

Bloemendaler

NL

2

Bisschop Hendriks in het Trefpuntcafé Bennebroek



10

Het Rogeri Trio en pianist Sergey Smirnov treden op in 't Mosterzadje

16

"Voorkom een botsing tussen natuur en klimaat in de Noordzee"



REGIO MEDIA GROEP



Losloopgebieden voor honden vastgesteld. Foto: Bigstock.

Gemeente Bloemendaal stelt een nieuwe verdeling hondenlosloopgebieden vast

Bloemendaal – Na 25 jaar is er een nieuw hondenlosloopbeleid in Bloemendaal vastgesteld. In de hele gemeente geldt een aanlijnplicht voor honden en opruimplicht voor hondenpoep. Daarnaast zijn er 12 gebieden waar vanaf 15 februari 2022 honden los mogen lopen, zoals het Wethouder van Gelukpark. Bij de aanwijzing van de gebieden is rekening gehouden met inspraak van belanghebbenden.

Er zijn duidelijke kaders voor de plekken opgesteld waar honden los mogen lopen, zoals de Vogelengangseduinweg en het Bloemen-

daalse bos (uitgezonderd het gedeelte rondom het Hertenkamp). Loslopen mag niet:

- de verkeersveiligheid in gevaar brengen;
- leiden tot beschadiging aan eigendommen van anderen;
- leiden tot hinder voor voetgangers;
- leiden tot verontreiniging en schade in de natuur en dierenleed.

Een overzicht en kaart van de losloopgebieden vindt u op: www.bloemendaal.nl/honden.

Inspraak hondenlosloopbeleid
Tussen 15 januari en 12 februari 2020

lag de conceptnota 'hondenlosloopbeleid 2019' ter inzage. Belanghebbenden konden reageren op de nota en de gevolgen voor het aanwijzen en verdwijnen van losloopgebieden. Hier kwamen ruim 180 reacties op, waaronder een petitie die door ruim 2000 hondenliefhebbers is ondertekend. De meeste reacties kwamen op de verandering voor het Wethouder van Gelukpark waar honden nu los mogen lopen en voor Park Brederode waar een aanlijnplicht blijft gelden.

Beeldvormende avond
De gemeenteraad wilde dat het college van B&W wachtte met een

definitief besluit tot na een beeldvormende avond en behandeling van de nota in de commissie Grondgebied. Vanwege de coronamaatregelen duurde het lang voordat de beeldvormende avond voor het Wethouder van Gelukpark en Park Brederode gehouden kon worden. Naar aanleiding van deze avond en behandeling in de commissie Grondgebied heeft de gemeenteraad op 11 november 2021 een motie aangenomen over deze gebieden. De motie en de inspraakreacties zijn meegenomen door het college bij het wel of niet aanwijzen van bepaalde losloopgebieden.

Bevrijdingspop Haarlem 2022: vrijheid vieren in de Haarlemmerhout

Haarlem - Bevrijdingspop Haarlem gaat dit jaar definitief door als festival op locatie. Dat besluit maakt het bestuur van Stichting Bevrijdingspop vandaag bekend.

Na twee online edities wordt het Noord-Hollandse Bevrijdingsfestival op woensdag 4 en donderdag 5 mei 2022 wederom georganiseerd in de Haarlemmerhout. Zowel het Herdenkingsconcert (4 mei) als Bevrijdingspop Haarlem (5 mei) vinden plaats op deze bekende locatie, rondom het Noord-Hollandse provinciehuis.

Stroomversnelling

De voorbereidingen op Bevrijdingspop Haarlem komen in een stroomversnelling nu dit besluit is genomen. De line-up is inmiddels zo goed als rond: eerste acts van Bevrijdingspop Haarlem 2022 worden op korte termijn bekendgemaakt en ook de thematische onderdelen zijn bekend. Ook zoekt de organisatie naar nieuwe vrijwilligers om samen met de bestaande groep vrijwilligers het evenement in goede banen te leiden. Nieuwe sponsors kunnen zich nog melden, nu het festival definitief doorgaat op locatie.

Besluit met applaus omlijst

Bernt Schneiders, voorzitter Stichting Bevrijdingspop: "Het besluit om dit jaar weer een festival op locatie te organiseren, hebben we eenduidig en met instemmend applaus en zelfs gejuich genomen. Dit is een geweldig moment voor iedereen die bij Bevrijdingspop betrokken is. Zelf ga ik nu mijn derde jaar in als voorzitter van Stichting Bevrijdingspop. Ik zie ernaar uit om in de bouwweek het festivalterrein te zien ontstaan en daarna op 4 mei en 5 mei prachtige concerten te organiseren, waarbij de vrijheidsboodschap natuurlijk centraal staat. Bevrijdingsdag 2022 krijgt ongetwijfeld een extra lading nu de beperkende maatregelen van corona zijn of worden opgeheven."

Zandvoorter overlijdt na steekpartij in Haarlem

Haarlem - Een 47-jarige man is vrijdagavond 18 februari in een restaurant aan de Spaarnwouderstraat in Haarlem neergestoken en in het ziekenhuis aan zijn verwondingen overleden. Rond 21.35 uur kreeg de politie melding van een steekincident. In het restaurant werd een slachtoffer met een steekwond aangetroffen. Deze 47-jarige man uit Zandvoort is later op de avond in het ziekenhuis aan zijn verwondingen overleden. In het restaurant werd een 39-jarige man uit Haarlem aangehouden op verdenking van betrokkenheid bij het steekincident. Getuigen kunnen zich melden via 0900-8844 of meld anoniem via 0800-7000. Bron: Politie.nl

Winnaar kruiswoordpuzzel

Bloemendaal - De prijswinnaar van de kruiswoordpuzzel van vorige week is bekend. Wederom vele inzenders in de race voor de felbegeerde gevulde boodschappentas van Albert Heijn.

De juiste oplossing is: 'Bij een kapper is een scheiding het goedkoopst'. Uit de loting van juiste oplossingen is Karin Schaap de gelukkige winnaar

geworden van de goedgevulde AH-boodschappentas, af te halen bij de Albert Heijnvestiging aan de Blekersvaartweg 57 te Heemstede.

De winnaar is op de hoogte gesteld. Gefeliciteerd met uw prijs!

Volgende week weer een nieuwe kruiswoordpuzzel met nieuwe kansen.



Heerlijke live-muziek horen kan weer op Bevrijdingspop. Foto: Bigstock.

Bloemendaler. Ds. Otto Sondorp met 'De kunst van het luisteren' in De Kapel

VERSCIJNT WOENSDAG

BLOEMENDAAL

Kantooradres
Zeeweg 189-191
1971 HB IJmuiden
Tel. 023-8200170
Tel. 06-50284402

Openingstijden
ma. t/m wo. 09.00-17.00 uur
donderdag 09.00-12.30 uur
vrijdag gesloten

Aanleveren van advertenties
Dinsdag voor 12.00 uur
verkoop@bloemendaler.nl

Advertentieverkoop
Petra Schiltmeijer
Jeroen van Duijn
Ellen Gouda

Advertentie-tarieven
op aanvraag

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

Redactie
Bart Jonker

Correspondenten
Mirjam Goossens
Eric van Westerloo
Joke van der Zee

Redactie-opmaak
Mireille Huiberts

Kabalen
Opgave gratis advertenties
www.heemstede.nl/
kabalen-opgeven

Druk
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

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

Uitgave van
De Heemstede Uitgevers B.V.
Onderdeel van
Regio Media Groep B.V.

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

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

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

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

WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL

Bloemendaal - Op zondag 27 februari gaat Ds. Otto Sondorp om 10.30 uur in De Kapel, Potgieterweg 4 in Bloemendaal voor in een religieuze bijeenkomst met als thema: 'De kunst van het luisteren'.

Juist in deze tijd, waarin we ondanks toegenomen communicatiemogelijkheden steeds meer zijn gaan praten en steeds minder lijken te luisteren. In de Bijbelse overlevering werd het belang van luisteren voor goed samenleven al vroeg gezien. Het blijkt een kunst te zijn om je echt open te stellen voor de ander, want het betekent dat de luisteraar zijn/haar gedachten en de neiging om snel met een mening klaar te staan, moet opschorten. Dat valt niet mee in deze tijd. Toch kan het anders.

Otto Sondorp is werkzaam geweest in de PKN op lokaal, provinciaal,

landelijk en internationaal niveau. Daarnaast is hij maatschappelijk actief op allerlei terreinen. Hij is zeer geïnteresseerd in en betrokken op filosofie, spiritueel leven, theologie, politiek en samenleven, met name rond klimaatvragen. Op dit moment is hij bezig met een luisterproject.

Uw vrijwillige bijdrage wordt zeer op prijs gesteld. Richtbedrag € 8 ter dekking van de kosten. U kunt zich tot en met de zaterdag voorafgaande aan de betreffende bijeenkomst per email aanmelden via een apart mailadres: opgavedekapel@gmail.com. Wie geen gebruik kan maken van email, kan bellen naar Leonie van der Mispel (tel 06 44612961) of een bericht inspreken.

Meer informatie op:
www.dekapel-bloemendaal.nl.

Bisschop Hendriks in het Trefpuntcafé Bennebroek

Bennebroek - Op vrijdag 4 maart ontvangt het Trefpuntcafé Bennebroek onder haar protestantse dak de rooms-katholieke bisschop van Haarlem - Amsterdam, mgr Hendriks.

Onder de titel 'Geloven doe je (alleen) in de kerk?' zal de bisschop een groot interview geven waarin hij heeft toegezegd openhartig in te gaan op zijn persoonlijke drijfveren, de kerk en het geloof. Mogelijk gevoelige onderwerpen als het voortdurende celibaat of het conservatisme van de moederkerk zullen niet uit de weg hoeven worden gegaan.

Het belooft een interessante avond te worden temeer omdat er na het interview ruim voldoende ruimte zal zijn om vragen te stellen cq discussie aan te gaan.



Mgr. Hendriks. Foto aangeleverd.

Het Trefpuntcafé is gelegen aan het Akonietenplein 1 te Bennebroek. De deur gaat om 20 uur open. De avond start om 20.30 uur. De toegang is gratis.

Vrouw bevalt van dochter in auto nabij station Heemstede-Aerdenhout

Heemstede - Zaterdag 19 februari vond een bijzondere geboortemoment plaats nabij station Heemstede-Aerdenhout. Een vrouw beviel daar van een gezonde dochter op de achterbank van een auto. De bestuurder moest plotseling de auto parkeren bij het station, aange-

zien de komst van de baby zich aankondigde. Hulpdiensten zijn hiervoor uitgerukt. Moeder en de pasgeborene maken het goed, kon de trauma-arts ter plaatse melden. Daarna werd het stel onder politie-begeleiding naar het ziekenhuis vervoerd.

KERKDIENTEN

ADVENTSKERK AERDENHOUT

Leeuwerikenlaan 7 Aerdenhout
Zondag 27 februari, aanvang 10u.
Voorganger Ds. J. Seeleman (Aerdenhout).
Alle diensten zijn online te volgen via: www.kerkdienstgemist.nl/
Adventskerk.
www.adventskerk.com

TREFPUNT BENNEBROEK

Akonietenplein 1 Bennebroek
Zondag 27 februari, mw. ds. Gonja van 't Kruis (Alphen a/d Rijn).
U bent weer van harte welkom bij

de vieringen. De vieringen zijn ook online te volgen, zie: www.pkntrefpunt.nl, klik op actueel of via You Tube: www.trefpuntbennebroek.nl.
www.pkntrefpunt.nl.

HERVORMD PKN BENNEBROEK

Binnenweg 67 Bennebroek
Zondag 27 februari, 10u.
Dhr. J.W. van de Kamp.
De diensten kunt u volgen via: www.kerkomroep.nl/#/kerken/11159.
<https://kerkdienstgemist.nl/stations/2528>.
www.hervormdpgknbennebroek.nl



Repaircafé afgelopen januari. Foto aangeleverd.

Repaircafé in Vogelenzang weer open op 26 februari

Vogelenzang - Zaterdag 26 februari is het repaircafé in Vogelenzang weer open. Gelukkig zijn de coronabeperkingen een stuk minder geworden, maar de organisatie van het repaircafé houdt zich wel aan de nog geldende maatregelen voor uw- en eigen gezondheid. Het repaircafé is ruim opgezet waardoor afstand houden in elk geval nog goed mogelijk is. Ondanks de beperkingen was het eerste repaircafé in januari goed bezet en kwamen bezoekers met uiteenlopende reparatieklussen en had de dame voor het naaiwerk ook haar handen vol om de heren reparateurs te helpen met twee naaimachinerparaties.

Bezoekers kunnen dan weer terecht voor reparatiewerk, mechanisch, elektrisch, speelgoed, kleine kledingreparaties, bijoutherieën. Helaas is de computerdeskundige afwezig. Mocht men twijfelen of een bepaalde reparatie in aanmerking komt om aan te leveren, dan kunt u vooraf contact

opnemen. De bedoeling is dat de bezoeker zelf aanwezig blijft tijdens de reparatie. Tijdens het wachten kan een consumptie gebruikt worden aan de gezellige praattafel. Vaak kan men ook zelf meekijken met de reparatie om er iets van te leren. Openingstijd van 10.00 tot 13.00 uur in Dorpshuis Vogelenzang, Henk Lensenlaan 2. Aanleveren van reparaties vóór 12.30 uur.

In principe zijn de reparaties gratis, maar wordt er een reële vrijwillige bijdrage gevraagd voor het ondersteunen van het repaircafé. Uiteraard moeten daarnaast onderdelen worden betaald. Voor vragen over een eventuele reparatie, e-mail: repaircafevogelenzang@yahoo.com of 0653561413.

Geïnteresseerden kunnen per email aangeven om op de hoogte te worden gehouden van de openingsdagen.

Heeft u kopij of tips voor de redactie?

Bloemendaal - Heeft u tips of kopij over Bloemendaal voor de redactie? Laat het ons weten via redactie@bloemendaler.nl. Lees in onze colofon hiernaast hoe dit werkt.



AFZETPUNTEN BLOEMENDAAL

Bloemendaal - De Bloemendaler is verkrijgbaar op de volgende afzetpunten binnen de gemeente Bloemendaal:

Goed Speelgoed, Bloemendaalseweg 29, Bloemendaal
AH, Bloemendaalseweg 70, Bloemendaal
AH, Bloemendaalseweg 240, Overveen
AH, Zandvoortselaan 169, Aerdenhout
Nieuw Vreeburg, Kerkplein 16, Bloemendaal
Kennemerhart, Bramenlaan 2, Bentveld
Wildhoef, Donkerelaan 285, Bloemendaal
Buurtgemak, Zwarteweg 44, Bennebroek
Papyrus, Bloemendaalseweg 78, Bloemendaal
Primera, Bloemendaalseweg 234, Overveen
De Wachtkamer, Leidsevaart 36, Vogelenzang
Dorpshuis, Donkerelaan 20, Bloemendaal
Coop, Deken Zondaglaan 55, Vogelenzang
AH, Schoollaan 23, Bennebroek
Bibliotheek Bloemendaal, Korte Kleverlaan 9, Bloemendaal
Dorpshuis, Henk Lensenlaan 2a, Vogelenzang
Bibliotheek Bennebroek, Kerklaan 6, Bennebroek
Zorgvilla Duinstaele, Zocheerlaan 94, Bloemendaal
Restaurant De Vogelensangh, Vogelenzangseweg 182, Vogelenzang
Buitenplaats Plantage, Vogelenzangseweg 49b, Vogelenzang
Fleurage Residence, Kennemerweg 24-32, Bloemendaal



Wij kiezen
voor een
beter milieu.

Deze krant is gedrukt
op gerecycled papier.

AANBIEDING HEEM- STEDERTJE

Chocolade | Specerijen | Cakebeslag | Zuidvruchten

€9,99

TUMMERS
PÂTISSERIE PASSIONNELLE

PÂTISSERIE PASSIONNELLE

Verloren:
Sleutelbos met gele smiley en ander label in omg. Geleerdenwijk/Binnenweg Heemstede. Tel. 06-44822848

Gevonden:
Huissleutel (neme) aan trekkoord, Herenweg hoek Oude Posthuisstraat, t/o Dorcas. Tel. 06-23720185

Gevonden:
Ov chipkaart van J. Ravensbergen. Tel. 06-20478130

Te koop:
Tomado boekenrekje jaren '50. Vintage. Plank is 65 cm br. kompl. met 3 dragers €65,-. Tel. 06-29402224

Gevraagd:
(Opknop) rollator, liefst gratis. Is bedoeld als geintje voor pensionerende collega. Tel. 06-28883551

Te koop:
Backlounge 3 in 1 rugtrainer, nwpr. €150,- nu €75,-. Tel. 023-8441312 (na 18u.)

Te koop:
Mooie rieten fauteuil met kussen, rugleuning 105 cm en br 66 cm, bruin €25,-. Tel. 06-44254970

Square Mode LAATSTE WEKEN tot 70% KORTING OP DE HELE WINTERCOLLECTIE

Onze openingstijden zijn:
Di. t/m za.: 10.00-17.00 uur

Binnenweg 148 • Heemstede • 023-5287038



HJF HUISWERKBEGELEIDING
Begin het nieuwe jaar goed! Kom bij ons je huiswerk maken, in alle rust. Wij helpen je graag verder.

Informatie: Hedwig Jurrius, 06-46577776

BIJLES OF HULP BIJ JE HUISWERK:
BIJ ONS LUKT HET WEL.



Ze kent **KLUUN...**
nu **Komrij** nog!

