachting tot half december 2014.



Goed afsluiten? Sleutel omdraaien!



Maak het inbrekers
niet te makkelijk.

- doe deuren en ramen op slot
- laat de sleutel niet in de deur zitten
- zorg voor goede sloten

Haarlem 105RTV wordt nieuwe lokale omroep in Heemstede

Op het gemeentehuis in Heemstede werd vorige week een bijzondere samenwerking tussen de gemeenten Haarlem en Heemstede bezegeld. Beide gemeenten gaan met één publieke omroep verder: Haarlem 105 gaat als streekzender voor Haarlem en Heemstede functioneren. Dat betekent dat er op radio, televisie, website en sociale media ook specifiek aandacht wordt besteed aan Heemstede.

De burgemeester van Heemstede, Marianne Heeremans: "De samenwerking biedt nieuwe kansen. Naast het radio- en tv-aanbod op landelijke en provinciale schaal, hebben we nu ook weer een omroep die de regio bedient. Een omroep die in zijn omvang klein genoeg is om het lokale nieuws te brengen en groot genoeg om voor continuïteit te zorgen." Zodra de frequentie van de radiozender bekend is, laten wij u dit weten. De radio-uitzendingen zijn via www.haarlem105.nl te beluisteren.

Werken en wonen midden in het groen?

Heemstede zoekt een **Bosmedewerker voor 36 uur per week (schaal 5)**.

Samen met je directe collega houd je aan de hand van een beheerplan het bos van 80 hectare schoon en gezond. Je begeleidt vrijwilligers, je beantwoordt vragen en geeft uitleg aan bezoekers. Interesse? Kijk voor meer informatie op www.werkenbijheemstede.nl. Je kunt hier ook direct solliciteren.

Omgevingsvergunningen

Aanvragen omgevingsvergunning (reguliere procedures)

- Johannes Vermeerstraat 31 het kappen van 1 boom wabonummer 16550, ontvangen 27 oktober 2014.
- Wipperplein 3 het wijzigen van de voorgevel wabonummer 16649, ontvangen 27 oktober 2014.
- Lucas van Leijdenlaan 12 het uitbreiden van een woonhuis wabonummer 16650, ontvangen 29 oktober 2014.
- Dr. J.R. Thorbeckelaan e.o. het herinrichten van de Dr. J.R. Thorbeckelaan e.o. met een speelvoorziening wabonummer 16975, ontvangen 6 november 2014.

Verleende omgevingsvergunning (reguliere procedures)

- Pieter Aertszaan 11 het kappen van 1 berk en 1 pruimenboom wabonummer 16421, verzonden 7 november 2014.
- Einthovenlaan 18 het kappen van 4 naaldbomen wabonummer 15965, verzonden 7 november 2014.
- Prinsenlaan 26 het kappen van 1 amberboom wabonummer 15945, verzonden 7 november 2014.
- Glipperweg 3 het kappen van 9 esdoorns, 8 dennen en 2 eiken wabonummer 15682, verzonden 7 november 2014.

- Glipper Dreef 199 het kappen van 5 eiken en 1 es wabonummer 16422, verzonden 7 november 2014.
- Jeroen Boschlaan 25 wijziging voorgevel en constructieve wijzigingen aanbrengen wabonummer 15738, verzonden 7 november 2014.
- Spaarnzichtlaan 2A het aanpassen van de toegangspoort wabonummer 16054, verzonden 7 november 2014.
- Johannes Vermeerstraat 31 het kappen van 1 boom wabonummer 16550, verzonden 7 november 2014.
- Herman Heijermanslaan 15 het kappen van 1 plataan wabonummer 16126, verzonden 7 november 2014.
- Vechtlaan 9 het kappen van 1 naaldboom wabonummer 16133, verzonden 7 november 2014.
- Cruquiusweg N201 het vervangen van een bestaande hardhouten damwand door een stalen damwand wabonummer 14138, verzonden 7 november 2014.
- Zandvoort Allee 47 het kappen van 1 denneboom wabonummer 16337, verzonden 7 november 2014.
- Hugo de Vriesplein 4 het kappen van 2 coniferen en toppen van 1 populier wabonummer 16426, verzonden 7 november 2014.
- Hendrik de Keyserlaan 1a het bouwen van een

woonhuis wabonummer 15055, verzonden 7 november 2014.

