

Hier!

in de regio

Wat is er bereikt?
Wat brengt 2024?

B&W maken de balans op

Patty (49) doet mee met GLI: 'Een maagverkleining was niet de oplossing'



Scheidsrechter Hans (79): 'Ik loop mee met waar de bal is. Zo blijf ik lekker fit'



ALLE WINTERARTIKELLEN 60% KORTING!

De laatste winterjassen, skibroeken, skipully's,
wintervesten, sneeuwlaarzen, skibrillen, mutsen,
sjaals en handschoenen

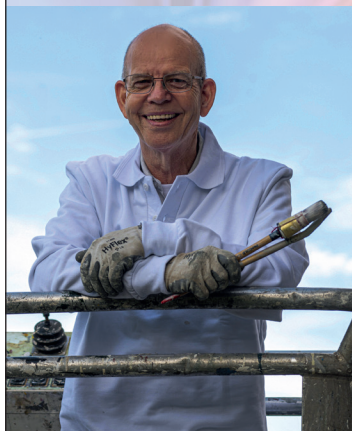
EXTRA AFBRIJZINGEN VAN 20% TOT 40% OP:

Hardloopschoenen, voetbalschoenen, casual schoenen,
hockeysticks, tennisrackets en diverse fitnesskleding.

 Rob van der Geest SPORT, Noordeinde 4b,
Roelofarendsveen



Voor al uw schilder-
en behangwerk!



Schoolbaan 28
2371 VJ Roelofarendsveen

www.han-dejong.nl
06 20 35 53 90



28 februari
workshop
droogbloemenkrans
maken.
Ook als DIY-pakket
te bestellen.
Volg ons op
Facebook of
Instagram.

Hazenpad 1 – Roelofarendsveen
www.deveensebukker.nl

Workshop



“Hanging Basket vullen”

Tijdens deze workshops wordt er onder
begeleiding een Engelse hangmand gemaakt.

Data: 18 maart t/m 13 april 2024

Tijdstip: 10.00 - 12.00 uur (ma- t/m zaterdag)
14.00 - 16.00 uur (ma- t/m zaterdag)

Grote groepen ook mogelijk op dinsdag- of
donderdagavond

Prijs: € 37,50 Dit is inclusief basket
(diameter 40 cm, plantjes, teelaarde,
basismeststof, koffie of thee en begeleiding)

Voor meer informatie en aanmelden:

keeskosterkudelstaart@gmail.com

www.bollenmand.nl

C.B. Koster vof | Tel. 0297 - 36 72 54 / 06 - 28146531 |
Hoofdweg 152 | 1433 JX Kudelstaart



COLOFON

Concept, art direction en fotografie

Miranda Castelein

Eindredactie

Jeannette van Haastert

Medewerkers redactioneel

Alice Bakker, Meg van der Hoorn, Joyce Huigsloot, Gijs Korevaar, Syb van Ruiten

Sales en coördinatie

Elsbeth Haasdijk

Drukkerij

Moderna Printing

Uitgever

Hier! in de regio v.o.f.

Adverteren in Hier! in de regio

magazine: Vraag onze accountmanager **Elsbeth Haasdijk** naar de mogelijkheden op het gebied van redactionele samenwerkingen en (personeels)advertenties. **Hier!** in de regio **magazine** verschijnt zes keer per jaar in de gemeente Kaag & Braassem Bel: 071-331 1119 of mail naar

adverteren@hierinderegio.nl

Hier! in de regio

Postbus 19, 2370 AA Roelofarendsveen

Hier! in de regio wordt GRATIS huis aan huis verspreid.

Niets uit deze uitgave mag geheel of gedeeltelijk worden veelevoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt, op welke wijze dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de uitgever. De uitgever sluit iedere aansprakelijkheid voor schade als gevolg van druk- en zetfouten uit.

Hier! in de regio niet ontvangen?

Het magazine is ook af te halen bij:

Hoogmade: COOP

Leimuiden: Boon's Markt, Veters

Flowers, Rick's Kaas en Delicatessen, Gemakswinkel, Bakkerij van Leeuwen, DIO Drogist

Oude Wetering: Primera, De Fietsshop

Rijpwetering: Landwinkel Castelijm

Roelofarendsveen: gemeentehuis,

Veenerick Boek & Kantoor, Plus,

De Kaaswereld, De Veense Bukker

Woubrugge: SPAR

En in de rijdende winkels van Poel

(Kaag) en Uw melkboer Ivo Spruit

(Rijpwetering, Oud Ade)

Hier! in de regio



INHOUD

- 4** Kennismaken met Luc van Sport-
bedrijf Kaag en Braassem
- 5** Puzzel
- 6** **Hier!** en Daar!
- 8** Hoe gaat het met de plannen
van onze burgemeester en
wethouders?
- 12** Krachtsport? Nee: kroegsport!
- 15** Kennismaken met Renate en Kim
- 16** Gezonder worden? Misschien zijn
deze 5 thema's wel iets voor jou
- 18** De training van Yos maakt
kinderen weerbaarder
- 20** Je zwemdiploma halen,
wedstrijden fluiten, marathons
lopen of pickleball spelen...
- 24** Sportverkiezing: dit zijn de
genomineerden
- 27** Kennismaken met Marcel
- 28** Het GLI-programma helpt je
bij overgewicht
- 30** Kennismaken met Merel, Carmen,
Jolanda, Kim en Charlotte
- 32** **Hier!** ontmoet: schaatser Yoeri
- 34** Dag Rob en Yvon!
- 36** Het wassende water komt eraan:
dit is wat jij kunt doen
- 38** Een volkstuin in de kas
- 41** Lia is klimaatburgemeester
- 42** VDE: dit is er leuk aan planten
- 44** Gemeentenieuws
- 47** Kennismaken met Romy en Mandy

Zin in het voorjaar

Oh, wat word ik blij van de foto op de cover, gemaakt door Marianne. Je kunt de krokussen al bijna ruiken! De natuur die aan het ontwaken is uit de winterslaap nodigt uit om er weer lekker op uit te gaan, naar buiten. En weet je waar ik nog meer blij van word? Van zumba. Dat is inmiddels al een tijdje mijn nieuwe sport en een mooie tegenhanger van yin yoga, wat ik ook nog steeds beoefen. Elke keer wanneer ik ben geweest, kom ik met een zonnig humeur thuis. Niet dat alle pasjes even goed gaan, hoor (maar 'alle varianten zijn prima' roept instructrice Corinne dan). De muziek is vaak in het Spaans en heerlijk vrolijk. Zo merk je toch maar weer dat sporten niet alleen goed voor je lijf is, maar ook voor het geluks-hormoon serotonine. Dit nummer van **Hier!** gaat over gezondheid en sporten. Neem bijvoorbeeld Hans van Klink, die er op het handbalveld op zijn 79e nog steeds hartstochtelijk voor zorgt dat de wedstrijden ordentelijk verlopen. Om ook onze hersenen wat te trainen, hebben we dit jaar in ieder nummer een speciale **Hier!**-puzzel. Speciaal voor mijn schoonmoeder is het deze keer een filippine-puzzel. Sla snel om en kijk of jij hem kunt oplossen.

De coverfoto werd deze keer gemaakt door: **Marianne de Blauw-Ganzevles.**

Miranda

Kennismaken met...



Kids aan de sport

'Sporten en bewegen moet voor alle kinderen mogelijk zijn.' Dat is het uitgangspunt van Sportbedrijf Kaag en Braassem.

Luc van der Lem werkt er als teamleider sportstimulering. 'Je kunt ons kennen van de vakantieactiviteiten zoals de Sportopvang en lasergamen.' Luc komt zelf uit Roelofarendsveen en dat komt goed van pas. 'Ik ben altijd actief geweest bij verschillende sportverenigingen. Daardoor maak ik makkelijk contact met de verenigingen en kunnen we leuke dingen organiseren. Zoals SportMix op maandagmiddag tussen vier en vijf uur. Kinderen kunnen zich hiervoor gratis inschrijven. Elke twee weken doen we dan aan een sport die binnen de gemeente Kaag en Braassem ook echt bestaat; met behulp van een vereniging. Vaak is er in de tweede week ook een trainer vanuit de vereniging bij aanwezig en delen we flyers uit. Als de kinderen het dan leuk vinden, kunnen ze zich inschrijven bij de sportclub. Of ze kunnen, via de trainer, nog een keer aanhaken bij een proefles. Hopelijk houden de verenigingen, waar over het algemeen een terugloop is te bespeuren, er op deze manier ook nieuwe leden aan over.'

Betere motoriek

Naast SportMix is er ook MultiSport, dat in elk dorp gedurende een uur in de week wordt gehouden. Luc: 'We doen dan een soort extra gymles buiten het onderwijs om. Bewegen is natuurlijk altijd goed voor je, maar we zien ook dat kinderen veel thuis achter een scherm zitten. De motoriek van kinderen gaat soms ook achteruit. De vaardigheden die hierdoor gaan achterlopen, proberen we met de MultiSport-lessen een beetje op te krikken. Het is dus niet alleen maar voetballen, het is elke week wat anders. Door een kind met meerdere sporten op te leiden, raken ze minder snel overbelast en hebben ze later minder snel last van blessures.'

Meer weten? Kijk op www.sportbedrijfkaagenbraassem.nl/agenda/ of bel 071-331 3222



Benieuwd wat

OSTEOPATHIE

voor jou kan betekenen?



Start het
nieuwe
jaar goed!

Bij Praktijk GezondMens in Roelofarendsveen staan het lichaam en een goede gezondheid centraal. Wij streven naar een duurzame en lange termijn oplossing voor jouw klachten.

jordi@praktijkgezondmens.nl

06 18 69 56 51

www.praktijkgezondmens.nl

Stationsstraat 1A in Roelofarendsveen



DO-IN Yoga
Oude Wetering

Docent
Marise Bartels

www.hetlevenbeweegtje.nl



Logopedie
voor jong en oud.
Welkom in de
praktijk!



www.logopedie-alkemade.nl
info@logopedie-alkemade.nl



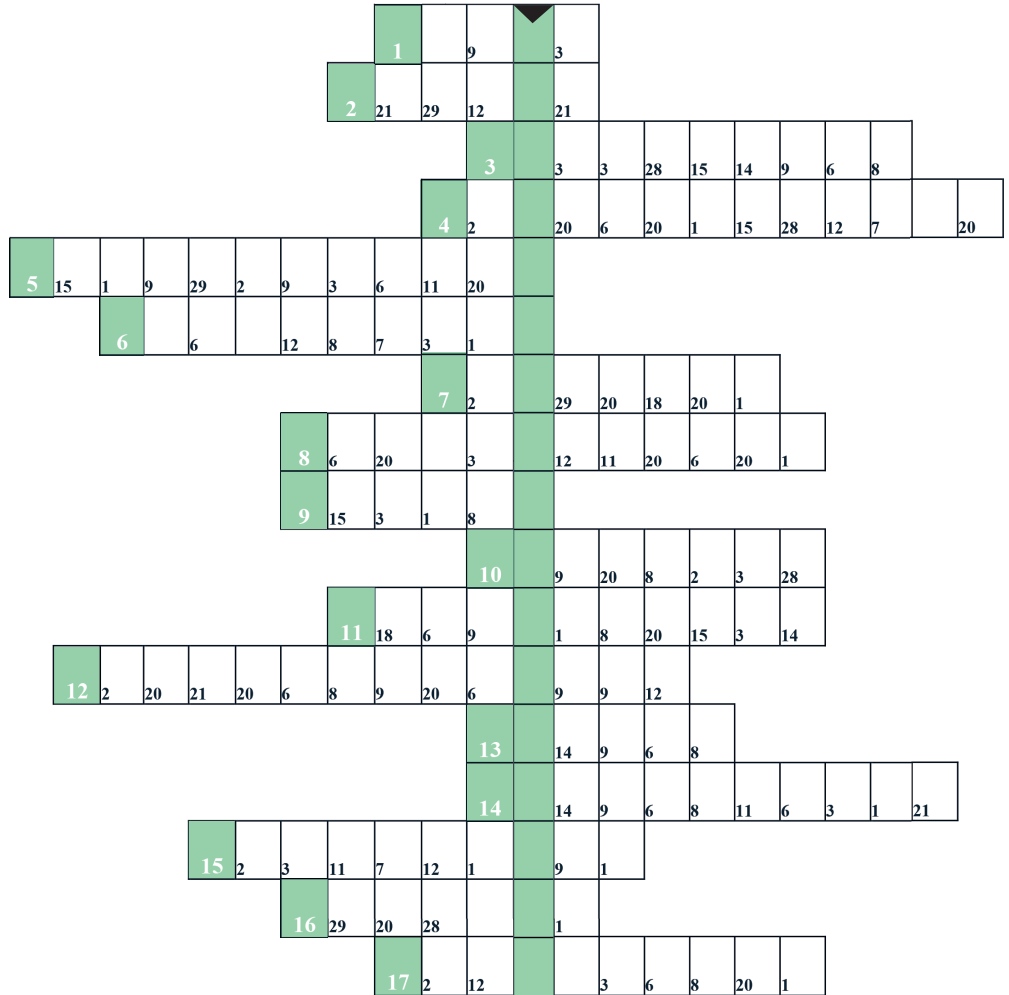
MM van VEEN
schilderwerken

Geen enkele klus
een probleem
voor de gebroeders
van Veen

Maikel van Veen 06-52 66 88 51
Martin van Veen 06-22 90 70 31

Roelofarendsveen
www.mmvanveenschilderwerken.nl

Hier! puzzel



**Jouw advertentie ook
in Hier! in de regio?**

Vraag Elsbeth
Haasdijk naar de
mogelijkheden

Bel 071 33 111 19
Of mail adverteren@
hierinderegio.nl

WORD FIT. BLIJF FIT.
BENFIT
en IN BALANS

IN BALANS met de PIJLERS
Eet
Beweeg
Relax
Mind
Energie

Laat de energie van jouw
BODY | MIND | SOUL
weer stromen

Wil je weten waar jouw
energie geblokkeerd wordt?
Daar help ik je graag bij

Maak NU een
afspraak voor een
GRATIS energiescan



Mariska Korte
Energetisch therapeut
Mindfulness trainer
Leefstijlcoach

EnergiepraktijkBalance.nl
06 20359397
Rijnsaterwoude

Zoek de woorden volgens de gegeven omschrijvingen. Wanneer je een woord hebt ingevuld, zet je de letters van dat woord in de gelijkgenummerde vakjes in de rest van het diagram. Probeer, steeds gebruikmakend van de reeds gevonden letters, het diagram helemaal in te vullen en achterhaal zo de oplossing in de verticale, groen gemarkeerde balk.

Filippine

1. Ontspanningsoefening
2. Gezond en alert
3. Sport die binnen wordt beoefend
4. Gezond nuchter verstand
5. Wintersport
6. Gezond cadeau
7. Gezonde bezigheid
8. Gezond maken
9. Gezondheid!
10. Balsport
11. Gezond drankje
12. Sportevenement
13. Gezonde activiteit
14. Stimulerend drankje
15. Racketsport
16. Synoniem voor gezondheid
17. Kroegsport

Hier!

In Hier! en Daar! staan steeds twee families centraal. De ene familie koos ervoor te vertrekken, de andere kwam hier in Kaag en Braassem wonen.



6

André Michel deed zijn vrouw de belofte om vanuit Schoorl 'dichter bij Den Haag' te gaan wonen. Het werd Roelofarendsveen.

Het uitzicht vanuit zijn woning op de derde etage is prachtig: het penthouse in De Oevers kijkt uit over groen en blauw richting het glinsterende water van de Braassem. Beneden zie je de steigers liggen, waaraan in het seizoen zijn sloepje ligt. 'Ik ben supertevreden met ons huis', vertelt André. 'Ik was directeur van Vomar, toen mijn vrouw Meta en ik van Scheveningen naar Schoorl verhuisden. We woonden met één been in de duinen, heel afgelegen. We gingen daarheen, omdat het dichterbij mijn werk was, maar ik moest haar beloven dat we, als ik zou stoppen met werken, meer in de buurt van Den Haag zouden gaan wonen. Dan kon mijn vrouw op onze kleinkinderen passen. Ik wilde echter niet terug naar Den Haag. Te druk, te vol. Je kunt nergens parkeren.'

Af en toe naar Canada

'Omdat één kind in Leidschendam woont en de ander in Heemstede, kwamen we uiteindelijk hier uit. Roelofarendsveen ligt mooi in het midden en de A4 is vlakbij.' Na zijn tijd bij Vomar begon hij een eigen bedrijf als adviseur voor de detailhandel. 'Ik heb zo'n veertig jaar in

supermarktsector gewerkt en weet wel een beetje hoe dat gaat. Ik adviseer nu bedrijven in Nederland en België en sinds kort een groot bedrijf in Canada. Dat is een project voor een jaar. Ik vlieg regelmatig heen en weer. Fantastisch dus dat Schiphol zo dichtbij is. Vrienden vragen zich weleens af of we hier geen last hebben van de vliegtuigen. Maar hierbinnen hoor ik ze niet. Op het terras weleens, maar dat vind ik niet erg.' Sinds kort heeft André er overigens nog een bijzondere 'baan' bijgekregen: hij is voorzitter geworden van het Kruideniersmuseum in Utrecht.

