

Hier!

in de regio



Niet duur of ingewikkeld

Gezond(er) leven is simpel!

Rick en Sven fietsen
naar Vietnam
& veroveren
Instagram



Hoezee voor
Jozé: al 30 jaar
een vrijwillige
bikkel



J.de Groot ^{B.V.}

ELEKTRO - BEVEILIGING - ENERGIE

**Ter versterking van ons team
zijn wij op zoek naar;**

J. de Groot Beveiliging,
Zelfstandig alarm monteur
Assistent projectleider/planner

J. de Groot Elektro,
Zelfstandig elektro monteur
Assistent of ervaren projectleider/tekenaar

The Dutch Wave,
zie thedutchwave.eu voor info
Verkoop medewerker binnen/buiten

J. de Groot Energie,
Zelfstandig pv-elektro/dak monteur
Verkoop medewerker binnen/buiten
Assistent projectleider/planner

Bij interesse bel, app of mail
met **Patrick van der Meer**
06-54215441 / patrick@jdegroot.nl

Handelsweg 6 • 2382 NG Zoeterwoude • Tel. **071 560 05 75** • info@jdegroot.nl • www.jdegroot.nl

Workshop *Hanging Basket vullen*

U kunt zich weer
opgeven voor de work-
shops die plaatsvinden
van maandag 17 maart
t/m zaterdag 5 april.

Voor meer informatie
kunt u mailen naar
[keeskosterkudelstaart@
gmail.com](mailto:keeskosterkudelstaart@gmail.com).



Kom gezellig langs
Natuurlijk is het ook
mogelijk om de hanging
basket kant en klaar te
bestellen.

Wij zijn van maandag
t/m zaterdag geopend
van 9.00-12.30 uur en
13.30-17.00 uur.



C.B. Koster
Hoofdweg 152,
1433 JX Kudelstaart

0297 367254 / 06 28146531
www.bollenmand.nl



*Heeft u ook het
voorjaar in de bol?*

**Voorjaarsworkshop
op 26 maart
En 28 maart met
een high tea!**

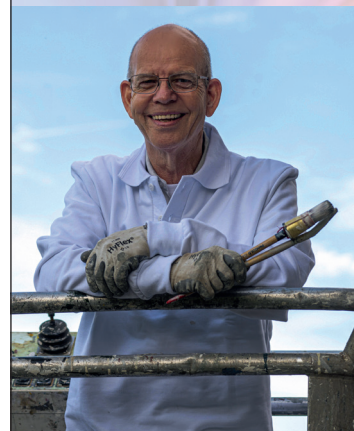
**Aanmelden info@
deveensebukker.nl**

Hazenpad 1 – Roelofarendsveen
www.deveensebukker.nl



Han de Jong
SCHILDER- EN BEHANGWERK

**Voor al uw schilder-
en behangwerk!**



Schoolbaan 28
2371 VJ Roelofarendsveen

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

COLOFON

Concept, art direction en fotografie

Miranda Castelein

Eindredactie

Medewerkers redactioneel

Alice Bakker, Michelle Bakker,
Niko van Brussel, Meg van den Hoorn,
Joyce Huigsloot, Jan Willem Ouwerkerk,
Richard Post

Sales en coördinatie

Drukkerij

Uitgever

Adverteren in Hier! in de regio

magazine: Vraag onze account-
manager **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 33 111 19 of mail

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 verveelvoudigd,
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.



MM van VEEN
schilderwerken

*Geen enkele klus
een probleem
voor de gebroeders
van Veen*

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

Roelofarendsveen

www.mmvanveenschilderwerken.nl

Hier! in de regio



INHOUD

- 4** Kennismaken met:
osteopaat Jordi & 24/7 sporten
- 5** Puzzel
- 6** **Hier!** en Daar!
- 8** Qua politiek iets betekenen?
Start met de cursus
- 13** Kennismaken met:
reflexzonetherapie
- 14** Hier! ontmoet: Bikkels on bikes
- 16** Gezond leven is écht makkelijker
dan je denkt – 9 tips
- 19** Goed voor brein en benen:
dit doen Margot, Sam,
Mariska, Annet en Mark
- 28** Dieke leefde 30 dagen plasticvrij.
Maar... kan dat wel?
- 30** De BAS-pas: doe er je voordeel
mee
- 32** Kennismaken met: voedings-
en leefstijlcoach Rianne
- 33** Sportverkiezing K&B:
wie blonk er uit?
- 34** Vrijwilliger in de sportlight:
Jozé Koot
- 36** Don deed de energiescan
- 38** Isolatiesubsidie & de lokale
energiestrategie – het vervolg
- 41** Kennismaken met: body en
mindlessen & een huidexpert
- 42** Kennismaken met: een
energiepraktijk & yogastudio
- 44** Gemeentenieuws

Gezonder leven

Ik weet er alles van: als je niet zo lekker
in je vel zit of wat tegenslag in het leven
hebt, dan valt gezond leven niet altijd
mee. Je bent moeilijk uit je luie stoel
te krijgen om toch dat rondje te gaan
wandelen. Maar zeker wanneer de zon
schijnt, heb je geen excuses meer! En
gezond eten: tja even een maaltijd
halen is net wat makkelijker dan zelf
aan de slag gaan. Maar voor je het weet
zitten er zo weer wat kilo'sjes aan. Ik
heb echt gemerkt dat als je je mentaal
goed voelt, dit doorwerkt in hoe je je
voelt. Het is belangrijk om regelmatig
tijd voor jezelf te pakken; je te verliezen
in een goed boek of, zoals ik, weer een
nieuw haakproject op te pakken. Ik
heb gemerkt dat haken goed voor mij
werkt, het is bijna meditatief. Ik heb al
heel wat mensen blij kunnen maken
met omslagdoeken en hexagonvesten.
Ook mijn dochter, die dan weer iets
heeft gezien op Instagram en vraagt:
'Mam, kun jij dit ook?' 'Ja hoor, kind...'
Nu ik me ook mentaal weer beter voel,
heb ik het sporten weer opgepakt. En
kleurrijk koken (want dat is gezond) is
bijna ook een sport geworden. Ik heb
heel veel zin in dit jaar, om weer mooie
uitdagingen aan te gaan. Jullie ook?
Veel leesplezier!

Miranda

Kennismaken met...

Jordi kijkt naar de oorzaak



Eind 2023 studeerde Jordi Jonkman af als osteopaat. Sindsdien behandelt hij meer holistisch, met oog voor het zelfherstellend vermogen van het lichaam.

Jarenlang had Jordi een fysiotherapiepraktijk. Toen al onderscheidde hij zich door niet alleen naar de klacht te kijken, maar ook naar de oorzaak. In zijn praktijk GezondMens ziet hij vooral mensen met chronische pijn die vastlopen in de reguliere zorg. Ook mensen met spijsverteringsproblemen weten hem te vinden. Speciaal voor die laatste doelgroep ontwikkelde hij de Darmgezondheidsscore, waarmee je in tien vragen inzicht krijgt in je spijsvertering.

Helicopterview

Jordi: 'Problemen die ik tegenkom zijn bijvoorbeeld opkomend maagzuur, een prikkelbare darm, obstipatie of juist diarree. Regulier is er vaak niets aantoonbaars te vinden en iemand heeft vaak al van alles geprobeerd.' Door de Darmgezondheidsscore weet Jordi waar iemand ongeveer op vastloopt en aan welke knoppen hij moet draaien voor een betere gezondheid. 'Ik kan heel goed overzien hoe alles in het lichaam samenwerkt en pas een helicopterview toe. Zo kan ik je een zetje in de goede richting geven.'

Van top tot teen

Lichaam, geest en gedrag beïnvloeden elkaar, volgens Jordi. 'Alles in het lichaam is aan elkaar gelinkt. Dan hebben we ook nog de invloed van stress, voeding en toxines. De klachten waarmee mensen bij mij komen, kunnen van top tot teen zijn. Vaak heeft iemand chronisch pijn en wordt er in de reguliere zorg gezegd dat er niets meer aan te doen is.' De behandeltrajecten van Jordi zijn gericht op fysieke mobiliteit, leefstijl en psyche. 'Ik kijk naar de mens in zijn totaliteit', vertelt hij. 'Ik geef tips en adviezen en geef het lichaam de rust om te herstellen.' Om mensen zo breed mogelijk te helpen, werkt hij samen met zorgspecialisten, zoals een counselor of orthomoleculair therapeut.

Praktijk GezondMens | Stationsstraat 1a
Roelofarendsveen | www.praktijkgezondmens.nl

24/7 kunnen sporten



Bij Hart4Health – de sportschool van Alex en Corinne Hart – kun je terecht voor allerlei sportlessen: van intensieve trainingen, maar ook lessen voor body en mind.

Lessen waar je hartslag flink van omhooggaat zijn bijvoorbeeld HIT (high intensity training), spinning en bokslessen. Ook op de fitnessapparatuur kun je een pittig trainings-schema afwerken. In dit artikel komen deze intensieve trainingen aan bod. Elders in deze Hier! lees je meer over yoga, pilates, tai-chi en de wellness-faciliteiten.

Altijd geopend

'Intensief trainen noemen we sporten die je conditie verbeteren, je sterker maken, je longinhoud vergroten en je hartspier versterken', vertelt Corinne. In het lesrooster van Hart4Health vind je verschillende groepslessen waarbij je actief kunt sporten, maar je kunt ook voor personal training of individueel sporten gaan. 'Onze sportschool is 24/7 geopend. Wil je bijvoorbeeld 's morgens heel vroeg voor je werk sporten of juist 's avonds laat? Je kunt bij ons je eigen tijd uitkiezen.' De ruime openingstijden zijn ook heel geschikt voor mensen die het niet prettig vinden om in grote groepen te sporten. 'In de rustige uren heb je alle ruimte', aldus Corinne.

Van jong tot oud

Bij Hart4Health komen sporters van alle leeftijden. Corinne: 'De jongste is zeven, de oudste achtentachtig. Ook voor senioren hebben we een pittige les: Bodyvitaal 65+. Na twintig minuten aerobicwarming-up train je in eigen tempo bij de cardio. De les wordt afgesloten met stretchoefeningen én een kop koffie voor het sociale aspect.' Een van de nieuwste intensieve lessen is BRN (Body U Really Need red.). 'Een toegankelijke, effectieve en motiverende groepsles, waarbij je werkt aan alle facetten voor een fit, sterker en mooier lichaam. BRN is cardio, spieropbouw en shaping in één. Wanneer kom jij meedoen?'