- Zandvoortselaan 179 het plaatsen van een luchtbehandeling installatie en airco wabonummer 12708, verzonden 7 november 2014.
- Lucas van Leijdenlaan 12 het uitbreiden van een woonhuis wabonummer 16650, verzonden 7 november 2014.

Verdagen beslistermijn omgevingsvergunning (reguliere procedure)

- Dr. J.R. Thorbeckelaan e.o. het herinrichten van de Dr. J.R. Thorbeckelaan e.o. met een speelvoorziening wabonummer 16975, ontvangen 6 november 2014. In het kader van de Wet algemene bepalingen omgevingsrecht hebben wij besloten voor deze aanvraag de beslistermijn te verlengen met een termijn van 6 weken.

Voornemen verlenen omgevingsvergunning voor afwijken bestemmingsplan (reguliere procedure)

- Dr. J.R. Thorbeckelaan e.o. het herinrichten van de Dr. J.R. Thorbeckelaan e.o. met een speelvoorziening wabonummer 16975, ontvangen 6 november 2014.

Reageren? Zie Inzien, reageren, bezwaar maken.

Verwijdering boottrailer

De buitengewoon opsporingsambtenaren van bureau Handhaving van de gemeente Heemstede hebben het volgende voertuig aangetroffen:

- Een boottrailer met kenteken 29-VB-TJ, op in de groene strook achter het stroomverdeelstation aan de Dinkellaan in Heemstede.

In artikel 5:6, eerste lid van de Algemene Plaatselijke Verordening (APV) staat dat het verboden is een voertuig dat voor recreatie of anderszins voor

andere dan verkeersdoeleinden wordt gebruikt, langer dan op drie achtereenvolgende dagen te plaatsen of te hebben op een door het college aangewezen weg, waar dit naar zijn oordeel buitensporig is met het oog op de verdeling van beschikbare parkeerruimte of schadelijk is voor het uiterlijk aanzien van de gemeente.

Bestuursdwang

Om verder misbruik van het kenteken te voorkomen

is de boottrailer verwijderd en voor een periode van maximaal 13 weken opgeslagen. Binnen die periode kan de eigenaar de boottrailer ophalen bij de milieustraat aan de Cruquiusweg 47 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.

Nieuwe regelgeving

Gladheidsbestrijdingsplan 2014-2015

Op 7 oktober 2014 heeft het college het Gladheidsbestrijdingsplan 2014-2015 vastgesteld. Hiermee is het Gladheidsbestrijdingsplan 2013-2014 vervallen. Op onze gemeentelijke website www.heemstede.nl onder het kopje Wonen > Leefbaarheid leest u het

nieuwe Gladheidsbestrijdingsplan als pdf bestand.

Verordening op de ambtelijke bijstand en fractieondersteuning Heemstede 2014

Op 30 oktober 2014 heeft de raad de Verordening op de ambtelijke bijstand en fractieondersteuning Heemstede 2014 vastgesteld. Hiermee is de

Verordening op de ambtelijke bijstand en fractieondersteuning, zoals vastgesteld door de raad op 27 februari 2003 vervallen.

Lees de volledige bekendmakingen in het digitale Gemeenteblad via www.zoek.officieelbekendmakingen.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

Zienswijzen (uw mening geven voordat een besluit genomen is)

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

Uitgebreide procedure omgevingsvergunning: U kunt zienswijzen 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 zienswijzen heeft ingediend of wanneer deze niet verweten kan worden geen zienswijzen 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'.

Voorstelling 'Al te goed is buurmans gek'

Regio - De figuur van de nar is, anders dan de clown, te beschouwen als een waakhond in de mens die de beurskoers van zijn ziel in de gaten houdt. In de maatschappij heeft het cabaret de functie van nar. Nar-zijn is, zeker voor een Christen, een functie die hij om Christus' wil in zichzelf zou moeten willen opzoeken. De druk organiserende kerk (koning) kan van de nar leren. De nar heeft iets van de speelse vrijheid van de Geest, die waait waarheen hij wil of



aanstormt vanwaar hij wil. In het programma Al te goed is

buurmans gek gaat theoloog/cabaretier René van de Beld in liedjes, teksten en verhalen op zoek naar de beurskoers van de ziel in onze dagen. De figuur van de nar is hem tot steun.