Laat jongeren kennismaken met méér cultuur. Ga naar cultuurfonds.nl/educatie



LEER IN 13 WEKEN HARDLOPEN HARDLOPEN VOOR BEGINNERS START MAANDAG 7 MAART

WAT LEER JE?

- ✓ GOEDE LOOPTECHNIEK
- ✓ 40 MIN HARDLOPEN
- ✓ MEER OVER VOEDING
- ✓ OMGAAN MET BLESSURES



LOPERS COMPANY
BY ENNO

Binnenweg 35 | 2101JH Heemstede | 06 20 41 00 66
info@loperscompanyheemstede.nl
www.loperscompanyheemstede.nl
#hetneta.koordenwepje.nl



Te koop:
2 Grote beige bl. potten + kraalranden br 22 x hg 18 cm €20,-. Grote beige bl. pot + kraalrand br 19 x hg 16 cm €9,-. Tel. 06-21921738

Gevraagd:
Wie zou het leuk vinden om 1 a 2 keer per week te schaken. Dit om samen beter te worden. Ik ben high beginner. Tel. 06-27321211

Te koop:
Reistas met trekstang, groot formt, bruin skai, z.g.a.n. €5,-. Rugzak, beige nylon met draagstel €4,50. Tel. 023-5470507

Te koop:
Boek tulpenliefde Femke Roobol historische roman speelt rond 1600 in Haarlem €10,-. Tel. 023-5241376/06-58839084

Te koop:
Sparta amazone mamafiets mt 527v nwst met als nw polisport achter en Bobike voorzitje met windscherm €290,-. Tel. 06-27363677

Te koop:
Skikoffer incl. dakbevestiging, merk pewag shuttle ii lg 230 cm br 60 cm €90,-. Anwb accu geschikt voor oa Opel Meriva garantie tot 7 juli 2024. Type: 63ah 600a (en) €75,-. Tel. 06-18870207

Te koop:
Bedsprei l. blauw br 280 x lg 265 van polyester en viscose z.g.a.n. €25,-. Tel. 023-5581649

Te koop:
Mooie l. grijze leren hoekbank 1 jaar oud €250,-. Tel. 023-5289703 (na 15.30 u.)

Te koop:
Dig spiegelreflexcamera, Canon 40d, 4 accu's, lader, 2 geheugenkaarten, accugrip portret en telelens €100,-. Nike heren golfbroek zwart, dri fit uv, mt. 38/34 (confectiemt. 56/54) nw, €40,-. Tel. 06-23797401

Te koop:
3 Beelden onder glazen stolp, Maria, Jozef en kruisbeeld €150,-, aluminium afvoerpijp dubbelw 130x13+ kap, nw €25,-. Tel. 06-22834077



Het dorpse karakter van Heemstede zorgt ervoor dat het plezierig wonen en werken is in Heemstede. Heemstede kent geen echte problemen. Waar nog wel veel winst behaald kan worden is in verandering van de bestuurderscultuur en meer burgerparticipatie. SamenSterkHeemstede wil zich hier de komende 4 jaar volop voor inzetten. Het moet beter en het kan ook beter!

Bestuur

Daadkrachtig bestuur. Een resultaatsverplichting i.p.v. een inspanningsverplichting, besturen is verantwoording af willen leggen.

Burgerparticipatie

Een nieuw partnerschap. In plaats van inwoners laten participeren dient de gemeente mee te denken én mee te doen met inwonersinitiatieven.

Financiën

Wij willen dat er gekeken gaat worden waar er in de gemeentelijke organisatie efficiënter gewerkt kan worden.

Mobiliteit

Doorgaand verkeer om Heemstede. Er moet geïnvesteerd worden in een omleidingsweg om Heemstede.

Wonen

Creëren van meer woonruimte, bijvoorbeeld doormiddel van toestaan dat woningen gesplitst kunnen worden.

Op zoek naar een goede loodgieter/installatiebedrijf?

Bel of mail naar:

VOSSE
MODERNE INSTALLATIETECHNIEK

023-5286802

info@vosse.nl

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

WIM VAN HOOFF TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK

Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een tandprotheticus.

Implantaten • Klikgebit • Reparaties • Weekendreparatie

Uw nieuwe prothese wordt voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering

Molenwerfslaan 50 Heemstede, tel. 023-5293295

Weekendreparatie 06-17776777
www.tpvvanhooff.nl





Het voormalig postkantoor. Foto Eric van Westerloo.

College wil alsnog het oude postkantoor als monument gaan bestempelen

Door Eric van Westerloo

Heemstede - Het college wil het voormalige postkantoor alsnog een monumentenstatus geven. De huidige eigenaar van het gebouw, de heer Onno Draaijer kwam inspreken bij de commissie Samenleving op 14 februari jl. Hij meldde dat, als het voorstel mocht worden aangenomen er flinke schadeclaims te verwachten zijn.

Er is nu al schade ontstaan doordat het sloopplan wordt vertraagd. De ontwikkelaar heeft voor aankoop gedegen onderzoek gedaan. Na twee verzoeken van de Historische vereniging HVHB daartoe, hebben onderzoek in 2010 en 2018 uitgezonden dat het pand onvoldoende historische waarde heeft. Op basis van die uitkomst, plus het geldende bestemmingsplan mocht de ontwikkelaar er vanuit gaan dat niets de bouw van appartementen in de weg stond. Draaijer was dan ook onaangenaam verrast te ervaren dat het

college, na een nieuw onderzoek, alsnog overstag gaat en het pand een monumentenstatus wil geven. De welstandscommissie is in een eerder stadium al akkoord gegaan met het voorgenomen bouwplan.

Het voornemen van het college riekt volgens sommige raadsleden naar onbehoorlijk bestuur. Volgens het college zijn de financiële consequenties voor de gemeente nihil. Er zijn verschillende gesprekken geweest met de gemeente, de omwonenden en HVHB. Dat wekte de indruk dat na verschillende aanpassingen van het oorspronkelijk plan er nu een gedegen plan op tafel ligt. Yvette Schul (D66) en Radix (VVD) wilden weten wat de schade zou bedragen. Draaijer weigerde exacte bedragen te noemen.

Draaijer liet het antwoord bij het college liggen. Kandidaat raadslid Eric Geels sprak nu in als inwoner. Hij zou wel eens willen weten wat er veranderd is aan het gebouw dat het

nu wel een monument blijkt te zijn. Hij gaf zelf het antwoord. De tijden en inzichten zijn veranderd. Er zijn bijna 1000 handtekeningen opgehaald van inwoners die het huidige pand willen behouden. De Wit (CDA) nam kennis van de 1000 handtekeningen, maar zag die van 26.000 andere inwoners van Heemstede niet. Wat is het Heemstede waard om dit pand als monument te behouden, vroeg zij? Geels stelt voor om met alle partijen rond de tafel te gaan om zo een compromis te bereiken.

Radix (VVD) denkt dat er met minder appartementen het monument behouden kan blijven. De Wit vroeg zich af hoe betrouwbaar de gemeente is als de status eerste niet en nu opeens wel als monument wordt aangewezen. De consequenties van dit besluit zal het college helder moeten maken en aangeven welke claim er op tafel komt te liggen en of hiervoor gemeenschapsgeld moet worden uitgetrokken. Een gang naar de rechter ligt in het verschiep.

Plek voor 15 statushouders in oude politiebureau Kercklaan

Door Eric van Westerloo

Heemstede - Was de commissie Samenleving tijdens de vergadering op 14 februari al onaangenaam verrast door de collegemededeling over een tijdelijke school op een RCH-voetbalveld. Nu was het de beurt aan de vestiging van statushouders in het voormalige politiebureau dat hen rauw op hun dak viel.

Het gemeentebestuur wilde het verzoek van de Rijksoverheid, om meer asielzoekers woonruimte te geven, honoreren. Er werd een raadgeving gedaan onder de bevolking en organisaties. Hier kwam een aantal eventueel geschikte locaties uit naar voren, SEIN, Thagaste en de Hartekamp. Deze opties vielen om uiteenlopende bezwaren af. Het college lijkt nu het oude politiebureau als meest geschikte locatie aan te wijzen. Er moet nog wel flink worden verbouwd hetgeen een financieel offer vraagt van 250.000 euro. Er kan ruimte komen voor 15 a 20 alleenstaande mannen die een verblijfstatus hebben en hier blijven

in afwachting van gezinshereniging. Net als bij de tijdelijke school lag ook hier het persbericht al klaar om de Heemsteedse gemeenschap te informeren. Ook in dit geval bleek de commissie te worden overvallen met dit voornemen van het college. Graag was de commissie eerder op de hoogte gesteld, iets wat een normale gang van zaken is.

Wethouder Van der Have (HBB) was schoorvoetend bereid het persbericht niet te versturen en eerst verder te spreken met de raadsleden. De gemeente is sinds 2018 eigenaar van het oude politiebureau dat oorspronkelijk in de race was als tijdelijke school. Het gebouw blijkt daarvoor te klein. Momenteel wordt het gebouw antikraak bewoond en als het plan van het college doorgaat wordt het een zogenaamde tussenlocatie. Als de mannen zijn herenigd met hun familie moeten zij elders worden gehuisvest. De omwonenden zouden reeds op de hoogte zijn gesteld van het voornemen. Er komt voor de omwonenden nog een informatieavond.



Voormalig politiebureau Kercklaan. Foto: Eric van Westerloo.

INGEZONDEN POLITIEK

Schaadt de hondendrol Groenendaal?

Ruim 30 jaar geleden koos de gemeenteraad voor ecologisch beheer van Groenendaal waarbij alleen in het noordelijk deel honden vrij mogen lopen. In de loop van de tijd zijn er wat aanpassingen gedaan zoals het afschermen van stukken in het noordelijk deel en het tegengaan van hondenuitlaatservices. Een voorstel om parkeergeld te heffen heeft het niet gehaald. Maar de discussie is nooit opgehouden. Hondeneigenaren zijn blij met de vrijheid voor hun honden. Wandelaars zonder hond ergeren zich en mijden het noordelijke deel. Maar wat doet het nu met de natuur, met de biodiversiteit?

Bij de start van het ecologisch beheer zijn de natuurwaarden niet in kaart gebracht. Er is geen inventarisatie gemaakt van beschermde of zeldzame planten en diersoorten. Daardoor is een vergelijking met 30 jaar geleden moeilijk. Maar mensen zoals ik, die al meer dan 30 jaar regelmatig Groenendaal bezoeken, zien de achteruitgang vooral in het noordelijk deel. Grote platgelopen open plekken, gegraven kuilen, bomen die er armelijk bij staan, oevers die kaal gelopen zijn en heel veel bramen. Komt dat door de loslopende honden?

NRC en het Haarlems Dagblad publiceerden 8 en 9 februari over een onderzoek naar de schade van de hondendrol. "Poep en plas van honden bevatten zoveel

fosfor en stikstof dat ze gevoelige natuur kunnen verstoren blijkt uit onderzoek van de universiteit van Gent. De resultaten zijn gepubliceerd in Ecological Solutions and Evidence."

Door extra stikstof krijgen stikstofminnende planten de overhand. In Groenendaal is dat de brandnetel maar vooral ook de esdoorn en de braam. De bodem verzuurt en veel soorten zoals o.a. de eik krijgen het moeilijk. De biodiversiteit neemt af. Het Belgische onderzoek zegt niet dat men honden uit natuurgebieden moet weren. Maar wat het onderzoek wel zegt:

1. Houd de hond aan een lijn van maximaal 2 meter.
2. Ruim de poep op. Dan verwijder je de helft van de stikstof en 97% van de fosfor.

Een neveneffect is misschien dat de hondenbezitter uit buurgemeentes dan dichterbij huis blijven. In de hoop dat er iets aan het beheer verandert las ik de verkiezingsprogramma's.

Wat kunnen van een nieuw gemeentebestuur verwachten?

Het ziet er goed uit voor Groenendaal. HBB, de VVD, GroenLinks, de PvdA en D66 willen Groenendaal beschermen, biodiversiteit stimuleren, ecologie bevorderen. GroenLinks wil ook negatieve invloeden weren. Alleen het CDA doet geen uitspraak en ziet als ideaal dat Heemstede een park wordt. Nu maar hopen dat het niet bij goede voornemens blijft.

Trudy van Drie, Heemstede

INGEZONDEN POLITIEK

HBB zet kroonjuwelen bij het grofvuil

Op de vergadering van de commissie Samenleving van afgelopen dinsdag stonden er 2 'technische presentaties op de agenda: stand van zaken rond het Integraal Huisvestings Plan en idem statushouders.

De presentaties bleken echter meer dan alleen technisch. Tot verbijstering van de commissie was zowel de wissellocatie van de school als de huisvestingsplek voor de statushouders al besloten. Het persbericht lag al klaar en ja, de inwoners zouden heus nog wel worden geïnformeerd. Of de commissie maar even wilde tekenen bij het kruisje. Dat wilde de commissie - terecht - niet.

Dit tot ongenoegen van wethouder Van der Have. Die vond het vooral de schuld van de commissie zelf dat ze zich 'overvallen' voelden, had het Presidium maar in moeten gaan op het aanbod om "in vertrouwelijkheid" (mooi woord voor achterkamertjespolitiek) te worden geïnformeerd, dan hadden ze het al geweten. Een gotspe.

HBB is destijds mede door mij opgericht voor het belang van onze burgers. Participatie aan de voorkant. Niet pas in een laat stadium geconfronteerd te worden met genomen beslissingen waar inspraak is beperkt tot een formeel, zijnde verplicht rondje. Dat is precies wat er nu gebeurt.

Ik had mijn lidmaatschap van HBB al opgezegd wegens andere redenen maar anders had ik dat nu gedaan.

Lenny Jagtenberg, Heemstede

Film en video digitaal?

Uw (oude) films, video's, dia's en foto's weer kunnen bekijken? Dat kan als het digitaal wordt. Dat kan op veel plaatsen, maar bij Amerstudio maken wij maatwerk van uw opdracht!

WAT DOEN WIJ VOOR U?

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



Zie ook onze website:
www.amerstudio.nl

U doet dit maar één keer: KWALITEIT IS EEN KEUZE!

Als het om beeld en geluid gaat van persoonlijke waarde kiest u natuurlijk voor de allerbeste behandeling.

WAT DOEN WIJ NIET?

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

Wij begrijpen wél wat u graag wilt!

Regulierspoort 42 • Nieuw-Vennep • 06-22549780



1 miljoen Nederlanders hebben moeite hun rekeningen te betalen!



WWW.HULPBIJARMOEDE.NL



Te koop:
Bosch koel/vriescombi kge39v4a
kleur rvs look, 3 vrieslades, a+++,
339l, 2018 €100,-. Tel. 06-15131965

Gevraagd:
Mini tractor, indien mog. met voor-
lader. Tel. 06-30012154

Aangeboden:
Ong. 50 cassettebandjes bespeeld
maar weinig gebruikt, voor een doos
bombons. Tel. 06-10509959

Te koop:
Lundia bedstuk (z. poten) 0,96x30
cm €15,-. Plint 0,77x0,07 cm €5,-.
Planken 0,80x0,30 cm 5 st., p.st. €15,-.
Tel. 023-5288652

Te koop:
Epson perfection v330 photo. z.g.a.n.
€50,-. Tel. 06-31515001

Te koop:
Elektr. dames fiets qwic met goede
accu en lader 2 set sleutels i.z.g.st.
€475,-. Tel. 023-5336019

Te koop:
Opvouw. stalen bed met inklapb.
onderstel met prima merkmatras mt.
160x80 cm €60,-. Tel. 023-5289413

Te koop:
Zwarte suede Gabor dames-
schoenen hakhoogte 5 cm, mt. 38.5
slechts 3x gedragen €25,-.
Tel. 06-10206028

Te koop:
Div. 16 st. foto's van Haarlem en
omg. p.st. €5,-/€7,50. Eenwielig fietsje
16", z.g.a.n. €20,-. Tel. 023-5328585

Te koop:
3 Beelden onder glazen stolp, Maria,
Jozef en kruisbeeld €150,-, alumi-
nium afvoerpijp dubbelw 130x13+
kap, nw €25,-.
Tel. 06-22834077

Kwaliteitsslagerij
van der Werff



Vrijdagavond maaltijd

**Boeuf bourguignon met krieltjes
in een bakje van 400 gram**



Zaterdag
Haasje brietje
per stuk

5.49

4.49

Dagelijks wisselend assortiment vers gekookte maaltijden



Franse biefstuk
100 gram

2.79

Steek Dijon
100 gram

1.49

Kip champignon
4 stuks

5.98

HEERLIJKE VLEESWAREN VERS VOOR U GESNEDEN

Pain de Provence
100 gram

1.49

Rosbief
100 gram

2.39

Bourgondische paté 100 gram

1.79

GRATIS PARKEREN

Geldig van donderdag 24-02 t/m woensdag 2-03

Glipperdreef 125 • Heemstede • 023-5294363 • www.slagerijvderwerff.nl
ma. tot vr. 8.00-18.30 uur • za. 8.00-16.30 uur

WIJ Heemstede helpt Heemstedse inwoners uit de brand met hulp bij hun belastingaangifte

Door Bart Jonker

Heemstede – Niemand komt er onderuit: de belastingaangifte komt er weer aan. WIJ Heemstede biedt sinds jaar en dag een belastinghulp aan voor inwoners van Heemstede. Daar wordt gretig gebruik van gemaakt.