Hart4Health | Lucas van Leydenlaan 2a
Roelofarendsveen | www.hart4health.nl | 071-331 7240

Hier! puzzel



Horizontaal

- 3 winterse sport
6 duurloop
7 bezig
10 ontspannings-
oefeningen
11 bezinning

- 12 hulpmiddel
bij afvallen
14 meest beoefende
sport in Nederland
16 diëten
17 fit

Verticaal

- 1 sport in teamverband
2 vechtsport
4 sporttrainer
5 relaxen
8 gezond tussendoortje
9 motiverende prikkel

- 12 buitenactiviteit
13 gezond eten
15 gezond ogend
18 workout van dans-
oefeningen op muziek

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

In 2007 ging Mariangela Olivieri een jaartje stagelopen in Nederland.

Dacht ze. Ze kwam – op haar werk – Bart tegen en is nooit meer weggegaan. Sinds afgelopen oktober is ze, na de naturalisatieceremonie in het gemeentehuis, zelfs officieel Nederlandse.

'Ik blijf in Nederland wonen', vertelt Mariangela. 'Ik wil kunnen stemmen en voel me geïntegreerd. Ik vier meer kermis dan sommige geboren Veenders. Daarom ben ik blij dat ik mezelf nu Nederlander mag noemen.'

Italiaanse tongval

Haar Italiaanse tongval houdt ze. 'Voor mijn werk spreek ik de hele dag Italiaans en omdat dat mijn moedertaal is, blijf ik moeite houden met de Nederlandse 'u', die klank kennen de Italianen niet.'

Mariangela was twintig toen ze hier kwam stagelopen. Waarom ze naar Nederland kwam? 'Amsterdam trok me aan. Verder dacht ik er niet zoveel bij na. Achteraf heb ik spijt dat ik in Italië de universiteit niet heb afgeemaakt. Ik heb in Italië nooit gewerkt, ik hielp alleen af en toe in mijn moeders bloemenwinkel. Toen ik hier eenmaal was en gewend was aan het salaris dat ik kreeg, leek het me dan ook de makkelijkste weg om te blijven.'

Dorp aan zee

Hoewel Mariangela gek is op Roelofarendsveen, mist ze nog altijd de zee. 'Ik hou ervan om hier langs het water te wandelen, maar het is niet de Italiaanse zee. Met mijn ouders woonde ik op vijf minuten lopen van zee, ook in een dorp. Gelukkig kom ik daar nog vaak, we proberen twee per jaar op familiebezoek te gaan en ook ga ik voor mijn werk regelmatig naar Italië om daar klanten te bezoeken.'

Nieuwe vrienden

Ondanks haar Italiaanse tongval spreekt Mariangela prima Nederlands. 'Dat past bij de Veense mentaliteit', denkt ze hardop. 'Als je hier wil wonen, moet je je wel aanpassen. Onze kinderen spreken zowel Italiaans als Nederlands. Vooral Giulia is goed in talen, ze spreekt goed Italiaans. Sem is in coronatijd geboren, toen zijn we een tijd niet in Italië geweest. Ik merk dat hij in Italië denkt dat ze zijn Nederlands wel kunnen verstaan. Met hem probeer ik nu meer in het Italiaans te praten, zodat hij ook met mijn ouders kan praten.' Dat ze haar familie en jeugdvrienden moet missen, is soms hard. 'Ik kan niet bij elk feestje zijn. Gelukkig zie ik mijn Italiaanse vrienden nog wel elk jaar en heb ik hier nu nieuwe vrienden. In het begin waren het vooral Barts vrienden, maar inmiddels ook die van mij. Daar heb ik hard voor gewerkt.'

Daar!

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



Twintig was de Veense Helma Kuipers, toen ze met haar toenmalige man in Voorburg ging wonen. Na zes jaar verplaatste de Rijksoverheid het bedrijf waarvoor haar man werkte naar Emmen en verhuisde het gezin – ze hadden toen al een zoon – naar Drenthe.

‘Voorburg was niet mijn stad’, vertelt Helma. ‘Maar in Drenthe voelde ik me meteen thuis. Iedereen heeft het in Roelofarendsveen over het water, maar geef mij de bossen maar.’ Het gezin woonde eerst in Oosterhesselen, waar nog een dochter werd geboren, maar verhuisde na tien jaar naar Emmen. Nu woont Helma met haar tweede man zo’n tien minuten van het centrum van de stad. ‘Het is hier zoveel rustiger; in het verkeer, maar ook in de winkels, heerlijk.’

‘Mag de ondertiteling aan?’

Die kalmte was niet altijd een zegen. ‘Nee, in het begin moest ik er erg aan wennen. Maar in het Westen werd het maar drukker en drukker. Als ik dan terugreed vanuit Roelofarendsveen dacht ik na afslag Putten, bij strand Nulde: hè, lekker.’ Of er meer was waar Helma aan moest wennen? ‘Ja, de taal’, zegt ze lachend. ‘Als iemand snel en binnensmonds Drents sprak, vroeg ik weleens of de ondertiteling even aan mocht. Inmiddels ben ik met een Drent getrouwd en kan ik iedereen goed verstaan. Ik ga

zelfs elk jaar naar een toneelstuk in Drents dialect.’

Op de koffie

De bossen zijn maar vijf minuten bij haar huis vandaan. ‘Op de fiets kunnen we alle kanten op. Ik vind het heerlijk om de dorpen in de omgeving te ontdekken.’ Ze kochten ook een vakantiehuisje in Stroe. Dat had het grote voordeel dat het maar een uurtje bij haar familie vandaan is. ‘Hoewel ik al veertig jaar weg ben uit Roelofarendsveen, mis ik het nog steeds dat ik niet spontaan even bij mijn broers of zussen kan koffiedrinken. Of zomaar naar een verjaardag kan gaan. Vanuit Stroe is dat ineens beter te doen.’

Verwaterd

Voor de hoogtijdagen komt Helma altijd naar de Veen. ‘Ja hoor, als er een feestje wordt gegeven bij een kroonleeftijd ben ik erbij. Ik kom uit een groot gezin, ik heb zes broers en zes zussen. Ik heb goede herinneringen aan Roelofarendsveen, het spelen op straat, het zwemmen in de Poel, mijn werk bij bakker Van Rijn. Maar verder ben ik al zo lang weg. In het begin kwam ik nog weleens voor de kermis, maar dat is verwaterd. Het was zelfs zo dat ik mijn eigen neven en nichten niet meer goed herkende op het zestigjarig huwelijksfeest van mijn ouders. Dan moest ik aan een van mijn zussen vragen wie wie nou eigenlijk was.’



Politiek actief worden

Waarom zou je het doen?

9

Heb je het weleens met anderen over 'de gemeente'? Waarschijnlijk wel. Bijvoorbeeld over een onveilig kruispunt of onveilige weg. Of over iemand die ver in de twintig is en nog bij zijn vader en moeder woont, omdat ie geen huis kan huren of kopen (omdat de woningen die wel worden gebouwd veel te duur zijn). Of over dat je klaar bent met je bedrijf, maar op je eigen grond geen huizen mag bouwen. Of over dat nieuwe bedrijventerrein, dat er ook nog steeds niet is (maar waarbij de reden bij de provincie ligt). Of over de middelbare school: waarom is die eigenlijk weg? Voor antwoorden kun je terecht bij een gemeenteraadslid. Maar je kunt ook zelf politiek actief worden, want over een jaar zijn er alweer

verkiezingen. Dat laatste is de wens van de burgemeester en alle partijen in de gemeenteraad. Om gemakkelijker meer mensen bij de politiek te betrekken, organiseren zij dit jaar een cursus, waarvoor je geen diploma hoeft te hebben en je ook geen lid hoeft te worden van een politieke partij. Hoe de gemeentepolitiek in elkaar steekt en waarom jij daarin misschien wel een rol verdient, leggen we **Hier!** uit.

Laten we eerst het politieke plaatje even schetsen. Er zijn zes politieke partijen in Kaag en Braassem. Helaas hebben zij niet zo heel veel actieve leden: inwoners die er echt tijd in stoppen als gemeenteraadslid, als bestuurder of als burgerlid van een politieke partij. Hier! schat dat aantal op minder dan 0,5 procent van het aantal inwoners: rond de honderd. Dat zijn er per partij zo'n twintig, maximaal dertig, en daarvan zitten er 21 in de gemeenteraad.

Geld uitgeven & je omgeving bepalen

Het eerste besluit dat de gemeenteraad neemt, is de aanstelling van de wethouders. Met de burgemeester als voorzitter vormen zij – als college van B&W – het dagelijks bestuur. Die 21 raadsleden nemen op advies van B&W maandelijks besluiten. Een van de belangrijkste is het vaststellen van de jaarbegroting. Waaraan mag het volgende jaar zo'n 70 miljoen aan belastinggeld worden uitgegeven? Een ander belangrijk besluit is het vaststellen van de omgevingsvisie. Hoe wordt het gebied van onze gemeente in de toekomst beschermd en ontwikkeld? Zo wordt komend jaar onder meer – samen met ondernemers en bedrijven – een nieuw economisch toekomstperspectief ontwikkeld.

Aardig verloop

Er zitten nu vijf politieke partijen en een eenmansfractie in de raad. PRO (zeven mensen), SvKB (vier mensen), CDA (oorspronkelijk vier mensen, maar Thijs Mooren verliet de partij en zit nu als eenmansfractie onder de naam 'Mooi Kaag en Braassem' in de raad), VVD (drie mensen) en D66 (ook drie). Sinds de verkiezingen van 2022 zijn er vijf raadsleden verloren gegaan. Een daarvan is recent overleden, maar is tot het laatst raadslid gebleven. Een is verhuisd naar een andere gemeente en drie anderen konden of wilden het niet meer combineren met hun werk en privéleven. Dat is een verloop

van bijna 25 procent. Gelukkig stonden er al vervangers klaar: elke partij heeft ook zogenoemde burgerleden die in fractievergaderingen meepraten en de partij vertegenwoordigen in adviescommissies. Dat zijn inwoners die bij de verkiezingen al op de kieslijst stonden, maar niet in de raad werden gekozen. Besluiten kunnen echter alleen door echte raadsleden worden genomen. Op de site van de gemeente staan nu nog dertien burgerleden. Wie dit zijn? Neem eens een kijkje op de site van de gemeente: kaagenbraassem.bestuurlijkeinformatie.nl en check de link 'wie is wie?' En... ken je ze? Heb je er weleens een gesproken?