Deze voorstelling is te zien op vrijdag 21 november in de Adventskerk, Leeuwerikenlaan 7, te Aerdenhout. Aanvang 20.00 uur, zaal open 19.30 uur.

Entree 7,50 euro per persoon, inclusief koffie, wijn en/of frisdrank. Voor informatie: Fred de Waard, telefoon 023 5247167.



Proeven op eigen houtje 'Non Beaujolais' avond bij de 1ste Aanleg

Heemstede - De Beaujolais Primeur. Terwijl in de jaren '70, '80 en '90 reikhalzend werd uitgekeken naar de 3e donderdag in november loopt nu bijna niemand meer warm voor deze jonge fruitige wijn. Door prijsverlagingen is de kwaliteit ernstig onder druk komen te staan. Verkooprijzen die vaak onder de 3,- euro per fles liggen waarbij u in gedachten moet houden dat dan ook geen exquise kwaliteit beloofd kan worden. Dit terwijl door het jaar heen vaak de uitstekende wijnen geschonken worden met veel minder aandacht en soms ogenschijnlijk achteloos achterover geklokt worden. Daarom is er dit jaar op de 3e donderdag 20 november geen beaujolais avond maar een NON beaujolais avond bij café de 1ste Aanleg.

De NON beaujolais avond is een uitstekende gelegenheid om op

een zeer aangename wijze kennis te komen maken met de 10 open wijnen van de 1ste Aanleg. Met het op de foto afgebeelde proefplankje 'proeven op eigen houtje' kan iedereen kennis komen maken met een selectie wijn die het hele jaar geschonken wordt. Begeleid met een glaasje water en brood om de smaak te neutraliseren. Natuurlijk wordt u bij het proeven begeleid of kunt u uw wijnkennis testen door met een blinde proeverij zelf te achterhalen welke druivensoort en land van herkomst u herkent.

Als promotie wordt op deze avond, nadat uw favoriete keuze bekend is, bij iedere bestelde fles wijn een feestelijk kaasplankje van Alexanderhoeve geserveerd.

Café de 1ste Aanleg, Raadhuisstraat 103, Heemstede.

Foto-expositie in het Huis Leyduin verlengd

Heemstede - De foto-expositie die momenteel in het Huis Leyduin is te zien wordt wegens succes verlengd tot en met 1 december. De foto's van Kenneth Stamp tonen bewoners en bewerkers van buitenplaatsen in Zuid-Kennemerland. Vanaf 8 december is de vernieuwde expositie over de geschiedenis van

de bewoners van de buitenplaats Leyduin te bezoeken. Dan zijn er ook een aantal historische kaarten van het oude Leyduin te zien. Het Huis Leyduin is op werkdagen open van 11.00-15.00 uur en vrij toegankelijk. Manpadslaan 1, Vogelenzang.

Foto: Kenneth Stamp



Nog plaatsen bij cursus architectuur

Heemstede - Veel cursussen in de Pauwehof zijn al weer in volle gang. Maar voor de cursus architectuur zijn nog plaatsen. U leert meer over het ontstaan van de moderne architectuur in Nederland. Vanaf het einde van de 19-de eeuw maken enkele architec-

ten opvallende keuzes die hebben geleid tot een kenmerkende Nederlandse architectuur: Cuyper met eigen opvattingen over het Historisme, Berlage met plastische ontwerpen tijdens de Jugendstil, de Klerk en Kramer als karakteristiek voor de Amsterdamse School, Rietveld die wereldberoemd werd door

De Stijl en Brinkman en van der Vlugt als representanten van het Nieuwe Bouwen. De cursus bestaat uit 8 lessen op vrijdagochtend en start op 28 november. Docent is drs. Geert van Bommel.

Meer weten?
Info: 023-528 85 10.