Hoofdbreken

Sociaal werker Willie Chermin van WIJ Heemstede coördineert de belastinghulp, die door vrijwilligers wordt uitgevoerd. Willie: "Ieder jaar kan de belastingaangifte best wat hoofdbreken en stress opleveren. Gelukkig heeft WIJ Heemstede vrijwilligers die helpen bij het invullen van de belastingaangifte. Alle vrijwilligers van de belastinghulp zijn hiervoor opgeleid en worden ieder jaar via een workshop geïnformeerd over de laatste fiscale veranderingen, zodat ze op de hoogte zijn van alle fiscale veranderingen en wetgeving die voor het betreffende belastingjaar gelden", aldus Willie.

Voorwaarden

Wel is er een aantal voorwaarden verbonden om in aanmerking te komen voor deze belastinghulp. De belastinghulp is alleen voor inwoners in Heemstede en het verzamelen komen mag niet meer bedragen dan ca. €35.000,- voor alleenstaanden of ca. €50.000,- voor beide fiscale partners. Daarnaast dient het een eenvoudige aangifte te zijn en mag het vermogen niet meer bedragen dan ca. €30.000,- voor alleenstaanden of €60.000,- voor beide partners", aldus Willie.

Ook sociale functie

Betty Burgers is een van de vrijwilligers van WIJ Heemstede die ondersteuning biedt bij het invullen van een belastingaangifte. "Ik heb vroeger bij een bank gewerkt en had eigenlijk altijd wel interesse in belastingzaken", vertelt ze. "Dit deed ik voor mezelf en ook wel af en toe voor anderen. Ik wilde een keer een lijfrenteberekening doen voor mijn man,



Vrijwilliger Betty Burgers (links) en Willie Chermin (rechts) zitten voor u klaar om u te helpen met uw belastingaangifte. Foto: Bart Jonker.

maar daar kwam ik niet helemaal uit. Daarmee ben ik naar een deskundige van de FNV gegaan. Die man vertelde mij echter zoiets raars, waarop ik zei: "Nou, een ding weet ik wel: wat jij me vertelt is niet goed." Die man wist het gewoon niet. Vervolgens kwam de chef langs, die ons gesprek had opgevangen. Die vroeg mij of ik bij de FNV wilde komen werken. Ik was zeer verrast en legde aan hem uit dat ik niet zo goed in deze soort berekeningen was, ik wist alleen dat die man van de FNV het niet juist had. De chef vertelde dat ik een interne opleiding kon krijgen. Omdat ik dat toch wel leuk vond, heb ik die kans met beide handen aangegrepen.

Ik heb een lange tijd bij de FNV gewerkt. Ik heb me vervolgens bij Welzijn Ouderen, dat is opgegaan in WIJ Heemstede, als vrijwilliger aangemeld, om ouderen te helpen met hun belastingaangifte. Die wilde graag mensen hebben. Dat is nu zo'n 20 jaar geleden. Eerst deed ik dit in combinatie met mijn werkzaamheden bij de FNV, maar ik vond het

werk zo leuk en de sfeer en het team bij WIJ Heemstede zo gezellig dat ik me hierop volledig gericht heb. Je hebt daarnaast een sociale functie: mensen kunnen meteen hun verhaal kwijt. Dat wordt naast je hulp voor de belastingaangifte zeer gewaardeerd en dat maakt het geheel laagdrempelig en vertrouwd", aldus Betty.

Hoe en waar?

De belastinghulp wordt aangeboden bij WIJ Heemstede op Plein1, Juliana-plein 1 in Heemstede. Het is ook mogelijk dat de belastinginvalhulp bij mensen thuis komt die slecht ter been zijn. Per aangifte wordt €12,50 in rekening gebracht, bij fiscale partners (2 aangiftes) €20,-. Voor een afspraak met een belastinginvalhulp kunt u voor de komende belastingaangifte (voor 1 mei) vanaf 1 maart zich aanmelden bij WIJ Heemstede op Plein1, op maandag t/m donderdag van 09.00 – 17.00 uur en op vrijdag van 09.00-13.00 uur, tel.nr.: 023 – 5288510. Hulp bij het invullen van andere belastingformulieren kan het gehele jaar door.

COLUMN TANGER ADVOCATEN

Gebruiksvergoeding

De moeder van Rens en Lieke was overleden. Rens lag in echtscheiding en vond het huis van moeder wel een goede plek om te wonen. En hij had natuurlijk ook geen haast om mee te werken aan verkoop van de woning. Lieke had het aanvankelijk aangezien maar toen Rens na een jaar nog steeds een gesprek over verkoop van het huis uit de weg ging, was zij het zat. Lieke kwam op mijn gratis inloopspreekuur en vroeg om raad.



Mr. Mitchel Schildwacht.

Rens werd door mij vriendelijk verzocht mee te werken aan verkoop. Dat doen advocaten, eerst goedschiks proberen, en zo niet dan kwaadschiks afdwingen. Dat werd dus een kort geding omdat Rens niets wilde. Hij woonde goed in het vrijstaande huis van moeder en had geen haast om te verkopen. Rens werd door de rechter veroordeeld mee te werken aan verkoop van het huis op straffe van een dwangsom. Dat hielp. En nadat het huis was verkocht, is op verzoek van Lieke door de rechtbank ook nog een redelijke gebruiksvergoeding vastgesteld van € 700,- per maand. Want ons wetboek zit best wel goed in elkaar. Er is zelfs in geregeld dat als iemand iets gebruikt dat mede-eigendom is van iemand anders, er een redelijke vergoeding voor dat gebruik kan worden vastgesteld.

Mr. Mitchel Schildwacht
Tanger Advocaten N.V., altijd vertrouwd dichtbij!

Alkmaar 072-5312000
Haarlem 023-5121400
Velsen 0255-547800



Duurzaam en gezond wonen. Foto: Bigstock.

Pand voormalige Rabobank voorlopig bezet door HeemSteeds Duurzamer

Door Eric van Westerloo

Heemstede - In het voormalige pand van de Rabobank aan de Binnenweg 93 is tijdelijke een pop-up locatie gevestigd van HeemSteeds Duurzamer.

Sinds woensdag 2 februari kunnen inwoners van Heemstede er terecht voor hen die aan de slag willen met een leefbaar, duurzaam en groener Heemstede.

Tot nader order is de POP-up geopend op woensdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur. Voor alle vragen met betrekking tot het verduurzamen van een woning kan men er terecht.

Er kan een afspraak worden gemaakt met energiecoaches die thuis op maat advies komen geven. Alles kan aan bod komen dus ook het vergroenen van tuinen, meer warmte halen



De pop-up winkel van HeemSteeds Duurzamer. Foto: Eric van Westerloo.

uit radiatoren d.m.v. radiatorfolie of de juiste ventilatie aanbrengen. Wethouder Nicolle Mulder liet in een persverklaring weten "Het is ontzettend belangrijk dat we inwoners mogelijkheden bieden om zoveel mogelijk energie te besparen en

daarmee kosten te verlagen." De moeite waard om eens geheel vrijblijvend de pop-up winkel te bezoeken en zich te laten informeren wat er specifiek in uw pand mogelijk is om huis en tuin te verduurzamen.

Energiezuinig wonen is ook gezond wonen

Heemstede - Een gezond binnenklimaat is juist in deze tijden zo belangrijk. Maar, hoe doe je dat eigenlijk, een 'gezond binnenklimaat' in je huis realiseren? Het begint met inzicht en daarbij kan lokale coöperatie HeemSteedsDuurzamer helpen.

Binnen de groep energiecoaches heeft een aantal energiecoaches zich verdiept in ventilatie, een gezond binnenklimaat en CO2 meters. Zij kunnen u alles vertellen over het verschil tussen ventileren en luchten, hoe je slim en energiezuinig kunt ventileren of hoe een CO2 meter werkt. Vrijdag 18 februari helpt Ruud u bijvoorbeeld graag met het gebruik

en aflezen van een CO2 meter. Liever een gerichte afspraak? Mail dan naar: info@heemsteedsduurzamer.nl.

Mini-informatiemarkt duurzame producten

Op zaterdag 19 februari is de pop-up store geopend van 12 tot 16 uur voor iedereen die meer informatie wil over het verduurzamen van zijn huis. Naast de energiecoaches zijn zaterdag ook lokale ondernemers aanwezig, die hun duurzame producten en diensten aanbieden. Kom zelf kijken hoe een foliesysteem in je kruipruimte er uit ziet, hoe groot een hybride warmtepomp is en meer.

Stem 14, 15 en 16 maart

DE **VVD**
HEEMSTEEDSE



► **Samen
werken
aan ons leefbaar
Heemstede**

Onze topprioriteiten

Ons leefbaar Heemstede

Blijft groen en verduurzaamt

- Ons Heemstedse groen blijft groen en we investeren in meer groen.
- Afvalverwerking organiseren we gebruiksvriendelijk, duurzaam en met onze inwoners.
- We verduurzamen de gemeente verder en we ondersteunen onze inwoners en ondernemers in klimaat-beheersende initiatieven.
- We leveren geen gemeenschappelijk groen en ruimte in voor extra bebouwing.

Wordt goed en veilig bereikbaar

- We realiseren lokaal en regionaal oplossingen voor het omleiden van lokaal doorgaand verkeer en onderzoeken strand-file werende maatregelen, zoals tijdens de Formule 1.
- We implementeren 30 km per uur en investeren in veilig verkeer.

Houdt (openbare) veiligheid dichtbij

- Onze brandweerkazerne en politiepost blijven open en politie en handhaving werken samen vanuit één gezamenlijke locatie.
- We investeren met inwoners en veiligheidsdiensten in een veilige en leefbare buurt en straat.

Zorgt goed voor elkaar

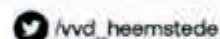
- Onze zorg en voorzieningen behouden we en organiseren we samen.
- Samen versterken we zo nodig elkaars zelfredzaamheid en de verbinding met elkaar.
- Met winkeliers, sport- en cultuurorganisaties zorgen we voor onze bloeiende lokale winkelgebieden, weekmarkt, sportaccommodaties en cultuurvoorzieningen.
- Onze kinderen kunnen naar de Heemstedse basisschool van hun keuze.

Blijft zelfstandig en werkt samen in de wijk en regio

- Samen met inwoners werken we aan en besluiten we over veranderingen.
- Heemstede blijft zelfstandig en werkt actief samen in de regio.
- Heemstede is financieel duurzaam en we houden de woonlasten, inclusief de OZB, zo lang mogelijk, zo laag mogelijk.

Meer weten?

Lees ons verkiezingsprogramma op www.vvdheemstede.nl



Kijk op www.vvdheemstede.nl voor ons complete verkiezingsprogramma

Familieberichten

OOK ONLINE

*Deens kun
stschied
nemen*

Alice Loeters
persoonlijke uitvaartzorg

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

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

UITVAARTZORG

De Meer

STEUN EN VERTROUWEN

06 - 576 275 40

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

Jaccó van der Laarse

Jaap van der Maarl

www.uitvaartzorgdemeer.nl | info@uitvaartzorgdemeer.nl

**UW FOLDER VERSPREIDEN MET HET
BEST GELEZEN HUIS-AAN-HUIS BLAD?**

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

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

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

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

0251-674433

WWW.VERSPREIDNET.NL INFO@VERSPREIDNET.NL



VERSPREIDNET

Karen Wouters van Pink Powerwalk: “Je blijft altijd met één voet aan de grond”

Door Joke van der Zee

Heemstede – Karen Wouters is wat je noemt een ‘powervrouw’. Ze is ondernemster van ‘Pink Powerwalk’, cursussen voor vrouwen die in groepsverband hun lichamelijke conditie willen versterken. Daarnaast is de tak van sport natuurlijk echte power: stevig doorstappen in de buitenlucht, weer of geen weer! Een beetje lopen in het bos en af en toe een paar oefeningen doen, dat kan iedereen toch? Mis. Karen legt uit: “Dat doen mensen die solo sporten juist niet, stevig doorstappen en energieke oefeningen doen. Als je dat in je eentje staat te doen wordt dat misschien als ‘raar’ gezien. Doe je dat in een groep dan is al gauw duidelijk wat er gebeurt: samen sporten. Dat is één van de redenen: je doet het niet alleen. Een tweede stok achter de deur is dat het lekker buiten gebeurt. Ja, óók met regen en wind. Alleen bij gevaarlijk weer gaan we niet, zoals ijsel en storm. Het derde argument om in groepsverband te gaan sporten is het gezelligheidsaspect”, aldus Karen. “Als je in je eentje wandelt en geen zin hebt, haak je sneller af van je voornemen naar buiten te gaan. Zeker als het koud is of regent.” Als de anderen gaan wil je geen spelbreker zijn. Daarnaast geeft de aanwezigheid

van een trainster natuurlijk een veilig gevoel. Zij bepaalt de route en de oefeningen tussendoor en ze herkent eventuele blessures.

Gecertificeerd trainer

Wie denkt dat powerwalk ‘appeltje eitje’ is komt bedrogen uit. “Er is een opleiding voor powerwalktrainer in Vught die ik heb gedaan”, legt Karen uit. “Deze sport is wezenlijk anders dan hardlopen en bootcamp. Bij powerwalken stap je stevig door maar blijft altijd met één voet op de grond, het is een veilige sport. We doen wel oefeningen maar daarbij hoef je niet te gaan liggen of met gewichten te werken.” Het is louter conditioneel, puur je lijf fit te houden. Wel zo nuttig in deze tijden waarin we graag onze weerstand op peil willen houden of verbeteren. Eens in de zoveel tijd is er een XL-walk waarin je lekker kilometers maakt. De wekelijkse lessen duren echter drie kwartier.

De cursus powerwalk vindt in Heemstede plaats op dinsdagmorgen en donderdagavond vanaf 1 maart. Er is een groep beginners en een gevorderdengroep.

Informeer voor deelname en kosten bij Pink Powerwalk via 06-55870233 of www.pinkpowerwalk.nl.



Powervrouw' Karen Wouters. Foto aangeleverd.



RCH-voetbalveld. Foto: Eric van Westerloo.

Plan tijdelijke school overvalt commissieleden Samenleving

Door Eric van Westerloo

Heemstede - Overvallen en verbaasd reageerden de raadsleden op 14 februari tijdens de commissievergadering Samenleving. Het huisvestingsplan voor de scholen (IHP) zit in het slop. Een ambitieus project waarin nieuw- en verbouw van scholen is opgenomen. De scholen moeten worden aangepast aan deze tijd. Denk daarbij o.a. aan voldoende ventilatie en meer ruimte. Tijdens de bouwwerkzaamheden moeten de kinderen elders worden ondergebracht. Dat is geen sinecure, want het gaat om grote en kleine scholen: ieder met eigen wensen zoals een locatie liefst in de nabijheid van de huidige school. Van en naar school moet veilig zijn.

Locatie

Er is een aantal locaties bekeken zoals het terrein van SEIN en het oude politiebureau. SEIN wil wel meewerken, maar vraagt in ruil toestemming een nieuw paviljoen te mogen bouwen op hun terrein. Het oude politiebureau blijkt te klein. Uit het niets presenteerde het college een plan om op het terrein van RCH (Sportpark Heemstede) een veld om te toveren tot een school. Arianne de Wit (CDA) was heel duidelijk, zij voorzag een langdurig (10 à 15) jaar een tijdelijke school op het sportveld. Wat vinden de omwonenden? Waarom kan een school niet op twee locaties? Joan Brouwer (VVD) verwacht dat de bewoners zonder vooraf overleg zich zullen verzetten en

roerde ook het onderwerp veiligheid aan.

Persbericht lag al klaar

De Nicolaas Beetsschool zou de eerste tijdelijke bewoner worden. Om de bevolking te informeren lag er al een persbericht klaar. Dit viel verkeerd bij de meerderheid van de raadsfracties, exclusief HBB. “Waar komt dit nu ineens vandaan? Waarom wisten wij hier niets van? Waarom een persbericht als wij als commissie nog van niets weten?” Verantwoordelijk wethouder Sjaak Struijf (PvdA) meende juist er goed aan te doen snel opening van zaken te geven, zodat de inwoners op de hoogte zijn. Hij had het graag eerst in beslotenheid met de raadsleden besproken. Er zijn gesprekken geweest met RCH en SportPlaza. Volgens Struijf is het geen gelopen race en slechts een voornemen.

RCH-veld kan niet gemist worden

Het RCH-bestuur is volledig overvallen. Er is contact geweest met een ambtenaar die dit terloops meldde. RCH heeft aangegeven het veld niet te kunnen missen. In de presentatie zat een fout. De betrokken ambtenaar sprak over een mogelijk probleem aangaande geluidsoverlast wegens de nabijheid van industrie. Het beoogde veld ligt aan de jachthaven en in de wijde omgeving is geen industrie te bekennen. De raadsleden konden van de tekening geen worst maken van waar het gebouw moet komen. Onder druk van de commissie trekt de wethouder het persbericht terug.

HBC zet zegereeks voort tegen Bloemendaal

Door Eric van Westerloo

Heemstede - Bepaald een lekker weertje was het niet op zondagmiddag 20 februari toen er om 14.00 werd afgetrapt. HBC ging de wedstrijd in met de wetenschap dat zij lijstaanvoerder zijn en tot nu toe weinig te vrezen had van de concurrentie. Bloemendaal stond als achtste geplaatst en bleek na afloop gezakt te zijn naar plaats negen. De weersomstandigheden maakten het spel lastig. Bloemendaal startte met de striemende storm in de rug. Dat vergt aanpassingen want de bal krijgt vanzelf al veel snelheid mee. HBC, met dus de storm tegen, wist goed stand te houden en probeerde over de grond de combinaties te zoeken. Dat lukte waardoor er kansen kwamen en een hand vol

corners. Bloemendaal kwam pas in de 32e minuut tot het eerste schot op doel. HBC had toen al tien minuten de 0-1 in de knip. In een onoverzichtelijke scrimmage vlak voor het Bloemendaal doel verdween de bal over de doellijn. De doelman Tinholt werkte de bal in eerste instantie met de voet een halve meter naar voren. Precies genoeg om Arno Dijkstra de ruimte te geven de bal binnen te tikken. De doelman ging met zijn actie niet helemaal vrijuit. HBC bleef het betere van het spel houden en het wachten was op een tweede treffer, al was Bloemendaal nog even dicht bij de gelijkmaker. HBC-goal Bram Verhage verijdelde de kansen van Koen Beeren en Bart de Bruine. Zo lukte het Bloemendaal niet aan de gelijkmaker te komen.