Makkelijk inburgeren

Integreren in Roelofarendsveen? Dat was geen probleem, zegt hij. 'Ik praat graag met mensen en Meta is heel makkelijk in het leggen van contacten. Ik ben verder voorzitter geworden van onze vereniging van eigenaren. Zo leer je snel je burens kennen. En ik ben gevraagd om lid te worden van de Rotary. Ook ben ik met bekenden een kookclub begonnen. Om de zes weken koken we bij iemand thuis. En met kerst nodigen we dan onze partners uit om met ons mee te komen eten. Nee, het was geen moeite om hier in te burgeren. In Schoorl was dat heel anders. Daar kijken ze veel langer de kat uit de boom. Hier zeggen ze veel eerder: joh, kom erbij.'

Daar!

Ken jij nog iemand die het leuk zou vinden om in deze rubriek te staan? Mail ons dan op info@hierinderegio.nl



De weg die Saskia de Vries en Wilfred Hoogenboom aflegden tot in het Brabantse Someren, is een verhaal van verschillende pogingen én doodlopende wegen.

Het begon bij de wens van de twee Veenders om meer ruimte om zich heen te hebben. 'Wij zijn enthousiaste mountainbikers en vanuit Roelofarendsveen moet je minstens een uur rijden voordat je met je fiets de natuur in kunt', vertelt Wilfred. Ze keken in eerste instantie zelfs over de grens: naar een appartementencomplex in Oostenrijk. Het idee was om dat te verbouwen om het vervolgens te verhuren aan wintersporters. 'Maar als je zoiets in Oostenrijk wil, moet je over dertig procent eigen geld beschikken. En dat hadden we niet.' Dan misschien een camping in Nederland. 'Een jaar lang zijn we door het land gereden op zoek naar een geschikte camping. Maar de een was te groot, de ander weer te klein.'

Een eigen camping

Plan C dan: een woning met een lap grond om zelf een camping op te beginnen. Saskia: 'We kwamen eerst in Limburg terecht. Daar vonden we een huis met voldoende grond, maar het lag dicht bij een natuurgebied. Je mocht met dat terrein helemaal niets doen.' Uiteindelijk eindigt de zoektocht in Someren. 'De gemeente wilde meer aan

toerisme doen en we kregen heel snel een vergunning om hier een camping te openen. We zijn in 2015 verhuisd en in 2016 gingen we open.'

Wilfred deed als zzp'er in de techniek veel zelf. 'De leidingen, elektriciteit en het water van het sanitairgebouw heb ik zelf aangelegd. Sowieso kom ik voor mijn werk nog regelmatig in Roelofarendsveen. Dan blijft ik bij mijn schoonouders slapen.' Saskia werkte bij het LUMC, maar runt nu de camping. Wilfred: 'Ze heeft de website gemaakt en zorgt voor de reclame, zodat mensen ons kunnen vinden. En heeft Saskia nieuwe ideeën, zoals een luxe trekkershut, dan kan ik weer aan de slag.'

Ach dat water...

Mede daardoor komt Saskia niet meer zo vaak in de Veen terug. 'Het is toch twee uur rijden en met drie kinderen is dat lastig. Je gaat nu echt op bezoek. Ik ging altijd elke dinsdag bij mijn ouders eten, maar dat spontane is er vanaf. Als ik er kom, zie ik nu dat het snel verandert. Alles wordt volgebouwd.' Missen ze nog iets van hun oude dorp? Wilfred: 'Ja, het water. Er valt hier voldoende uit de lucht, maar zoals vroeger met een bootje het water op, dat kan hier niet. Na het werk de Braassem op om te waterskiën, dat was fijn. Stiekem mis ik dat wel. Gek, want dat had ik van tevoren eigenlijk niet verwacht.'



De - tussentijdse - balans opmaken

Op 22 juni 2022 – ruim anderhalf jaar geleden – werd het college van burgemeester en wethouders geïnstalleerd in gemeente Kaag en Braassem. Hoog tijd voor een rondje langs ieder van hen. Waar staan we met de plannen die ze bij de installatie hadden, wat is er al bereikt, wat brengt 2024 en wat kon beter?



Gerben van Duin: wethouder welzijn, jeugd en sport
'Je kunt niet in een rechte lijn van A naar B'

Binnen het sociale domein zijn er stappen gezet, volgens Gerben van Duin. De basis van een gezonde samenleving werkt volgens hem naar het principe 'voorkomen is beter dan genezen.' Gerben: 'Als we het hebben over wat we moeten doen voor eenzame mensen denk ik: we moeten ervoor zorgen dat ze niet eenzaam worden. Daarvoor moeten wij ons netwerk nog beter op orde hebben en inzichtelijk krijgen waar men behoefte aan heeft. Neem een initiatief als het 70+-café bij E.M.M. '21. Laat mensen meedoen, dan zijn ze minder snel in zicht bij de zorg. Het is geen politiek programma, het is de samenleving lezen. Hoe kun je druk zetten zodat iedereen zelf de regie neemt en ook gezonder leeft? Dat vraagt om meer voorlichting.'

De jeugdzorg

Een recente verandering is dat de jeugdzorg anders is ingericht. Gerben: 'Je wordt met een groene batterij geboren, maar veel jongeren zitten met vijftien jaar al op oranje. Dat is zorgelijk. Met de nieuwe constructie zitten we er dichterbij op. Wist je dat een op de vier kinderen geboren wordt in een

gezin waarin een verslaving is? In ons netwerk zijn nu ook de verloskundigen aangesloten, daar ben ik blij mee.' Wat er beter kan? 'Ik wil altijd sneller, maar je kunt niet in een rechte lijn van A naar B. Neem het project Sportpad, we hebben weer stappen gezet, maar daar zit ook een financiële kant aan. Dit project heeft een groot effect, mits we het goed insteken. Sport is veel meer dan alleen het spelletje. Als we optimaal gebruikmaken van de accommodatie, heb je gelijk een plek die meehelpt om bijvoorbeeld die eenzaamheid te voorkomen. Of ik nog ambities heb? Ik wil alles dichterbij halen, meer loketten in onze eigen gemeente. Dat zijn de eerste warme contacten, ik wil iedereen die het moeilijk heeft kunnen bereiken.'



Nick van Egmond: wethouder financiën, economische zaken, recreatie en natuur
'Er komt een onzekere tijd aan, financieel gezien'

In 2024 moet alles wat speelt worden uitgerold. Zo is er een recreatievisie opgesteld, als onderdeel van de nieuwe omgevingsvisie. De basis is gelegd, aldus Nick van Egmond. 'We zijn op koers, hoewel soms minder ver dan gewenst. Maar vanuit hier kunnen we door met de uitvoering, van papier naar actie. Met

een nieuw cultuurplatform willen we mensen en organisaties met elkaar verbinden. Ook ben ik blij dat we duurzaam konden investeren in bibliotheken met een vestiging in Roelofarendsveen, Leimuïden en Woubrugge.' Nick vertelt over de IKC's, die ervoor zorgen dat school en kinderopvang elkaar versterken. 'Dit geeft ons een doorgaande leeslijn van 0 tot 13 jaar, wat goed is voor de taalvaardigheid van kinderen. Vanuit participatie zorgen we voor verbinding tussen verenigingen en organisaties, dat gebeurt nu ook bij een van de IKC's, die met de bibliotheek een pakket samenstelde om lezen te bevorderen.'

Het huishoudboekje

Als wethouder financiën is het Nicks taak het huishoudboekje op orde te stellen. 'Het is een ravijnjaar: waar kunnen we inkorten en hoe worden de gaten gevuld? Hoe houd je de lasten laag en de voorzieningen op peil? Dat is een grotere uitdaging dan leuke dingen verzinnen. Dit is overigens een landelijk probleem. Hoe de financiën van overheid naar gemeente geregeld worden, klopt al jaren niet. Geen taken zonder knaken, dat maakt het ingewikkeld.' De grote beslissingen gaan vooral over het Sportpad, de uitbreiding van brede school Kaskade en investeringen in overige scholen. Nick: 'Alles hangt af van het financiële plaatje, daar gaan moeilijke beslissingen vallen. Ik kan aan de voorkant niet besluiten dat alles doorgaat.' Nicks ambitie? 'Een sluitende begroting. Ik breng het gat en de keuzes in kaart.' Intern hebben ze volgens Nick hard gewerkt aan een nieuw convenant met de Belastingdienst en met het aantrekken van jonge, frisse en talentvolle nieuwe medewerkers. Wat beter kan? 'Er komt een onzekere tijd aan, financieel gezien. Het is niet uitgesloten dat inwoners daar iets van merken.'



Yvonne Peters: wethouder ruimtelijke ordening, grondzaken en land- en tuinbouw

'Er heeft nog niemand een sleutel, maar we zijn goed op weg'

De opdracht die Yvonne Peters van de raad kreeg is woningbouw aanjagen. Ze is dan ook blij met de meer dan dertig initiatieven die het afgelopen jaar zijn aangedragen. Yvonne: 'Ze zijn nu

in procedure, we moeten deze plannen goed laten landen en kansrijk maken zodat ze de eindstreep halen. Ze liggen ter inzage, iedereen mag er nu iets van vinden. De initiatieven zijn over onze dorpen verspreid en variëren in grootte; van een woning voor een van de kinderen in de achtertuin tot een project met dertig à veertig woningen langs de Braasemdreef. Er heeft nog niemand een sleutel, maar we zijn goed op weg.' Volgens Yvonne is Kaag en Braassem een van de sterkst groeiende gemeenten in Nederland en wordt er op de schaal van elk dorp gebouwd. Wordt dan ook alles volgebouwd? 'We kunnen inderdaad niet oneindig plannen maken, er moet gekeken worden naar de infrastructuur. Iedereen is voor wonen, maar niemand wil meer auto's in de straat. Op diverse plaatsen zijn we met huidige bewoners in gesprek. Je hebt recht om voor je eigen belang op te komen, maar als gemeente moeten wij het algemeen belang niet uit het oog verliezen.'

Tuinbouwworstelingen

Op gebied van tuinbouw zijn er een aantal worstelingen. Yvonne: 'Er zijn gebieden die verouderd zijn. Omdat sloten niet te dempen zijn, is schaalvergroting niet mogelijk. We kennen stoppers, maar ook groeiers. Welk belang laten we het zwaarst wegen? De landbouw heeft zijn eigen problematiek. De boeren voelen zich niet gehoord door de rijksoverheid en door samen te werken met het Boerenberaad ligt er binnenkort een rapport met bevindingen op mijn bureau, zodat wij kunnen kijken naar de beste aanpak. Kijken we naar de werkgelegenheid, dan is het goed nieuws dat er een omgevingsplan ligt voor bedrijventerrein Drechthoek II. We kunnen zoveel woningen extra bouwen, maar het is ook fijn als men in de eigen gemeente kan werken. De lokale werkgelegenheid moet de kans krijgen met de woningbouw mee te groeien.'



Dolf Kistemaker: wethouder wonen, mobiliteit en duurzame leefomgeving

'Wonen is nog niet voor iedereen even betaalbaar'

De rol van Dolf Kistemaker is om ervoor te zorgen dat de randvoorwaarden van wonen worden ingevuld. Er zijn beleidskaders in documenten vertaald en er wordt gewerkt om de omgevings-

‘In 2024 komt er een nieuwsbrief, waarmee we inwoners sneller kunnen informeren wat we allemaal presteren’

visie te herzien. Dolf: ‘Wonen is nog niet voor iedereen even betaalbaar, dat vind ik jammer. Er zijn met regelmaat nieuwe initiatieven en ik pleit voor meer ruimte voor sociale huur of betaalbare koopwoningen. Het liefst zie ik dan ook meer initiatieven in de goedkopere sector. Met de woningcorporaties hebben we de afspraak gemaakt dat ze actiever op zoek gaan naar kansen. Ook op gebied van verduurzaming van de huidige huurwoningen.’

De lokale energiestrategie

De raad heeft financiële ruimte gegeven om een aantal groen- en duurzaamheidsinitiatieven op touw te zetten. Dolf: ‘Dit voorjaar hoop ik de routekaart voor de lokale energiestrategie (LES) te presenteren, waarvoor er een aantal bewonersavonden waren georganiseerd. Het is goed om zoiets samen met inwoners op te stellen. De tijd van ‘wij weten wat goed voor u is’ is wel voorbij. We scoren provinciaal goed als het gaat om zonnepanelen, nu moeten we nog kijken hoe we aan de gang gaan met duurzaam opwekken en besparen. Energiecoaches hebben nu negenhonderd adressen bezocht voor advies en de fixteams hebben al veel besparende maatregelen bij de mensen thuis doorgevoerd, toch kan het nog steeds beter. Klimaatadaptatie krijgt gelukkig ook steeds meer aandacht, maar er zijn nog genoeg uitdagingen op gebied van duurzaamheid. Ik hoop dat we nog meer inwoners kunnen overtuigen van het nut om mee te doen.’ De klimaatdoelstellingen halen is Dolfs ambitie. ‘Achteroverleunen is geen optie, we moeten aan de gang. We kunnen elk gaatje volbouwen, maar willen ook meer groen, niet verder verstenen, aan de verkeersveiligheid denken. Wij hebben onze verantwoordelijkheid, maar dat heeft elke inwoner ook. Als het lukt om het besef nog meer tussen ieders oren te krijgen, kunnen we mooie dingen bereiken.’



Astrid Heijstee: als burgemeester onder meer verantwoordelijk voor openbare orde en veiligheid
‘Toekomstbestendigheid, daar bouwen we aan’

Volgens burgemeester Astrid Heijstee ligt de gemeente Kaag en Braassem op koers richting verdere professionalisering. Qua interne organisatie zijn er al wat ontwikkelingen gaande.

Astrid: ‘We hebben al veel gedreven mensen aangenomen, maar de huidige arbeidsmarkt werkt ons wel wat tegen. Het is moeilijk om personeel te vinden.’

Hoewel ze streeft naar een fijne werkplek voor iedereen is het voor haar als burgemeester niet de ambitie om slechts vanuit de burgemeesterskamer te werken. ‘Ik wil eropuit gaan, nog meer mensen ontmoeten, signalen ophalen. Daarin kunnen we nog meer ontwikkelen. Binnenkort wordt het nieuwe Evenementenbeleid vastgesteld. We willen veel mogelijk maken en dat het op een leuke manier gebeurt. Natuurlijk zijn daar opmerkingen over, maar er is zoveel betrokkenheid. Er zijn veel mooie initiatieven, hoewel ik ook eerlijk moet zeggen dat niet alles kan.’

Relatief veilig

Ook op het gebied van veiligheid, Astrids grootste portefeuille, is er genoeg gaande. Kaag en Braassem is relatief veilig, toch gebeurt er weleens wat. Astrid: ‘We hebben een integraal veiligheidsplan opgesteld. Er is een Veiligheidsdag georganiseerd en Huntend, een spel waarbij jongeren uit de handen van de politie moesten zien te blijven. Allemaal bewustwordingscampagnes. Helaas zien we dat ons buitengebied kwetsbaar is voor ondermijning (dat criminelen voor illegale activiteiten gebruikmaken van legale bedrijven en diensten, red). Daarom komt er een campagne die gericht is op het vergroten van de maatschappelijke weerbaarheid. Ook zijn we van start gegaan met Buurtbemiddeling, die helpt bij het oplossen van conflicten tussen burens waardoor er meer wederzijds begrip komt.’

‘Wat er beter kan? De communicatie. We moeten meer naar buiten brengen wat we presteren. Daarom komt er een nieuwsbrief, waarmee we de inwoners sneller kunnen informeren. Daarnaast vind ik het belangrijk dat mensen zich vriendelijk behandeld voelen in het gemeentehuis en antwoord krijgen op alle vragen. Mensen die ons bellen zijn geen klagers, het is een compliment als iemand bezorgd is, omdat die ene lantaarnpaal het niet doet. Ik wil nog beter de signalen oppakken in de breedte, meer verhalen van de straat, en de kennis van buiten naar binnen halen.’

Sporten in de kroeg

Wie aan kroegsport denkt, ziet in gedachten een dartbord of biljarttafel voor zich. Die zijn gebleven, maar de flipperkasten, gokkasten en het ooit zo populaire tafelfoetbal zie je vrijwel nergens meer. Hoe oud het café ook is, ook de kroegsport past zich aan veranderende tijden aan

12

De geur van verse koffie komt de bezoeker van café Keijzer in Leimuiden tegemoet. Sjaak Keijzer staat er met zijn twee honden achter de bar koffie te schenken voor de vroege gasten. De een zet zich achter de krant, de ander begint een praatje. Langzaam druppelen ook andere stamgasten binnen. De ouderwets gezellige inrichting getuigt van het lange bestaan van café, partycentrum en biljartzaal Keijzer.