Het volk heeft de macht

We leven in een democratie, wat betekent dat het volk de macht heeft. Maar hoe werkt dat precies? In Nederland wonen ruim zeventien miljoen mensen met allemaal hun eigen meningen en opvattingen. Het is onmogelijk om met z'n allen samen te komen om te praten en beslissingen te nemen. In Kaag en Braassem wonen meer dan 29.000 mensen, waarvan er ongeveer 23.000 mogen stemmen. Bij de laatste gemeenteraadsverkiezingen stemde 54 procent van de inwoners. Dat zijn ongeveer 13.000 mensen. Blijkbaar is de interesse in gemeentepolitiek niet zo groot. Ter vergelijking: bij de Tweede Kamerverkiezingen in 2022 was de opkomst 84 procent en bij de provinciale verkiezingen in 2023 64 procent.

'Fijn wonen, werken en leven: het gebeurt allemaal niet vanzelf'

Waarom de cursus (zie kader verderop) belangrijk is? **Hier!** legde de vraag voor aan de fractieleiders.

'Het is leuk én interessant'

Anja de Rijk (CDA):

'Veel mensen hebben het gevoel dat politiek zwaar, moeilijk en belastend is. Maar als je kennismaat met de (lokale) politiek merk je dat het leuk en vooral heel interessant is om te doen. Pak allereerst een onderwerp wat je aanspreekt en kijk wat je hierin kunt betekenen. Van daaruit kun je verder kijken. De cursus is partijonafhankelijk. Dat is belangrijk, want tussen landelijke partijen en lokale afdelingen kan zeker een (flink) verschil zitten. Als je



kennismaakt met alle partijen en vooral de mensen hierachter, kun je zien hoe partijen zaken hebben georganiseerd, hoe iedereen met elkaar omgaat en bijvoorbeeld tot besluiten komt.'

Contact?

aderijk-dejong@raad.kaagenbraassem.nl

'Je krijgt een beter beeld'

Roland van Beurden (SvKB):

'De cursus is een goede manier om een beter begrip en beeld te krijgen van de rol als raadslid. We merken dat er daarover veel



‘Als je wilt leren hoe de politiek werkt, dan moet je proberen het te veranderen’

Misschien komt dat omdat gemeentepolitiek mensen minder interesseert. Vinden we alle partijen hetzelfde? Zien we te weinig verschillen? En waarom zou je dan politiek actief worden?

Is het één pot nat?

Dat is wel de conclusie van Henk van Tol. Hij geeft via email regelmatig commentaar op het verloop van raadsvergaderingen en verzendt deze naar inwoners die daar prijs op stellen. Hij is vaak kritisch op raadsleden en dat wordt niet altijd gewaardeerd. Volgens hem ontbreekt het de meeste raadsleden aan kennis en vaardigheden. Hij denkt dat dit komt doordat er elf dorpskernen zijn: ‘Stemgerechtigden stemmen op een dorpsgenoot. Niet omdat hij of zij een goed raadslid is, maar omdat hij of zij in hun dorp woont. Raadsleden moeten echter het gemeentebelang dienen, niet het dorpsbelang.’ Of dit klopt, laat Hier! aan de lezer over. Oordeel zelf en ga eens naar een raadsvergadering of volg de stream op internet.

Raadsakkoord achter gesloten deuren

Een ander punt van Henk van Tol is dat de partijen na de verkiezingen samen een raadakkoord maken: ‘Je hebt niets te kiezen. Dat doen de partijen zelf als ze een samenwerkingsagenda opstellen. In 2022 gebeurde dat zonder inspraak achter gesloten deuren.’ Deze samenwerkingsagenda

bestaat sinds 2014. Na de verkiezingen onderhandelen de partijen eerst over een programma op hoofdlijnen. Daarin staat wat ze de komende vier jaar willen doen. Dit wordt via de pers naar buiten gebracht. Pas daarna worden de wethouders gekozen. Dat kan pijnlijk zijn, omdat kandidaten kunnen afvallen. De meerderheid bepaalt wie de wethouders worden. Dat kan leiden tot verstoorde persoonlijke verhoudingen en spanningen tussen de partijen. Volgens Henk zijn ook enkele hoogleraren het met hem eens. ‘Raadsbrede akkoorden halen volgens Wim Voermans, hoogleraar Staats- en bestuursrecht aan de Universiteit Leiden, een beetje het politieke uit de politiek.’

Politiek actief worden: waarom wél

Lees vooral nog even door. Want als je bovenstaande allemaal hebt gelezen, heb je wellicht de motivatie gemist waarom je het wel zou doen. Hier! zocht en vond echter meerdere (persoonlijke) redenen waarom mensen politiek actief zijn geworden. Misschien herken je jezelf erin?

- Je ziet problemen in je directe leefomgeving die je wilt oplossen, maar je realiseert je dat die op meer plekken en bij meer inwoners in de gemeente spelen. We noemen bijvoorbeeld: slechte infrastructuur, verkeersveiligheid, gebrek aan betaalbare woningen, te weinig groen of slechte dienstverlening.

misverstanden bestaan. Raadsleden zijn geen ‘ambtenaren van de gemeente’, maar vertegenwoordigers van de inwoners. Ook is onze lokale politiek echt anders dan die in Den Haag.’

Contact?

rvanbeurden@raad.kaagenbraassem.nl

‘Vergrijzing is een zorg’

Roy Möllers (VVD):

‘De betrokkenheid bij de lokale politiek staat onder druk. Bij vrijwel alle politieke partijen zien we dalende ledenaantallen en binnen de VVD Kaag en Braassem is



vergrijzing ook een punt van zorg. Het wordt steeds lastiger om jonge mensen aan ons te binden. Juist daarom is de cursus Politiek Actief belangrijk. Het biedt jou als inwoner de kans om op een toegankelijke manier kennis te maken met de wereld van de politiek – want die is echt boeiend – en het waardevolle werk van een raadslid. Ik vond dit zelf echt een verrijkende ervaring. Ik gun iedereen die interesse heeft in politiek dezelfde kans. Deze cursus helpt om de drempel van het gemeentehuis te verlagen en dat juich ik alleen maar toe.’

Contact?

rmollers@raad.kaagenbraassem.nl

‘Vooral voor jongeren een mooie kans’

Sandra de

Wagenaar (PRO):

‘De cursus is, denk ik, belangrijk om de kennis rondom het politieke systeem te vergroten en zo mensen te enthousiasmeren voor het raadswerk. Want als je ziet wat er de afgelopen periode allemaal gerealiseerd is, is dat supertof! Daar mogen we als raad trots op zijn en dat is wat mij betreft ook echt iets wat we samen hebben gedaan. Raadswerk is hartstikke leuk en dat kunnen de inwoners nu laagdrempelig ontdekken.’



- Je vindt het leuk en interessant om invloed uit te oefenen. Dit is vooral aantrekkelijk voor mensen die ideeën of oplossingen hebben voor de uitdagingen waar hun gemeente mee te maken heeft.
- Je vindt dat er in de politiek te weinig aandacht is voor of prioriteit wordt gegeven aan belangen van bepaalde groepen. Dat kan van alles zijn: jongeren, senioren, gehandicapten, ondernemers, sport en cultuurliefhebbers, wandelaars, fietsers, enzovoort.
- Je vindt politieke discussies interessant. Je wilt daaraan deelnemen en ervaren of het iets voor jou is.
- Je vindt het leuk gelijkgestemde inwoners te ontmoeten en samen te werken aan het bereiken van gemeenschappelijke doelen.
- Je bent een idealist en wilt het algemeen welzijn van alle inwoners van de gemeente verbeteren.
- Je bent ontevreden over het huidige beleid van de gemeente en de manier waarop de gemeente wordt bestuurd.

En tenslotte: als je wilt leren hoe de politiek werkt, dan moet je proberen het te veranderen!

Cursus Politiek Actief: wat, waar en wanneer?

Op een laagdrempelige manier meer leren over de gemeentepolitiek? De burgemeester en de politieke partijen willen je gemakkelijker bij de politiek betrekken. Daarom start er dit voorjaar de cursus Politiek Actief. De cursus duurt vijf avonden en wordt onder andere gegeven door de burgemeester. Dit kun je verwachten:

Woensdag 16 april - 19.30 - 21.00 uur. Algemene inleiding over hoe Nederland wordt bestuurd en de rol van politieke partijen.

Woensdag 14 mei - 19.30 - 21.00 uur. Op de tweede avond wordt ingezoomd op de taken en bevoegdheden van de gemeente en hoe het beleid tot stand komt.

Maandag 26 mei - 19.00 - 20.45 uur. De derde avond gaat over de gemeenteraad zelf. Wat wordt er van je verwacht als gemeenteraadslid en hoe ziet je 'gereed-schapskist' eruit?

Maandag 9 juni - 19.30 - 21.00 uur. De vierde avond gaat over gemeentefinanciën, over de invloed van inwoners en wat je kunt doen om politiek actief te worden.

Maandag 7 juli - 19.00 uur. Op deze avond woon je een gemeenteraadsvergadering bij en worden certificaten uitgereikt.

Elke avond duurt maximaal twee uur (met uitzondering van de laatste). Meer weten? Stuur een e-mail naar griffie@kaagenbraassem.nl.

Daarnaast is het voor de toekomst natuurlijk belangrijk dat mensen zich aan de fracties binden en de raad een echte afspiegeling kan zijn van de samenleving. Wat dat betreft doe ik ook echt een oproep aan specifiek de jongeren in de gemeente om de cursus te gaan volgen. Er worden nu keuzes gemaakt die we doen met hen in het achterhoofd. Wanneer de cursus je interesse aanwakkert, heb je als deelnemer nu nog de kans om voor de verkiezingen te ontdekken wat het raadswerk precies inhoudt. Je kunt dan al mee gaan draaien en ervaringen opdoen.'