Beste man op het veld was HBC'er Mark Mul, die zowel verdedigend als aanvallend de motor op het middenveld was. Brian Wilderom was bij vlagen een plaag voor de Bloemendaalse verdediging. Hij kwam tot een aantal voorzetten waaruit ook het eerste doelpunt voortkwam. Het werd toch nog HBC dat de score een wat meer rustgevende stand kon geven, al was er weinig gevaar te duchten van Bloemendaal. Sven Wierda legde na een fraaie aanval de bal af op Dijkstra die zo zijn tweede van de dag kon bijschrijven. HBC blijft koploper en heeft richting het kampioenschap nog maar één tegenstander, die het ze lastig kan maken en dat is sv DONK uit Gouda.

Op 20 maart treffen de twee ploegen elkaar in Heemstede.



HBC vs. Bloemendaal. Foto: Eric van Westerloo.

Docuserie over Koorschool Haarlem

Haarlem - De docu-serie ‘De Kinderen van de Koorschool’ is in het kader van het 70-jarig bestaan van de Koorschool Haarlem gerealiseerd. In de serie volgt regisseur Tessa Louise Pope drie kinderen in het bijzonder. Lodewijk (9) uit groep 6, Joona (10) uit groep 7 en Cato (11) uit groep 8. Dit is een bijzondere insteek, aangezien deze kids het verhaal groten-deels zelf vertellen en vanuit hun perspectief beleven.

Op zondag 6 maart is de première van de docu-serie. Burgemeester Jos Wienen zal de eerste aflevering in de Philharmonie in Haarlem officieel ‘online’ plaatsen, zodat iedereen in en buiten Haarlem vanaf dat moment de docu-serie kan volgen. Hij kijkt ook zelf uit naar de serie. “Het is een hele prestatie van deze leerlingen op deze bijzondere school.”

Verhalenrestaurant in Pletterij

Haarlem - Dinsdag 1 maart is er weer een Verhalenrestaurant in Pletterij, aan de Lange Herenvest 122 in Haarlem. Iedere eerste dinsdag van de maand kunnen maximaal vijf mensen op een klein podium een verhaal vertellen. Het mag niet langer dan 10 minuten duren en moet over een vooraf bepaald thema gaan. Dit keer: Door het oog van de naald. Het verhaal wordt begeleid door een muzikant. Voor aanvang is er om 18 uur een vegetarische maaltijd. Toegang inclusief maaltijd 7,50 euro. Wie wil vertellen kan contact opnemen met Petra van Dam: info@hetverhaaltheater.nl.

Zie ook www.pletterij.nl.



Autobedrijf de Looze

EEN VERTROUWD ADRES

voor:

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

't is goed wat de Looze doet!

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

Munten Postzegels Bankbiljetten
Goud & Zilver Sieraden Kunst & Curiosa

GRATIS TAXATIE!

Wie weet bezit u een kostbaar stuk!

Elke **WOENSDAG EN DONDERDAG** van 10-16 uur
Heritage Auctions Europe, Energieweg 7, IJsselstein (UT)
Info 030-6063944 / www.ha-europe.com (geen afspraak nodig!)



KNGF
opent
werelden

Help mee en
steun ons met uw
nalatenschap

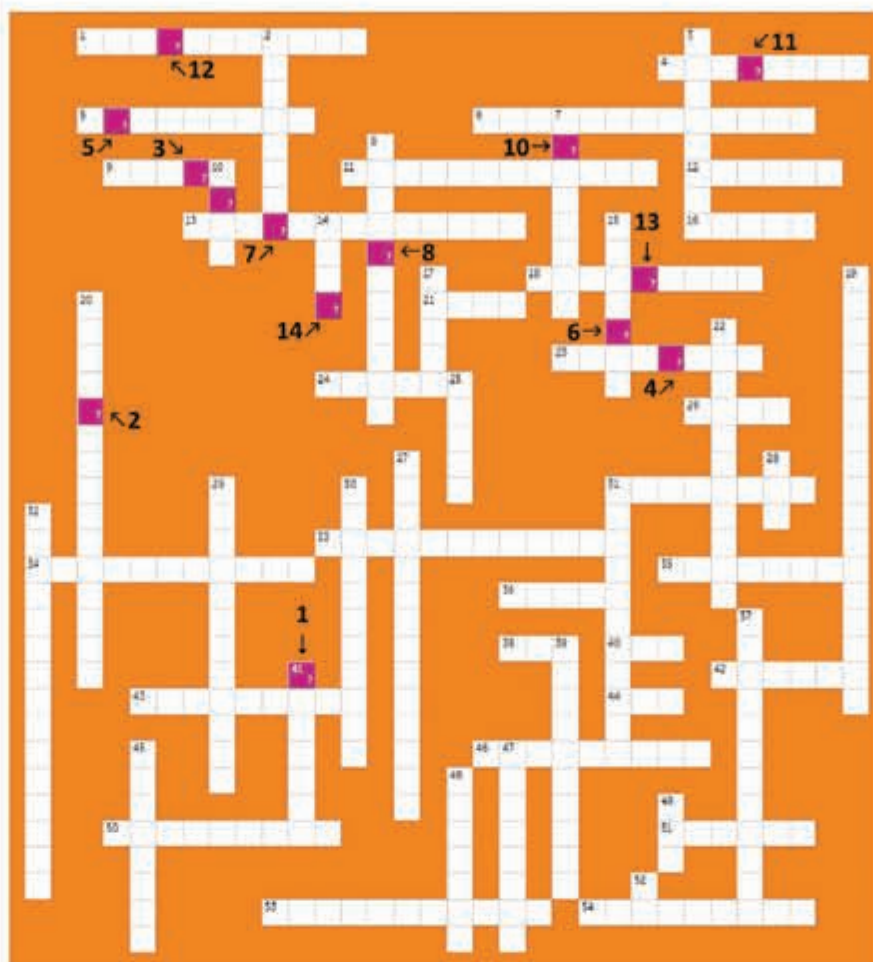
geleidehond.nl/erfenis



zet Heemstede op 1!

Verkiezingskruiswoordpuzzel

Doe mee & win



Horizontaal

1 bos in Heemstede 4 plek waar ambtenaren werken 5 te herbouwen uitkijktoren 6 laan langs Groenendaal 9 heeft 2 wielen, stuur en zadel 11 hoogste orgaan in de gemeente 12 plaatselijk 13 inwoner van de mooiste gemeente 16 doorgaande weg door Heemstede, in de spits heel druk 18 voorlopige berekening van inkomsten en uitgaven voor het komende jaar 21 motorvoertuig 23 burgemeester van Heemstede 24 virus dat ons al 2 jaar dwars zit 26 voorvalig buurtschap 31 opgewekt 33 oud seminarie, nu hotel 34 hoogst geplaatste persoon op de kieslijst 35 keuze maken 36 maand waarin gemeenteraadsverkiezingen gehouden worden 38 soort boom 40 plechtige verklaring 42 kleur van optimisme, positiviteit en energie 43 langste winkelstraat van Heemstede 44 belasting op een woning 46 plek om te spelen 50 mooiste gemeente 51 Heemsteeds Burger... 53 winkelstraat met Sinterklaas op het dak 54 komt als er brand is

De winnaar wordt 4 maart a.s.
bekend gemaakt op
www.heemsteedsburgerbelang.nl

Verticaal

2 het milieu weinig belastend 3 lid van de gemeenteraad 7 vroeger de belangrijkste verbindingsweg tussen de steden Haarlem en Den Haag 8 trekvaart Haarlem-Leiden 10 openbaring van zijn/haar mening 14 logo van HBB 15 altijd een heet hangijzer 17 plek in Heemstede aan het water, is net klaar 19 te ontwikkelen natuurgebied in Heemstede 20 belasting die in Heemstede is afgeschaft 22 lenen en lezen we boeken 25 iets dat je weggooit 27 stil asfalt 28 lidwoord 29 het moment om je stem uit te brengen 30 motorvoertuig: liever om Heemstede, dan er doorheen 31 plek waar politieagenten te vinden zijn 32 plein in het oude centrum 37 het actief betrekken van inwoners in het algemeen of belanghebbenden in het bijzonder bij het voorbereiden, vormen of uitvoeren van beleid 39 brug over het Heemsteeds Kanaal 41 leren we zwemmen 45 oud seminarie, nu school 47 auto of fiets ergens neerzetten 48 hier stopt de trein 49 afkorting van Heemsteeds Burger Belang 52 bevestiging

De letters in de roze vakken vormen samen een slagzin. Stuur uw inzending naar info@heemsteedsburgerbelang.nl o.v.v. uw naam en telefoonnummer. Onder de winnaars verloten we een Heemsteeds cadeaupakket ter waarde van 25 euro.



Natuurmonumenten

WE KUNNEN NIET ZONDER NATUUR

Word nu lid op natuurmonumenten.nl en ontvang 4 x per jaar het magazine Puur Natuur



(advertorial)

Schijtlijster...

Een poepende vogel of een angstaas? Laatst sprak ik iemand die, net als jij, binnen een paar jaar met pensioen gaat. En eigenlijk geen idee heeft, wat ie kan verwachten. Ja, veel vrije tijd. Reizen, golven, bridgen. Beetje tuinieren, lezen of lekker niks. Misschien toch nog wat werken. Als vrijwilliger...

Ik vroeg hem of hij zicht had op z'n inkomen straks. Hoe hoog is dat pensioen? Kun je dat dan allemaal doen? Wel over nagedacht, maar steeds een beetje voor zich uitgeschoven. Hij schaamde zich een beetje. Lag er geregeld van wakker. Onzeker en angstig. Zou er nog iets aan te doen

zijn? Vroeg hij zich af. Verschillende pensioentjes opgebouwd en 10 jaar geleden de hypotheek nog verhoogd. Pffff...

Ik zie het op kantoor vaak voorbij komen. Het is een groot probleem voor heel veel 57plussers. Je kunt natuurlijk je kop in het zand steken. Als een struisvogel. Maar dat is weer een hele andere story.

Ik heb hem laten zien, dat er veel oplossingen zijn. Zo kun je op basis van toekomstig inkomen je hypotheek wijzigen. Super lage rente. Je kunt geld opnemen om straks je pensioen aan te vullen. Leuke dingen te doen. Samen. Of met je kleinkinderen. Je kinderen te helpen. Die mooie auto... En, je kunt nu profiteren van alle kennis die wij hebben.

Het wordt nog mooier. Het advies is gratis. En de koffie ook. Pak de telefoon en maak meteen een afspraak met de dames van HIP. Laat die schijtlijster achter je. Wordt een goudhaan.



Zandvoortselaan 117
2106 CM Heemstede
023-5571062
www.h-i-p.nl
info@h-i-p.nl

Het Rogeri Trio en pianist Sergey Smirnov treden op in 't Mosterdzaadje

Santpoort-Noord - Twee meesterwerken voor pianotrio en muziek van John Adams in 't Mosterdzaadje aan de Kerkweg 29 in Santpoort-Noord.

Het Rogeri Trio

Het befaamde Rogeri Trio is op zaterdag 5 maart om 15.00 uur te gast in 't Mosterdzaadje.

Cobi Berculo – viool, Jaap Sytsma – cello en Marjès Benoist – piano. Drie bevlogen musici die hun sporen in de kamermuziek ruimschoots verdienen. Op het programma twee meesterwerken uit de romantiek. Het eerste pianotrio van Felix Mendelssohn en het pianotrio opus 65 van Antonin Dvořák.

Het pianotrio van Mendelssohn uit 1839 is één van de geliefdste kamermuziekwerken. Een meeslepend werk met zowel lyriek als virtuositeit. Over het pianotrio van Dvorak uit 1883 wordt wel gezegd dat het somber is. Het is gepassioneerd, dramatisch en van symfonische omvang. Maar er zijn ook veel passages met een lichte toets in te beluisteren. In het Noordhollands Dagblad stond in 2020 over het trio: Drie inspirerende musici... Het Rogeri Trio etaleerde een mooi klankpalet met aandacht voor muzikale details. De drie musici zijn uitmuntend op elkaar ingespeeld.

Pianist Sergey Smirnov

De pianist Sergey Smirnov is een ware specialist op het gebied van de minimal music. Lang voor Philip Glass 'hot' was, had Sergey zijn werk al geprogrammeerd. Ook de Amerikaan John Adams schrijft muziek die minimal music wordt genoemd. Geniaal noemt de pianist deze componist.



Het Rogeri Trio. Foto's aangeleverd door 't Mosterdzaadje.

Op zondag 6 maart om 15.00 uur speelt Sergey Smirnov twee beroemde stukken van John Adams: China Gates (1977) en Phrygian Gates (1978), die hij tezamen zijn OPUS 1 noemde. De fantastische pianist Sergey Smirnov (Minsk), komt woorden tekort om zijn liefde en bewondering over het werk van John Adams te beschrijven. China Gate werd gecomponeerd tijdens het regenseizoen in Californië. Misschien suggereert het wel het zachte, aanhoudende gekletter van regen op een dak. De kleine verschuivingen, het doorgaande in de beweging maakt de muziek meditatief. Phrygian Gates is een 22 minuten durende rondleiding door de helft van de cyclus van sleutels, modulerend door de cirkel van kwinten te vergelijken met wat Bach deed met het Wohltemperiertes Klavier. Donker, licht en de schaduwen daar tussen. Sluit je ogen en kom in een andere wereld.



Sergey Smirnov.

't Mosterdzaadje,
Tel.nr. 023-5378625,
www.mosterdzaadje.nl.

Mogelijkheid tot reserveren:
penningmeester@mosterdzaadje.nl.

Half uur voor aanvang is de zaal open. Richtlijn collectie 10 euro.



Museum Haarlem. Foto aangeleverd door Museum Haarlem.

Eerste zondag van de maand gratis entree in Museum Haarlem

Haarlem - Zondag 6 maart opent Museum Haarlem Museum Haarlem, Groot Heiligland 47 in Haarlem zijn deuren voor het eerst gratis voor alle bezoekers. Als stadsmuseum van Haarlem het museum graag voor alle Haarlemmers toegankelijk zijn. Hoe fijn is het als je in deze dure tijden dan gewoon een keer gratis naar een museum kunt. Leer meer over de kleurrijke geschiedenis van de stad aan het Spaarne in de presentatie Allemaal Haarlemmers. Daarnaast is er het Atelier Kees Verwey en zijn er altijd een wissel-tentoonstelling over een specifiek thema uit de geschiedenis van de stad en een kleinere Gasthuisexpositie te bezoeken.

bezoekers aan de hand van verschillende verhalen een prachtig beeld van 1000 jaar geschiedenis van Haarlem. Sinds kort is er ook een audiotour verkrijgbaar, ingesproken door Erik van Muiswinkel. Voor kinderen is er een speciale audiotour, compleet met een quiz en een verrassing na afloop.

Bekijk ook de twee tentoonstellingen - 200 Jaar Kunst in Haarlem, de jubileumtentoonstelling van Kunst Zij Ons Doel en Jan van Borssum Buisman in het museumcafé. Daar bevindt zich ook de winkel vol Haarlemse producten en boeken. Kom langs aan het Groot Heiligland en laat je verrassen.

Met een geheel nieuwe presentatie Allemaal Haarlemmers krijgen

Meer informatie, zie ook de website www.museumhaarlem.nl.

Het Balletorkest en Philharmonie Haarlem presenteren Belle en het Beest (8+)

Haarlem - Het Balletorkest, Philharmonie Haarlem en Stichting Hart Haarlem slaan de handen ineen om zoveel mogelijk Haarlemse kinderen in aanraking te brengen met symfonische muziek. Het artistieke team is nu verantwoordelijk voor de muzikale familie- en schoolvoorstelling Belle en het Beest die op zaterdag 26 maart a.s. in première gaat in Philharmonie Haarlem.



Scène uit Belle en het Beest. Foto: Ben van Duin.

Ieder kind symfonische muziek laten beleven

Het Balletorkest komt terug naar Haarlem met een geheel eigen versie van het beroemde sprookje Belle en het Beest. Om met vier schoolvoorstellingen zoveel mogelijk kinderen in Haarlem in aanraking te brengen met een live symfonisch orkest is samenwerking gezocht met Stichting Hart Haarlem. Basisschool de Molenviek, Mgr. Huijbersschool, de Bavincskool en vijftien ander Haarlemse scholen strijken straks neer in de Grote Zaal. Muzieksamensteller Jan Pieter Koch zegt hierover: "kinderen moeten iets beleven en iets meemaken als ze een orkest horen en zien". Koch wisselt in het sprookje werk van grote componisten als Ligetti en Bartok af met bekende hits. Dit samen met acterende musici, kleurrijke kostuums en het gelaagde decor van Dieuweke van Reij maken

van het luisteren en kijken naar symfonische muziek een wervelende ervaring.