Lekker even bonaken

Het biljarten gebeurt in een aparte zaal op de eerste etage. Daar staan zeven nieuwe biljarttafels. De biljartzaal is langzaam gegroeid, vertelt Sjaak, die het meer dan 170 jaar oude bedrijf overnam van zijn vader. Twee biljarttafels kwamen van de openbaar vervoerder, die de garage in Leimuiden sloot. 'Mijn vader breidde dat aantal uit naar zes. Omdat er bij finales van de competitie steeds minder publiek kwam, kon ik er nog een zevende bijplaatsen', vertelt hij. Er spelen nog steeds twee biljartvereni-

gingen – een uit Rijsaterwoude en een uit Leimuiden – maar het is wel minder geworden. Sjaak: 'De jeugd doet tegenwoordig andere dingen dan biljarten.' Wel proberen biljarters om voormalige clubleden terug te halen. 'Die gingen indertijd voetballen of een andere sport beoefenen. Nu zijn ze ouder, hebben ze last van hun knieën of ander ongemak en denken ze er misschien weer over na om te gaan biljarten.'

Voor darten heeft hij geen ruimte. Wel is er plaats voor het traditionele bonaken, een soort klaverjassen. Spelers voorspellen hoeveel punten per spel ze gaan maken en wie het hoogst biedt, mag beginnen. Het is een oud kroegkaartspel, dat in Leimuiden nog steeds wordt gespeeld. Zo is er een wintercompetitie en wordt er ook een Nederlands kampioenschap in café Keijzer georganiseerd. Daar doen zo'n 140 mensen uit het hele land aan mee.

Verder is er in het café geen flipperkast of tafelfoetbal te zien. Misschien staat er in sporthal Het Spant in het dorp wel

een tafelfoetbalspel, oppert Sjaak. 'In ieder geval is er daar wel de mogelijkheid om te darten.'

Traditioneel biljarten

Van dat bonaken hebben ze bij café Jan Punt in Roelofarendsveen geen weet. Toch is er wel een overeenkomst met Keijzer, namelijk het biljart. In Jan Punt staan twee tafels in het café waar druk gebruik van wordt gemaakt. Deze middag is er een wedstrijd aan de gang met scheidsrechters die met gedragen stem oproepen hoeveel punten een speler heeft gemaakt. 'Dat traditionele biljart is wel wat minder geworden', betreurt Dave Schouten, eigenaar van Jan Punt. Er spelen twee verenigingen in Jan Punt met samen iets meer dan zeventig leden, die in het district meedoen aan de competitie. 'In de middagcompetitie komen voornamelijk de wat oudere spelers. We spelen daarnaast ook een interne competitie.'

In de achterzaal van het café is er een dartbaan én er is ruimte voor een pool-



biljarttafel. 'Dat doen jongeren in het weekend graag', aldus Dave. De pooltafel kan worden weggereden als er ruimte nodig is. Bijvoorbeeld als de tafels worden klaargezet voor de bridgeclub, die hier twee keer per week speelt. Hij zou er graag wat meer dartbanen bij maken, want de ene die er nu is, vindt hij te weinig. Daar is het echter nog niet van gekomen. Eerst moest het werk aan de nieuwe bed en breakfast af zijn. 'Maar dat is nu klaar', vertelt Dave, die het café en de B&B samen met zijn vrouw Jessica runt. Hij zou ook wel een tafeltennistafel willen neerzetten. 'Nee, geen tafelfoetbal. Zo'n tafel is zwaar en het kost nu al veel moeite om de pooltafel te verplaatsen.'

Meer dartbanen

De tafelfoetbaltafel en flipperkast zijn duidelijk uit de gratie. Vrijwel nergens is meer iets te vinden van deze ooit zo populaire kroegsporten. Zo'n vijftig jaar geleden spijbelden scholieren om overdag de krachtmeting met de ronddraai-

'Darten wordt populairder. In het weekend zijn er veel jongeren die graag een paar pijlen willen gooien'



14

ende voetballers aan te gaan. Het koppel dat won, werd onmiddellijk door een ander paar spelers uitgedaagd. De beste spelers konden op die manier lang aan de tafel vastgekleefd blijven staan. Er was geen vereniging, geen competitie, alleen een groot aantal jongeren dat zich ermee vermaakte.

Flipperkastblues

En in veel koffietenten, waar je alleen filterkoffie kon krijgen, aangezien cappuccino en een driedubbele latte nog niet bestonden, stonden flipperkasten. Rockband The Who bezong de flipperkast in de jaren zeventig met het nummer Pinball Wizard nog vol lof. Maar tijden veranderen.

De uitbreiding van het aantal dartbanen heeft Bart Hogenboom van café-restaurant Hogenboom al doorgevoerd in de erker aan de straatkant. 'Er wordt veel gebruik van gemaakt. Het gaat niet echt om een vereniging, maar er zijn acht teams van acht leden

die elke vrijdag spelen', vertelt hij. 'Ook zijn er in het weekend veel jongeren die graag een paar pijlen willen gooien.' Een biljarttafel is er in eerste instantie niet te zien. 'Biljarten is echt wat minder geworden.' Maar voor de vereniging die nog altijd twee competities speelt – libre en driebanden – én voor het jaarlijkse Oranje Biljarttoernooi, heeft hij voor in het restaurant nog een tafel. Met een ingenieus systeem kan hij die zo in de kelder laten zakken. Hij ziet de sport echter wel langzaam minder populair worden: 'Jongeren gaan poolen of darten. Vooral de darters doen het goed. Het is ook gewoon spannender om naar te kijken dan naar biljarten. Biljarten is een beetje een ouderwetse sport, inclusief nette kleding. Dat hoort niet meer echt bij de kroeg. Zelf zijn we in de loop der jaren ook veranderd. We zijn wat meer restaurant geworden en iets minder kroeg.'

Voor de flipperkast en het tafelfootbal spel heeft hij geen ruimte meer. 'Wel

wordt er hier nog gekaart. Regelmatig komen klaverjassers langs. Hoewel dat ook wel minder is geworden de laatste jaren. Met de jaarlijkse kermisfeestweek in september is er altijd nog een klaverjastoernooi. Ook het bonaken wordt ook hier nog iedere donderdagmiddag gespeeld.'

Kaarten en gokken

In de buurt van de bar staat overigens nog wel een gokkast. Als een gokkast of fruitautomaat van achter wordt opengehaald, zie je een aantal rollen. Op die rollen staan cijfers, letters en afbeeldingen van fruit zoals appels, peren en kersen. Gooi je geld in zo'n kast, dan worden de rollen in beweging gezet. Staat ie stil bij de juiste combinaties, dan win je punten, waarmee je uiteindelijk geld kunt winnen. Een dergelijke kast wordt eigenlijk nauwelijks meer gebruikt. Als mensen willen gokken, doen ze dat vaak online of op hun mobiele telefoon. Bart: 'Dat is zo, maar toch... Ik vind: zo'n gokkast hóórt gewoon in een kroeg.'

Kennismaken met...

Starter in de regio



BSC: doe je mee?

Eigenaresse Renate Meijnders van het Business Sisters Center blikt uiterst tevreden terug op een succesvol eerste jaar.

Het Business Sisters Center in Roelofarendsveen kende in 2023 een vliegende start. Met meerdere huursters vanaf dag een, verschillende workshops, twee drukbezochte edities van het event Business & Wine – dat elk kwartaal plaatsvindt – en een succesvolle open dag, kan Renate tevreden terugkijken. 'Hier had ik vooraf op gehoopt, dit is waar we met elkaar zo hard voor hebben gewerkt. En dat we dan op deze manier zijn begonnen, is natuurlijk supergaaf.'

De behoefte is er

In het BSC staan bureaus klaar en zijn vergaderruimtes beschikbaar voor vrouwelijke ondernemers die ambitieus en professioneel zijn en behoefte hebben aan een gezellige werkplek die voelt als thuis. Renate: 'Het is een locatie waar vrouwen samen kunnen ondernemen, gebruikmakend van elkaars expertise, netwerk en ervaring. En dat slaat aan, omdat die behoefte er is.'

Ruimte over

Voor 2024 staat de agenda lekker vol met een variatie aan activiteiten en heeft Renate zichzelf als doel gesteld om weer een volgende stap te zetten. Er is namelijk nog (magazijn)ruimte over. 'Heb jij een webshop en zoek je vierkante meters, omdat jouw voorraad thuis tot in de huiskamer staat opgestapeld? Sluit je bij ons aan. Maar de beschikbare 55 vierkante meter kan ook prima als atelier, workshop- of coachruimte worden gebruikt. En denk nou vooral niet dat dit niks voor jou is, want samen kunnen we veel meer dan alleen. Dat heeft het eerste jaar van Business Sisters Center wel bewezen!'

Onlangs verhuisde Kim Kossen van Hoofddorp naar Roelofarendsveen. Haar huidverzorgingsstudio Be-U verhuisde met haar mee.



Ervaring in huidverzorging

Sinds januari is de schoonheidsspecialiste te vinden in het pand van Hairboutique by Romy. Een van Kims specialiteiten is de Meta Therapy Dermatude, een natuurlijke schoonheidsbehandeling voor huidverjonging en -verbetering. Kim: 'Hierbij maak ik op de juiste huiddiepte onzichtbare miniperforaties in de huid. Dat gebeurt helemaal pijnloos. De huid repareert de perforaties door de collageen- en elastineproductie te stimuleren. De huidstructuur wordt verbeterd, lijntjes en fijne rimpeltjes worden zachter en pigmentvlekjes verminderen.'

Ook kleuranalyse is een specialiteit. Kim: 'Na mijn analyse met kleurstroken en bijpassende codes weet je precies welke kledingkleuren jou het mooiste staan. Ook word je met de juiste make-upkleuren opgemaakt, kleuren die jou laten stralen. Bij de tweede afspraak ontvang je een persoonlijke kleurenwaaier met uitgebreide uitleg.'

Klanten meeverhuisd

Ook voor permanente make-up voor wenkbrauwen en/of eyeliner kun je bij Kim terecht. Voor de wenkbrauwen tekent ze kleine haartjes in de huid, wat er heel natuurlijk uitziet. 'Je ziet er 24 uur per dag verzorgd uit. Wenkbrauwen geven veel uitdrukking aan het gezicht, dus zowel de kleur als de vorm moet goed zijn. Daar neem ik de tijd voor.' Verder kan Kim ontsierende haartjes elektrisch weghalen en behandelt ze ouderdomsvlekjes, fibromen en couperose. Onder meer met producten van Dr. Grandel en Dermatude. Kim geeft al 38 jaar gezichtsverzorgende behandelingen, dus je hebt te maken met een ervaren vakvrouw. 'Klanten van het eerste uur verhuisden zelfs met me mee. Ik hoop dat Roelofarendsveen en omsteken mij ook snel weet te vinden.'

Zo worden we allemaal een stukje gezonder

Voel je je mentaal goed, dan kun je ook lichamelijk meer aan. Dat is een waarheid als een koe. Daarom werken de professionals van WSV Kaag en Braassem Samen Gezond en De Driemaster nauw samen. Ook het Sportbedrijf en de gemeente doen mee om de inwoners van onze gemeente zo gezond mogelijk te krijgen en te houden.

16

Dit jaar staan vijf grote, belangrijke thema's centraal, waarbij de zorg- en welzijnsprofessionals je bijstaan: valpreventie, kinderen én volwassenen op gezond gewicht, welzijn op recept en kansrijke start. Lees het artikel en doe er je eigen voordeel mee.



1 Valpreventie

Zo'n 1600 ouderen in onze gemeente hebben een verhoogde kans op vallen. Soms met vervelende gevolgen: van een breuk tot verlies van zelfstandigheid. Gelukkig zijn er manieren om het risico te verkleinen en ongelukken te voorkomen.

Wat kun je zelf doen?

Ken jouw persoonlijke risico's. Maak het thuis veilig en voorkom losliggende kabels of spullen op de trap. Check ook je medicijnen: sommige kunnen het risico op vallen verhogen. Vraag eventueel je huisarts of apotheker om advies. Beweeg ook regelmatig. Of je nu wandelt of fanatiek sport, bewegen helpt om spieren sterker te maken en het valrisico te verkleinen.

Voorlichting, training of maatwerk

Onze professionals ontwikkelen manieren om valrisico's te kunnen inschatten en waar nodig hulp te bieden. Voor mensen met een laag valrisico bijvoorbeeld met voorlichtingsbijeenkomsten, tips en oefeningen. En voor mensen met een wat hoger valrisico met training onder leiding van een fysiotherapeut. Val je in de groep met het grootste risico, dan kunnen we een op maat gemaakte analyse maken,

waarbij gediplomeerde professionals betrokken zijn.



2 Kinderen op gezond gewicht

Overgewicht bij kinderen kan grote gevolgen hebben. Voor hun lichamelijke gezondheid, maar ook sociaal en mentaal. Ze voelen zich vaak buitengesloten en bewegen minder. Actie ondernemen is cruciaal, want overgewicht verdwijnt niet vanzelf.

Superfitkids

Is jouw kind tussen de 8 en 12 jaar? Zou het gebaat zijn bij een gezonder

gewicht en een actievere leefstijl? Maak dan kennis met Superfitkids, een leuk en gevarieerd programma, ontworpen voor kinderen.

Je kind staat niet alleen

In dit groepsprogramma werken jij en je kind gedurende 15 weken aan fitheid en gewicht. Onder begeleiding van experts zoals een kinderdietist, kinderfysiotherapeut, sportcoach en orthopedagoge. Voor én na het programma ontvang je persoonlijke begeleiding. Het gaat hier niet om een strikt dieet, maar om kleine aanpassingen in jullie beweeg- en eetpatroon door een speelse combinatie van sporten en leren over gezonde leefstijl.

3 Volwassenen op gezond gewicht

Ook voor jou geldt dat je gewicht van invloed is op je gezondheid. Maar hoe bereik en behoud je een gezond gewicht? Gezond leven helpt, maar kan ook lastig zijn. Een leefstijlprogramma kan helpen om je leefpatroon aan te passen.

GLI ofwel: de Beweegkuur

We bieden in Kaag en Braassem een Gecombineerde Leefstijlinterventie, kortweg GLI. Deze heet 'de Beweegkuur'. Leefstijlcoach, diëtist, fysiotherapeut en apotheker werken hierin nauw samen om jou te helpen je persoonlijke doelen te behalen. Het programma duurt twee jaar en bestaat uit individuele gesprekken en groepsbijeenkomsten.

De Beweegmix

Met de Beweegmix is het mogelijk om twintig weken samen met anderen te bewegen. Dat is altijd leuker dan alleen.

Een sportcoach biedt een afwisselend programma, met onder andere loop- en spelvormen en racketsporten. Iedereen kan op zijn eigen niveau meedoen. Meer weten? Op pagina 26 lees je meer over GLI.



4 Welzijn op recept

Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Zit je lekker in je vel? Heb je een leuk sociaal netwerk? Kun je je aanpassen aan de veranderingen in je lijf en in je leven?

Positieve gezondheid

Veel zorgverleners en welzijnsmedewerkers in Kaag en Braassem werken vanuit het gedachtegoed van Positieve gezondheid. Dat is een manier om breder naar gezondheid te kijken. Misschien is een medische behandeling nodig. Maar het kan ook zijn dat een welzijnsprofessional je beter kan helpen. In dat geval schrijft de dokter een 'recept voor welzijn'.

Een welzijnscoach

Een welzijnscoach kan net dat steuntje in de rug zijn als medische problemen zijn uitgesloten. Samen met hem of haar onderzoek je wat jij belangrijk vindt in het leven. Wat past bij jou? Waar word jij blij van? Zo neem je zelf de regie in handen om je weer gezond en fit te voelen.



5 Kansrijke start

Ieder kind verdient een optimale start en een kansrijke toekomst. De eerste duizend levensdagen, van de bevruchting tot de tweede verjaardag, vormen een belangrijke periode voor latere kansen.

Je staat er niet alleen voor

Ouders spelen een essentiële rol in de eerste jaren van hun kinderen, met (intensieve) verantwoordelijkheden zoals zorgen voor voeding, veiligheid, geborgenheid en gezondheid. In die uitdagende periode kunnen (jonge) ouders soms wel wat extra ondersteuning gebruiken. Gelukkig staan deskundige verloskundigen, het Centrum Jeugd en Gezin, kinderopvangfaciliteiten en huisartsen klaar om jou en je groeiende gezin de best mogelijke zorg en ondersteuning te bieden. Het ouder-kindcentrum PLEK biedt allerlei workshops, informatiebijeenkomsten en cursussen voor (toekomstige) ouders en kinderen.

Onlinecursus

Ontdek ook de onlinecursus voor (toekomstige) ouders met jonge kinderen. Boordevol tips, video's en oefeningen, ideaal voor ouders die soms vermoeid zijn, meningsverschillen hebben of meer willen leren over het ouderschap.

Meer informatie? Kijk op www.dedriemaster.nu of mail naar info@wsvkb.nl.

Budo zorgt voor **weerbare kids**

Kinderen trainen in samenwerken, vertrouwen en doorzetten, maar ook om respect te hebben voor elkaar en om je eigen grenzen aan te geven. Daar gaat het om bij de YoLo-trainingen, ontwikkeld door sportpedagoog **Yos Lotens** (67).