Contact?

sdewagenaar@raad.kaagenbraassem.nl

'Zicht op hoe jij invloed kunt hebben'

Carsten Zwaaneveld (D66): 'Wie

wil er nu niet dat het fijn wonen, werken en leven blijft in Kaag en Braassem? Dat gebeurt alleen niet vanzelf: het vraagt actieve inwoners – die vanuit verenigingen, initiatieven of de gemeenteraad actief werken aan de toekomst. Door ideeën werkelijkheid te laten worden en belangen samen te brengen. Met de cursus Politiek Actief krijg je zicht op hoe jij invloed kan hebben. Ik kijk er echt naar uit om



enthousiaste inwoners te ontmoeten.'

Contact?

czwaaneveld@raad.kaagenbraassem.nl

'Kans om je in de democratie te verdiepen'

Thijs Mooren (Mooi K&B): 'Ik denk dat

de cursus zeker zinvol is, omdat je dan met name kunt verdiepen in de democratie. En in alle rechten en plichten die daarbij horen.'

Contact?

tmooren@raad.kaagenbraassem.nl



Kennismaken met...



Toen Marcel Jansen van Touch for Balance hoorde dat er meer reflexzonespecialisten in de buurt waren, besloot hij een samenwerking voor te stellen. Het doel: elkaar aanvullen. Diana van der Meer van Reflexzonepraktijk Coccinelle vond dat een prima idee.

Sinds een jaar of zeven verwijzen ze mensen naar elkaar door als de klacht beter bij de ander past, hebben ze een intervisiegroep om te sparren en zijn ze allebei nóg enthousiaster geworden over reflexzonetherapie.

Holistische benadering

Hoewel de basis van hun werk hetzelfde is, hebben Marcel en Diana ieder hun eigen specialiteit. Naar Touch for Balance ga je voor je mentale gezondheid of voor fysieke problemen als rugpijn, hoofdpijn of darmproblemen. Bij Reflexzonepraktijk Coccinelle ben je op het juiste adres voor zogenaamde 'vrouwenklachten'. Diana: 'Overgang, endometriose, burn-out, mensen hebben soms vage klachten waar de reguliere zorg geen raad mee weet.' Marcel: 'Ze hebben vaak alles al geprobeerd. Met reflexzonetherapie kom je erachter waarom in een lichaam gebeurt wat er gebeurt.' Volgens de holistische benadering in beide praktijken is lichaam en geest één. Vaak is er een trauma van zo'n twee jaar geleden dat voor klachten zorgt. Marcel: 'Zoiets slaat eerst naar binnen, maar komt een keer naar buiten. Ik leg vaak aan de mensen uit waarom ze tegen

iets aanlopen en los het samen met ze op. Ik doe ook aan neurocoaching. Neurocoaching helpt je om je hersenen te trainen, zodat je anders gaat denken en doen. Het is alsof je je brein een nieuwe gewoonte aanleert, waardoor je je beter voelt en beter presteert. Heel interessant, als je eenmaal weet hoe hersenen echt werken.'

Diana: 'Als ik voetreflex toepas bij bijvoorbeeld schouderklachten, dan krijg je een betere doorbloeding in die schouder. Dit is wetenschappelijk bewezen: als je behandelt, komen er energieën vrij. Het geeft rust, je voelt dat het gaat stromen of dat darmen gaan rommelen. Alleen al mentaal voel je je lekkerder na een behandeling.'

Zelfgenezend vermogen

Door de ontspanning van de reflexzonetherapie kan het lichaam herstellen. 'Onlangs heb ik met voetreflex mooie resultaten geboekt bij iemand met endometriose', vertelt Diana. Marcel: 'Onze massages zijn veilige behandelingen die het zelfgenezend vermogen van het lichaam ondersteunen en de doorbloeding verbeteren.' Diana: 'Daarnaast adviseren we over leefstijl en preventie.' Marcel: 'Soms bereiken we zelfs levensveranderingen. Maar daar moet je wel voor openstaan: klachten kunnen nu eenmaal een oorsprong hebben in beperkende overtuigingen.' Het doel van beide therapeuten is dat mensen uiteindelijk beter in hun vel zitten. Marcel: 'Of eigenlijk beter in hun leven, zodat ze gezond oud worden.'

Hier! ontmoet:



14



Bikkels on bikes

Van aangestaard worden tot fietsen met een kater



Hun reis begon vorig jaar maart en dit jaar hopen ze hun eindbestemming Vietnam te bereiken. 'We zijn altijd al dol op reizen geweest. Toen we op een goede avond in een restaurant aan het eten waren, zei een van ons: 'Waarom fietsen we niet naar de andere kant van de wereld?' Dat moet gebeurd zijn met een paar biertjes op, anders was niemand ooit op dit idee gekomen.' Sven en Rick vertellen dit aan de telefoon vanuit hun tent die inmiddels in Bangkok is opgezet. 'We zochten op wat de

Op de fiets naar Vietnam. Wie bedenkt dat? Nou, dat deden Sven Broekhuizen uit Rijnsaterwoude en zijn vriend Rick Keijzer uit Ter Aar. Inmiddels zijn ze een Instagramsensatie.

andere kant van de wereld was en Vietnam bleek een van de opties. We besloten een paar testvakanties te doen. We zijn in Oostenrijk geweest en hebben tijdens een andere vakantie flink wat hoogtemeters gemaakt in de Pyreneeën. Dat ging eigenlijk wel goed.'

Viral met video's

Inmiddels zijn de vrienden al meer dan driehonderd dagen onderweg. 'Vanaf het begin plaatsten we dagelijkse vlogs op Instagram, zodat onze vrienden en familie op de hoogte zouden zijn van waar we zaten en wat we meemaakten. Maar al vrij snel na ons vertrek gingen we viral met onze video's.' Hun Instagramaccount heeft al 200.000 volgers en door de dagelijkse vlogs worden dit er alleen maar meer. De jongens hebben hun reis verbonden aan een goed doel. 'We wilden natuurlijk een mooie reis maken, maar omdat we zoveel aandacht kregen, wilden we daar ook iets goeds mee doen. Het moest een doel zijn dat ons aansprak. Dat is CoOp Africa geworden: dit staat voor Cycling out of Poverty. CoOp maakt het mogelijk om in Kenia en Oeganda fietsen aan te schaffen, waardoor kinderen naar school kunnen fietsen of ouders

naar hun werk. Dit leek ons wel passend.'

Katerig fietsen

Met inmiddels al meer dan driehonderd dagen fietsen in de benen zijn de avonturen ook niet meer te tellen. Soms worden ze herkend op straat of fietsen mensen stukken met ze mee. 'Toch zijn er natuurlijk ook tegenvallers', vertelt Rick. 'In Krakau zaten we in een hotel. We hadden afgesproken met de receptie dat ze heel vroeg, rond een uur of vijf, ontbijt voor ons zouden hebben. Zo konden we op tijd weer op de fiets zitten. De avond ervoor zijn we de stad in gegaan en hebben we net iets te diep in het glaasje gekeken. Waardoor we pas om drie uur terug waren in het hotel. De kater die ik die dag op de fiets heb gehad, was enorm. Dat viel niet mee.' Sven en Rick verwachten nog een paar maanden onderweg te zijn. Wat ze daarna gaan doen? 'Dat weten we nog niet. Natuurlijk fantaseren we er wild op los, maar we willen ons eerst nog focussen op deze reis.'

Bikkels on bikes volgen? www.bikkelsonbikes.nl

Instagram: [@bikkels_on_bikes](https://www.instagram.com/bikkels_on_bikes)

Strava: Sven Broekhuizen of Rick Keijzer

Gezond leven: (en leuker) dan

16

Lekkerder in je vel, meer energie en een rustiger hoofd. Jep, dit artikel gaat over gezonder leven. En ho ho, voordat je gelijk verder bladert, omdat je geen zin hebt in motiverende sportschoolpraatjes: gezonder leven zit 'm óók in onverwacht kleine aanpassingen in je dagelijks leven. Niks duurs of ingewikkelds. Wij doen een voorzet en geven je alvast 9 makkelijke tips om wat gezonder door het leven te gaan. Zo worden die goede voornemens een stuk makkelijker!



veel makkelijker je denkt

Hap met aandacht

Bij gezonder leven kunnen we eten natuurlijk niet overslaan. Dit keer gaat het niet om het zoveelste dieet of om een strak voedingsschema, maar om mindful eten: **stilstaan bij wat je eet, hoe je eet en vooral: ervan genieten.** Ook fijn: met mindful eten gaat het

er niet zozeer om wat goed of slecht is. We kennen allemaal die momenten waarop het misgaat. Je begint met één handje chips en voor je het weet is de bodem van de zak in zicht. En heb je er nu echt van genoten? Of die keer dat je achter je laptop luncht, terwijl je met één hand een broodje naar binnen schuift en met de andere een mailtje typt. Pas uren later realiseer je je: heb ik eigenlijk wel gegeten? Mindful eten draait om het tegenovergestelde: aandacht. Eten met je zintuigen aan. Wat proef je? Hoe ruikt het? Voel je de structuur van dat knapperige stukje brood of de romigheid van die hap pasta? Als je eet zonder afleiding – ja, dat betekent dus zonder telefoon of Netflix – merk je niet alleen dat je beter proeft wat je eet, maar ook dat je sneller doorhebt wanneer je genoeg hebt.

Mindful eten doe je zo!

Om mindful te eten, kun je jezelf de volgende vragen stellen:

Hoe voel ik me bij dit eten?

In plaats van eten te bestempelen als 'goed' of 'slecht', vraag jezelf af: Voel ik me hier goed bij? Voedt dit mij of geeft het me juist een zwaar gevoel?

Waarom eet ik nu?

Sta stil bij wat je eetgewoonten beïnvloedt. Eet je omdat je écht trek hebt, uit gewoonte, verveling of gewoon omdat iets voor je neus staat?

Heb ik écht honger of is het trek?

Vraag jezelf af: voel ik dat mijn maag knort, of is het mijn hoofd dat 'zin' heeft in iets? Door dit verschil te herkennen, maak je bewustere keuzes.

Geniet ik écht van deze maaltijd?

Neem de tijd om te proeven. Hoe smaakt dit? Voel ik me verzadigd? Voeg waar nodig smaakmakers toe, zodat je eten je écht voldoening geeft.

Eet ik nu vanuit emotie of behoefte?

Vraag jezelf af: Heb ik écht trek of eet ik uit stress, verveling of behoefte aan troost? Probeer te herkennen waar de drang vandaan komt.

Hoe houd ik balans in wat ik eet?