Het verhaal

Belle (Keja Kwestro) is de lieveling van haar vader en krijgt alle aandacht van de jongens uit het dorp. Haar twee, aan online shoppen verslaafde, roddelende zussen (Kim van Zeven en Rop Verheijen) zijn gek van jaloezie. In het dorp komt een vreemdeling wonen en de wildste verhalen gaan rond. Er ontvouwt zich een adembenemend avontuur, waarin Belle de angst voor het onbekende overwint, een nieuwe wereld ontdekt, belaagd wordt door haar zussen, en uiteindelijk het Beest moet beschermen tegen de volkswoede van het hele dorp.

Belle en het Beest is een humorvol

spektakel waarin het orkest een unieke rol heeft en op het toneel staat, samen met een danser en een cast van gerenommeerde acteurs. In een bewerking van Leopold Witte en een regie van Geert Lageveen spelen Keja Kwestro, Bart Rijnink, Kim van Zeven en Rop Verheijen en danser Ilija Surla met en tussen de musici die al dansend en bewegend een bonte collage van hoogtepunten uit de klassieke muziek. Dit sprookje wordt een niet te missen belevenis

Belle en het Beest (8+) vindt plaats in de Philharmonie Haarlem, Lange Begijnestraat 11, Haarlem. Zaterdag 26 (première) en zondag 27 maart en op donderdag 24 en vrijdag 25 maart schoolvoorstellingen. Informatie en verkoop: www.theater-haarlem.nl/belleenhetbeest.

COC Songfestival 2022 komt in Haarlem

Haarlem - Het COC Songfestival strijkt in 2022 neer in Haarlem. De 26ste editie van de befaamde regenboog liedjeswedstrijd zal op zondag 9 oktober a.s. plaatsvinden in poppodium Patronaat. COC Kennemerland organiseert deze editie samen met het landelijk team.

Al twee jaar op rij bleek het niet mogelijk om een COC Songfestival te organiseren als gevolg van de coronacrisis. In 2020 werd een vervangende onlineshow uitgezonden en de editie van 2021 werd kort van tevoren geannuleerd vanwege toenemende besmettingen en nieuwe beperkende maatregelen. COC Midden-Nederland, de winnaar van de laatste editie in 2019, besloot niet voor een derde keer de organisatie te willen trekken als hosting-

partner. Gelukkig bleek COC Kennemerland enthousiast om de organisatie op zich te nemen.

"We zijn blij dat COC Kennemerland met veel energie en enthousiasme aan de slag is gegaan om de komende editie van het COC Songfestival te organiseren. Veel dank zijn we verschuldigd aan COC Midden-Nederland voor alle energie die de afgelopen jaren in het festival is gestoken. We hebben uiteraard begrip voor hun besluit", aldus Simon Timmerman namens het Landelijk Team COC Songfestival.

De komende editie in Haarlem wordt voor het eerst in haar historie op een zondagmiddag georganiseerd.

Zie ook: www.cocsongfestival.nl.



Deelnemers vorige festival in 2019. Foto: Maddy & Marc.

VOEDING

Waarom vis zo gezond is!

Vis bevat allerlei belangrijke en zelfs essentiële voedingsstoffen.

Vis recepten horen dan ook zeker thuis in een gezond voedingspatroon. Het Voedingscentrum raadt aan om één keer per week (vette) vis te nuttigen. Wat er dan precies zo gezond is aan vis? Je leest het hier!

1. Waarom vis gezond is: de belangrijke voedingsstoffen

Vis bevat, net als schelp- en schaaldieren, een aantal belangrijke al dan niet essentiële voedingsstoffen die horen bij een gezond voedingspatroon:

- **Omega-3:** Omega-3 visvetzuren zijn zo'n essentieel onderdeel van een gezond voedingspatroon. In vis zitten de omega-3 visvetzuren eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA). Deze meervoudig onverzadigde vetten zijn belangrijke bouwstoffen voor hersenen, hart en bloedvaten.

- **Eiwitten:** Eiwitten zijn essentieel om je spierweefsel in stand te houden. Ze helpen om je bloeddruk te verlagen en je bloedvaten soepel te houden. Vis bevat ongeveer 20% eiwitten, afhankelijk van de soort.

- **Vitamine D:** Naast Omega-3 vind je in vette vis onder andere vitamine D. Je

lichaam heeft deze voedingsstof nodig om je botten en tanden sterk te houden. Het is goed voor je weerstand en de werking van je spieren.

- **Mineralen:** De meeste vissoorten bevatten onder andere de mineralen jodium, fosfor en seleen. Mineralen zijn bouwstoffen en hebben we nodig voor zowel de opbouw als de bescherming van onze cellen. Ze beschermen ons tegen giftige schadelijke stoffen en stimuleren de stofwisseling.

2. Waarom je vis met mate moet eten: de ongezonde stoffen

Vis eten is gezond, mits je het met mate doet. Het voedingscentrum adviseert om één keer per week vis te eten. Vis bevat namelijk ook behoorlijk veel vetten en ongezonde en bij grote inname zelfs schadelijke stoffen. Het gaat dan vooral om dioxine en het zware metaal methylkwik. Deze stoffen komen door vervuiling in onze voeding terecht. Gelukkig is het risico van kleine hoeveelheden dioxines en zware metalen in 1 portie vette vis te verwaarlozen. De voordelen zijn in dit geval groter dan de nadelen. Maar, dit verandert als je vis in grote hoeveelheden nuttigt.



PSYCHE

De gezondheidsvoordelen van een relatie

Een mens is niet gemaakt om alleen te zijn. Wij zijn van nature sociale wezens die zich opperbest voelen in gezelschap van geliefden, kinderen en vrienden.

De een kan niet zonder mensen om zich heen, de ander heeft ook behoefte aan momenten waarop hij of zij alleen mag zijn. Als we geheel geïsoleerd van anderen leven, vereenzamen we. Gevoelens van somberheid zijn dan te verwachten en eigenlijk heel normaal. Het is een feit dat mensen met een goed sociaal leven en gezond liefdesleven zich gezonder en succesvoller voelen. Het hebben van relaties, op welk gebied dan ook, heeft aantoonbare gezondheidsvoordelen. Ben jij iemand voor wie 'man zoekt vrouw' geldt? Ook jij kan op een verantwoorde en snelle manier je levenspartner vinden.

Man zoekt vrouw, maar hoe is zij te vinden?

Ken je het gevoel? Je komt in je werksituatie een aantrekkelijke vrouw tegen. Ze wekt je interesse op en je voelt dat er een klik is. En dan zie je ineens weer die triomfantelijk glinsterende trouwring aan haar vinger. Het is voor een single man met een druk bezet leven niet altijd even gemakkelijk om een potentiële partner te vinden. Soms lijkt het erop dat iedere interessante vrouw al bezet is en dat jij alleen achter dreigt te blijven. Waar vind je de vrouw van je dromen?

Uitgaan en datingsites

Ook in het uitgaansleven loop je de kans dat je iemand tegenkomt die al een levenspartner heeft. Bovendien - en dat is niets om je voor te schamen - is niet iedereen goed in staat om in een cafégesprek onmiddellijke interesse op te wekken. Misschien heb je wel eens online datingsites uitgeprobeerd. Er zijn veel datingsites, maar het is een hele kunst om het kaf van het koren te scheiden. Naast reguliere en betrouwbare datingsites zijn er namelijk ook veel die met nepprofielen werken. Dit kost je alleen maar

geld, maar levert je geen relatie of intimiteit op. Een voordeel van reguliere datingsites is wel dat alle leden in principe op zoek zijn naar hetzelfde: een partner. Het succes is vaak afhankelijk van de tijd en de moeite die je in een datingsite stopt. Zijn er geen snellere en betere methodes om van 'man zoekt vrouw' 'man vindt vrouw' te maken? Man zoekt vrouw via een relatiebemiddelingsbureau

Man zoekt vrouw is op jou van toepassing.

Je weet van jezelf dat je veel levenservaring hebt en niet met zomaar iemand kunt samenleven. Dit geldt hoogstwaarschijnlijk ook voor je toekomstige partner. Het zou zonde zijn om veel tijd te besteden aan het opbouwen van een relatie met iemand die achteraf niet bij je past. Wat een relatiebemiddelingsbureau doet, is het maken van een goede voorselectie. Op basis van een persoonlijk vraaggesprek en onderzoek krijgt de relatiebemiddelaar een goed beeld van je karakter en je wensen. Een bemiddelingsbureau als Mens en Relatie gaat dan actief op zoek naar een match. Als je dan een afspraak maakt met een potentiële interessante vrouw, is de kans groot dat jullie veel raakvlakken hebben. Dit beïnvloedt de slagingskans van de bemiddelingspoging op positieve wijze en maakt de kans op een langdurige relatie veel groter. Probeer relatiebemiddeling eens uit zodat binnenkort 'man zoekt vrouw' voor jou niet langer opgaat.



BEWEGEN

Hoeveel stappen moet je per dag zetten om gezond te leven?

Veel mensen menen dat je elke dag 10.000 stappen moet zetten om te kunnen spreken van een gezonde leefstijl. Hoe zijn ze aan dat aantal gekomen?

Meestal gehoord van iemand anders. En die heeft het op zijn beurt ook weer van iemand gehoord. Zo verspreidt zich deze informatie in rap tempo, maar klopt die informatie wel?

Wie erin duikt, komt al snel tot de conclusie dat die 10.000 stappen niet bedacht zijn door een wetenschapper, maar door mensen die een apparaatje op de markt wilden brengen om je stappen mee te kunnen tellen. We spreken over de jaren 60 van de vorige eeuw, dus ver voor de komst van de smartphones. Geen wetenschappelijke onderbouwing dus, maar gewoon een marketingtruc. Maar hoe zit het dan wel precies? Veel bewegen is toch gezond?

Elke stap telt mee

Inderdaad, veel bewegen is gezond. Het kan dan ook zeker geen kwaad om 10.000 stappen per dag te blijven zetten. Maar mocht je daar niet aan komen, wees dan niet direct bezorgd.

Je kunt in elk geval je best doen om zo dicht mogelijk in de buurt te komen. Duidelijk is in elk geval dat mensen die niet of

nauwelijks bewegen een grotere kans te hebben om eerder te overlijden. Overigens telt elke stap die je op een dag zet mee voor het totaal. Als je binnenshuis veel loopt, maak je al heel wat stappen. Natuurlijk haalt dat het nog niet bij een flinke wandeling, maar maak er gerust een gewoonte van om een paar keer extra door je huis te lopen. Ook het doen van de boodschappen kan misschien wel lopend. Dat werkt natuurlijk niet als je veel zware of grote dingen moet meenemen, maar twee volle boodschappentassen zijn over het algemeen prima te dragen en dat is dan meteen weer een goede krachttraining.

Onderzoek

Is er dan geen wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van het aantal stappen per dag op onze gezondheid? Jazeker! Enkele jaren geleden hebben wetenschappers de gegevens van bijna 17.000 Amerikaanse vrouwen met elkaar vergeleken.

Het gaat om gegevens die verzameld zijn in de periode van 2011 en 2015. Dag in

dag uit werd van deze vrouwen geregistreerd hoeveel stappen ze zetten. Uit de studie bleek dat het sterftecijfer onder de vrouwen die slechts 2700 stappen per dag zetten significant hoger was dan onder de vrouwen die aan 4400 stappen per dag kwamen.

Het sterftecijfer nam verder af naarmate de vrouwen meer stappen per dag zetten. Opvallend was echter wel dat er boven de 7500 stappen per dag weinig verschillen in

levensverwachting werden gezien. Hieruit valt te concluderen dat het blijkbaar voldoende is om 7500 stappen per dag te zetten. Alles daarboven is niet echt bepalend meer voor je gezondheid.

Het uitgebreide onderzoeksverslag werd op <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2734709> gepubliceerd.





Lars Wouters van den Oudenweijer. Aangeleverd door Cruquius-Concerten.

Romantiek met klarinet, altviool en piano in Kunstfort

Vijfhuizen - De meeste coronamaatregelen zijn opgeheven, dus mogen er weer Cruquius-Concerten plaatsvinden met meer publiek. Ook de officiële aanvangstijd van 20.15 uur is weer gangbaar. Bij het komende concert worden ook zitplaatsen aangeboden waarbij 1,5 meter in acht wordt genomen. Het concert van het trio Wouters van den Oudenweijer, Esra Phelivanli en Anastasia Safonova was gepland in maart 2020. Dit concert vindt nu zaterdagavond 26 februari plaats om 20:15 uur in het Kunstfort, Foortwachter 1 in Vijfhuizen. Het trio bestaat uit:

- Lars Wouters van den Oudenweijer - klarinet
- Esra Phelivanli - viola
- Anastasia Safonova - piano.

Het beroemde Trio in Es groot van Wolfgang Amadeus Mozart voor klarinet, altviool en piano, aangeduid met de naam Kegelstatt, is een uitzonderlijk innig en charmant werk. Dit Mozart-Trio in Es groot is de eerste compositie voor een dergelijke bezetting. Geïnspireerd door Mozarts Kegelstatt hield Robert Schumann zich intensief bezig met het componeren voor deze kenmerkende combinatie van klarinet, altviool en piano. Het 'unieke effect' van de samenklank van deze instrumenten bracht hem naar eigen zeggen 'in vervoering'. Daarnaast wordt er werk uitgevoerd door Gordon Jacobs, een Britse componist, en Carl Reineke. Kaarten via: www.CruquiusConcerten.nl.

Presentatie over 'Oppeppers' in Parkinson Café

Haarlem - Op dinsdag 8 maart wordt er weer een Parkinson Café gehouden van 14.00 tot 16.00 uur. Deze middag geven vertegenwoordigers van Kennerhart een presentatie over 'Oppeppers'. Voor actieve ouderen met een vorm van kwetsbaarheid die zo lang mogelijk de regie over hun eigen leven willen houden. U bent van harte welkom. Locatie: Wijkcentrum De Wereld, Laan van Berlijn 1 Haarlem. Toegang €2,00 p.p. incl. koffie/thee. Informatie: 023 5278170 of 06 3632330

Taalvirtuoos Wim Daniëls komt met 'Koken met taal' in de Luifel

Heemstede - Wim Daniëls: de man die alles weet van de betekenis en oorsprong van woorden. Vrijdag 25 februari om 20.15 uur is er in Theater De Luifel aan de Herenweg 96 in Heemstede een avondvullend programma met deze taalexpert. Letters, woorden, zinnen, leestekens, ze zijn als de ingrediënten voor het bereiden van een maaltijd. Wim Daniëls schotelt de verrukkelijkste taalgerechten voor. Een avond voor fijnproevers en liefhebbers van de gestampte pot. Luchtig maar niet opgeklopt, machtig maar niet zwaar op de maag. Een avond met Daniëls staat garant voor goedmoedige humor en speelse gedachtekronkels.

Nederland kent Wim Daniëls vooral van zijn columns bij 'Spijkers met Koppen', zijn talloze boeken over taal en zijn taalbeschouwingen, waaronder de roemruchte bespreking van het Koningslied. Ook is hij een graag geziene gast in de talkshows. Sinds enkele jaren speelt hij voor volle zalen cabaret- en toneelvoorstellingen. Een avondje in de keuken van Wim Daniëls, dat is "vermakelijk en interessant", aldus de Volkskrant over zijn programma 'Associëren'.



Wim Daniëls. Fotograaf: Cees van Keulen.

Toegang: €21,-. Voor kaarten en meer informatie, zie: www.podiaheemstede.nl.

De coronaregels zijn vanaf 25 februari niet meer van toepassing: mondkapjes, 1,5 meter afstand en coronatoegangsbewijs zijn niet meer verplicht.

KERKGEBOUW IN OGENSCHOUW

Wat heeft de St. Bavo Kerk met bloembollen?

Door Marenka Groenhuijzen

Heemstede - Bloembollen waren en zijn zeer belangrijk voor de Sint Bavo: hyacinten en bisschopswijn. Langs de hoofdweg vanaf de Blauwe brug tot het Raadhuis, maar meer nog als je de zijwegen en paadjes insloeg, zie je de tulpen - en hyacintenveldjes, bloeiend in de felste kleuren. En als de wind gunstig is, ruik je in het hele dorp de zoetige geur van hyacinten. Het levert veel bezoekers op die naar de bollenvelden gaan. Zoals bekend, worden in onze streek hoofdzakelijk tulpen en hyacinten gewekt. Beide gewassen zijn uitheems. Ze komen namelijk uit Turkije en Zuid-Rusland. Om bij de tulp te blijven, die is omstreeks 1570 als zaad in Europa ingevoerd door de Vlaming De Busbecq: hij was ambassadeur van Keizer Ferdinand I van Oostenrijk bij de Sultan van Turkije. Vanuit Wenen werden ze verder verspreid naar de plantentuinen van West-Europa, waar ze allereerst terecht kwamen bij vorsten en adellijke lieden. Zo kwam er de handel in en werd er één bol verkocht voor fl 1000,-, maar de verkoper was Hadrianus Pauw.

De band tussen de Bavo en bollen, ontstond toen het plan was om een nieuwe kerk te bouwen. Bij toerbeurt werd besloten een akker ter beschikking te stellen waarop de kerk dan bollen kon planten die in het voorjaar ten bate van de nieuwe kerk werden geveild. De opbrengsten bleven dan ook elk jaar stijgen. De kerkbollenveiling is een onmisbare financiële steunpilaar voor de parochie. Zo worden traditioneel de bollen nog verkocht en op tradities moet je zuinig zijn.

Bron: St. Bavo.



AGENDA

DONDERDAG 24 FEBRUARI

Mediacafé. Plein1, Plein Oranje, 1e etage, Julianaplein 1, Heemstede. V.13.30-15.30u. Aanmelden niet nodig.