18

Yos is judoleraar en was daarnaast ook ruim veertig jaar leerkracht. Met de ervaringen die hij daarbij opdeed, ontwikkelde hij pedagogische trainingen voor kinderen. Yos' trainingen zijn gebaseerd op Budo, een verzamelterm voor Japanse vechtsporten. 'Judo, jiu jitsu en karate zijn allemaal voorbeelden van Budo. De grondleggers van deze sporten hadden niet als doel om wereldkampioen te worden of de zwarte band te halen. Wél om de beste versie van jezelf te worden. Dat houdt in dat je zelfbeheersing en respect moet tonen. Voor jezelf, voor een ander en voor de wereld om je heen.'

Zo werkt het

Yos vertelt dat je de trainingen spelen-derwijs aan kinderen bijbrengt. 'We doen bijvoorbeeld een spel met een judokleed. Eén iemand gaat erop zitten en een paar anderen trekken diegene vooruit. Wie erop zit, moet het tempo aangeven. Als je te snel gaat, val je eraf, dus moet je goed met elkaar communi-

ceren en elkaar kunnen vertrouwen. Zo leren we de kinderen goed samenwerken en hun grenzen aan te geven. Als dat lukt, is het feest. Die succeservaring doet veel met kinderen en het scheidt een groepsgevoel.'

De leerkrachten staan soms met verbazing toe te kijken. 'Tegen hen zeg ik dan: 'Refereer naar dit moment, denk er met de klas aan terug. Wat ging er goed, waarom ging het toen zo goed? Het werkt het best als de methode ook buiten de trainingen om door kan gaan.' Taal is ook een belangrijk middel. Zo gebruikt Yos veel rijmpjes en metaforen zodat de stof bij de kinderen blijft hangen: 'Je zult wel merken: je moet leren samenwerken. Want als de één naar hier wil en de ander wil naar daar, dan lukt het niet, vergeet het maar!' Ook sorry zeggen komt voorbij. 'Een echt gemeend 'sorry' moet je niet alleen kunnen horen, die moet je kunnen voelen en zien. Er moet iets veranderen. Anders is het een lege 'sorry', een knorrie uit de sorrymachine.'



Van start in Hoogmade

Een van de eerste scholen van Kaag en Braassem waar Yos zijn YoLo-training kwam geven, is basisschool Ter Does in Hoogmade. Later volgen ook andere scholen in de gemeente. Finn van Rijn (10) zit in groep 7 van de school in Hoogmade: 'Ik vind het jammer dat de lessen alweer afgelopen zijn. Ze zijn leuk en je leert veel meer dan in gewone gymlessen.' Ook zijn meester Rob Looijenstein is positief. Zelf deed hij ook een aantal keer mee.

In de vier lessen die Finn heeft gehad, heeft hij veel geleerd. 'We leerden goed omgaan met elkaar en samenwerken.' De klas deed een spel waarbij iedereen één kant van een doek vasthield. In het midden lag een grote knuffel, die ze



‘Budo gaat niet om wereldkampioen worden of de zwarte band halen. Wél om de **beste versie van jezelf** te worden’



moesten lanceren en natuurlijk ook weer opvangen. ‘Ook mochten we stoeien als we dat wilden’, vertelt Finn. Echt spannend vond hij het niet. ‘Er was een rustige mat en een wilde mat. Ik mocht zelf kiezen op welke mat ik ging. Uiteindelijk ben ik allebei de matten op gegaan.’ Yos gebruikt gekleurde stippen zodat de kinderen kunnen aangeven hoe ze zich voelen. ‘Zwart is boos, rood is straf en wit is als je pijn of verdriet hebt’, legt Finn uit. Alleen die laatste is bij hem af en toe gebruikt in de les.

Net even ander gereedschap

Yos licht toe: ‘Het is een andere manier van met elkaar omgaan. Ik gebruik ander gereedschap dan andere opvoeders. Bij de meeste spelletjes op school mag je elkaar niet aanraken. Bij deze training doen we juist wel aan vastpakken, om de kinderen om te leren omgaan met fysiek contact. Daar zijn

natuurlijk wel voorwaarden aan verbonden.’ De kinderen leren nadrukkelijk aan te geven wat ze fijn en niet fijn vinden. ‘Dat heeft met weerbaarheid te maken, maar het daagt de kinderen ook uit. Risico’s durven nemen, lef tonen.’

In samenwerking met Paul Wiewel, van welzijnsorganisatie De Driemaster, en Leanne Brama, van jeugdzorgorganisatie JGT, ontwikkelde Yos vanuit de YoLo-trainingen het ‘Strong Kids’-traject. Bedoeld voor kinderen die het



nog wat meer nodig hebben en nadrukkelijker ondersteuning kunnen gebruiken. Paul: ‘Een hulpverlener vertrekt op een gegeven moment weer uit beeld. Bij deze trainingen doen ook de ouders mee en hopen we op een effect op lange termijn.’

Fit worden én blijven

Een uitdaging? Een overwinning? We vroegen vier inwoners naar het hoe en waaróm zij in beweging komen.



Najila Afzali (35) komt oorspronkelijk uit Afghanistan. Daar is zwemmen niet iets wat voor vrouwen zomaar kan. Afgelopen mei is Najila in De Tweesprong begonnen met zwemles. Inmiddels heeft ze haar A-diploma. 'Ik ben heel blij. Ik hou van zwemmen.

Ik woon nu in Nederland en er is overal water, dus is het belangrijk om het te kunnen.' Een andere reden om haar zwemdiploma te gaan halen, waren haar kinderen. 'Wanneer zij ergens gaan zwemmen, wil ik niet alleen langs de kant staan.' In de zomer zal ze met

hen zeker een duik gaan nemen in de Koppoel in Rijpwetering. Het moeilijkste van het halen van haar diploma vond zij de borstcrawl, maar dit weerhoudt haar niet om ook op te gaan voor haar B-diploma. Ze zwemt op maandagmorgen, dan is er speciaal

leszwemmen voor vrouwen met een niet-westerse achtergrond. De drempel is lager en levert op deze manier geen stress op. Een bijkomend voordeel is dat zij zo meer mensen leert kennen met eenzelfde cultuur. Regelmatig drinken ze na afloop gezellig nog een kop koffie.



'Als een team snel wil spelen, dan ga ik daarin mee'

Nadat z'n voetbalcarrière bij DOSR al jong werd beëindigd door een enkelbreuk werd Hans van Klink (79) scheidsrechter.

Ruim 25 jaar floot hij op zaterdag voor de KNVB. Door zijn nichtje Monique, die op de handbal zat, maakte hij 25 jaar geleden de switch naar de

handbalbond NHV. Van fysiek hard spel houdt hij niet. 'Ik laat het niet lopen en ben streng met straffen, want anders ben je nergens als scheids. Het voordeel moet bij de speler blijven, dus als een team snel wil spelen, dan ga ik daarin mee.' Zelf blijft hij in conditie door

iedere dag mee te doen aan Nederland in beweging. 'Wel online, want ik ga niet wachten op de televisie.' Op maandagavond zwemt hij banen en op donderdagmiddag is hij in de sportschool te vinden. En op zondag fluit hij dus nog altijd wedstrijden in Zuid- en

Noord-Holland. 'En soms nog een extra wedstrijd voor mijn club ROAC.' Heeft hij nog een tip voor beginnende scheidsrechters? 'Je moet er bovenop zitten, niet alleen vanaf de middenlijn, en het liefst meelopen met waar de bal is. Bijkomend voordeel: zo blijf je lekker fit.'



*'Ik had ander-
halve maand om
voor die marathon
in de woestijn te
trainen'*

Joey Lauhouh (27) begon in coronatijd, bij zijn oma achter op het landje, mensen te trainen. Hij kreeg van haar 1500 euro en kon zo de benodigde spullen aanschaffen. Zijn methode sloeg aan: er kwamen steeds meer mensen bij. Zo begon hij zijn eigen bedrijfje in personal training. Samen met Reno van Heijningen

is uiteindelijk Club Confidence ontstaan. Veel mensen van het eerste uur sloten zich aan. Nog steeds trainen ze veel buiten. Hoe blijft hij zelf eigenlijk fit? 'Door uitdagingen niet uit de weg te gaan. Ik heb veel volgers op Instagram. Hierdoor word ik regelmatig uitgenodigd voor evenementen, zoals de Marathon

des Sables in Marokko.' Hij moest daarvoor honderd kilometer hardlopen in de woestijn, verdeeld over drie dagen met één rustdag ertussen. 'Ik had voor de startdatum anderhalve maand om te trainen.' Het was zwaar en niet alleen fysiek. 'Bijna alle deelnemers waren Frans en ze spraken nagenoeg geen Engels. Bovendien

moest je ook zelf voor je eten zorgen op een klein primusgasstelletje. Maar het ergste van alles waren de blaren. Om de paar kilometer moest ik mijn schoenen legen, zoveel zand zat erin.' Maar toch... Stel dat hij nog een keer wordt gevraagd om mee te doen? Lachend: 'Dan zeg ik waarschijnlijk geen nee.'

*'Pickleball heeft
het vuurtje in mij
aangewakkerd'*



Nicolet van den Burg (52) was niet zo van het sporten, maar doordat zij via haar huisarts werd doorverwezen naar GLI ging zij aan haar gezondheid werken. Niet alleen afvallen is het doel, maar ook meer bewegen. Ze kwam in contact met verschillende sporten en vormen van bewegen, elke week weer

iets anders. 'Pickleball heeft het vuurtje in mij aangewakkerd. Ik speel het sindsdien elke week in de Tweesprong.' Pickleball is een relatief jonge sport die is overgewaaid uit Amerika en in Nederland steeds populairder wordt. 'Het is een combinatie van badminton, tafeltennis en tennis. Je speelt het met z'n vieren

op een klein veld met een net laag aan de grond. Je hebt een klein racket met groot blad en korte grip en de bal is iets groter en heeft gaten, waardoor het spel net iets minder snel gaat. Het is heel laagdrempelig. Je kunt het met alle leeftijden spelen.' Alleen degene die serveert kan punten scoren en na ieder punt wissel

je van hoekkant. Daarna mag je maatje serveren. Wanneer hij of zij niet scoort, is de tegenpartij aan de beurt. 'Maar de langere rally's om tot een punt te komen, zijn het leukst', vertelt Nicolet. 'Wie weet richten we in de toekomst nog eens een vereniging op. Want die is er nu nog niet.'

Je kunt nooit genoeg sporten

In 2010 werd Stichting Sportpromotie Kaag en Braassem opgericht, met als doel om alle Kaag en Braassemers meer te laten sporten. En omdat dat doel nooit 'af' is, organiseert de stichting ook dit jaar weer de Sportweek.

24

In de Sportweek zijn er allerlei sportactiviteiten en gratis uitdagingen. En het leuke: je mag het allemaal gaan uitproberen! Omdat de landelijke Nationale Sportweek precies tegelijk valt met de feestweek in Roelofarendsveen, heeft Sportpromotie Kaag en Braassem gekozen voor de week van 22 tot 28 april. In deze week gebeurt er nog meer: de winnaars van de sportprijzen worden bekendgemaakt en er zijn de Koningsspelen, waarbij basisschoolkinderen kennismaken met verschillende sporten en verenigingen. Is sportpromotie in Kaag en Braassem eigenlijk wel nodig? Op de website sportenbewegenincijfers.nl van het RIVM is per regio in Nederland onderzoek gedaan naar sportgedrag. In onze gemeente is een derde van de sporters sportbondlid, waarbij 'de voetbal' de meeste leden heeft, gevolgd door tennis. Ook het individuele sporten is uitgelicht. Uit het onderzoek blijkt dat fitness in onze gemeente met kop en

schouders boven hardlopen, wandelen en wielrennen uitsteekt. Ook Stichting Sportpromotie Kaag en Braassem ziet dat individuele sporten het steeds meer winnen van het sporten in teamverband. Toch willen zij een lans breken voor de sportverenigingen, omdat zij in meer voorzien dan het aanbieden van sport: het is een ontmoetingsplek, vrijwilligerswerk geeft mensen een plek in de maatschappij en het is voor veel mensen een sociaal netwerk. Dé redenen waarom zij de samenwerking zoekt met de verenigingen om het sporten nog beter op de kaart te zetten.

Sporten in cijfers

Wie dieper in de cijfers duikt, weet dat sportpromotie niet voor niets is. Ruim 42 procent van de mensen in onze gemeente voldoet aan de beweegrichtlijnen en 57 procent sport wekelijks. Wat die beweegrichtlijnen zijn? Wekelijks ten minste tweeënhalf uur (kinderen een uur) matig tot intensief bewegen. Spier-

en botversterkende activiteiten worden aanbevolen, omdat deze het risico op chronische ziekten verlagen. Gelukkig zien de cijfers er op dat gebied wat beter uit: ruim 75 procent voldoet aan deze beweegrichtlijnen. Ook het fietsgebruik is gemeten. Voor een afstand van 7,5 kilometer of minder wordt in Kaag en Braassem in ruim 34 procent van de ritten de fiets gepakt. Net boven het landelijke gemiddelde van 33,2 procent. Daarnaast is er een flink aantal lokale sporters dat goed presteert. Deze (landelijke) mooie prestaties worden door Sportpromotie Kaag en Braassem door de sportverkiezing breed in het zonnetje gezet, wat sowieso goed is voor het imago van sport in het algemeen. Op basis van de prestaties die de sporters in 2023 hebben geleverd, zijn vanuit de gemeenschap sporters en teams voorgedragen voor sportvrouw, sportman, sporttalent en sportploeg van het jaar. Op 25 april worden de winnaars bekendgemaakt en de prijzen uitgereikt.



Dat wordt duimen!

En dit zijn de genomineerden voor de Sportverkiezing Kaag en Braassem 2024 (over prestaties in 2023):

Sportman

Yoeri van Bostelen
Collin Duivenvoorden
Johan van Velzen

Sportvrouw

Chloé Hoogendoorn
Geertje van der Meer
Lia Brouwer

Sportploeg

Sloepweesje
E.M.M. '21 JO13-1
MMO 1

Sporttalent

Nerena Brunt
Demi Overvliet
Danique van der Geest
Lieke Hoogendoorn
Fleur Hartveld

Parasporter

Patrick van Klink

Sportploeg van 2022

Herenteam roeivereniging Sloepweesje

Hier! sprak drie winnaars van vorig jaar. Wat heeft het winnen van een van de sportprijzen voor hen betekend? En zijn ze een jaar na dato nog zo fanatiek aan het sporten?

Na twee eerdere nominaties van de roeivereniging ging er eindelijk een team met de prijs naar huis. Drie keer was echt scheepsrecht! Coach Joost van der Meer vindt het fijn dat de sport zo in beeld komt. De roeivereniging gooit hoge ogen. Zo is er een herenteam Nederlands kampioen geworden in de eerste klasse en zijn er weer drie teams uitgenodigd voor de prestigieuze HT-race. 'Dit is een roeiwedstrijd van 34 kilometer tussen Harlingen en Terschelling', legt Joost uit. 'Je doet, net als bij de Elfstedentocht

voor schaatsers, op uitnodiging mee. Een bucketlist-dingetje voor iedere sloeproeier. Als het meezit roei je de overtocht in drieënhalf uur, maar als de weersomstandigheden tegenzitten, kun je zomaar de zes uur aantikken.'

'Het heeft ons nieuwe sponsors én leden opgeleverd'

Het winnen van de titel Sportploeg van 2022 heeft Sloepweesje zeker wat opgeleverd. Joost: 'Sowieso nieuwe sponsors en nieuwe leden. Voor de verkiezing van 2023 hebben we dit team weer aangedragen. We hopen dat ze genomineerd worden en dat we weer met de prijs naar huis gaan, als waardering voor de inzet van het team en van de coach.'



Sportman van 2022

Darter
Johan van Velzen

Nadat Johan in zijn jeugd ooit de beste keeper van Nederland was, gaat zijn aandacht de laatste jaren vooral uit naar het dartbord. Niet onverdienstelijk, want hij werd in 2022

Nederlands kampioen.

Johan dart in de Nederlandse selectie en staat regelmatig als amateur tussen de professionals. 'Ik kan mezelf zeker meten met de jongens die je op tv ziet.'

Hij speelt elke week competitie met ze in Ermelo. 'Het is jammer dat alle wedstrijden tegenwoordig door de week zijn, als ik daaraan mee wil doen, moet ik mijn baan opzeggen. Dat vind ik riskant voor mijn gezin, want niet winnen betekent niks verdienen.' De erkenning voor de sport vindt Johan top en hij ziet zichzelf graag als ambassadeur. 'Het is fijn dat darten als sport bekender wordt, vooral voor de nieuwe aanwas. Ik hoop dat meer jeugdleden zich bij de Darts Bond Bollenstreek Rijnland aanmelden, er is daar een laagdrempelig programma voor ze.'

'Ik kan mezelf zeker meten met de jongens die je op tv ziet'



Sporttalent van 2022

Schaatser Fleur Hartveld

De dertienjarige Fleur vond het een eer om de talentprijs te winnen. Het gaf haar een boost om verder te gaan met haar schaatscarrière.