Sta stil bij hoeveel je eet en wat je eet. Is er ruimte voor voedsaam én lekker? Voel ik me goed bij deze balans?

Tip: maak een boodschappenlijst voor de hele week en laat je boodschappen eventueel bezorgen. Zo ben je minder geneigd om impulsaankopen te doen en bespaar je dus ook nog eens een duit. Win-win!

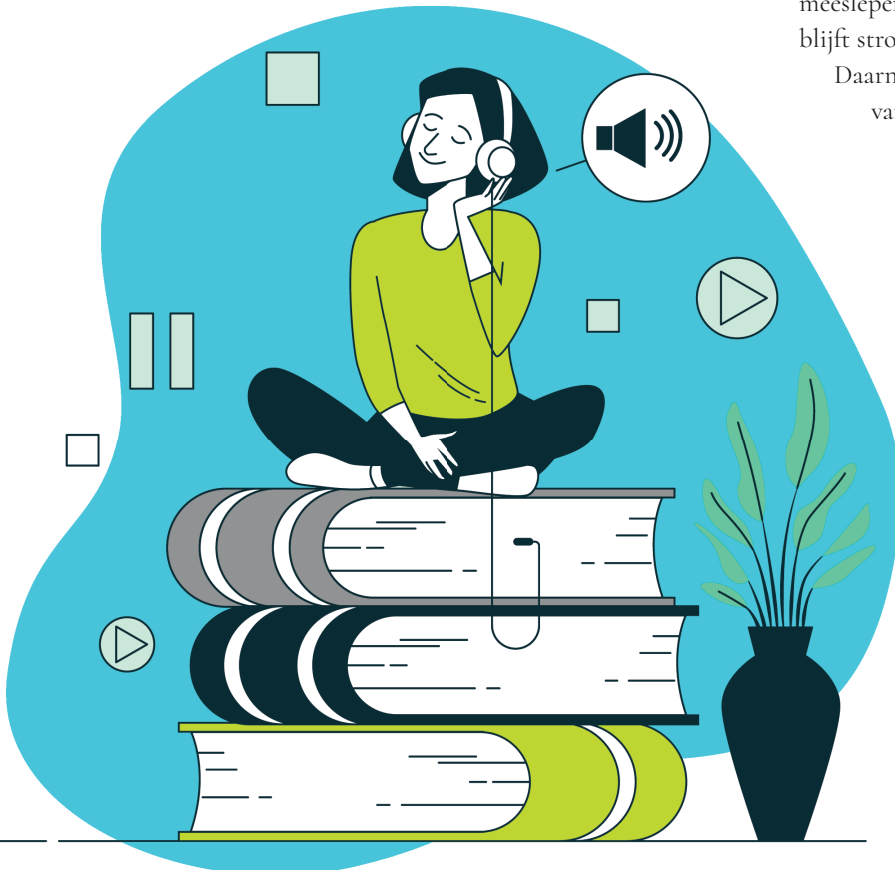
Dans je zorgen weg

Shake it off, shake it off! Taylor Swift zong het ooit al vol overtuiging: heb je te maken met negativiteit, dan schud je dat gewoon van je af door lekker te dansen. En ze heeft gelijk: dansen is veel meer dan wat heupgewieg: het is goed voor je lichaam én je brein. Je hartslag gaat omhoog, je spieren worden sterker en je conditie verbetert. Ook mentaal kent dansen heel wat voordelen. Zo prikkelt het je hersenen op verschillende manieren: je verbetert je coördinatie, je stimuleert je geheugen en je houdt je hersenen flexibel. Dat is essentieel om je brein fit te houden, vooral als je ouder wordt. En er is meer: **dansen maakt je simpelweg gelukkiger.** Het vermindert stress, stimuleert de aanmaak van endorfine (je feelgood-hormoon) en geeft je een flinke energieboost. Dansen is bovendien een sociale activiteit. Samen dansen zorgt voor verbinding, en laat juist dát nu essentieel zijn voor je welzijn. Er zijn in de regio verschillende plekken waar je danslessen kunt volgen of in de nachtelijke uurtjes los kunt gaan, maar dansen kan natuurlijk ook gewoon thuis: voor een prikkie koop je een discobal bij de Action en tover je je keuken om tot discopaleis.

Verdwaal in een goed verhaal

De kinderen liggen op bed, de was is gevouwen, de vaatwasser ingeruimd en jij hebt eindelijk tijd om neer te ploffen voor die ene Netflix-serie. Het is heerlijk én goed om zo te ontspannen, maar nog beter is het om dit met een boek te doen. Een paar bladzijden lezen – of misschien een heel hoofdstuk als je eenmaal lekker zit – is niet alleen ontspannend, maar ook goed voor je brein en je *mood*. Zie lezen als een kleine work-out voor je hersenen. Want terwijl je ogen over de pagina's glijden, gebeuren er wonderlijke dingen in je hoofd: je concentratie verbetert, je woordenschat groeit en je geheugen krijgt een oppepper. Je hersenen maken verbindingen tussen zinnen, verhalen en emoties, waardoor lezen bijna voelt als meditatie – je bent even helemaal in het hier en nu. Dat lukt je niet zo snel als je tv kijkt en zonder na te denken door je telefoon scrolt. Bovendien helpt lezen je om écht tot rust te komen. Terwijl je wegzinkt in een goed verhaal of je verdiept in een onderwerp dat je boeit, zakt je stressniveau en vertraagt je hartslag. **Uit onderzoek blijkt dat slechts zes minuten lezen al voldoende is om je stress met 68 procent te verminderen.** Die Netflix-serie is misschien spannend en meeslepend, maar je hersenen blijven actief en je adrenaline blijft stromen. Met een boek kies je voor échte ontspanning.

Daarnaast helpt lezen je beter te slapen. Het blauwe licht van je tv of telefoon verstoort de aanmaak van melatonine – het slaaphormoon – en houdt je daardoor langer wakker. Maar een boek lezen in een zacht licht zorgt juist voor een natuurlijke overgang van actief naar ontspannen. Veel lezers merken dat ze sneller in slaap vallen én beter doorslapen na een paar bladzijden. Het mooie is: je hoeft echt niet meteen een Tolstoj of Kafka uit de kast te trekken, het mag ook een stuk luchtiger. Kies een boek dat je écht leuk vindt. Of dat nu een meeslepende thriller, een inspirerend non-fictieboek of een luchtige roman is, het gaat erom dat je geniet en even helemaal verdwijnt in een andere wereld. Bij de lokale boekhandel kun je uitleggen wat je graag zou willen lezen, maar een ommetje naar de bieb is ook zo gemaakt.



*'Zumba
is muziek,
fun én
mentaal
relaxen'*



Margot Segura ontdekte zumba in haar thuisland Spanje. Toen ze in Roelofarendsveen kwam wonen, nam ze haar liefde voor zumba mee. Nu geeft ze les en organiseert ze jaarlijks een zumba-evenement. 'Mijn Spaanse lerares Ana had zoveel energie, ik vond het geweldig. Ik woonde al in Nederland toen ik haar weer eens sprak. 'Waarom ga je zelf niet de cursus doen?', vroeg ze. Dat heb ik toen gedaan.' Margot begon met lesgeven aan haar collega's op kantoor: elke week een uur zumba na werktijd. Daarnaast volgde ze zumbales bij sportschool Hart4Health. Margot: 'Als mijn instructeur Corinne op vakantie ging, vroeg ze of ik haar lessen wilde overnemen. Inmiddels geef ik er elke donderdagavond les en vervang ik verschillende

instructeurs in de omgeving.' Zumba is voor Margot haar uurtje disconnectie. 'Eigenlijk ben ik heel verlegen, dus lesgeven daagt mij enorm uit. Het vergt ook veel van mijn concentratie. Ik heb zo'n tweehonderd choreografieën in mijn hoofd, dus het stimuleert ook mijn brein. Zumba is gewoon muziek, fun en mentaal relaxen.' Naast lesgeven volgt ze zelf ook eens per week een les voor haar eigen ontspanning en gaat ze alle zumba-evenementen in de omgeving af. Ook organiseert ze in oktober al drie jaar een evenement voor Pink Ribbon in de Tweesprong: de Party in Pink™ Zumbathon. Het leukste van zumba? Margot: 'Dat het voor iedereen geschikt is, hoe het ook met je leeftijd of conditie gesteld is.'

'Je zit maar op je reet, ga eens wat doen!'



20

In coronatijd miste Sam Loos uit Roelofarendsveen zijn fietsritjes naar school. Hij wilde zich focussen op een triatlon en begon met hardlopen. De zwem- en fietsambities zijn inmiddels weg, maar het hardlopen is een blijvertje.

Meerdere keren per week trekt Sam zijn hardloopschoenen aan. 'Ik train een avond per week bij een atletiekvereniging in Leiden en heb een vaste groep waar ik op zondagochtend mee hardloop. Verder ga ik graag naar buiten als ik de hele dag aan mijn bureau heb gezeten. Dan kriebelt het echt en denk ik: je zit maar op je reet, ga eens wat doen!' Wat hij het fijnst vindt van de zondagochtendtraining, is dat zijn dag gelijk goed begint. Sam: 'Je wordt fris wakker en bent

direct bezig. Ik heb dan genoeg energie om de rest van de dag nog van alles te doen. Hardlopen houdt me fit en gedreven.'

Na zo'n rondje is Sam direct alle spanning kwijt. 'Zeker als ik overdag niet buiten ben geweest. Het voelt als een vorm van buitenspielen, maar het is ook sociaal. Bij de atletiekvereniging sluiten we af met koffie en op zondagochtend wordt de week doorgesproken.' Zijn favoriete rondje? Sam: 'Dat zijn er twee, het vaste rondje van zeventien kilometer op de zondag en een rondje van acht kilometer langs de weilanden, die ik zo snel mogelijk wil lopen. Of ik zonder kan? Ik zou het in ieder geval heel vervelend vinden als ik zou moeten stoppen. Ik zou dan snel op zoek gaan naar iets anders.'

Maak die spieren wakker

Dat bewegen gezond is, weten we natuurlijk allemaal.