VRIJDAG 25 FEBRUARI

Wim Daniels: 'Koken met taal'. Theater de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Aanvang: 20.15u. Informatie over de voorstellingen, kaarten en coronaregels is te vinden op www.podiaheemstede.nl.

De Heerlijke Heksenketel in tuin Ontmoetingscentrum Heemstroom. Molenwerfslaan 11, Heemstede, van 11-14 uur. Meehelpen? Meld je aan via: info@wijheemstede.nl of tel 023 - 5483828. Iedereen welkom om mee te eten.

Wim Daniëls met "Koken met taal". Theater de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. Om 20.15u. Toegang: €21,-. Voor kaarten en meer informatie, zie: www.podiaheemstede.nl.

ZATERDAG 26 FEBRUARI

Francis van Broekhuizen en Femke de Graaf. Oude Kerk, Wilhelminaplein, Heemstede. Aanvang 20.15u. Informatie over de voorstellingen, kaarten en coronaregels is te vinden op www.podiaheemstede.nl.

Repaircafé. Dorps huis Vogelenzang, Henk Lensenlaan 2, Vogelenzang. V.10-13u. Aanleveren reparaties voor 12.30u. Vrijwillige bijdrage.

ZONDAG 27 FEBRUARI

10.000 stappenwandeling. Vertrekpunt: ingang SportPlaza, Sportparklaan 16 in Heemstede. Om 10u.

Optreden Simply Quartet. Gemeentehuis Bloemendaal, Bloemendaalseweg 158 Overveen. Om 11u. Kaarten online via: www.muzenforum.nl.

Ds. Otto Sondorp met 'De kunst van het luisteren' in De Kapel. Potgieterweg 4, Bloemendaal. Om 10.30u. Aanmelden via opgavedekapel@gmail.com Vrijwillige bijdrage wordt op prijs gesteld.

T/M MAANDAG 28 FEBRUARI

Expositie fijnschilder Gabe de Vries. Historische taferelen van Heemstede en omgeving. Locatie Plein1, Julianaplein 1 in Heemstede. Gratis toegang.

MA 28 FEBRUARI, 7 EN 21 MAART



Serie lezingen 'Keizer Domitianus: God op aarde'. WIJ Heemstede in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. V.13.30-15.30u. Kosten: €10,- per keer of 3x voor €27,50. Vooraf aanmelden is verplicht: www.wijheemstede.nl info@wijheemstede.nl of 023 - 5483828.

WOENSDAG 2 MAART

Verkiezingsdebat Oude Kerk. Wilhelminaplein Heemstede. Aanvang 19.30u. Entree vrij, reserveren gewenst via www.pknheemstede.nl/verkiezingsdebat.

Inloopmoment WIJ Heemstede. Plein1, Julianaplein 1 in Heemstede. V. 9-11u.

Knutselclub (5-10 jr). De Molenwerf, Molenwerfslaan 11, Heemstede. V. 13.30-15u. Kosten: €5,- per keer of een kaart voor 5x €22,50. Aanmelden verplicht via app naar 06-14234580 van Gaby Godijk.

VRIJDAG 4 MAART

Kinderdisco (6-10 jaar). Plexat, de jeugdruimte in de Luifel, Herenweg 96, Heemstede. V.19-21u. Kosten: 3 euro inclusief iets lekkers en 2 limo. Van tevoren aanmelden via plexat@wijheemstede.nl.



Bisschop Hendriks in het Trefpuntcafé Bennebroek. Akonietenplein 1, Bennebroek. Om 20.30u. zaal open 20u. Gratis toegang.

Wandelbos Groenendaal doet mee aan NLdoet

Heemstede - Op vrijdag 11 maart is het weer zo ver. Dan organiseert het Oranje Fonds voor de 18e keer NLdoet. Ook de Vrienden van Wandelbos Groenendaal doen mee. Zij gaan op aanwijzing van de boswachters bramen steken en zoeken nog vrijwilligers om mee te helpen. De boswachters zijn daar ontzettend blij mee, want zij komen daar normaal niet aan toe. NLdoet is een mooie manier om nieuwe enthousiaste vrijwilligers te vinden en om bergen werk te verzetten. Bovendien leren we allerlei leuke nieuwe mensen kennen en andersom, iedereen is welkom.

Mensen die in actie willen komen kunnen zich aanmelden bij Ems Post, info@wandelbosgroenendaal.nl. Neem graag een schep, snoeischaar

en goede handschoenen mee. Er wordt gezorgd voor koffie met oranjeboek.

Veiligheid

Uiteraard het is i.v.m. corona extra belangrijk dat NLdoet op een veilige manier plaatsvindt. Zolang zowel organisaties als vrijwilligers zich aan alle voorschriften houden, zijn er gelukkig genoeg activiteiten die veilig op 1,5 meter plaats kunnen vinden.

Voor meer informatie over deze NLdoet activiteit: VVWG Ems Post, info@wandelbosgroenendaal.nl Datum: vrijdag 11 maart van 9 tot 12 uur. Verzamelen: bij de ingang van de speeltuin in het bos. Klus: bramen steken.

EEN MOOI AFSCHEID...

Trekken jullie de gouden kiezen er van tevoren uit?

Bloemendaal - "Trekken jullie de gouden kiezen er van tevoren uit?"

Regelmatig krijg ik deze vraag lacherig op verjaardagen gesteld als ik vertel wat voor werk ik doe. En om maar gelijk een antwoord te geven: nee, dat doen wij niet. Tenzij jij dat wilt, maar dan moet je dat zelf ook van tevoren regelen. Niet dat je er veel aan zult hebben. Want gouden kiezen, zoals ik mij door een tandarts heb laten vertellen, zijn niet (meer) van massief goud, het is een soort omhulsel. Bovendien zitten er ook andere metalen in om het verwerkingsproces te vergemakkelijken.

Blijft er dan helemaal geen goud van over na een crematie? Dat kan, maar de hitte in de oven is zo groot dat het doorgaans alleen maar minuscule stukjes ter grootte van een speldenknop zijn. En die zijn daarbij ook nog zo slecht terug te vinden, dat het dan nog maar de vraag is of het van je opa's trouwring is, of van die van de meneer voor hem. Het is namelijk onmogelijk om de oven 100% schoon te krijgen.

Slechts één keer bleef er iets meer over. Dat was van een dikke gouden ketting van een hiphop fan. De familie had

later spijt dat ze hem de ketting hadden meegegeven en wilde de hele kleine brokjes goud terug hebben. Of dat een goed idee was, betwijfel ik, want de stukjes waren vermengd geraakt met zijn as.

Maar wat gebeurt er dan met wat er overblijft? Bijvoorbeeld de metalen pin die ik in mijn been heb? Of de kunstheup van oma? Deze metalen smelten meestal niet en worden samen met andere (edel-) metalen uit de as gezeefd om vervolgens te worden verkocht om bijvoorbeeld omgesmolten te worden voor hergebruik in een andere industrie. Het speciaal daarvoor in het leven geroepen Dr. C.J. Vaillantfonds draagt er zorg voor dat de opbrengst onder goede doelen wordt verdeeld. Dr. C.J. Vaillant was trouwens de eerste mens die in Nederland (toen nog illegaal) gecremeerd is. Ik weet niet of hij zijn trouwring nog om had.

Uitvaartzorg Jessica IJzer
Bloemendaalseweg 139
2061 CH Bloemendaal
06-83595938
www.uitvaartzorgijzer.nl

 **Uitvaartzorg**
Jessica IJzer

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

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

www.uitvaartzorgijzer.nl
Hofstede Sparrenheuvel
Bloemendaalseweg 139
2061 CH Bloemendaal

Voor een afscheid met compassie en respect



BROKKING & BOKSLAG
Uitvaartbegeleiding

Nieuwe afscheidlocatie in de consistoriekamer van De Waalse kerk in Haarlem

In alle rust samen zijn met een overleden dierbare, 24 uur per dag en helemaal privé. Dat kan nu ook in de consistoriekamer van de Waalse kerk in hartje Haarlem, de oudste kerk van onze provinciehoofdstad.

Elke locatie van Brokking & Bokslag heeft zijn eigen unieke sfeer. De sfeer in de Waalse kerk is het beste te omschrijven als 'intiem'. Het is een plek met een houten gewelf, karakteristieke vide, hoge glas-in-loodramen en betegelde wanden. En alles is eeuwenoud, dat geeft iets extra's. De consistoriekamer heeft een aparte ingang aan het Begijnhof, families en andere nabestaanden krijgen een sleutel, zodat ze bij hun dierbare kunnen zijn wanneer ze maar willen.

Diederiec, een van de uitvaartbegeleiders van Brokking & Bokslag: "Je ervaart er iets groots en troostends, of je nou wel of niet kerkelijk bent. Voor ons voelt deze locatie al als een vertrouwde plek, wij hopen dit gevoel met hen te kunnen delen."

Naast de Waalse Kerk aan het Begijnhof 28 in Haarlem, heeft Brokking & Bokslag meerdere opbaarmogelijkheden: Het Afscheidshuis op de Herenweg 92 in Heemstede, Afscheidshuis Eksterlaan op nummer 104 en de Zon-suite in Crematorium Sterrenheuvel (allebei in Haarlem-Noord).



Wilt u kennismaken en/of graag een keer willen komen kijken naar de verschillende locaties, dan zijn wij 7 dagen in de week bereikbaar op 023-5310238 of via info@brokkingenbokslag.nl

Ook voor een plechtige uitvaart bent u welkom in de Salonboot "Heerlijkheid" van Rederij Haerlem uit Heemstede.



Wij hebben ook al uitvaarten gehad naar de begraafplaats in Haarlem-Noord en leggen dan aan bij de Kolksluis in Spaarndam. Algemene begraafplaats Heemstede heeft een speciale aanlegsteiger.

■ Aantal personen 12 ■ Toilet en Verwarming aan boord



Rederij Haerlem B.V.

Nico en Liping Tienpont
Bel: 0653 137 837
E-mail: info@rederijhaerlem.nl

WWW.REDERIJHAERLEM.NL

Leer dit voorjaar hardlopen met Lopers Company by Enno

Heemstede - Het is deze weken volop winter, maar de lente komt er snel aan. Als het voorjaar begint, dan is dat voor velen het moment om de hardloopschoenen weer aan te trekken.

Op maandag 7 maart start de cursus Hardlopen voor Beginners bij Lopers Company by Enno. Voor sommigen zal het opstarten goed gaan, maar als je al een tijd niet hardgelopen hebt, is een opfriscursus misschien het beste om te doen.

Dat geldt zeker voor startende hardlopers. Want hardlopen is meer dan alleen maar sportkleding en gympen aantrekken en een rondje gaan hardlopen. Juist een rustige opbouw en leren om met de juiste looptechniek te lopen is erg belangrijk.

Beide aspecten zitten in de cursus Hardlopen voor Beginners en voorkomen zo dat je makkelijk geblesseerd raakt. Deze cursus van Lopers Company by Enno start op maandag 7 maart. Door een langzame

opbouw, waarbij hardlopen met stukken wandelen wordt afgewisseld, leer je in 13 weken om 40 minuten aaneen te kunnen hardlopen. Er is nog plaats voor nieuwe cursisten, dus schrijf je snel in! Alle informatie hierover staat op: www.loperscompanyheemstede.nl/hardlopen-beginners/. Bellen kan ook naar 0620 41 00 66 of loop binnen bij Lopers Company by Enno op de Binnenweg 35 in Heemstede. Daar kun je gelijk alle antwoorden op je vragen krijgen.



Leer de juiste hardlooptechnieken met de cursus Hardlopen voor Beginners. Foto aangeleverd door Lopers Company by Enno.

Tweede teamwedstrijd HBC Gymnastics

Heemstede - Zondag 20 februari was de sporthal in Beverwijk weer opengesteld om alle turnsters binnen het rayon een wedstrijd te kunnen laten turnen.

Van HBC Gymnastics deden er 11 turnsters mee. In de eerste wedstrijd het team met supplement 6: Dorien, Miral en Mayila. Miral haalden het hoogst van iedereen in haar leeftijd op brug: een 12.75. Mayila had een hele stabiele balkoefening, met een mooie handstand en radslag. Dorien, de jongste van de drie, was de hoogste op balk en brug en stond

1ste in het tussenklassement. Maar helaas wist ze op de vloer niet meer wat ze moest doen, en liet ze hier punten liggen. Dat ze ondanks een val op balk en een niet afgemaakte vloeroefening toch op de 2de plaats komt, is echt klasse.

In de tweede wedstrijd kwam het team 'the sixt best HBC' in actie en zij deden hun naam eer aan. Een sterk team met Veerle, Sara, Benthe en Olivia.

Alle vier presteerden ze het door mooie sprongen over de kast om boven de 14 te halen. Ook bij de

andere toestellen geen grote fouten waardoor Olivia in haar leeftijdsgroep 3de werd en Benthe 1ste. Met een totaalscore van 53,375 had Sara de hoogste score van iedereen en dus ook een 1ste plaats verdiend.

In de laatste wedstrijd nog de jeugd en junioren in supplement F. Bij de brug kreeg Fleur een hoge score door haar 2 kippen in de oefening. De vloeroefening, zelf bedacht door Scarlett, zag er bij haar iets beter uit, waar zij het hoogste cijfer van iedereen kreeg. Op individuele basis werd Fleur 2de en Scarlett 3de.



De turnsters van HBC Gymnastics Foto aangeleverd door HBC Gymnastics



Duel HFC - Olympia.

Kon. HFC-zaterdagteam neemt de leiding in de 3e klasse A

Door Eric van Westerloo

Haarlem - HFC en Olympia stonden voorafgaand aan deze wedstrijd beide nog zonder verliespunten. Op zaterdag 19 februari troffen de teams elkaar op het HFC-complex. Er ontstond zich een strijd die vanaf de eerste tot de laatste minuut de toeschouwers in hun greep hield. Vanuit de wijde omgeving waren verschillende trainers en supporters op dit duel afgekomen. Het was een wedstrijd van jong (HFC) tegen oud (Olympia). HFC had over de gehele wedstrijd gezien het beste van het spel. In een moordend tempo werden de 90 minuten afgewerkt. HFC zette flink druk op de tegenstander waardoor zij nimmer goed in hun spel kwamen.

Na een halfuur, waarbij geen van de partijen grote kansen wist te scheppen, eindigde een vloeiende HFC-aanval voor de voeten van Tijn Doornbos. Hij schoot de bal beheerst langs Olympia doelman Van de Giezen in de verre hoek. Olympia stelde hier een bal op de kruising van het HFC-doel tegenover.

Na de theepauze kreeg Edo Knol een mooie kans op de gelijkmaker, maar de jonge HFC-doelman Verduin (17 jaar) stond op zijn post. Er volgden nog een aantal kansen voor HFC

waar Tijn Doornbos en Taye Lee doelman Van der Giezen op hun weg vonden. Doelman Verduin moest toch capituleren. Nadat Janyro Purperhart de bal vrijmaakte in de het strafschopgebied en voorgaf, kon Benhaddi de bal secuur achter de doelman plaatsen. Gezien het spelbeeld zou iedereen vrede gehad kunnen hebben met een gelijkspel. Daar nam HFC echter geen genoegen mee. Beide teams wisselden een aantal spelers waarbij aan de kant van HFC de wissels fantastisch uitpakte. Na een afgemeten pass van Giel Braakhuis kon Storm Holtkamp de 2-1 laten bijschrijven in de analen.

HFC kreeg nog wat kansen o.a. een bal op de lat, omdat Olympia voluit de aanval zocht dat ten koste ging van de verdediging. De wedstrijd werd nog ontsierd door het wegsturen van de Olympia grensrechter wegens onsportief vlaggen. Hij en een van de trainers van Olympia kregen de rode kaart. Er werd 5 x geel uitgedeeld aan Olympia tegen HFC 1. Als HFC de zegenreeks voortzet, ligt de titel voor het oprapen. Olympia kan nog roet in het eten gooien, want ook zij bleken tot afgelopen zaterdag onverslaanbaar. HFC moet op 30 april op bezoek bij Olympia en dat kan voor beide teams weleens de wedstrijd van het jaar worden.



Foto's: Pim Hols.

Aantal jonge huizenkopers met aflossingsvrije hypotheek stijgt in één jaar met 28 procent

Regio - Het aantal jonge huizenkopers dat in 2021 een (deels) aflossingsvrije hypotheek heeft aangevraagd, is met ruim een kwart gestegen in vergelijking met het voorgaande jaar. Dat meldt De Hypotheker. Onder jonge huizenbezitters tot 35 jaar is het aantal aflossingsvrije hypotheeken dat zij hebben aangevraagd voor het oversluiten of verbeteren van de woning zelfs gegroeid met ruim 115 procent, blijkt uit cijfers van De Hypotheker. Door de lage hypotheekrente en de almaar stijgende huizenprijzen wint de aflossingsvrije hypotheek vooral onder deze leeftijdsgroep snel aan populariteit, zowel voor de aankoop van een woning als het verhogen van de huidige hypotheek. Door een deel van hun hypotheek aflossingsvrij af te sluiten, kunnen zij hun maandlasten namelijk aanzienlijk verlagen.

Uit cijfers van De Hypotheker blijkt dat de aflossingsvrije hypotheek steeds populairder wordt. Onder jonge huizenkopers- en bezitters steeg dit aantal zelfs met 42 procent. Zo kozen in 2021 veel meer huizenkopers tot 35 jaar (+28 procent) voor een (deels) aflossingsvrije hypotheek in vergelijking met 2020. De explosieve groei (+115 procent) onder jonge huizenbezitters die kiezen voor deze hypotheekvorm bij het oversluiten of verbeteren van de woning komt vooral voort uit de wens de bestaande woning te verbouwen of te verduurzamen. Door de extreem hoge huizenprijzen kiezen zij er liever voor te investeren in hun bestaande huis, eventueel door gebruik te maken van de overwaarde op de huidige woning. Om zo'n verbouwing te financieren, geven zij steeds vaker de voorkeur aan een aflossingsvrije hypotheek vanwege lagere maandlasten.