'Ze moet er veel voor laten', vertelt haar moeder Linda. 'Maar we hoeven haar nooit aan te sporen, ze doet het zelf.' Fleur: 'Ik sport ook met veel plezier, ik heb er vriendinnen en vind het gezellig.'

Er is veel gebeurd sinds de verkiezing in april 2023. Om maar iets te noemen: Fleur won de Vikingrace, het officieus Europees kampioenschap langebaan voor pupillen en junioren, werd Nederlands kampioen op de 700 meter, haalde een baanrecord op de 300-meterijsbaan in Haarlem en werd derde bij de StarClass in het Duitse Oberstdorf.

Linda: 'Fleur is een allround sporter en wil nog niet kiezen tussen het langebaanschaatsen, shorttrack of inline. Voor de wedstrijden gaat ze heel Europa door.' Hoe Fleur haar toekomst ziet? 'Ik hoop ooit naar de Olympische Spelen te gaan.'

'Ik hoop ooit naar de Olympische Spelen te gaan'

De Sportverkiezing wordt mede mogelijk gemaakt door:

Kroes & Partners, notarissen en adviseurs
Ploeg Kozijnen

Plus Van Dijk
Tulpen.nl
PW Bouwgroep
MJ Sounds
Pompebled Ontwikkeling en advisering

Karwei Roelofarendsveen
Pimprint
Rob van der Geest Sport
Poco Màs
Gemeente Kaag en Braassem

Van Diemen Sloopwerken
Café De Haven
IP Handlers
Lionsclub Kaag en Braassem

Kennismaken met:

‘Ik zie of voel alles’

Marcel Jansen kan aan je voeten voelen met welke klachten je rondloopt. Maar het is aan jou om aan te geven waar hij je bij kan helpen. Die eeuwig pijnlijke rug, slecht naar de wc kunnen, een slecht-functionerende schouder... ‘Wat ik het liefste doe, is zorgen dat mensen gezond oud worden.’

In zijn praktijk Touch for Balance helpt Marcel mensen met heel veel verschillende klachten: van klein tot groot. Hij volgde de hbo-studie reflexzonetherapie en houdt zijn kennis bij door elk jaar verschillende bijscholingen te doen in binnen- en buitenland en non-stop boeken te lezen.

Voeten zeggen veel

Hoe gaat hij te werk? ‘Je voeten zijn op heel veel manieren verbonden met de rest van het lichaam. Het plaatje van je lichaam staat als het ware op je voeten. Hart, schouders, organen, ik zie of voel alles. Ik kan dus aan je voeten voelen of je last van je schouders hebt of last hebt van een verslechterde stoelgang. Het is echter aan de cliënt zelf om aan te geven waar ze mee geholpen willen worden.’

Westerse en oosterse methoden gaan in de praktijk hand in hand. Marcel kan veel verschillende behandelmethodes toepassen: van reflexologie - waarbij een intense afwisselende druk op de voetreflexgebieden een stimulerend effect geven - via meridianen, de pijlers waarop de behandelingen zijn gebaseerd tot Psych-K,

‘Het plaatje van je lichaam staat als het ware op je voeten’



een eenvoudige methode om met belemmerende overtuigingen aan de slag te gaan. Om maar een paar voorbeelden te noemen. Alles om een behandeling op maat te bieden. Hij is dan ook nooit uitgeleerd. ‘Het is een enorm veelzijdig vak, waarbij continu bijscholing nodig is.’

Wees jezelf

Cliënten die bij Marcel komen voelen zich al gauw op hun gemak in de praktijkruimte. De warme inrichting en de aandacht die Marcel voor zijn cliënten heeft, zorgen voor een ontspannen sfeer. ‘Ik laat mensen gewoon zichzelf zijn en alleen dat vertellen wat ze kwijt willen.’ Door deze ongedwongen aanpak, kan een behandeling heel helpend zijn. ‘Vooraf kan ik niet zeggen welke behandelmethode voor iemand geschikt

is, dat bepaal ik voor iedereen op maat. Ik vind uit wat nodig is om jou te helpen. Het kan zijn dat iemand bijvoorbeeld binnenkomt voor een nek-schoudermassage, maar dat gaandeweg blijkt dat een andere behandelmethode beter aansluit.’

Thea: 'Ik was altijd met mijn gewicht bezig'



28

Eerste hulp bij een beter gewicht

Niet dat schepje extra

Een van de gedragsveranderingen is dat Thea niet meer extra opschept. 'Genoeg is genoeg. Ik heb leren omdenken, niet 'ik mag niets meer', maar 'ik hoef niet meer'. Ik heb productomschrijvingen leren lezen en met kleine stapjes zijn er veranderingen aangebracht in mijn eetpatroon. Ik werk niet meer en bij elk kopje koffie nam ik een koekje. Nu doe ik dat nog één keer per dag. En als ik wel een keer iets te veel eet, straf ik mezelf daar niet voor. Ook weet ik dat het belangrijk is dat je meer eiwitten eet en dat je weet waar die in zitten. En ik koop koolhydraatarm brood. Het was veel eenvoudiger dan ik dacht om me aan te passen.'

Lekker in mijn vel

Doe je mee aan een GLI, dan wordt er wel iets van je verwacht. Zo moet je jezelf twee jaar verbinden aan het programma en je moet bereid zijn met alles mee te doen. Thea: 'De sporten die aangeboden worden zijn laagdrempel-

Het is een van de activiteiten van de samenwerkende huisartsen. Zij hanteren de positieve gezondheidsgedachte. Gezond zijn is immers meer dan niet-ziek zijn. Mensen met overgewicht kunnen in aanmerking komen voor een verwijzing naar een GLI. Het traject duurt twee jaar. In die tijd heb je groepsbijeenkomsten, afspraken met zorgverleners als de leefstijlcoach, de fysiotherapeut en de diëtist en probeer je diverse sporten uit. De Roelofarendsveense Thea en Patty uit Leimuiden volgen allebei een GLI-traject. Om in aanmerking te komen, hadden zij een doorverwijzing nodig van de huisarts.

Thea Wesselman (73) kwam twee jaar geleden in aanraking met GLI. Ze had zelf niet het idee dat ze overgewicht had, maar haar huisarts constateerde bij een jaarlijkse check dat niet alleen haar gewicht omhoogging, maar ook haar cholesterol en bloeddruk. De alarmbellen gingen rinkelen. Thea: 'Eigenlijk was ik al heel wat jaren met mijn gewicht bezig. Mijn streefgewicht haalde ik nooit. Als ik er bijna was, liet ik de teugels weer vieren. Door de GLI heb ik nu een aantal eyeopeners gekregen, waardoor ik niet alleen eindelijk onder mijn streefgewicht ben, maar ik ook nog eens een aantal knoppen heb omgezet.'

Een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) is een programma voor mensen met overgewicht. Bij dit programma krijg je advies over en begeleiding bij gezonde voeding, eetgewoontes én gezond bewegen.

lig, waardoor je op je eigen niveau kunt meedoen en je uit kunt vinden wat je leuk vindt en wat voor jou vol te houden is. Een fysiotherapeut kijkt naar je fysieke beperkingen. Waar je in het begin elke twee maanden een afspraak hebt met de diëtist, wordt die frequentie steeds lager. Soms wilde ik te snel, dat is niet de bedoeling. Ik ben nu veertien kilo kwijt en koop kleding in twee maten kleiner dan voorheen. Ik zit echt weer lekker in mijn vel.'

Haar hele leven was **Patty Schrama** (49) het ene moment te zwaar en het andere moment weer veel afgevallen. 'Ik was een echte jojo. Afvallen vond ik niet moeilijk, maar het eraf houden wel. Twee vriendinnen van mij hebben een maagverkleining laten doen en hoewel ik twijfelde of dat voor mij een oplossing was, ging ik toch naar de huisarts om te vragen of ik in aanmerking kwam. Ik had last van mijn lichaam, had een hoge bloeddruk en reuma. Er moest iets gebeuren. De



Patty: 'Ik heb een spiegel voorgehouden gekregen'

huisarts vertelde dat er nog een andere oplossing was en verwees me door naar een GLI.'

Een spiegel

Sinds afgelopen september doet Patty mee met het programma. 'Door eerlijk alle eetmeters in te vullen in een app op mijn telefoon werd ik meteen al aan het denken gezet. Bij stress had ik last van eetbuien en als je dat in de app moet invullen, schrik je. Je gaat bewuster nadenken en pakt sneller een appel dan een zak chips. Alleen daardoor ben ik al zes kilo afgevallen. Ik heb een spiegel voorgehouden gekregen.' Patty vergelijkt de denkwijze die ze had met hoe dat gaat als je een eetstoornis

hebt. 'Mijn dochter heeft dat gehad en ik herken veel. Mede door haar ben ik gaan inzien dat ik om hulp mocht vragen. Ik mocht van mezelf naar de huisarts, iets ondernemen. Eerder dacht ik dat ik het alleen wel aankon.'

Dezelfde struggles

In de groep merkt ze dat er veel herkenning is. 'Iedereen heeft dezelfde struggles. We stimuleren elkaar. Of ik het vol ga houden? Jazeker. Met kerst was ik drie ons aangekomen. Ik heb ook geleerd dat ik daar niet te streng in moet zijn. Ik kon voorheen zo perfectionistisch zijn, zeker in een groep. Nu weet ik dat zo iets kan gebeuren. Er moet in totaal twintig kilo af en dat gaat me lukken.'

Kennismaken met...



Een leven lang fit

Excelsiortrainster Merel begon zelf op haar derde bij de club. Sinds twee jaar geeft ze kleutergymles. 'Collega' Carmen traint de senioren.

Voor leden van Gymvereniging Excelsior zijn er altijd doorgroeimogelijkheden. Op haar negende werd Merel de Jong (19) hulpje van de trainer en sinds twee jaar geeft ze zelfstandig les. 'Bij die jonge kinderen ligt de focus op motoriek, daarna gaat het gymmen steeds meer op turnen lijken, kun je bij de selectie terecht komen, zijn er lessen voor volwassenen en op latere leeftijd, als de spieren wat strammer worden, kun je je aansluiten bij Fit Senioren.' Deze groep is in handen van Carmen Burtner (58). Carmen noemt zichzelf een personal trainer en ondanks dat ze bij Excelsior een groepsles geeft, krijgt iedereen persoonlijke aandacht.

De wereld ontdekken

Het leukste aan de kleuters vindt Merel dat de kinderen nog puur en enthousiast zijn. 'Als ze binnenkomen laten ze bij wijze van spreken de hand van hun ouder niet los, maar na enkele weken zitten ze boven in het klimrek. In een veilige omgeving kunnen de kleuters zonder hun ouders de wereld ontdekken, al balancerend, klimmend en klauterend. In korte tijd zie je bij hen grote verschillen.'

Nooit saai

Senioren (55+) die goed ter been zijn, kunnen zich aansluiten bij Fit Senioren. Behalve een gevarieerde gymles kunnen ze daarmee ook rekenen op sociale contacten. Carmen: 'Gym is ontzettend goed tegen ouderdomsziekten. Het vergroot de longinhoud en geeft een beter uithoudingsvermogen. Ik zeg ook altijd dat men thuis ook moet blijven bewegen, dat is goed voor spieren, pezen, gewrichten en de houding. Elke week is de les weer anders, het wordt nooit saai en wie dat wil kan na afloop koffie blijven drinken.'



Bij mentale en fysieke klachten

Last van stress? Jolanda leert je op een andere manier voor je lijf te zorgen.

'In de praktijk draait alles om oprechte, open, niet-oordelende en vriendelijke aandacht', begint Jolanda Zoet van Praktijk voor Oefentherapie Mensendieck Kaag en Braassem. Als oefentherapeut leert ze haar cliënten luisteren naar hun lichaam en er op een andere manier voor te zorgen. 'Fysieke klachten ontstaan wanneer onze aandacht buiten onszelf ligt en je jezelf en je eigen lichaam vergeet. De beste manier waarop je lijf aandacht kan vragen, is met klachten. Dit kan pijn zijn, maar ook spanning of een slechte nachtrust.' In haar praktijk ziet Jolanda cliënten met een breed scala aan klachten. Samen kijkt ze naar wat de beste behandelmethode is: ieder lichaam is immers anders. 'Bij de een ligt de focus op de houding of het oefenen van lenigheid of kracht. Voor de ander is het misschien een andere inrichting van de werkplek of zich afvragen waarom sommige situaties zoveel emotionele stress met zich meebrengen.'

Waarnemen van je behoeftes

Door op een holistische manier te werk te gaan, brengt ze de klachten zowel mentaal als fysiek in kaart. 'Een emotie kan naast de fysieke reactie ook een gedachtepatroon ontwikkelen. Deze patronen kunnen zorgen voor mentale klachten, zoals angsten of burn-outklachten.' In de afgelopen jaren heeft Jolanda veel cliënten met werkdruk of stress gezien. 'Door ademhalings- en ontspanningsoefeningen, slaaptherapie, mindfulness en compassie-oefeningen leren we om te gaan met de verschillende stressfactoren. Alles draait om verantwoordelijkheid nemen en begint bij het waarnemen van de behoeftes van je lichaam en geest.' Vandaaruit kan Jolanda cliënten aanleren om ook in de toekomst goed om te gaan met stressvolle situaties.

Gymvereniging Excelsior | lessen in De Tweesprong
(Lucas van Leydenlaan 2) of Kaskade (Schoolplein 1) |
Roelofarendsveen | www.excelsior-alkemade.nl

Praktijk voor Oefentherapie Mensendieck en Mindfulness
| Veerstraat 1 Oude Wetering | 071-331 5691 |
www.praktijk-otm.nl

Kennismaken met...

Iedere moeder wil het goed doen. Kim van Velzen van Lief Begin coacht moeders rondom hun (aanstaande) moederschap.



Een lief begin

Aanstaande moeders, maar ook moeders die al kinderen hebben kunnen soms wel een helpende hand gebruiken. Kim: 'Zeker moeders met jonge kinderen hebben soms last van de druk. Ze denken dan: Help, waar ben ik? Hoe overzie ik dit allemaal nog?' Voor hen biedt Kim het traject 'liefdevol loslaten' aan. Hierin kijkt ze naar wat voor patronen iemand heeft gecreëerd en in hoeverre die nog werken. Met behulp van gesprekken en energetische massages helpt Kim je, niet helpende patronen los te laten, weer meer energie te krijgen en te ontspannen. 'Vrouwen zitten tegenwoordig heel veel in hun eigen hoofd. Hierdoor zijn ze soms de verbinding met hun eigen lijf kwijt. In vier sessies help ik vrouwen om die rust weer terug te krijgen.'

Ervaringsdeskundige

Zwanger worden is niet niks en ook zwanger zijn kan soms zwaar zijn. Voor wie de drukte boven het hoofd groeit tijdens de zwangerschap, kan Kim uitkomst bieden: 'Steeds meer vrouwen hebben last van bevalangst, dat is helemaal niet gek. Ik ben zelf bijna achttien jaar verloskundige; je kunt me dus wel ervaringsdeskundige noemen. Ik heb gemerkt dat vrouwen van nu strenger zijn voor zichzelf. Ze stellen hoge eisen en er wordt ook veel van hen geëist. Ik ben ervan overtuigd dat alle vrouwen in hun kracht mogen staan, zeker tijdens het geboorteprocess.'

Lekker praktisch

Hoewel dit misschien soms wat zweverig klinkt, heeft Kim een heel praktische aanpak: 'We kijken samen naar waar je vastloopt. Is dat emotioneel, omdat het met een kleintje op komst overweldigend kan worden? Of juist fysiek, bijvoorbeeld omdat door de zwangerschap rugklachten ontstaan? Hier kunnen wij samen mee aan de slag.'



Een voor een de kilo's eraf

Twaalf jaar geleden ging voor Charlotte Gabriël het roer om. Ze wilde afvallen.

'Vanaf mijn 35ste werd ik elke vijf jaar ongeveer vijf kilo zwaarder. Je denkt steeds: dit komt wel goed, totdat het voor jezelf te ver gaat. En dan ga je zoeken naar de juiste methode om af te vallen. Voor mij was dat 'het 1 op 1 dieet'. Nu coacht Charlotte zelf mensen naar hun streefgewicht. Ze helpt cliënten slank te worden en slank te blijven. 'Voor veel mensen is juist dat laatste moeilijk. Met dit dieet kreeg ik het voor elkaar om ook echt op mijn gewicht te blijven en nieuwe gewoontes te implementeren. Dankzij mijn coach natuurlijk.'

Je doet het samen

Tijdens het 1 op 1 dieet kom je wekelijks bij je consultant. Daarnaast kun je haar altijd even appen voor advies. 'We zeggen niet voor niets: 'Afvallen doe je samen.' Het is heel zwaar om dat in je eentje te doen. Juist daarom heb je bij het 1 op 1 dieet een coach die je door de moeilijke momenten heen helpt. Wekelijks bespreken we hoe het gaat. Wat ging er goed? Waar had je het moeilijk? Hoeveel kilo zijn we al kwijt? Waar werken we naartoe? Zo probeer ik samen met de cliënt naar het gevoel toe te werken dat je weer lekker in je vel zit.'