Bewegen is misschien wel het beste cadeau dat je jezelf kunt geven. Het houdt je hart sterk, je spieren soepel en je energie-level op peil. Daarnaast is het een geweldige manier om stress te verminderen. Door te sporten maakt je lichaam endorfine aan. Dit geeft je een goed gevoel en helpt je om je hoofd leeg te maken na een lange dag. En het mooie? Je hebt er echt geen duur sportschoolabonnement of ingewikkelde apparaten voor nodig. Gratis sporten kan namelijk gewoon buiten, midden in onze eigen regio! Trek je sportkleden aan en maak gebruik van de verborgen sportpareltjes om de hoek.

- **Hardlopen** - Simpel, effectief en helemaal gratis. Of je nu begint met korte afstanden of al een ervaren loper bent, je bepaalt zelf je tempo en route.
- **Buitengym in Rijsaterwoude** - Wist je dat er een compleet gymlokaal in de openlucht staat? De stevige toestellen zijn ideaal om krachttraining te doen. Denk aan push-ups, squats of buikspieroefeningen, en dat allemaal met frisse lucht in je longen.
- **Parktoestel bij de Dirk** - Ook in het parkje aan de Meerkreuk in Oude Wetering vind je een handig toestel dat je workout nét wat uitdagender maakt. Perfect voor een snelle krachttraining tijdens een ommetje.
- **Trimparcours in Nieuwe Wetering** - Dit parcours combineert wandelen of joggen met verschillende oefenstations, verspreid over een groen pad. Ideaal om conditie en kracht samen te trainen.
- **Voetballen in de voetbalkooi of op een trapveldje** - Heb je (klein)kinderen? Neem ze mee naar een trapveldje of voetbalkooi in de buurt en speel een potje. Dat hoeft echt niet anderhalf uur lang, een reeks penaltyschieten is al voldoende om in beweging te zijn.

Snuif die buitenlucht op

Tja, we wonen in het prachtige Kaag en Braassem, kunnen we het nog simpeler maken? Onze mooie regio vraagt om een goede wandeling. Met uitgestrekte polders, sfeervolle waterwegen en kleine dorpskernen is dit dé plek om je hoofd leeg te maken en tegelijkertijd aan je gezondheid te werken. Want wandelen is niet zomaar een ommetje – het is een cadeautje voor je lijf én je hoofd. Het helpt je hart- en bloedvaten gezond te houden, je spieren soepel te maken en je conditie te verbeteren. Maar ook je mentale gezondheid krijgt een boost. Een halfuur wandelen verlaagt je stressniveau, verbetert je stemming en maakt je hoofd leeg, doordat je hersenen gelukshormonen aanmaken. En het mooie? Wandelen is laagdrempelig, je hebt er geen dure spullen of nieuwe kleding voor nodig en je kunt het zo lang of kort maken als je zelf wilt. Wandel met een vriend of vriendin, met je favoriete muziek in je oren of luister naar een spannend luisterboek of interessante podcast.



Duik je tuin in

Je kunt je natuurlijk verdiepen in de kunst van het mediteren, óf je pakt het een stuk simpeler aan: ga tuinieren! Tuinieren is namelijk mediteren zonder dat je het doorhebt. Terwijl je in de aarde wroet, je planten verzorgt of onkruid wiedt, gebeurt er iets bijzonders: je bent in het moment. Je gedachten dwalen minder snel af naar je to-do-lijst of de drukte van de dag. Je focust op dat wat voor je ligt – en dat werkt heerlijk ontspannend. Bovendien is tuinieren verrassend gezond voor je lichaam én geest. Door buiten bezig te zijn, krijg je frisse lucht, vitamine D van het (zon)licht (zelfs op een bewolkte dag) en beweeg je ongemerkt je hele lichaam. Denk aan bukken, tillen, spitten, water geven – het zijn allemaal lichte bewegingen die je spieren soepel houden en je hart aan het werk zetten. En je hoofd? Dat wordt vanzelf rustiger. Tuinieren verlaagt stress, helpt je om negatieve gedachten los te laten en geeft je een gevoel van voldoening. Dat moment waarop je ziet dat een plant begint te bloeien of je de eerste radijsjes uit de grond haalt? Puur geluk. Het voelt als een kleine beloning voor je inspanning. Geen tuin? Geen probleem! Zelfs een balkon of vensterbank biedt mogelijkheden. Zet een paar kruidenplantjes neer (denk aan basilicum, munt of tijm) of probeer het kweken van tomaten in een pot. Je hebt er weinig ruimte voor nodig en je wordt net zo happy van het resultaat.

Gooi je stembanden los

Wellicht wat minder voor je omgeving, maar zingen is waanzinnig goed. Sta je onder de douche, achter het fornuis of ben je de was aan het vouwen – laat je innerlijke Samantha Steenwijk of Mart Hoogkamer de vrije loop en gooi die stembanden los. Zingen voelt misschien een beetje onbenullig, maar het is allesbehalve dat: het is een fantastische manier om te ontspannen. Tijdens het zingen adem je dieper en bewuster, waardoor je stressniveau daalt en je hartslag zich stabiliseert. Het werkt als een soort mini-ademhalingsoefening zonder dat je daar moeite voor hoeft te doen. Ook zorgt het voor de aanmaak van – jaja, daar is 'ie weer – endorfine, waardoor je je vrolijker en energiever voelt, zelfs als je eerst niet bepaald in een feeststemming was. Daarnaast heeft zingen ook fysieke voordelen. Het traint je ademhaling en longcapaciteit, waardoor je lucht beter opneemt en je longen sterker worden. En laten we eerlijk zijn: het werkt soms ook als een flinke work-out voor je buikspieren, zeker als je er à la Gloria Gaynor vol enthousiasme 'I will survive' uit knalt. Zingen helpt je trouwens ook nog om je gedachten even los te laten. Je hoeft niet na te denken over je to-do-lijst of dat ene moeilijke gesprek. Je hoeft alleen maar die tekst te zingen (of te improviseren als je de woorden niet kent) en jezelf te verliezen in de melodie. Het werkt bijna meditatief en geeft je meteen een energieboost.

Tips

- Maak van zingen een gewoonte in je dag. Zet je favoriete playlist op terwijl je de vaat doet, zing mee in de auto of maak je eigen 'doucheconcert'. Gooi je schaamte overboord, het maakt niet uit hoe je klinkt – je doet het voor jezelf.
- Organiseer een karaokeavond bij je thuis. Met YouTube en een simpele microfoon (tientje bij de Action) kom je al een heel eind. Dansen, zingen en kletsen verplicht: vang je meteen drie vliegen van onze tips in één klap.



*'Ik zing mezelf
én anderen
gezond'*



Zingen doet veel voor mensen, daar is Mariska van Leeuwen uit Hoogmade van overtuigd. Daarom besloot ze de opleiding 'Zingen in de Zorg' te gaan doen. Nu zingt ze – naast haar werk bij supermarkt Coop – zeker een dag per week voor mensen met dementie.

'Zingen triggert het oerbrein', weet Mariska. 'Al jaren voor ik de opleiding deed, zong ik met De Zingende Koffiemeisjes bij zorginstellingen. Ik zag dat mensen met dementie hier van ontspannen of er juist weer energie van kregen. Ik hoorde van zorgmedewerkers weleens dat iemand die tijdens de zangsessie alles van voor tot achter meezong, normaal gesproken niets zei. Daar krijg ik kippenvel van.'

Na haar opleiding werd Mariska beëdigd als lid van het Zorg-Zangers-Gilde en is ze voor zichzelf begonnen als 'zorgzangeres'. 'Ik kan geboekt worden voor individuele zangsessies of voor sessies voor acht à tien personen in zorghuiskamers. In kleine groepen zorgt zingen voor het verbeteren van de stemming, worden herinneringen opgehaald en het brein geactiveerd. Door te zingen maak je endorfine aan, het gelukshormoon, je wordt er blij van.' Mariska zingt niet alleen voor de gezondheid van anderen, ook voor die van zichzelf. 'Ik zing al vijftientig jaar voor de kerk, waarvan veertien bij Zanggroep Inspiratie. Zonder zou ik geen leven hebben. Als ik een dag niet heb gezongen, pak ik voor het slapengaan toch even de gitaar voor één liedje.'



v.l.n.r. Helma, Joke, Annet en Ria

'Ik heb geen rust voor boeken of films', vertelt Annet van der Meer uit Nieuwe Wetering. 'Sterker nog, van films word ik ónrustig.' Veel liever puzzelt ze. 'Maar ik moet het wel verdiend hebben: als al mijn klusjes klaar zijn, mag ik van mezelf gaan puzzelen.'

Sinds de eerste editie van de legpuzzelkampioenschappen van Puzzlingworld in 2012 heeft Annet last van het zogenaamde puzzelvirus. 'Elk jaar doe ik met een team mee. Een paar keer per jaar ga ik met Helma, Joke en Ria op 'trainingskamp'. Zo noemen we een middag en avond bijpraten en gezellig eten, onder het mom van oefenen voor het NK. We gaan niet naar huis voordat de puzzel van duizend stukjes helemaal gelegd is.' Kans op prijzen heeft het viertal

niet. 'Welnee, daar gaat het ons ook niet om.'

Thuis heeft ze bijna altijd een legpuzzel op tafel liggen, het liefst een Jan van Haasteren. 'We eten altijd in de woonkeuken, dus de eettafel in de woonkamer is beschikbaar. Vanaf die plek zie ik de tv en puzzel ik met zicht op de gezelligheid. Het hoeft ook niet urenlang, soms doe ik het maar een kwartiertje. Ik sla ook nooit door, hoor. Als het bedtijd is, stop ik ermee.' Annet vindt echt ontspanning in het puzzelen, zeker als het druk is op haar werk bij Stolp+KAB. Haar favoriete puzzel? De Jan van Haasteren WK Veldrijden, met heel veel fietsen erop. Lachend zegt ze: 'Dat zal wel te maken hebben met de bijnaam van mijn man: Sjaak Fietsie.'