Jonge huizenkopers willen hun maandlasten steeds vaker verlagen, óók als dat betekent dat ze over het aflossingsvrije deel niet kunnen profiteren van de hypotheekrenteaftrek. Dit voordeel is door de lage rente echter kleiner dan in het verleden. "Steeds meer jonge huizenkopers hebben een voorkeur voor een aflossingsvrije hypotheek. Dat is te verklaren door de lage hypotheekrente in combinatie met de explo-



Koophuis. Foto Bigstock.

sieve stijging van de huizenprijzen", vertelt René Lünemann, franchise-nemer van De Hypotheker in Haarlem. "Hoewel starters bij een aflossingsvrije hypotheek minder profiteren van een fiscaal voordeel wegen de lagere maandlasten - mede door de lage rente - hier tegenop. Zo kunnen zij netto al ruim 125 euro per maand besparen bij een hypotheek van 350.000 euro met een aflossingsvrij deel van 20 procent en meer dan 300 euro bij een aflossingsvrij deel van 50 procent."

Aflossingsvrije hypotheek vooral ingezet voor woningverbetering

Ook oudere leeftijdscategorieën kiezen ervoor de aflossingsvrije hypotheek op een vergelijkbare manier in te zetten, zoals de leeftijdscategorie 35 tot 45 jaar (+26 procent). Bij hypotheekaanvragen voor de aankoop van een woning met een aflossingsvrije component zien we in deze leeftijdsgroep juist een daling (-23 procent). Dit valt te verklaren door de oververhitte woningmarkt, waardoor het aantal hypotheekaanvragen voor de aankoop van een woning daalt. Het aandeel (deels) aflossingsvrije hypotheeken is in verhouding echter wél toegenomen (+7 procent). Ook is het aantal aflossingsvrije hypotheeken voor oversluiting of woningverbetering gestegen bij de leeftijdscategorie 45-55 jaar (+26 procent) en onder 55-plussers (+24 procent), terwijl het aantal aanvragen voor de aankoop van een woning juist daalde (respectievelijk met 24 en 17

procent). Ook bij deze twee leeftijdsgroepen is het aandeel (deels) aflossingsvrije hypotheeken bij de aankoop van een woning toegenomen.

Voor- en nadelen aflossingsvrije hypotheek

Bij een aflossingsvrije hypotheek ben je niet verplicht om af te lossen, maar betaal je alleen hypotheekrente en los je op de einddatum in één keer de lening af. Zeker nu de rente, ondanks de recente lichte stijging, nog op een laag niveau is en de huizenprijzen dit jaar met 12,5 procent zullen stijgen, is een aflossingsvrije hypotheek een interessant alternatief. Wel moeten huizenkopers rekening houden met een aantal risico's. Zo lenen starters vaak relatief veel ten opzichte van de woningwaarde en is het tempo van aflossen lager, bij een combinatie van een annuïtaire- en aflossingsvrije hypotheek. Bij een onverwacht snelle verkoop is dan minder afgelost en blijft een grotere hypotheekschuld over. Daarnaast moet aan het einde van de looptijd voldoende vermogen beschikbaar zijn voor het doen van de aflossing, wat niet altijd vanzelfsprekend is. Verder kan de woningwaarde in de toekomst dalen en de hypotheekrente stijgen. Lünemann: "Huizenkopers doen er goed aan de voor- en nadelen af te wegen en zich goed te laten informeren over de risico's die verbonden zijn aan de aflossingsvrije hypotheek, zodat zij een weloverwogen keuze kunnen maken."

Bron: De Hypotheker.

Fiets mee met Hartekind Ride voor hartekinderen

Regio - Fietsliefhebbers kunnen in juli en oktober hun hart ophalen bij de fietsevenementen van Hartekind Ride in Nederland. Deelnemers kunnen kiezen uit editie Utrechtse Heuvelrug of Rijk van Nijmegen waarbij er 60, 100 of 150 kilometer gefietst wordt om geld in te zamelen voor Stichting Hartekind.

Hartekind Ride voor alle niveaus
Op 3 juli 2022 staat editie Utrechtse Heuvelrug op het programma, gevolgd door locatie Rijk van Nijmegen op 2 oktober 2022. Fietsers kunnen kiezen tussen prachtige routes van 60, 100 of 150 kilometer. Zo is Hartekind Ride voor vele fietsniveaus mogelijk!

Beide edities hebben een feestelijke start en finish. Verder is er natuurlijk

goede verzorging op de route: er is voldoende eten en drinken, er zijn bezemwagens en het event wordt vastgelegd op foto en video.

Voor hartekinderen

Deelnemers halen € 150 sponsorgeld op. De opbrengst van Hartekind Ride komt ten goede aan Stichting Hartekind. Er worden jaarlijks meer dan 1.500 baby's geboren met een aangeboren hartafwijking. Nog altijd sterven er ieder jaar 150 kinderen aan een aangeboren hartafwijking, hiermee is dit doodsoorzaak nummer 1 onder kinderen tot 15 jaar.

Stichting Hartekind financiert wetenschappelijk onderzoek om de overlevingskansen en kwaliteit van leven van hartekinderen verbeteren.



Fiets mee met de Hartekind Ride. Foto aangeleverd door Stichting Hartekind.

Meedoen of meer weten?

Schrijf je nu in via de website hartekindride.nl/inschrijven en maak t/m 31 maart gebruik van de early bird korting. Niet fietsen maar wel bijdragen? Help door een deelnemer te sponsoren. Dit kan via: hartekindride.nl/steun.

INGEZONDEN

Groenendaal likt haar wonden na storm Eunice

Heemstede - Diny de Vries zond deze foto's in, die genomen werden na de storm Eunice die ook aardig in Heemstede huishield. Ontwortelde bomen en meerdere afgebroken takken in Groenendaal zijn hier nu onder meer de stille getuigen van.



Unieke zangworkshop van Vocaal ensemble Sola Re Sonare door Stefan Berghammer

Heemstede - Op zaterdag 12 maart geeft Stefan Berghammer, gerenomeerd tenor in het Nederlands Kamerkoor en het Huelgas Ensemble, een openbare zangworkshop in de gymzaal van de Icarusschool. De workshop wordt georganiseerd door 'Vocaal ensemble Sola Re Sonare', al meer dan 25 jaar hét kamerkoor van Heemstede.

Tijdens deze workshop wordt er op een ontspannen manier gewerkt aan zangtechniek via een door Stefan zelf ontwikkelde aanpak. Deze aanpak is gebaseerd op lichaamswerk in combinatie met zangtechniek. Stefan beschikt over een zeer gevarieerd arsenaal aan didactische vaardigheden en kan putten uit een groot

aantal methodieken. De middag wordt afgesloten met het lied 'Blij om je te horen'.

'Blij om je te horen' is een nieuw lied van Jetse Bremer op een speciaal geschreven liedtekst van dichter Ivo de Wijs. Het lied is gemaakt in opdracht van korenbond KBZON om te vieren dat koren weer samen kunnen zingen ná corona.

Inschrijven voor deze workshop kan op de website van het koor: www.solaresonare.nl.

Na inschrijving en betaling ontvangt u de bladmuziek en midfiles van het lied.

De workshop duurt van 14.00 - 17.00 en kost €15.



Studiedag. Foto aangeleverd.

Stichting De Noordzee: “Voorkom een botsing tussen natuur en klimaat in de Noordzee”

Regio - Uit onderzoek van Stichting De Noordzee blijkt dat de ecologische kennisontwikkeling steeds verder achterloopt op de versnelling van de energietransitie.

Stichting De Noordzee vreest een scenario waarin het beschermen van de Noordzeenatuur en het halen van de klimaatdoelen elkaar in de weg zitten. Het komende jaar wordt er al beleid gemaakt om de uitrol van wind op zee nog verder op te schalen ná 2030 terwijl veel ecologische onderzoeken nog moeten opstarten en de resultaten dus niet kunnen worden meegenomen.

Er ontbreekt nog veel kennis over de ecologische risico's van de grootschalige uitrol van windparken op zee, vooral in combinatie met andere drukfactoren zoals olie en gas, scheepvaart, zandwinning en visserij. De kans wordt steeds groter dat de ambitie voor wind op zee niet meer zal passen binnen de ecologische draagkracht van de Noordzee. Dit blijkt uit een verschenen rapport van Stichting De Noordzee.

Om de klimaatdoelen van het Akkoord van Parijs te halen worden er de komende jaren veel windparken gebouwd in de Noordzee. De Nederlandse overheid zet onder andere in op wind op zee om aan 55% CO₂-reductie te voldoen in 2030 t.o.v. 1990. Op dit moment hebben windparken in de Nederlandse Noordzee een capaciteit van 2,5 gigawatt. Rond 2030 zal dit zijn opgelopen tot zo'n 21,5 gigawatt.

Verarmde Noordzeenatuur

“Voor een gezonde Noordzee is het belangrijk dat klimaatverandering én de verarming van de Noordzeenatuur worden aangepakt,” legt Ewout van Galen van Stichting De Noordzee uit.

De Noordzeenatuur is verarmd. Nederland moest eigenlijk in 2020 al ‘de goede milieutoestand’ bereiken: een toestand waarbij de zee schoon, gezond en productief is, een grote ecologische verscheidenheid kent, met alleen duurzaam gebruik. Het gaat nu bijvoorbeeld slechter met sommige zeevogelpopulaties en de zeebodem wordt nog steeds substantieel verstoord.



Windpark op Noordzee. windpark. Foto: De Rijke Noordzee.

Volgens Stichting De Noordzee zijn er voor de onderwaternatuur voordelen aan windparken op zee. Er is relatief meer rust en ruimte voor de natuur door een verbod op bodemberoerende visserij binnen windparken. Daarnaast worden Nederlandse windparken niet gebouwd in de ecologisch meest waardevolle gebieden, zoals de Klaverbank en het Friese Front – waardoor de natuur zich daar beter kan ontwikkelen.

De risico's van wind op zee

Maar naast voordelen brengen windparken ook ecologische risico's met zich mee, zoals habitatverlies, aanvaringen en onderwatergeluid. De overheid heeft een aantal risico's en de bijbehorende maatregelen om ze te verkleinen al in kaart gebracht: zo zijn er wettelijk bepaalde grenzen gesteld aan heigeluid en draaien indien mogelijk de wieken bij massale vogeltrek langzamer. Maar er ontbreekt nog veel kennis over de effecten van wind op zee op de Noordzeenatuur. Dankzij het vorig jaar gesloten Noordzeeakkoord zet de overheid een grootschalig ecologisch monitorings- en onderzoeksprogramma op (MONS). Het doel van dit programma is de nodige kennis te ontwikkelen en beschikbaar te stellen om ervoor te zorgen dat het gebruik van de steeds drukker wordende Noordzee binnen de ecologische draagkracht blijft.

Volgens Stichting De Noordzee is er in het bijzonder extra aandacht nodig voor de opstapelende

effecten. Van Galen licht toe: “Het effect van één windpark op de natuur is heel anders dan de effecten van tien windparken. Daarbovenop bouwen omringende landen ook windparken met mogelijke effecten op onze natuur. En ook voor de komst van wind op zee was het al druk op de Noordzee. Sommige risico's, zoals effecten op wind, stroming en gelaagdheid van het water kunnen pas goed worden onderzocht tijdens de opschaling van wind op zee. Daardoor wordt de kans steeds groter dat straks simpelweg onbekend is of de uitrol van wind op zee nog past binnen de ecologische grenzen van de Noordzee.”

Voorkom een botsing tussen natuur en klimaat

Ewout van Galen doet enkele aanbevelingen: “We moeten een situatie voorkomen waarin het beschermen van de Noordzeenatuur en het halen van de klimaatdoelen elkaar in de weg zitten. Mag bijvoorbeeld het mogelijke verlies van een vogelsoort reden zijn om een windpark wel of niet te bouwen? Om de natuur in zijn geheel te versterken is het ten eerste noodzakelijk om de waardevolle Noordzeenatuurgebieden zo snel mogelijk te beschermen. Ook moet het onderzoek naar de ecologische risico's worden versneld en vergroot. Daarnaast moet er ruimte zijn in de planning om onderzoeksresultaten mee te nemen vóór de verdere opschaling. Alleen zo kunnen we én de klimaatverandering tegengaan, én de Noordzeenatuur beschermen.”

Onderzoek: “Ouderen meer geven om duurzaamheid en het klimaat dan gedacht”

Regio - Terwijl de jonge generatie zich enorm bezighoudt met het klimaat en de natuur, gaan de oudere generaties lekker hun gang. Althans, dat wordt er vaak gedacht. Uit recent onderzoek van Langer Thuis in Huis is gebleken dat ouderen meer geven om duurzaamheid en het klimaat dan wordt gedacht!

Senioren geven om duurzaamheid

In het onderzoek werden respondenten gevraagd hoe belangrijk ze duurzaamheid vonden. Het overgrote deel van de senioren (82,5%) gaf aan duurzaamheid belangrijk te vinden waarbij maar liefst 39,9% van het totaal aangaf dit zelfs zeer belangrijk te vinden. Maar het blijft niet alleen bij woorden, er wordt daadwerkelijk actie ondernomen. Op de vraag ‘wat doet u zelf om bij te dragen aan duurzaamheid?’ konden respondenten meerdere antwoorden selecteren. Bijna elke respondent gaf aan het afval te scheiden (94,3%) en hun energieverbruik te verminderen (83,4%). Een interessante uitkomst was dat bijna de helft van de senioren ook aangaf minder of geen vlees te eten (42,6%) met het oog op duurzaamheid.

Ambitie

Senioren zijn dus wel degelijk bezig met duurzaamheid. Maar kan het nog beter? Langer Thuis in Huis vroeg ook of men in de toekomst meer wil gaan doen om duurzaam te

leven. Hoewel een groot deel (40,9%) koos voor een neutraal antwoord, gaf het grootste deel (46,9%) aan nog meer te willen doen aan duurzaamheid.

Een betere wereld voor de volgende generaties

Nu is het interessant om te kijken naar de reden dat zoveel senioren duurzaam leven en de ambitie hebben om dit in de toekomst uit te breiden. Daarom werd er in de enquête ook gevraagd naar de voornaamste reden om duurzaam te leven. Meer dan de helft (54,1%) geeft het klimaat als voornaamste reden. Daarnaast konden de respondenten ook een open antwoord geven, wat mooie reacties opleverde. Zo gaven een aantal senioren aan dat ze graag een betere wereld willen achterlaten voor de volgende generaties.

Over het onderzoek en Langer Thuis in Huis

De enquête is door 295 mensen ingevuld waarvan de meeste (70%) boven de 70 jaar oud zijn. In de enquête werden vragen gesteld over verschillende onderwerpen als financiën, alcoholgebruik en het onderwerp van dit artikel: duurzaamheid.

Langer Thuis in huis is een online gids voor senioren die graag veilig en prettig in hun eigen huis willen blijven wonen.



Senioren geven om duurzaamheid. Foto: Bigstock.

Laatste zes jaar 18 procent minder autodiefstallen in Noord-Holland

Regio - Als het aankomt op autodiefstallen, lijkt Nederland de afgelopen jaren steeds veiliger te worden. In provincie Noord-Holland is ook een duidelijke daling te zien: sinds 2016 is het aantal autodiefstallen* hier met 18 procent afgenomen. Dit concludeert vergelijkingssite Autoverzekering.nl op basis van eigen onderzoek en data van de Politie.

Ook vorig jaar zette de daling door en werden er in Noord-Holland zo'n 14 procent minder motorvoertuigen gestolen. De provincie scoort hiermee wel onder het landelijk gemiddelde, want door heel Nederland werden er juist 17 procent minder motorvoertuigen gestolen in 2021. Toch ligt het aantal absolute autodiefstallen in Noord-Holland nog altijd vrij hoog en staat daardoor, samen met Zuid-Holland en Noord-Brabant, in de top drie provincies met het hoogste aantal gestolen motorvoertuigen.

Ook steden laten daling zien

Ook de Noord-Hollandse steden lieten een daling zien van het aantal autodiefstallen in vergelijking met 2020.

Met name Amsterdam viel op, hier was de absolute daling van het aantal gestolen motorvoertuigen het grootst in 2021. In de Nederlandse hoofdstad werden 221 minder motorvoertuigen gestolen, wat neerkomt op een daling van ruim 14 procent in vergelijking met 2020. In andere grote steden in Noord-Holland nam het aantal autodiefstallen ook af. Zo waren er in Haarlem en Alkmaar vorig jaar respectievelijk 27 en 22 procent minder autodiefstallen in vergelijking met 2020.

Het overzicht van de autodiefstallen per gemeente tussen 2016 en 2021 staat in het volledige onderzoek van Autoverzekering.nl.

Lichte stijging WW vooral in horeca, toch meer moeite om vacatures te vervullen

Regio - In januari zag UWV het aantal WW-uitkeringen toenemen ten opzichte van december. Een stijging van december op januari komt vaak voor, omdat veel contracten in december aflopen en niet iedereen aansluitend werk vindt.

Ook in noordelijk Noord-Holland nam het aantal uitkeringen toe. In Noord-Holland Noord (+1,4%) en Zuid-Kennemerland en IJmond (+1,1%) steeg het aantal WW-uitkeringen sterker dan landelijk (+ 0,6%).