Gezondere gewoontes

Het 1 op 1 dieet werkt met een stappenplan, waarbij maaltijdvervangers altijd worden gecombineerd met normale voeding. 'Onze maaltijdvervangers, zoals shakes, repen, soepjes en smoothies, hebben een medisch wetenschappelijke basis. Op die manier weet je zeker dat je alle juiste voedingsstoffen binnenkrijgt', vertelt Charlotte. 'Daarnaast kijk ik als consultant ook naar je gewoontes. Met mijn hulp kun je ongezonde gewoontes omzetten in gezondere gewoontes.'

Hier! ontmoet:



32

Yoeri van Bostelen:

‘Mijn ambitie? De Olympische Spelen van 2028’



Yoeri van Bostelen (19) uit Roelofarendsveen leeft voor de sport en heeft een duidelijk doel voor ogen: profschaatser worden. Dag in, dag uit traint hij onvermoeibaar, vastberaden om dit te bereiken. Maar voor deze droomreis heeft hij ook sponsors en donateurs nodig.

Op zijn zevende begon Yoeri's schaatsavontuur bij IJscub Alkemade, in navolging van zijn vader, broer en zus. In zijn jeugdijaren beoefende hij zowel schaatsen als judo, maar als pupil A ontdekte hij op veertienjarige leeftijd tijdens de clubkampioenschappen zijn buitengewone snelheid. 'Een uitnodiging voor het district volgde, waardoor ik voor de keuze stond: schaatsen of judo. Ik koos vol overtuiging voor het schaatsen.'

Talentje, hoor

Yoeri maakt nu al deel uit van een bijzonder schaatsavontuur. Hij is lid van het KNSB Talent Team Zuid West. 'Dat is een team met jonge talenten uit verschillende regio's. We zijn hiervoor gescout en streven samen naar het doel om professionele schaatsers te worden. Met veertien schaatsers, een coach en een fysiotherapeut vormen we een hechte groep. Je leert veel van elkaar en de band die we delen gaat verder dan schaatsen; we zijn beste vrienden.'

Yoeri koestert een grote ambitie voor 2028: de Olympische Spelen. En onlangs, op half januari, stond hij op het NK Allround en leverde hij indrukwekkende prestaties. 'Op dag één reed ik de 500 meter en de 3 kilometer en daarbij verbeterde ik mijn persoonlijke records. Dag twee bracht nieuwe uitdagingen met de 1500 meter, de intense 5 kilometer en als afsluiter de massastart

waar ik als vierde van de 24 eindigde.' Yoeri kijkt tevreden terug op een weekend vol persoonlijke records en een twaalfde plek op het NK.

Zelf slijpen

Als voorbereiding op deze wedstrijden doet Yoeri alles om zijn lichaam in topconditie te houden. Ook wijdt hij zich aan een bijna ritueel slijpproces van zijn schaatsen. 'Het slijpen doe ik zelf, op mijn eigen manier.' Ruim anderhalf uur voor aanvang van de race is hij op de ijsbaan aanwezig. 'Ik observeer het ijs, doe ik mijn warming-up en dan trek ik mijn schaatspak aan. Ik doe mijn laatste sprintjes en sprongen en dan gaan de schaatsen aan. Op dat moment begint het te kriebelen en is het wachten op mijn beurt. Ik zit op een bankje met gesloten ogen en behoud de volle focus, terwijl mijn hartslag piekt naar 165.' Het oproepen voor de start, het horen van 'ready, set, go', markeert het begin van een prachtige ervaring. 'Hoofd leeg en vol gas. Slechts één kans, één rit; er is niets mooier dan dat intense gevoel van schaatsen op volle snelheid richting de finishlijn.'

Het mooiste aan schaatsen is voor Yoeri de mogelijkheid om alles te geven. 'Mijn coach benadrukt vaak mijn doorzettingsvermogen. Of het nu slecht weer is, of ik nu wel of geen zin heb, mijn discipline bij trainingen is er. Dat vertaalt

zich ook naar mijn wedstrijden, waar ik onder alle omstandigheden mijn uiterste best doe.' De technische aspecten van de sport maakt het voor Yoeri extra bijzonder. 'Het samenspel van verfijnde techniek, snelheid en de fysieke uitdaging maakt schaatsen voor mij een vrachtsport.'

Ruimte op het schaatspak

Op de weg naar succes zoekt Yoeri donateurs en sponsors. 'Het lidmaatschap van het KNSB Talent Team brengt kosten met zich mee, naast uitgaven voor schaatsen, fietsen, voedings-supplementen en noem maar op. Ik ben op zoek naar een sponsor die mij daarin wil ondersteunen. Met ruimte op mijn schaatspakken voor logo's en namen kan ik reclame maken en zelfs trainingen verzorgen voor sponsors. Ik zoek iemand met passie voor de sport en de wil om jong talent te ondersteunen. Het gaat niet alleen om financiële steun, maar ook om het delen van mijn verhaal. Om zo een partnerschap met een bedrijf aan te gaan, dat gelooft in de kracht van sport en de groei van jonge talenten.'

Het doel van Yoeri is duidelijk: blijven dromen, blijven trainen en blijven groeien. 'Met de steun van mijn familie, vrienden, teamgenoten en hopelijk toekomstige sponsors, hoop ik mijn weg te vinden naar de top van de schaatswereld.'

Dag 'Rob & Yvon'

Met nog maar vijf jaar te gaan tot het eeuwfeest besloten Rob en Yvon van der Geest te stoppen met hun sportwinkels. Ondanks de officiële naam Sport 2000 was de winkel in Roelofarendsveen bekender onder de eigennaam: 'even naar Rob van der Geest.' **Hier!** sprak met hen over 95 jaar 'mode en sport'.



34

In 1929 start Robs vader Piet van der Geest op de transportfiets met de verkoop van manufacturen, later gevolgd door een winkel aan het Westeinde. Over die begintijd later meer. We nemen even een sprong in de tijd. In 1978 start de modewinkel, door de komst van sportcomplex de Tweesprong, met de verkoop van sportkleding. In 1986 opent er een filiaal in 's Gravenzande en in 2003 nog een in Nieuw-Vennep. In 2011 beginnen zonen Roy en Roel, de derde generatie Van der Geest, zes gespecialiseerde webshops met sportartikelen, die ze op het hoogtepunt van de groei weer verkopen. Beiden beginnen aan een nieuwe carrière en daarmee werd het voor Rob en Yvon duidelijk: we hebben voor de drie filialen geen opvolging; we stoppen ermee.

'Dat ging toen zo...'

Rob: 'Mijn vader Piet begon dus met zijn winkel aan het Westeinde. Na sloop van de oude winkel werd

er in 1960 een nieuwe winkel geopend op Noordeinde 35, waarbij het assortiment uitgebreid werd met kinderwagens, meubels en woninginrichting.'

In 1964 overlijdt Piet, waarna Ploon de winkel op een bewonderingswaardige manier voortzet én uitbouwt. Dat doet ze samen met haar acht kinderen. Rob is op het moment van zijn vaders overlijden acht jaar en de jongste van het gezin. 'Mijn oudste broer Jan was zeventien, hij mocht vervroegd zijn rijbewijs halen om in de zaak te kunnen werken. Mijn zussen stonden vooral bij de kleding. We hadden vijf jongens en drie meiden, iedereen heeft met mijn moeder meegewerkt.'

In 1970 wordt de winkel gesplitst. Jan en Paul gaan verder met de meubels en de woninginrichting en Joke houdt de kledingwinkel draaiende. Tot Rob eind jaren zeventig in de zaak komt. 'De zaak ging over van vader op zoon, terwijl Joke al jaren in de zaak stond. Dat

ging toen zo. Nu zou dat wel anders gaan.' De modewinkel verhuist naar Noordeinde 4b en gaat Rob van der Geest Sport & Fashion heten. Joke is wel nog jaren Robs rechterhand. In 1986 komt Yvon er in de zaak bij. 'Ik was eigenlijk opgeleid tot doktersassistente, maar Rob zei: 'Als het wat wordt tussen ons, zou ik het leuk vinden dat je bij mij in de zaak komt.' Ik wilde niet als het vriendinnetje van de baas in de winkel in Roelofarendsveen staan. We besloten dat we op zoek gingen naar een pand voor een tweede filiaal. Door toeval kwamen we in 's Gravenzande terecht, het filiaal waar ik sindsdien 38 jaar heb gewerkt.' Rob: 'Ik wilde altijd al uitbreiden en dit kwam op het juiste moment. In het begin had Yvon niet eens een rijbewijs en moest ik haar brengen en halen. Het werd al snel de best lopende winkel.' Yvon beaamt het met een glimlach. Ze voelde zich direct op haar plek in de winkel en heeft er jarenlang met veel plezier gewerkt.



Opruiming

Als deze Hier! verschijnt, zijn de winkels van Rob en Yvon begonnen aan de sale van de winterartikelen. Yvon: 'Alles moet eruit, dus we verkopen de wintercollectie voor de helft van de prijs. Voor de zomer komt wel nog een nieuwe collectie binnen, met slippers, badmode en zo.'

Rob: 'Plus een leuke nieuwe schoenencollectie van Skechers. Stapsgewijs gaat de hele collectie in de aanbieding en afhankelijk van of er wel of geen overname volgt, komt er nog een finale-opruiming.'

De sportafdeling van de winkels van Rob en Yvon waren in de begintijd aangesloten bij Sportpoint. Eind jaren negentig werd dit Sport 2000. 'Dat is een groep zelfstandige ondernemers die landelijk samenwerkt en inkoop. Hierdoor worden we door de grote merken gezien als een grote partij en dat is gunstig. Sinds we bij daarbij aangesloten zijn, zijn we ook helemaal overgegaan op sport.'

Invloed van grote merken

'Voor die tijd kochten we zelf in, bij een inkoopcentrum in Leusden, maar dat is bijna niet meer te doen. De grote merken hebben zoveel invloed op wat je wel en niet in je winkel hebt. Vroeger kochten we in wat we wilden kopen, we kenden onze klanten en wisten wat zij wilden hebben.' Yvon: 'Alles op de winkelvloer vind ik nog steeds heel leuk. Maar de rest eromheen, dat wordt steeds minder. Wat dat betreft ben ik blij met onze beslissing.' Rob: 'Tegen die zaken liepen Roy

en Roel ook aan. Ze wilden niet in de fysieke winkel staan en zagen dat ze zonder de filialen online niet alles konden aanbieden wat ze wilden. De kleine winkels worden door de merken tegengewerkt. Zonder fysieke winkels of de aansluiting met een overkoepelende organisatie is het bijna geen doen meer een sportgerelateerde webshop te exploiteren. Onze zoons zagen de bui hangen en hebben op tijd geschakeld.' Yvon: 'Omdat zij hun draai inmiddels weer helemaal gevonden hebben, kunnen wij met een gerust hart stoppen.'

Of er een leven is voor Rob en Yvon na de vestigingen van Sport 2000? Rob: 'Zeker wel. Ik blijf als vrijwilliger bij verschillende organisaties actief.' Yvon: 'We gaan dit eerst goed afronden en zien daarna wel wat er op ons pad komt. Ik denk niet dat ik niks ga doen. Maar naar Oostenrijk gaan als we dat willen, dat lijkt me heerlijk. Ik ben nu een dag in de week oppasoma voor onze drie kleinkinderen. Daar kan Rob straks

ook nog meer van genieten.'

De winkel in Nieuw-Vennep was al eerder gestopt. 'Toen het huurcontract weer voor vijf jaar moest worden verlengd, wisten we al dat we niet nog vijf jaar door wilden.'

Overnamekandidaat?

Na bijna een eeuw komt er dit jaar dus ook een einde aan winkel in Roelofarendsveen. Rob: 'Toen het Noordplein kwam, eind jaren tachtig, werd de grote meubelzaak van mijn broers Jan en Paul gesloten. Paul begon toen met café De Pepersteeg en Jan ging door met een kleinere winkel in woninginrichting, ook die winkel is sinds 1998 weg.' Rob en Yvon hopen nog op iemand die de twee winkels in Roelofarendsveen en 's Gravenzande wil overnemen. 'In de hele omgeving is straks geen sportwinkel meer. De winkels hebben een grote regiofunctie, er blijft echt wel vraag naar speciaalzaken. Dus wie weet vinden we iemand die het van ons overneemt. Zo niet, dan komen beide panden te huur.'

Het wassende water

Door de veranderingen in het klimaat hebben we steeds vaker te kampen met extreme buien. Het gevolg? Straten staan blank, het verkeer wordt verstoord en in de achtertuin lopen betekent over plassen springen. Als we niets doen, leidt dit tot schade aan gezondheid, gebouwen én aan groen.



Het vele water dat in één keer uit de lucht komt in de zomer of juist de langdurige regen in de winter: we – de gemeente én de inwoners – moeten er iets aan doen. **Max van Dun**, adviseur Water- en

Klimaatadaptatie bij de gemeente, speelt hierbij

een centrale rol. Hij adviseert collega's bij complexe vraagstukken, maar schrijft ook beleid, zoals het Watertakenplan. Verder houdt hij zich bezig met het plannen van investeringen en controleert hij of projectontwikkelaars voldoen aan de gemeente-eisen. Daarbij werkt hij samen met partijen als Hoogheemraadschap Rijnland. Max: 'Mijn rol is breed. Ik ben bezig met het beleid, maar sta ook klaar voor de inwoners en moedig hen aan om met ideeën te komen.'

Extreme regen en de gevolgen

'Klimaatverandering is de hoofdoorzaak van steeds extremere buien', legt Max uit. 'In de zomer zien we plaatselijke, korte plensbuien die lokaal veel overlast veroorzaken. Zo kan het 's zomers in Hoogmade stortten, terwijl het in Roelofarendsveen de hele dag droog blijft. In de winter hebben we daarentegen vaak langdurige regenval, die over grotere gebieden overlast veroorzaakt.' De extreme buien worden versterkt door warmere temperaturen, die leiden tot meer waterdamp in de lucht, en door veranderende windpatronen, die de verdeling en snelheid van de neerslag beïnvloeden. 'Dit alles resulteert in hevige wateroverlast, zowel in de zomer als in de winter', concludeert Max. Helaas is dat onderdeel van de klimaatverandering en ziet het er naar uit dat dit zo blijft. Of nog erger wordt. 'Het is een serieus probleem. Tijdens een hoosbui valt plotseling zoveel water, dat het verkeer wordt verstoord, voetpaden onbegaanbaar worden en tuinen of kelders overstromen.' Daarnaast beschadigt het gebouwen

en geeft het kans op gezondheidsrisico's door schimmel en bacteriën. Een kritiek punt is het overbelaste rioolstelsel. 'Dat leidt tot riooloverstort en watervervuiling. In extreme gevallen kan een overbelast riool huishoudelijke problemen veroorzaken, zoals niet doorspoelbare wc's.'

Jouw hulp is broodnodig

Om wateroverlast tegen te gaan zijn er in gemeente Kaag en Braassem verschillende initiatieven. Een belangrijke is het afkoppelbeleid. Max: 'Wanneer we een riool vernieuwen, bieden we inwoners de kans hun regenwatersysteem gratis van het riool af te koppelen. We leggen dan een hemelwatersysteem neer dat puur en alleen bedoeld is voor de afvoer van regenwater. Hierdoor wordt het riool minder belast, vermindert de kans op overstromingen van tuinen en wegen en gaat er minder schoon regenwater naar de afvalwaterzuivering.' Daarnaast zet de gemeente in op drainage bij hoge grondwaterstanden. Ook worden er waterbergingsfaciliteiten zoals vijvers en wadi's gemaakt, die water opvangen tijdens zware buien. Max: 'Een wadi is een groene greppel in stedelijk gebied. Dit soort maatregelen zorgen ervoor dat water tijdelijk kan worden vastgehouden, deels kan infiltreren en het effect van een enorme regenbui kan verminderen. Een andere belangrijke strategie is het vergroenen van de gemeente. Door tegels te vervangen door groen, kan het regenwater beter de grond in zakken. Bovendien zorgt het groen voor koelere temperaturen in de zomer. Deze gecombineerde aanpak is essentieel om de uitdagingen van wateroverlast en klimaatverandering effectief aan te pakken.' Max benadrukt het belang van samenwerken. 'De gemeente neemt maatregelen, maar we hebben de hulp van inwoners nodig. Vervang verharding door groen, installeer regentonnen of neem andere maatregelen. Alle beetjes helpen.'