Train je brein

Nog zo'n manier om te ontspannen zonder voor de tv te hangen: maak eens een goede puzzel. Puzzelen is namelijk niet alleen leuk, het is ook nog eens ontzettend goed voor je brein én je gezondheid. Terwijl je stukje voor stukje de afbeelding bij elkaar zoekt, gebeurt er van alles in je hoofd. Je hersenen worden aan het werk gezet om je te concentreren, problemen op te lossen en patronen te herkennen. Een ware work-out voor je grijze massa. En het mooie? Puzzelen werkt ook heerlijk ontspannend. Door je focus op die puzzelstukjes te leggen, verdwijnen zorgen en stress als sneeuw voor de zon. Je komt in een soort flow terecht – dat moment waarop je helemaal opgaat in wat je doet – en je hersenen krijgen de rust die ze zo nu en dan verdienen. Weg met die overprikkeling van alle mails, berichten en geluiden om je heen; even alleen jij, de puzzel en je gedachten. En puzzelen hoeft echt niet stoffig te zijn. Of je nu een legpuzzel van duizend stukjes maakt, een sudoku oplost of een kruiswoordraadsel invult: je geeft je brein een gezonde boost. Maak er een gezellig moment van door een kop thee of koffie erbij te pakken en een fijn muziekje op te zetten. Of nog leuker: puzzel samen.

Daarom is puzzelen top!

Beter geheugen: puzzelen stimuleert je korte- en langetermijngeheugen doordat je hersenen actief blijven.

Minder stress: met puzzelen is piekeren passé! Het kalme, repetitieve karakter van puzzelen verlaagt je hartslag en bloeddruk.

Focus en concentratie: in een wereld vol afleidingen is puzzelen dé oefening om je aandacht te trainen.

Gelukshormonen: dat yes!-moment als je dat ene lastige stukje eindelijk passend krijgt? Daar krijg je een boost dopamine van – het gelukshormoon dat je een voldaan en blij gevoel geeft.

Legpuzzel,
sudoku of
kruiswoord:
je brein
krijgt
een boost



Maak wat meer kletspraatjes

Je staat er misschien niet bij stil, maar sociaal contact is waanzinnig belangrijk voor je gezondheid. En op de dagen dat het regent, je boodschappen al gedaan zijn en je eigenlijk geen reden hebt om buiten te komen, kan een sociaal moment er zomaar bij inschieten. Toch is juist een simpel kletspraatje – met je buurvrouw, de postbode of een vriendin aan de telefoon – soms precies wat je nodig hebt. Sociaal contact doet wonderen voor je fysieke én mentale gezondheid. Het verlaagt stress, geeft je een goed humeur en versterkt zelfs je immuunsysteem. Een praatje maken activeert de aanmaak van oxytocine (ook wel bekend als het ‘knuffelhormoon’), wat zorgt voor een gevoel van verbondenheid en ontspanning. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat mensen met sterke sociale banden langer leven en minder kans hebben op hart- en vaatziekten. Een beetje gezelligheid is dus hartstikke goed voor je hart.

Meer sociaal contact? Dat kan al zo!

Bel een vriend(in). Gewoon spontaan, zonder reden. Vijf minuten bijkletsen kan je hele stemming opfleuren.

Maak een praatje met je burens. Even zwaaien, een complimentje over de tuin of gewoon vragen hoe het gaat. Soms begint het klein en eindigt het met een gezellig gesprek.

Stuur een appje of – nog leuker: een fysiek kaartje. Een klein berichtje kan iemand anders dag maken – en die positiviteit krijg je vaak meteen terug.

Wandel met een praatmaatje. Combineer beweging en sociaal contact door samen een rondje te lopen.

Zoek een hobbyclubje of activiteit op. Denk aan een leesclub, een breicafé of een lokale bijeenkomst. Het hoeft niet groot of ingewikkeld te zijn.



Een beetje
gezelligheid
is hartstikke
goed voor je
hart



*'Ik daag mezelf
graag éxtra uit'*

Mark Castelijns uit Roelofarendsveen volgt Club Intenselessen: een zeer intensieve training in een energieke nachtclubsfeer. Daar vindt hij de uitdaging om tot het gaatje te gaan.

Mark is leraar en hovenier en is eigenlijk altijd bezig met zijn fysieke en mentale gezondheid. 'In het onderwijs heb je zoveel weken vrij, dat ik er tot voor kort voor koos om in de vakanties als hovenier te werken. Op die manier sta ik na mijn vrije weken weer fris en energiek voor de klas.' Op dit moment werkt Mark honderd procent als hovenier. Hij weet nog niet of en wanneer hij weer als leraar aan de slag gaat. Dat zou dan wel een school worden, waar hij naartoe kan fietsen. 'Zodat ik onderweg mijn hoofd kan leegmaken.'

Voor de extra uitdaging gaat hij naar Club Intense bij trainingscentrum Club Confidence in Roelofarendsveen. 'Je bent daar samen met de andere sporters om jezelf tot het uiterste te drijven. Je kunt het vergelijken met een workout in een circuit en in de slotronde gooi je je allerlaatste energie eruit.' De harde muziek heeft een opzwepend effect. 'Zonder muziek kan ik niet sporten. Het zorgt voor focus en ritme. Alles bij elkaar geeft deze les mij superveel motivatie. Je komt voor jezelf, maar je wil niet onderdoen voor de anderen.' Mark noemt de lessen enorm gevarieerd. Zijn favoriete moment van Club Intense? 'Het toetje, het moment dat je het laatste uit jezelf perst, ook al denk je dat je niet meer kunt.'

Hier! daagt uit



6



3



5

Een maand zonder plastic

Dieke: 'Wat zijn we verwend met de keuzes die we kunnen maken. Er is zoveel! Maar ga je opletten op wat er allemaal in plastic zit, dan is dat ook een enorme berg. Neem je zelf je verpakkingen mee, dan kun je eigenlijk alleen bij de speciaalzaken terecht. Ik heb bij de slager niet durven vragen of ze de vleeswaren in mijn bakjes wilden doen, ze zagen me aankomen! Daarbij heb ik ook echt gemerkt dat leven zonder plastic extra tijd kost. Je kunt niet alles bij de supermarkt halen, óf je moet naar

de supermarkt van de biologische boer (1) gaan. Of naar de markt (2), daar kun je wel veel verpakken in zakjes en bakjes die je zelf meeneemt. Dan was er voor mij nog het dilemma: koop ik biologisch of niet? De aardappelen die los te koop waren, waren niet biologisch, maar de biologische aardappelen zaten weer in een plastic zak (3)! Ketchup, nog zoiets. Dat is niet in een glazen pot te koop, alleen in plastic of in een tube (3). Je kunt gewoonweg niet honderd procent om plastic heen. Heel veel producten zitten

nu eenmaal in plastic. Vlees bijvoorbeeld: ook bij de boer zit dat vacuüm verpakt in plastic.

De uitdaging was wel heel leuk. Een bijkomend voordeel was dat we afgelopen maand veel minder hebben gesnoept. Want alle koekjes, zeker de per stuk voorverpakte voor school, zitten allemaal in plastic. Ondanks dat we wel een soort in papier verpakte snoepjes vonden, waren de kinderen de challenge op een gegeven moment wel zat. Zo hebben we nu al een maand geen



4



2



1

Dieke de Koning uit Oude Wetering ging de uitdaging aan om dertig dagen zonder plastic te leven. Hoe het haar is vergaan? Dat lees je hier.

muesli gegeten, want ook die kon ik niet plasticvrij vinden (5). Ik wilde het de kat niet aandoen dat ze ineens ander voer moest gaan eten, omdat ik een challenge aanging. Maar ik heb wel ontdekt dat het handiger is om het voer voor de kat en de kippen in grootverpakking te kopen. Dan is het toch iets minder erg. Hoe ik het al met al heb ervaren? Dertig dagen zijn op zich goed vol te houden. En ook voor de bewustwording is het goed. Ik voelde me best schuldig toen ik

daarna bij de Kaaswinkel weer lekkere dingen voor bij de borrel in plastic had gekocht. Mijn grootste winst is wel dat ik wat breder ben gaan kijken en vanaf nu niet alleen mijn boodschappen bij de supermarkt ga halen. Overigens liggen er bij de supermarkt van die netjes (6) waar je groente of fruit in kunt afwegen. Die kun je natuurlijk goed hergebruiken. Je komt er trouwens ook achter dat plastic af en toe toch ook handig is. Veel producten blijven hierdoor langer goed.'



Meer weten over plastic-bestrijding? Kom naar Zomergasten!

Francis Zoet is mede-ontwikkelaar van The Great Bubble Barrier: een slimme oplossing om – zonder schade aan het milieu – plastic uit het water te filteren. Deze uitvinding is inmiddels wereldberoemd, won al vele prestigieuze prijzen en wordt toegepast in binnen- en buitenland. Francis is een jonge ondernemster die veel in haar mars heeft. Kom en luister naar haar tijdens een inspirerende talkshow, geleid door Ton de Langen, afgewisseld met prachtige filmshoots en muziek.

Wanneer & waar

Wanneer: 6 april, van 15-18 uur

Kosten: € 15

Locatie: De Spreng, Kerkstraat 50 in Oude Wetering

Erbij zijn? Scan de QR-code voor een kaartje

Nu al meer weten over de slimme oplossing van Francis?

Kijk eens op **thegreatbubblebarrier.com**.



BLIJF ACTIEF MARKT

Kom langs en ontdek!

Zaterdag 29 Maart – 14.00 tot 17.00 uur

De Tweesprong • Lucas van Leydenlaan 2 • Roelofarendsveen

Bezoek de Blijf Actief Markt en laat u inspireren! Ontdek en maak gratis kennis met een veelzijdig aanbod aan activiteiten. Kom gezellig langs!

Op de Blijf Actief Markt staan diverse organisaties en verenigingen uit Kaag en Braassem. Het aanbod van de markt is groot en divers. De markt is ingedeeld op zes verschillende thema's, zodat er voor iedereen wel wat te vinden is. De thema's zijn:

Creatief, cultureel
en computerhulp

Maatschappelijk
en meedoen

Vallen en veiligheid

Actief en gezelligheid

Hobby en sport

Groen en gezond

Bent u nieuwsgierig en wilt u precies weten welke deelnemers op de Blijf Actief Markt staan? Bezoek dan de website van De Driemaster. Het aanbod groeit: www.dedriemaster.nu/hulp-en-advies/senioren/blijf-actief-markt



Ontvang de gratis 'Blijf Actief Samen' Pas met leuke acties en kortingen.



Wilt u zeker zijn van deelname aan (max. 2 activiteiten). Meld u vanaf 1 maart alvast aan voor de leuke activiteiten. QR-code:



Heeft u vragen? Neem dan contact op met:
Rettie Bentuelsen – 06 511 03 212
Ans de Jeu – 06 427 49 538

Korting & gezelligheid voor actieve ouderen

Er komt een BAS-pas in Kaag en Braassem: de Blijf Actief Samen-pas. Hiermee krijg je als 50+'er allerlei kortingen en aanbiedingen. Om de pas te lanceren is er een gezellige markt, waar alle inwoners van Kaag en Braassem welkom zijn.