In de drie Noord-Hollandse regio's samen nam het aantal WW-uitkeringen in de horeca het sterkst toe. Deze stijging werd voor een groot deel veroorzaakt door de aange-

scherpste coronaregels voor de horeca, die in de loop van december werden afgekondigd. Eind januari werden voor de horeca 1.183 WW-uitkeringen verstrekt. De verwachting is dat, met het versoepelen van de coronamaatregelen, de vraag naar horecapersoneel weer toeneemt en dus het aantal WW-uitkeringen zal afnemen.

Lastiger om personeel te vinden

Omdat een deel van de werknemers uit de horeca de afgelopen maanden gekozen heeft voor een beroep in een andere sector, is de verwachting dat het voor werkgevers in de horeca, zeker in de aanloop naar het zomerseizoen, lastig zal worden om openstaande vacatures in te vullen.

In 2021 was 59% van de ontstane vacatures in de horeca volgens werkgevers moeilijk vervulbaar. Dat is iets meer dan gemiddeld (55%). In de bouwnijverheid was het grootste aandeel ontstane vacatures moeilijk vervulbaar (77%).

Dit blijkt uit de UWV-werkgeversenquête waarvan de resultaten zijn gepresenteerd in een publicatie over hoe werkgevers omgaan met Moeilijk vervulbare vacatures en behoud van personeel, te vinden op: www.werk.nl/arbeidsmarktinformatie/werving-behoud/werkgevers-moeilijk-vervulbare-vacatures.

Bron UWV

Op zoek naar werk

Job IN DE REGIO

170 **jacht- en scheepswerf / shipyard**
GOUWEROK
SINCE 1851



Jacht- en Scheepswerf Gouwerok BV in Aalsmeer bouwt aluminium casco's voor high-end motor en zeiljachten. Deze casco's worden gebouwd voor diverse toonaangevende Nederlandse werven. Elk casco is uniek en wordt volledig overeenkomstig de wensen van de toekomstige eigenaar ontworpen en gebouwd. Onze casco's worden met grote precisie samengesteld door een enthousiast team dat de beste op zijn vakgebied wil zijn.

www.gouwerok.nl

Binnen ons team van ongeveer 35 medewerkers hebben wij vacatures voor:

Metaalbewerkers/lasers

die ervaring hebben met lassen en plaatbewerkingen zoals zagen, frezen, knippen en boren en die van tekening onderdelen kunnen construeren.

Wij vragen

Je beschikt over MBO werk- en denkniveau en hebt ervaring met het bewerken van staal, ervaring met aluminium is een pré. Je beschikt over een lasdiploma. Je hebt een goede technische kennis en inzicht en bent in staat om zelfstandig met behulp van tekeningen constructies samen te stellen. Je bent samenwerkingsgericht, enthousiast en kunt zelfstandig en netjes werken.

Wij bieden

Wij bieden een heel fijne werkomgeving in een leuk team, een goed marktconform salaris, mogelijkheden voor ontwikkeling en opleidingen en een uitstekend toekomst perspectief.

Leerlingen

Als BBL-leerling ben je vier dagen in de week aan het werk en ga je één dag in de week naar school. Je gaat aan het werk als leerling jachtbouwer en wordt begeleid door een ervaren praktijkopleider.

Wij vragen

Je bent tussen de 16 en 23 jaar en beschikt over een afgeronde VMBO opleiding (of gaat deze afronden in, mei) en wilt instromen in een BBL opleiding niveau 2 of 3. Constructiewerker.

Wij bieden

Wij bieden een werkervaring plek binnen een leuk team, uitstekende carrière mogelijkheden met een goed salaris en vergoeding van de opleidingskosten, boeken en examens. De opleiding volg je aan ons bedrijfsopleidingscentrum in Aalsmeer. Je wordt begeleid door een ervaren praktijkopleider.

Heb je interesse om te solliciteren of wil je meer informatie?

Stuur een e-mail met je CV aan:
shipyard@gouwerok.nl t.a.v. Esther Gouwerok.

ParkinsonFonds
www.parkinsonfonds.nl

De ziekte van Parkinson is nóg ongeneeslijk. Steun daarom wetenschappelijk onderzoek.



Hoofdweg 667A, 2131 BB Hoofddorp • Telefoon: 023 - 5540755
E-mail: info@parkinsonfonds.nl • IBAN: NL10ABNA0504201530



Te koop:

Roze kinder meisjesfietsje met zijwieltjes, 2/3 jaar, z.g.a.n. €68,-; huis-houd stalen trapje, 2 treden €15,-; Brabantia afvalcontainer, 30 liter €25,-; Tel. 06-15273320

* Aanbieden.

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

*Gevraagd:

Ik ben op zoek naar elektr. en gewone fietsen om te knutselen. Tel. 06-14069852

* Inkoop allerlei oude meubels

uit de jaren 50, 60, 70. Ook gevraagd leren fauteuils en stoelen. Graag bellen of foto's naar tel. 06-36194314

FOTO LOEK ANDERSON
THE TRANSFERSHOP

Dia's digitaliseren

Laat uw dia's en negatieven veilig en discreet overzetten op een USB-stick om ze op uw televisie te bekijken.

Actiekorting van
10 tot 20%

Kom voor een offerte met uw dia's naar onze winkel.

TROMPSTRAAT 1-5 • IJMUIDEN • 0255 53 58 18 • INFO@ELTA.NL • WWW.ELTA.NL

GRATIS KABAAL

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

**(Doorhalen wat niet van toepassing is)*

Te koop/Aangeboden/Gevraagd/Gratis afhalen*

Telefoon: _____

5/6

Deze bon kunt u uitknippen en opsturen naar onderstaand adres:

Heemsteder. Bloemendaler.

Zeeweg 189-191 | 1971 HB IJmuiden

U kunt uw kabaal ook opgeven via internet:

WWW.HEEMSTEDER.NL/KABALEN-OPGEVEN



GRATIS KABAALTJES WORDEN GEPLAATST ONDER DE VOLGENDE VOORWAARDEN:

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

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

Witte wieven waaien op Kom In Mijn Tuin

Heemstede - Afgelopen weekend was het in de regio bar en boos, storm Dudley, Eunice en Franklin raasden over ons land.

Zo ook over Kom In Mijn Tuin (KIMT). Gelukkig waren er geen ernstige beschadigingen op KIMT. de kas en het tuinhuis stonden nog overeind.

Wel hingen er in de bomen witte doeken (witte wieven) afkomstig van het bollenland aangrenzend aan KIMT.

In Noord-en Oost-Nederland worden de witte spoken die in de bomen hangen (mistflarden) witte wieven genoemd.

Meer informatie over KIMT: www.kominmijntuin.com of Facebook: Kom In Mijn Tuin.



De witte wieven op KIMT. Foto: Monique Rusman.

KEN UW BOS



Foto's: Vrienden Wandelbos Groenendaal.

Niet pluis

Door Ems Post

Ja hoor, je kunt ze alweer zien. Het voorjaar komt er-aan, de vroege prunus-soorten dragen al bloesem. Hier en daar wemelt het weer van de narcissen. Er staan sneeuwklonkjes in de tuin. In het bos komen de eerste bolletjes al met sprietjes uit de grond. De bloemist verkoopt al katjes en kersenbloesem. Wat een heerlijke belofte voor wat komen gaat.

De winter is nog niet voorbij, nog niet. Er kan nog van alles gebeuren. Maart roert nog wel eens zijn staart. Maar..... de vogels zijn ondertussen al aan het uitkijken naar fijne plekje om straks hun nesten in te richten. Ze moeten veilig in en uit kunnen vliegen. Er moet een beetje zon en een beetje schaduw zijn en liefst een afdakje voor als het gaat regenen. Waar vinden ze nestmateriaal? Van dat wollige mos voor een warme, zachte bekleding. Blaadjes, veertjes, takjes, van dat soort dingen.

En ja hoor, je kunt ze alweer zien in het bos: de dikke plukken hondenhaar. Blond, waarschijnlijk retriever. Maar ook bruin en zwart. Baasjes kammen de onder-vacht van hun trouwe viervoeters er behendig uit. Maar realiseren ze zich wel voldoende dat deze haren met alle antivlooiemiddelen flink giftig zijn, bijvoorbeeld voor de koolmeesjes die uit hun eitjes kruipen? Je helpt je hond, maar zorgt tegelijkertijd dat door die plukken hondenhaar andere, kleine en kwetsbare dieren niet zullen overleven.

Net als bij wasdrogerpluis met zeepresten en wasverzachter. De vogeltjes hebben dan geen waterdicht verenkleed meer. De boswachter vult aan: zelfgemaakte vetbollen met het verkeerde vet. Zo zielig. En zo jammer van alle inspanningen en goede bedoelingen. Zout strooien op de openbare weg waar het wild graag aan likt met alle gevolgen van dien. Je verwacht het niet, je denkt er niet bij na. Sigaretten-



peuken in het bos: giftig voor vogels en in uw tuin eten vogels slakken die vergiftigd zijn met slakkengif.

Nog een wonder dat zoveel dieren het overleven. En dat de vogels nu al 's morgens vroeg laten horen weer zin te hebben in het voorjaar. "Joehoe, hier ben ik, zullen wij samen een warm nestje maken?" Maar dan wel met het goede pluis graag.

Deze rubriek komt tot stand met medewerking van Vereniging Vrienden Wandelbos Groenendaal. www.wandelbosgroenendaal.nl, info@wandelbosgroenendaal.nl.

Corona in Heemstede en Bloemendaal week 7

Door Eric van Westerloo

Heemstede/Bloemendaal - Eindelijk is het aantal besmettingen, ziekenhuisopnames en sterfgevallen flink aan het afnemen.

Landelijk werden er in de afgelopen week 348.000 inwoners positief getest. In eerdere weken dit jaar passeerde het aantal besmette personen regelmatig het half miljoen. Dit ondanks de lopende versoepelingen. De terugloop in besmettingen is ook aanleiding de opgelegde beperkingen nog meer te versoepelen. Zelfs Carnaval is weer mogelijk, al vraagt de overheid nog wel om uit te kijken en grote groepen op straat te vermijden.

Intussen zijn er miljoenen Nederlanders die het virus hebben doorgeemaakt. Veelal zonder al te veel heftige klachten, al geldt dat uiteraard niet voor iedereen. Er zijn wel degelijk mensen die er flink ziek van worden. Er ligt wel een advies om binnenkort de (hoog)bejaarden en

mensen in een risicogroep nog een extra dosis vaccin te geven. Dat zou dus neerkomen op een tweede boosterprik.

In Heemstede werden de afgelopen week 574 personen positief getest. Bijna 1.000 minder dan in week 6. Er moest één inwoner in het ziekenhuis worden opgenomen. In Bloemendaal eenzelfde forse daling van het aantal besmettingen. Het waren er exact 308 tegenover 1.046 een week eerder. Helaas moest op 16 februari één inwoner van Bloemendaal als overleden aan corona worden gemeld.

De maatschappij als geheel leeft weer op. Mensen gaan weer naar hun werkplek op kantoor of bedrijf. De dagelijkse files op de weg nemen weer toe. Van de mogelijkheid om weer cafés en restaurants te bezoeken, alsmede sportwedstrijden werd gretig gebruik gemaakt. Bij Feyenoord in Rotterdam bevolkte ruim 40.000 toeschouwers het stadion tijdens het duel tegen Cambuur.

INGEZONDEN COLUMN GGD

Een nieuwe storm

Terwijl ik dit schrijf stormt het in Nederland. Waar we nog maar kortgeleden met storm Corrie te maken hadden, is het vandaag Eunice die over het land raast. Dat maakt dat wij onze test- en vaccinatielocaties noodgedwongen hebben moeten sluiten.

Maar waar code rood afgelopen jaar bij ons nog om een crisis-overleg vroeg en vele verplaatste vaccinatie afspraken, bevinden we ons gelukkig nu in rustiger vaarwater. Het tijdelijk sluiten van de locaties is vervelend, maar niet meer het einde van de wereld.

Het aantal gevallen waarbij covid-19 wordt vastgesteld is nog hoog en veel mensen zitten thuis in isolatie of quarantaine, maar het aantal ziekenhuisopnames blijft stabiel. We zijn op de goede weg. Dankzij de vaccinatie, booster-prikken en opgebouwde immuniteit zijn we beter beschermd tegen het virus en mogen we weer meer doen. Afgelopen dinsdag kondigde minister Kuipers op de persconferentie dan ook aan dat we in Nederland verder gaan versoepelen.

Mijn advies: maak daar gebruik van! Dit is het moment om te laten zien dat we klaar zijn voor een heropende samenleving en dat we geleerd hebben van de afgelopen twee jaar. Spreek af met vrienden, ga lekker uit eten of naar de film en vergeet daarbij niet waar we vandaan komen. En dat het dus ook belangrijk is vanaf nu om van bepaalde handelingen een gewoonte te maken. Vrienden op bezoek? Zet een raampje open voor de ventilatie. Naar de kroeg geweest en een snotneus overgehouden? Doe even een sneltest. En handen wassen blijft natuurlijk ook belangrijk.

Deze nieuwe situatie zal voor iedereen even wennen zijn, maar hierdoor zorgen we er wel voor dat we open gaan en ook open kunnen blijven. Ondertussen onderzoekt het ministerie in welke vorm zij daar nog extra aan kunnen bijdragen, bijvoorbeeld door het aanbieden van gratis zelftesten.

Ook voor de GGD zal de rol veranderen. In de praktijk zult u daar op korte termijn niet veel van merken, maar richting lente zal er in de regio ook gekeken worden op welke schaal we nog aanwezig moeten zijn met onze activiteiten. Laten we er samen voor zorgen dat we deze stijgende lijn door kunnen zetten.

Bert van de Velden, directeur GGD Kennemerland



Bert van de Velden. Foto aangeleverd door GGD Kennemerland.

Vind jij het belangrijk dat meer vrouwen gaan bewegen?
Dat het belangrijk is dat meer vrouwen een gezonde leefstijl
aannemen? Dat zij even tijd nemen voor zichzelf?

Woon je in de omgeving van Haarlem/Heemstede?
DAN ZIJN WIJ OP ZOEK NAAR JOU!

Bij Fit4lady Haarlem en Heemstede bieden wij jou een
leuke parttime functie als

TRAINSTER/COACH

Dit kun je verwachten:

- * in overleg voor 8 tot 12 uur per week
- * interne opleiding aan de Fit4lady Academy
- * woonachtig in omgeving Haarlem/Heemstede
 - * werken in een leuk team
 - * kansen om door te groeien

Interesse? Mail naar
haarlem@fit4lady.nl en/of
heemstede@fit4lady.nl



Wil je vrouwen
motiveren?

Dan heb ik een club voor jou!



fit4lady.nl

Wil je na maanden 'prikken zetten'
liever weer iets met 'prik' serveren'?



Gezocht: talenten voor in de bediening

Hoe klinkt dit: je werkdagen doorbrengen in een mooi
koetshuis met een prachtig terras, omringd door vro-
lijke mensen en daar prima voor betaald krijgen? Het
is dagelijkse realiteit wanneer je deel uitmaakt van het
bedieningsteam van Landgoed Groenendaal!

Heb jij binnenkort weer tijd en zin om je handen uit de
mouwen te steken in plaats van 'mouwen op te stro-
pen'? Of je nou op zoek bent naar een parttimebaan,
een weekendjob of een baan 'erbij', we maken in alle
gevallen graag kennis met jou.

Het enige waar jij over hoeft te beschikken is enthousi-
asme, een oprechte lach, gevoel voor service & gastvrij-
heid en een lekker-knallen-met-z'n-allen mentaliteit.
Brute spierkracht is een pré; niet alleen om dienbladen
vol drankjes te presenteren of robuuste borden met
heerlijke gerechten te dragen, maar ook om regelmatig
de tafels en stoelen te verplaatsen voor mooie evene-
menten.

Zie jij jezelf in het plaatje? Stuur een leuk bericht naar
info@landgoedgroenendaal.nl of bel 023 528 1555. Is
er een match, dan nodigen we je graag uit voor een
glasje prik. Of een kop koffie, ook lekker!



LANDGOED GROENENDAAL | GROENENDAAL 3 | HEEMSTEDEN
INFO@LANDGOEDGROENENDAAL.NL | 023 - 528 15 55

1^e Heemstedse Vishandel

sinds 1925

WIJ ZIJN OP ZOEK NAAR EEN
enthousiaste jonge medewerk(st)er
VOOR DE ZATERDAG

Lijkt het je leuk om in een gezellig team mee te draaien?

Kom langs in de winkel of bel naar 023-528 15 39
Na 19.00 uur 06-50646259 en vraag naar Tom Machielsen

Binnenweg 39 • Heemstede



BoeketCadeau

is op zoek naar een
bezorger

op maandag, dinsdag en woensdag voor het
bezorgen van bloemen.

De bestellingen worden bezorgd in eigen auto
in plaatsen in de regio Zuid-Kennemerland.
De bezorgduur is gemiddeld 2 uur per dag,
afhankelijk van het aantal bestellingen.

Interesse? Neem dan contact op met
Thobias via 06-11 283 715 of kom even langs:

BoeketCadeau

Bloemendaalseweg 232, 2051 GM Overveen.

wooncentrum

*Let the sun
shine!*

**Deze maand shopt u onze
binnenzonwering BTW-vrij!**

wooncentrum

pvc & laminaat
zonwering
gordijnen
behang
tapijt

Marktplein 24
IJmuiden
0255-536060
www.ubokok.nl

UBO KOK

UBO KOK