Een wadi: 'Ineens groeien er andere planten in de tuin'

De natuur heeft de interesse van **Silke van der Meer** uit Nieuwe Wetering. Behalve dat ze vrijwilliger is bij natuurbelevingstuin De Bult, probeert ze thuis ook zo duurzaam mogelijk te tuinieren. Omdat er nogal veel hoogteverschil is tussen haar tuin en die van de achterburen, stond haar tuin na een beetje regen direct blank. 'Ik kon er niets meer mee. Ik had over wadi's gelezen en ik ben gaan kijken of ik dat zelf kon maken. Met een tekening is mijn vader voor me aan de slag gegaan en het werkt.' Een wadi zorgt ervoor dat een teveel aan water tijdelijk wordt opgeslagen, tot het de bodem in kan zakken. Als het nu regent, stroomt het water naar de wadi en loopt hij langzaam vol. 'Het ziet er ook nog leuk uit, door het vocht groeien er ineens andere planten. Varens, pinksterbloemen, oeverbeplanting, er verschijnt van alles. Elke keer als de wadi volstaat, maak ik foto's. En ik ben er zo enthousiast over, dat ik er in mijn omgeving graag over vertel. Wie weet of ik iemand aansteek.' Andere opties waren niet aan de orde, volgens Silke. 'Ja, we konden een drainage-systeem aanleggen, maar dan moest de hele tuin overhoop. Bovendien heb ik er nu bewust voor gekozen om het overtollige water niet in het riool te laten lopen. Het grote voordeel van infiltratie naar het grondwater is dat het helpt om de verdroging tegen te gaan.'



Wat kun je zelf doen?

- Vervang tegels door groen en gras
- Plaats een regenton of regenwaterschutting
- Koppel de regenpijp van het riool en sluit hem aan op een regenton of een waterzak
- Leg een geveltuin aan
- Vervang de schutting door een heg
- Plant een boom
- Leg een minimoestuin aan
- Creëer een greppel
- Leg een groen dak aan

Meer weten of contact opnemen? Zoek op 'wateroverlast' op www.kaagenbraassem.nl.

Extra greppels en dammen: 'Tegen water waar ik het niet wilde hebben'

Op het eiland Kaag runt veehouder **Johan van Ruiten** een multifunctionele boerderij met 36 hectare land. Ook hij had afgelopen november en december te maken met wateroverlast. 'Ik heb het nog nooit zo extreem gezien. Nu lijkt het weer stabiel, maar ik had veel water waar ik het niet wilde hebben. Zou ik het laten liggen, dan verzuipt het gras. Bovendien kan ik dan in het voorjaar niet met zware machines het weiland op. Het was voor mij noodzakelijk om ervoor te zorgen dat bestaande greppels goed zijn, om extra greppels te graven en dammen te maken. Allemaal met als doel om te zorgen dat het water goed kon doorlopen naar de sloten en gemalen.' Als agrariër heeft hij genoeg groen, maar zijn dorpsgenoten met een versteende tuin wil Johan adviseren toch een paar tegels te vervangen door groen. 'Ik snap ook wel dat mensen denken dat een betegelde tuin geen onderhoud nodig heeft en dus makkelijk is, maar het water kan geen kant op. Bovendien is groen beter voor de biodiversiteit en het watermanagement. Je kunt denken: er moeten extra putten komen, maar een graskant of border is nu eenmaal mooier.'

Kwekerij wordt volkstuintencomplex

Je eigen groente telen is gezond, goedkoop én duurzaam. Bij De Veense Volkstuin bewerken in een grote kas ongeveer 35 huurders ieder hun eigen grond. De meesten houden daar per jaar een flinke oogst aan over. Initiatiefnemer **Kees Hogenboom** vertelt.

38

In de kassen aan Floraweg 94A in Roelofarendsveen groeiden voorheen alleen rozen. Door omstandigheden moest de kwekerij worden beëindigd, maar Theo Olyerhoek wilde het familiebedrijf van zijn vader en opa graag op een andere manier voortzetten. Samen met Kees – die ook al jaren in de glastuinbouw werkte – onderzocht hij de mogelijkheden. Het duo stak z'n licht op bij bedrijven in Almere en Rijnsburg, die met succes kasgrond verhuurden aan particulieren.

Altijd droog

Met enkele simpele ingrepen ontstond De Veense Volkstuin. Kees: 'De kassen en scherminstallatie voor het reguleren van zonlicht stonden er al. We hoefden eigenlijk alleen de grond geschikt te maken voor tuinbouw en een waterbesproeiingssysteem aan te brengen.' Maar waarom zouden mensen per se een volkstuint willen in deze kas? 'Je staat hier altijd droog en de omstandigheden zijn ideaal om het hele jaar door met succes te telen. Dat komt boven op het feit dat je eigen

groenten veel smaakvoller zijn dan die uit de supermarkt.'

Ruim vijf jaar na de introductie gebruiken de ongeveer 35 huurders samen 2.500 vierkante meter tuinbouwgrond. 'We zijn met een klein clubje begonnen en dat is steeds verder gegroeid', vertelt Kees. 'De percelen variëren van 25 tot 100 vierkante meter. De drijfveer is dat mensen gezond willen eten. Je kunt hier van alles verbouwen: aardbeien, andijvie, bieten, verzin het maar. Wij zorgen voor de faciliteiten en een stukje begeleiding. Als je het serieus aanpakt, kun je qua oogsten een goed rendement halen.'

Van dichtbij en niet verpakt

De Veense Volkstuint heeft een duurzaam karakter: er wordt alleen gewerkt met natuurproducten, voor de besproeiing wordt overwegend hemelwater gebruikt en vanwege het zelfvoorzienende karakter komen er geen verpakkingen aan te pas. De meeste huurders komen op de fiets naar de kas, dus het aantal vervuilende transportkilometers is vele

malen minder dan het geval is bij in het buitenland geteelde groente. Theo en Kees denken ook na over het aangebrengen van zonnepanelen. 'Belangrijk', vindt Kees, 'want hoe ziet de wereld er over tien jaar uit voor onze kinderen en kleinkinderen?'

Hij merkt dat het duurzaamheidsaspect ook zijn huurders bezighoudt. 'Het spreekt ze aan dat ze met minimale middelen voor zichzelf kunnen zorgen. De oogst wordt vaak ingevroren of ingepot, zodat er lange tijd van kan worden gegeten. Die instelling is wat de mensen hier bindt. De solidariteit is hoog, merk ik. Als iemand door omstandigheden wat minder tijd aan zijn tuin kan besteden, staat iemand anders klaar om het over te nemen. Ik ken ook huurders die hun overproductie naar de Voedselbank brengen. Dat zijn mooie dingen. Het enthousiasme en het sociale aspect geven ons als initiatiefnemers ook enorm veel energie. We worden er niet rijk van, maar we hebben het bedrijf op deze manier wel een doorstart kunnen geven.'

Groene helden

Tips van Kees

Je kunt ook in je eigen achtertuin beginnen met een moestuin.

- 'Met 25 vierkante meter kom je een heel eind, maar op kleinere schaal kan uiteraard ook prima.'
- 'Zorg dat je je tuintje goed inricht. Sommige groentegewassen verdragen elkaar niet of slecht, dus houd deze uit elkaar. Let op de juiste plantafstand, in verband met overwoekering. Wissel na het seizoen van planten op dezelfde plek.'
- 'Het is belangrijk om goed na te denken over de bewatering. Het is bijvoorbeeld eenvoudig om water op te vangen in een regenton.'

Succesverhaal

Buiten de gewassen groeien er meer mooie dingen in de kas. Kees: 'Een van onze huurders heeft zich volledig toegelegd op het verbouwen van pepers en is zijn eigen bedrijfje begonnen. Dat is toch geweldig? Er komt hier ook een jonge knul tuinieren als onderdeel van een zorgtraject. Prachtig om te zien hoe hij helemaal opbloeit. Ja, ik durf wel te spreken van een succesverhaal.' Denkt hij dat voorbeelden als de Veense Volkstuin in de toekomst meer navolging gaan krijgen? 'Ik merk om me heen dat steeds meer mensen zich zorgen maken over de kwaliteit en de prijzen van gezond voedsel. Dan kun je het toch het beste zelf gaan telen?'

Ook een stuk grond huren bij de Veense Volkstuin? Dat kan vanaf 33 euro per maand (voor 25 m²). Kees en Theo helpen bij de opstart en zorgen voor gereedschap en de natuurlijke voedings- en bestrijdingsmiddelen.





Lia is onze klimaat-burgemeester

Lia van Strien is iemand die anderen graag inspireert om duurzamere keuzes te maken. Via de landelijke organisatie Klimaat-Gesprekken leerde zij mensen kennen die ergens anders 'klimaatburgemeester' zijn. Ze trok de stoute schoenen aan en 'solliciteerde' naar deze functie in Kaag en Braassem.

40 En zo geschiedde: sinds augustus 2023 is Lia onze klimaat-burgemeester. Wat deze titel haar brengt? In elk geval dat haar inspanningen op gebied van duurzaamheid gezien worden én ze in haar functie wordt uitgenodigd om mee te praten.

Volgens Lia maken veel mensen zich zorgen over de wereld, maar weten ze niet zo goed wat ze ermee aan moeten. 'Je rol als eenling lijkt zo klein, vergeleken met die van bedrijven of de overheid. We onderschatten onze eigen positieve invloed op vrienden en collega's én we zijn sterk op de korte termijn gericht. De toekomst is veel dichterbij dan we denken: als mijn dochter van twaalf net zo oud wordt als mijn schoonmoeder van bijna negentig en zelf ook kleinkinderen krijgt die zo oud worden, dan halen die het jaar 2180! Een bizarre gedachte. Wij hebben hoe dan ook invloed op hoe zij er dan bij zitten.'

Uit je zorgen en je hoop

Om met anderen van gedachten te wisselen over het klimaat, gaat Lia 7 maart weer van start met een nieuwe reeks KlimaatGesprekken. 'In een kleine groep gaan we op een fijne manier in gesprek over je zorgen en je hoop. Het zijn gezellige avonden met veel herkenning, tips en spellen waarmee je nieuwe inzichten krijgt. Je komt erachter wat veel impact heeft en wat minder en zet stappen die bij jou passen.' Lia zit vol plannen. 'Ik hoop mensen te bereiken die het sluimerende gevoel hebben dat ze iets willen doen. Ik broed op een inspiratiemarkt met allerlei duurzame initiatieven uit Kaag en Braassem, zodat iedereen kan ontdekken wat er al is en hoe kleine veranderingen een groot verschil kunnen maken.'

Wil je met Lia van gedachten wisselen?

Mail haar op klimaatburgemeesterkenb@gmail.com.

Op weg naar een duurzame(re) gemeente

De eerste versie van de Lokale Energie Strategie (LES) is af! Hierin staat hoe we als gemeente energie besparen en overstappen

op duurzame bronnen als zon en wind. Veel inwoners dachten hierover met ons mee.

Benieuwd wat de LES inhoudt en wil je hier een reactie op geven? Bekijk dan de Lokale Energie Strategie

storymap en vul de vragenlijst in.

We zijn heel nieuwsgierig naar jouw reactie op de LES! Je steentje bijdragen aan de verduurzaming van onze gemeente duurt maar ongeveer 10 minuten. Reageren kan tot en met 7 maart.

Geef uw reactie
Op de Lokale
Energie Strategie



Scan de
QR-code en
ga snel naar
de vragenlijst



Adverteren?

Vraag naar de mogelijkheden,
elsbeth@hierinderegio.nl
of bel met Elsbeth
op 071 33 111 19.



Via groenten en bloemen naar... **planten**

In 1948 begon Leen van der Eijk een kwekerij met groenten onder eenruiten en plat glas aan de A. de Graaflaan in Woubrugge. Nu, vijfenzeventig jaar later, staat kleindochter Karin van der Eijk samen met broer Edwin en compagnon Hein Visser aan het roer van VDE plant.

42 Van groenten naar planten, daar gaat een verhaal aan vooraf. In de jaren zeventig werd geswitcht van groenten naar rozen en fresia's en weer een decennium later naar palmen en areca's. Halverwege de jaren negentig – Karin was toen al een aantal jaar in het bedrijf – werd het assortiment met veertig verschillende potplanten veel breder en het bedrijf groeide gestaag.

Liefde voor planten

Karin zelf is bijna in de kas geboren. Ze volgde de lagere en de middelbare tuinbouwschool en ging op haar achttiende naar Amerika om daar op een kwekerij te gaan werken. 'Na een maand of vijf belde mijn vader me op. Of ik al thuiskwam, dan kon ik in het bedrijf komen. Zijn broer – mijn oom – ging uit de firma. Ik was nog jong, maar het was wel mijn kans.' In het begin vormde Karin de directie met haar vader Teun en Hein, een werknemer die dan al jaren bij het bedrijf werkt. Edwin komt er in 2003 bij, waarna vader Teun in 2008 met pensioen gaat. 'Hein is er voor de financiën, planning en organisatie, Edwin voor de verkoop en productontwikkeling

en ik voor de teelt, energie en promotie. Daarnaast hebben we een heleboel fijne mensen die ons ondersteunen.' Hoewel VDE plant nu floreert, is er ook een mindere tijd geweest. Karin: 'Rond 2013 waren een paar slechte jaren. In de weekends en avonden heb ik toen een website gebouwd en zijn we met sociale media gestart. We brachten onze planten positief onder de aandacht en dat werd gezien.' Anno 2024 zijn planten gelukkig weer hip, vertelt Karin. 'Ze brengen ontspanning. Echt, als je met planten aan de slag gaat, kom je tot rust.'

De schoonheid van wortels

VDE plant is destijds ook gestart met een nieuw handelsmerk: Intenz, een lifestyle plantenmerk. Karin: 'Omdat we altijd onderscheidend willen zijn, begonnen we met hydroponie. Bij hydroponie groeien planten – in een mooi glazen omhulsel – met de wortels in het water. Schoonheid zit immers ook in de wortels, dus die mogen gezien worden. Deze plantenconcepten, we hebben er nu twintig, bieden we aan in de webshop van Intenz, maar je vindt ze ook bij bijvoorbeeld tuincentra en bloemen- en plantenwinkels.'

Innovatie loopt bij VDE als een rode draad door de geschiedenis. Niet alleen in producten, ook qua duurzaamheid en de manier van telen. Dat begon al bij opa Leen. Karin: 'Hij was een van de eersten die op kolen ging stoken.' Ook met gas waren vader Teun en oom Bert in de jaren zeventig pioniers en in 1993 begon VDE plant met waterrecirculatie, ver voordat anderen dat ontdekten.

Gasbesparing

Karin: 'Nu is onze kas voorzien van stegdoppelplaten, dat zijn doorzichtige dekplaten met een isolerende werking, zodat er dertig procent gas wordt bespaard. We hebben energiebesparende ontvochtigers, een e-boiler en een extra condensor op de warmtekrachtkoppeling; we doen er alles aan om energie te besparen.' Niet alleen op gebied van energie is VDE plant duurzaam, ook op gebied van bestrijding van ziekten en plagen. Karin: 'Die bestrijden we met natuurlijke vijanden. Of we kiezen oplossingen die de natuur ons biedt, planteigen stoffen die de plant onaantrekkelijk maken voor bijvoorbeeld de luis.'



Elly

Karin

Tamara

De innovaties en manier van werken bij VDE plant blijven niet onopgemerkt; zowel Royal FloraHolland als Greenport Aalsmeer nomineerde het bedrijf voor de Tuinbouw Ondernemersprijs, iets dat alleen topondernemers ten deel valt.

In de prijzen?

Karin: 'Er wordt gekeken naar hoe je het als bedrijf in z'n algemeenheid doet, naar de resultaten en hoe innovatief het is. Daarnaast hoe je uit eventuele slechte jaren gekomen bent en hoe je omgaat met je personeel. Er zijn vier genomineerden, 6 maart is de uitslag, heel spannend. Genomineerd zijn voelt al geweldig. Ik ben blij en dankbaar – ook voor onze medewerkers.' Inmiddels werken er tachtig mensen bij VDE plant. Karin vertelt over hoe het er bij hen op de werkvloer aan toegaat. 'We zoeken steeds naar nieuwe mensen. Juist ook om de kwaliteit te kunnen blijven waarborgen en te blijven innoveren. We hebben een dynamisch en gemêleerd team, met veel verschillende nationaliteiten. Dat geeft ook inzicht in verschillende culturen en daar geniet ik van. Ik investeer nog elke dag graag in het voortbestaan van ons familiebedrijf.'

Elly (38) komt oorspronkelijk uit Iran en woont met haar man in Leiden. Ze verhuisde naar Nederland, omdat haar man hier aan de universiteit wilde promoveren. Elly: 'Het was de bedoeling om hier tijdelijk te wonen, maar door de slechte situatie voor vrouwen in Iran, besloten we te blijven. Hier krijg ik veel meer kansen. Bovendien houden we van Nederland en van Nederlandse mensen.' Via een uitzendbureau kwam Elly bij VDE terecht. 'Ik hou van werken met planten. In Iran was ik altijd bezig met het vermeerderen van mijn cactussen en vetplanten. Na twee jaar had ik tweehonderd planten staan, bijna mijn eigen kwekerij. Hier kwam ik

op de afdeling hydroponie. Dat was nieuw voor mij en ik vind het zo interessant, al die soorten planten en verschillende glasconcepten. Niet alleen mijn werk is leuk, de mensen ook. Allemaal aardige mensen, uit verschillende landen en culturen. De sfeer is positief en er zijn altijd uitdagingen.'

Tamara (18) werkte al op zaterdag en maandagavond bij VDE. Toen ze besloot een tussenjaar te nemen, ging ze er fulltime aan de slag. In september gaat ze weer studeren, maar tot die tijd is ze druk met oppotten, wijd zetten, werken aan de lopende banden en bestellingen maken. Tamara: 'Het is heel afwisselend en gezellig. De sfeer is goed

en ik kan werken wanneer ik wil, maar ook vrij zijn wanneer ik wil. Voor mij is het de ideale werkgever. Als je even vier uur wilt werken, kan dat eigenlijk altijd.' Tamara vindt dat ze veel leert bij VDE. 'Ik vond planten al zo leuk. Mijn liefde voor planten is er niet minder op geworden. Mijn hele kamer staat er vol mee!'

Ook werken bij VDE plant?

Er zijn twee vacatures:

- **Allround onderhoudsmonteur**
- **Logistiek medewerker**

Neem contact op met Joost van der Meer via 0172-518 941.

Solliciteren kan door een mail te sturen naar vacature@vde.nl. Meer weten over VDE Plant? Kijk op www.intenz.me.



Kom in beweging

Volwassenenfonds Sport & Cultuur

Het Volwassenenfonds Sport & Cultuur ondersteunt volwassenen met een laag inkomen om mee te doen aan sport en cultuur. Het fonds betaalt voor deze groep de contributie rechtstreeks aan de sportvereniging of cultuurinstelling. In Kaag en Braassem kan een bijdrage van maximaal € 250,- worden aangevraagd voor deelname aan sport- en cultuuractiviteiten zoals voetbal, fitness, zwemmen, dansen of muziekles voor 1 jaar.

Hoe kan ik een aanvraag indienen?

Je kunt een aanvraag indienen via een intermediair. Hij of zij kent de spelregels en checkt of je in aanmerking komt. Kijk voor contactgegevens en meer informatie voor het Jeugdfonds Sport en Cultuur en de zwemregeling op www.jeugdfonds-sportencultuur.nl/fondsen/zuid-holland/ en voor het Volwassenenfonds op www.volwassenenfonds.nl/kaag-en-braassem. De aanvraag wordt binnen 3 weken beoordeeld. Het fonds betaalt de contributie rechtstreeks aan de sport- of cultuurvereniging of het zwembad. Je ontvangt eventueel ook een waardebon voor kleding of attributen die nodig zijn. Die kan worden ingeleverd bij een winkel in de buurt.

Tip!

Weet je nog niet zeker welke sport- of cultuuractiviteit jij of je kind wilt gaan doen? Bespreek dan of je eerst twee of drie proeflessen mee mag doen bij de vereniging. Bij de meeste verenigingen kan dit. Zo maak je ook meteen kennis met de vereniging.

44 De gemeente Kaag en Braassem wil dat alle inwoners zoveel mogelijk kunnen deelnemen aan het dagelijks leven. Sport en cultuur is hierin een belangrijk onderdeel. Sporten is niet alleen goed om langer fit te blijven, sportief en cultureel bezig zijn helpt ook bij mentale problemen, tegen eenzaamheid en versterkt de sociale cohesie en eenheid binnen onze kernen.

Wethouder sporten en bewegen Gerben van Duin: “Daarom stimuleren we dit als gemeente. Zo werken de gemeente, sportverenigingen en andere partners samen aan de ontwikkeling van het Sportpad in Roelofarendsveen. En via De Driemaster richten we ons op mentale weerbaarheid bij jongeren via bijvoorbeeld judo en mindfulness in de scholen.” De gemeente stelt daarnaast een aantal fondsen ter beschikking zodat iedereen kan meedoen.

Jeugdfonds Sport & Cultuur

Het Jeugdfonds Sport & Cultuur ondersteunt ouders met een laag inkomen met het financieren van een sport- of cultuurclub voor hun kinderen.

Op die manier kunnen kinderen tussen de 0 en 18 jaar blijven meedoen aan sport en cultuur zoals, voetbal, fitness, zwemmen, dansen of muziekles. Voor elk kind binnen een gezin kan een aanvraag worden gedaan. Deze aanvraag is 12 maanden geldig en zal elk jaar opnieuw moeten worden ingediend.

Zwemregeling Jeugdfonds Sport en Cultuur

Voor ouders met een laag inkomen is het mogelijk om gebruik te maken van de zwemregeling. Kinderen vanaf 5 jaar kunnen bij zwembad De Tweesprong hun A en B diploma halen door middel van een financiële vergoeding van maximaal €945,- per kind voor een periode van 2 jaar met een onbeperkt aantal zwemlessen. Voor het halen van het C diploma is er een vaste vergoeding van €275,-. Het kind mag slechts drie zwemlessen missen (met uitzondering van afwezigheid door ziekte) en moet zowel geestelijk als lichamelijk in staat zijn om deel te nemen aan de zwemlessen. Het zwembad bepaalt of het kind het juiste niveau heeft behaald om af te zwemmen.

Leimuiden denkt mee over gezonde buurt



Komend jaar gaan we bij en rond de sportverenigingen in Leimuiden nieuwe plekken maken om te spelen, ontmoeten, bewegen en de natuur te beleven. De sportverenigingen willen graag hun terreinen, nu nog afgesloten door hekken, openstellen en aantrekkelijk maken, zodat zoveel mogelijk bewoners hier gebruik van kunnen maken. De eerste bijeenkomst was druk bezocht

met veel inwoners die wilden meedenken.

Wil jij ook op de hoogte blijven en meedenken, ga dan naar www.ivn.nl/aanbod/gezonde-buurten/leimuiden-2/ schrijf je dan in voor de nieuwsbrief en laat jouw mening en wensen achter. De komende maanden volgen er nog veel activiteiten en bijeenkomsten.

Isoleer samen

Wil je starten met isoleren, maar weet je niet waar je moet beginnen? Duurzaam Bouwloket geeft gratis advies en koppelt je aan betrouwbare bedrijven uit de omgeving. Meer informatie en inschrijven voor de isolatieactie kan via inkoopactie.duurzaambouwloket.nl/actie-kaagenbraassem. Doe het snel, inschrijven kan t/m 31 maart 2024. Zo zetten we de eerste stap naar een energiezuiniger huis.



Burgernet

Wist je dat 4 op de 5 Burgernetacties over vermiste personen gaat? Niet alleen jonge kinderen raken zoek, maar tegenwoordig ook steeds vaker verwarde ouderen. Dankzij jullie kan de politie hen sneller terugvinden. Ken je iemand die nog geen deelnemer is? Vertel hem of haar dan over de Burgernetapp. Misschien groeit Burgernet dan dit jaar wel door naar 2 miljoen deelnemers!

Wat betekent de Omgevingswet voor u?

U krijgt met de Omgevingswet te maken als u iets wilt veranderen in uw leefomgeving vanaf 1 januari 2024. Bijvoorbeeld als u plannen heeft om uw huis te verbouwen, een evenement wilt organiseren of als u als ondernemer een loods wilt laten plaatsen naast uw bedrijfspand.

U bent dan initiatiefnemer en moet uitzoeken of u een vergunning nodig heeft of een melding moet doen. Dat kan in het nieuwe Omgevingsloket. U kunt ook met de Omgevingswet te maken krijgen, als iemand anders iets wil veranderen in uw leefomgeving. Bijvoorbeeld als uw burens een garage willen neerzetten of als een bedrijf in de buurt het kantoor wil vergroten. U bent dan belanghebbende.

Wat is de Omgevingswet?

De Omgevingswet gaat over de ruimte waarin we wonen, werken en ontspannen: de fysieke leefomgeving. Deze nieuwe wet voegt wetten samen en vereenvoudigt de regels voor veel van wat u buiten ziet, ruikt en hoort. U kunt hierdoor in één keer kennisnemen van de regels en voorschriften van de verschillende bestuurslagen (gemeenten, waterschappen, provincies en Rijk). De wet geldt voor alle inwoners, organisaties en bedrijven. De Omgevingswet is op 1 januari 2024 in werking getreden.

Wilt u meer weten over de Omgevingswet? Lees dan verder op: www.kaagenbraassem.nl/omgevingswet

Nieuw in Kaag en Braassem?

Welkom!

Ga je binnenkort verhuizen naar Kaag en Braassem of ben je net in onze gemeente komen wonen? Kijk dan eens op www.kaagenbraassem.nl/welkom voor handige informatie.

PMD, hoe zit het er mee?

De meeste inwoners scheiden hun afval netjes. Dit geldt ook voor het meeste PMD afval dat in plastic zakken wordt aangeboden. Toch zit er geregeld afval in de PMD zak dat daar niet thuis hoort. Denk dan bijvoorbeeld aan luiers of restafval. Dit is zonde. De gehele zak kan dan namelijk niet als PMD afval verwerkt worden.

Wanneer mag ik mijn PMD zak aanbieden?

U mag de PMD zak pas op de dag deze wordt ingezameld buiten hangen, voor 7.30 uur in de ochtend. Te vroeg aanbieden van PMD zakken zorgt voor straatvervuiling. Door het ruim van tevoren ophangen heeft de wind en (on)gedierte vrij spel. Hierdoor gaan de zakken stuk en waait het overal heen. Het zwerfvuil komt bij andere mensen in hun tuin, maar veel erger nog is dat het plastic in het milieu terecht komt. Helpt u mee dit te voorkomen?

Wat hoort wel en niet in de PMD zak?

Wellicht is het nog niet voor iedereen duidelijk wat nu wel en niet in de PMD zak hoort. We lichten dit graag nog eens toe.

In de PMD zak hoort alleen maar verpakkingsmateriaal:



Waarom blijven zakken hangen?

Afvalverzamelaar Cyclus heeft een contract met een verwerker van het PMD afval. Als in dit PMD afval ook andere stoffen zitten die daar niet in mogen, dan wordt de hele vracht afgekeurd. Het gevolg is dat deze vracht als restafval wordt verbrand en dus niet wordt gescheiden. Dit is zonde van alle moeite van afval scheiden en brengt hoge kosten met zich mee. Hangt er tijdens de ophaaldag een PMD zak waarin ook ander afval zit? Cyclus laat deze zak hangen, omdat zij dit dus niet als PMD afval kunnen laten verwerken. Is de PMD zak bij u niet opgehaald? Haal deze dan weer binnen om het straatbeeld netjes te houden.

Blijf op de hoogte!

Weten wat er speelt in de gemeente? Dat kan op meerdere manieren:

- Kijk op onze website www.kaagenbraassem.nl voor actueel nieuws en voor informatie over bijvoorbeeld projecten, het aanvragen van een paspoort, raadsinformatie en het maken van een melding.
- Check onze berichten op Facebook, Instagram en LinkedIn.
- Lees onze gemeentepagina in 'Hier/ in de regio'.
- Meld u aan bij www.overheid.nl/berichten-over-uw-buurt; u ontvangt dan informatie over besluiten die direct invloed hebben op de omgeving, zoals vergunningen, plannen en plaatselijke regelgeving.

Buurtbemiddeling

Gemeente Kaag en Braassem, Stichting MeerWonen en Woondiensten Aarwoude hebben de overeenkomst 'Buurtbemiddeling Kwadraad regio Leiden en omstreken' ondertekend. Vanaf 1 januari 2024 is buurtbemiddeling van Kwadraad mogelijk in de gemeente.

Buurtbemiddeling Kwadraad helpt bij het oplossen van conflicten tussen burens. Met informatie, advies en bemiddeling komt er weer ruimte voor wederzijds begrip.

Buurtbemiddeling is beschikbaar voor alle inwoners. Meer informatie over Kwadraad Buurtbemiddeling lees je op hun website: www.kwadraad.nl/buurtbemiddeling/aanmelden-buurtbemiddeling/



Een beautyboetiek

Sinds drie jaar huist Hairboutique by Romy aan de Langeweg. Onlangs sloot schoonheidsspecialiste Kim zich bij de salon aan.

In de prachtige schoonheidssalon hebben de vijf kapsters elk hun eigen specialiteit. Sinds de komst van Kim Kossen van Be-U en wenkbrouwspecialist Daphne kun je er voor een complete behandeling aan uiterlijke verzorging terecht. Dames, heren en kinderen: iedereen is welkom. Of je nu je haar wil laten invlechten, je baard wil laten verzorgen of een bruidskapsel wil: het kan bij de salon van Romy Verkuijlen.

Dikker haar

Een van de specialiteiten zijn de haarweeftechnieken, waarbij het mogelijk is haar te verlengen of te verdikken. Ook de haarbotoxbehandeling hebben de kapsters goed in de vingers. Hiermee maak je je haar gezonder en herstel je haarbreuk vanbinnen en vanbuiten. Je haar ziet er meteen weer gezonder uit. Romy: 'We gebruiken voor de weeftechnieken echt haar, dat op maat wordt gemaakt en onzichtbaar wordt vastgezet.'

Vegan haarverf

Wil je je haar laten kleuren? Dan gebruiken ze bij deze salon vegan haarverf zonder schadelijke stoffen. Om bij te blijven volgen de kapsters trainingen en cursussen met de nieuwste technieken. Dé garantie dat je bij Hairboutique by Romy altijd voor de laatste trends terechtkunt. Buiten de gebruikelijke openingstijden overdag is de salon ook op woensdagavond open. En ben je zelf zzp'er in de uiterlijke verzorging en zoek je een werkruimte? Neem dan contact op, Romy heeft nog een stoel of werkplek voor je beschikbaar.

Let op: maak je op woensdag 27 maart een afspraak? Dan heb je geluk. Die dag geeft haarstylist Mari van de Ven vrijblijvend haaradvies voor de klanten in de salon!

Hairboutique by Romy | Langeweg 8 | Roelofarendsveen | www.hairboutiquebyromy.nl



Daar word je blij van

In november opende Mandy Zonneveld conceptstore WAANzinnig. Met cadeaus, woonaccessoires, kleding, parfum... Eigenlijk alles waar je blij van wordt.

Of je nu op zoek bent naar een cadeau om weg te geven of om jezelf mee te verwennen, WAANzinnig aan het Zuidplein in Roelofarendsveen heeft het. De collectie loopt zeer uiteen en verandert elke week. Mandy: 'We gaan mee met de allerlaatste trends, met de seizoenen en met feestdagen als Valentijnsdag, Pasen en kerst. Als je niets wilt missen, is elke week even binnenlopen een aanrader. Of volg ons op Instagram op [waan_zinnig_conceptstore](https://www.instagram.com/waan_zinnig_conceptstore/).'

Geuren op de tap

In Mandy's winkel vind je bijvoorbeeld servies, kaarsen, kandelaars, sieraden, kleding, wasparfum of haarklemmen. En hebben ze niet wat je wil, dan gaan ze voor je op zoek. Of je koopt er een cadeaubon, zodat de ontvanger zelf lekker kan snuffelen. Een van de bijzondere producten in de winkel is tapparfum. Je koopt een leeg flesje, dat je laat vullen met je favoriete geur. Mandy: 'Je kiest op basis van je lievelingsparfum of geurnoten. Vervolgens wordt de geur samengesteld. Omdat je het flesje steeds kunt laten bijvullen, is het duurzaam en ook nog eens gunstig geprijsd.'

Cadeaustraatje

Bekende merken in de winkel zijn Zusss, My Flame, By Shir en DWRSlabel. De schoenen van dat laatste merk zijn anders dan anders, precies wat de conceptstore zelf ook is. WAANzinnig is volgens mensen die de winkel al ontdekt hebben 'wat Roelofarendsveen nog nodig had'. De conceptstore is een mooie aanvulling aan de Centrumoever. Mandy: 'Met Wijn & Thijs links en Veenspresentje rechts van de winkel zijn we een echt cadeaustraatje. Koop je iets bij ons, dan pakken we het mooi in en we vinden het geen probleem als daar iets van de burens bij verpakt moet worden.'

WAANzinnig | Centrumoever 8 | Roelofarendsveen



Inspiratie opdoen voor thuis

De showroom van CarpentierMooren Keukens & Wonen in Aalsmeer is weer compleet vernieuwd. De nieuwste trends op het gebied van keukens en wonen vind je bij ons in de showroom in Aalsmeer. Prachtige keukens van topmerken als Siematic, Interliving en Isensi zijn in onze showroom geplaatst. Daarnaast bieden wij een groot assortiment werkbladen aan en een ruime keuze aan inbouwapparatuur van diverse merken zoals Siemens, Bosch, Neff en Gaggenau.

Maar ook voor de mooiste meubels en accessoires ben je bij ons aan het juiste adres. Een ruime collectie banken, fauteuils, kasten, eetkamertafels, eetkamerstoelen en woonaccessoires kun je in onze showroom bekijken. Daarnaast helpen onze woonadviseurs je graag met een interieuradvies die past bij jouw wensen. Desgewenst komen ze zelfs bij je thuis om mee te denken wat de beste oplossing is voor jouw situatie.

Sale in de showroom

Om ruimte te maken voor onze nieuwe collectie meubels en accessoires, profiteer je nu van mooie kortingen op eekamerstoelen, eetkamertafels, banken en vloerkleden. Bezoek onze showroom in Aalsmeer of neem alvast een kijkje op de pagina showroom uitverkoop op onze website.



CarpentierMooren
Keukens & Wonen
Oosteinderweg 91
1432 AG Aalsmeer
0297 - 38 32 80
info@carpentierwonen.nl
www.carpentier.nl