Initiatiefnemer van de pas is **Ruud Stikkelbroeck**, voorzitter van seniorenorganisatie KBO (Kaag en Braassem Ouderen). Ouderenadviseur **Rettie Bentvelsen** van De Driemaster wilde zijn initiatief graag steunen. Zo ontstond een samenwerking tussen verschillende vrijwilligers en organisaties.

Mooie kortingen

'In onze gemeente slaat ook de vergrijzing toe', vertelt Ruud. 'Bijna vijftig procent van de inwoners is boven de 45. Gelukkig zijn 50+'ers en ook gepensioneerden steeds vitaler. Die laatsten zijn misschien minder met werk bezig, maar blijven wel actief. Met de BAS-pas kun je korting krijgen op allerlei sportieve, culturele of commerciële zaken. Ik denk dat men dit wel kan waarderen, Nederlanders houden wel van een beetje korting.' De werkgroep rondom de nieuwe pas gaat leuke samenwerkingen aan. Bijvoorbeeld met een sportschool of -vereniging die gratis proeflessen aanbiedt of de fietsenmaker die korting geeft.

De Blijf Actief Markt wordt op 29 maart van 14.00 tot 17.00 uur gehouden in De Tweesprong in Roelofarendsveen. Rettie: 'Hier kun je kennismaken met allerlei sportieve, culturele of groene activiteiten. Ook als je wel oren hebt naar vrijwilligerswerk is de markt een aanrader.' Naast De Driemaster is op 29 maart ook het Wijksamenwerkingsverband vertegenwoordigd. Zij verzorgen er bijvoorbeeld voedingsadvies en informatie over GLI, de gecombineerde leefstijlinterventie, of over valpreventie. Sociale contacten zijn net zo belangrijk voor je als bewegen, wist je dat? Als je niet achter de geraniums vandaan komt, is dat slecht voor je lichaam, geest én je conditie. Daarom is dit een mooi en belangrijk initiatief.'

Eerste pas

Op de Blijf Actief Markt wordt de allereerste BAS-pas uitgereikt door burgemeester Astrid Heijstee. Rettie: 'Wil je de pas ook, kom dan de 29e even langs. Aanmelden voor de markt hoeft niet, maar wil je

meedoen aan de activiteiten, dan is dat misschien wel handig.' Ruud: 'We willen mensen verwonderen, ervoor zorgen dat ze geïnteresseerd raken. De markt is eenmalig, maar de pas is een doorlopend project. En heb je als bedrijf of organisatie nog een waardevolle aanvulling voor de pas, neem dan vooral ook contact op met De Driemaster.'

Je alvast aanmelden voor activiteiten op de Blijf Actief Markt?

Scan dan nu de QR-code.

Wil je meer info over de Blijf Actief Samen-pas? Contact **Rettie Bentvelsen** via **06-5110 3212**,

Ans de Jeu via **06-4274 9538** of check de Hier! in de regio-app (bij 'praktische informatie'). In de app kun je (bij 'meer') ook op zoek naar vrijwilligersvacatures.



Kennismaken met...

**Voel
je fit,
energiek
en
gezond!**



Als orthomoleculair voedings- en leefstijlcoach helpt Rianne Koek vrouwen met hormonale klachten, huidklachten of darmproblemen. Of vrouwen die moeite hebben met alle ballen hooghouden.

'In mijn praktijk spreek ik veel vrouwen die moe zijn, niet lekker in hun vel zitten, door de bomen het bos niet meer zien en geen idee hebben hoe ze naar hun lijf moeten luisteren', vertelt ze. 'Ik vind dat echt zonde, want met de juiste handvatten kun je er juist veel aan doen. Als moeder van twee jonge kinderen weet ik als geen ander dat het een flinke uitdaging kan zijn om alle ballen hoog te houden. Maar door stap voor stap met je leefstijl aan de slag te gaan, kunnen veel klachten blijvend verdwijnen.'

Persoonlijke begeleiding

'Tijdens een vrijblijvend kennismakingsgesprek bespreken we samen waar jij behoefte aan hebt, wat daarvoor nodig is en of ik de juiste persoon ben om jou te helpen. Zo kunnen we bijvoorbeeld kiezen voor een adviesgesprek, een EMB-bloedtest (energetische morfologische bloedtest, red.) of een viermaandentraject. Je bent van harte welkom om te sparren over wat voor jou werkt. Het allermooiste vind ik dat vrouwen dankzij een traject of inzichten van een bloedtest weer stralen, energie hebben en écht lekker in hun vel zitten, zonder klachten of kwaaltjes.'

Van voeding tot slaap

'Haalbaarheid staat altijd voorop. Door kleine en behapbare veranderingen door te voeren kom je verder. Het moet wel realistisch blijven en in je leven passen. Voeding speelt een grote rol, maar ook ontspanning, beweging en slaap zijn onmisbaar in een gezonde leefstijl. Op Instagram en via mijn nieuwsbrief deel ik daarover korte en praktische tips. Inschrijven voor de nieuwsbrief of een vrijblijvend kennismakingsgesprek inplannen kan via de website. Blijf niet met klachten rondlopen, maar kom in actie!'

Riact Coaching | Sotaweg 100 Roelofarendsveen
www.riact.nl | rianne@riact.nl | 06-2746 4272

Mindfulness in de regio



Het tegenovergestelde van de automatische piloot is bewust zijn.

Je kunt niet iets anders verwachten als je steeds hetzelfde blijft doen.

Op de automatische piloot krijgt het negatieve vier keer meer aandacht dan het positieve. De gevolgen voor hoe we ons voelen laten zich raden.

Op een sportschool train je spierkracht, met mindfulness train je je brein op bewustzijn en aandacht. Je stapt uit je automatische piloot en bent in staat om je reactie op de gebeurtenissen om je heen te veranderen.

Pas dan verandert er echt iets.

Startdata en info mindfulnessstrainingen voor volwassenen en jongeren vind je op www.praktijk-otm.nl

Praktijk OTM, Jolanda Zoet, Oude Wetering

ruimte²³ yoga ontspanning bewustzijn



- Access Bars behandeling
- Yin Therapie
- Yin & Flow yoga
- Yin specials
- Klankhealing concert

Yvonne Hoogenboom
LICHT * LIEFDE * BEWUSTZIJN

proef je balans
yoga - verbinding - bewustzijn

Westeinde 23 Roelofarendsveen | ruimte23.nl

Sportverkiezing Kaag en Braassem 2025

Wie blonk uit in 2024?

Op 17 april 2025 is het zover: de uitreiking van de sportprijzen van Kaag en Braassem. Dit jaar worden sporters en teams in het zonnetje gezet voor hun prestaties in 2024. Vanuit de gemeenschap kwamen er vele namen binnen en nu is het aan de jury om de winnaars te kiezen

Dat doen ze in de categorieën: Sportman, Sportvrouw, Sporttalent, Sportcoach en Sportploeg. De spanning stijgt! De winnaars worden bekend gemaakt tijdens een feestelijke avond in Poco Más in Roelofarendsveen. Zorg dat je erbij bent op donderdag 17 april om 19.00 uur. De juryleden dit jaar zijn Harriët Bijl (voorzitter), Alieke Hoogenboom, Ronald van den Ing, Britt van Leijden en Renz Rotteveel. Het belooft een avond vol verrassingen te worden.

Kom jij ook?

Wil je deze feestelijke avond niet missen? Meld je dan snel aan door

een e-mail te sturen naar info@sportpromotiekaagenbraassem.nl. Het wordt een onvergetelijke avond vol sportiviteit en gezelligheid.

De genomineerden

Deze sporters maken kans op een prijs:

Sporttalent

- 1 Dean Hoogendoorn (karten)
- 2 Demi Overvliet (dansen)
- 3 Fleur Hartveld (schaatsen / inlineskate)
- 4 Marthe Hoogenboom (mountainbike / cyclecross)
- 5 Vera Hoogenboom (mountainbike / cyclecross)

Sportvrouw

- 1 Tess van der Meer (waterpolo)
- 2 Chloë Hoogendoorn (schaatsen)
- 3 Nikki Noordergraaf (inline skate / schaatsen)

Sportman

- 1 Joey Kesting (voetbal)
- 2 Owen van der Meer (voetbal)
- 3 Yoeri van Bostelen (schaatsen)

Sportcoach

- 1 Richard Turk (waterpolo)
- 2 Mark Willems (turnen)
- 3 Timothy Wesselius (voetbal)

Sportploeg

- 1 EMM `21 onder 23 (voetbal)
- 2 EMM `21 onder 19 (voetbal)
- 3 Bouw van Wijk en Wiebe de Witte (ijszeilen)

33

Bedankt!

De Sportverkiezing wordt mede mogelijk gemaakt door onze fantastische sponsors. Met hun steun maken zij deze avond tot een groot succes.

Kroes & Partners
Ploeg Kozijnen
Plus Van Dijk
Dutch Tulips

Van Diemen Sloopwerken
Karwei Roelofarendsveen
Pimprint

Rob van der Geest Sport
Poco Más
IP Handlers
Pompebled

PW Bouwgroep
MJ Sounds
Café de Haven



PLOEG
KOZIJNEN

PLUS Van Dijk

DUTCH
TULIPS

DIEMEN SLOOPWERKEN

Vrijwilliger in beeld

In elk nummer van Hier! in de regio lichten we een vrijwilliger uit. Gewoon, omdat ze zo keihard nodig zijn. We vragen ze natuurlijk wat hen drijft en wat het werk zo bijzonder maakt.

Jozé Koot

34

Jozé is getrouwd met David en moeder van drie kinderen. Eigenlijk doet ze al aan vrijwilligerswerk zolang ze zich kan herinneren. 'Ik ben op mijn veertiende begonnen bij de voetbal als trainer van een meisjesteam. Sindsdien heb ik er van alles gedaan: van wedstrijdsecretaris tot de ledenadministratie. Rond mijn twintigste ging ik in het jeugdbestuur van voetbalclub Alkmania, nu E.M.M.'21. Samen met Angela Gies Broesterhuizen heb ik jarenlang de meisjesafdeling gedraaid. Toen ik begon, was die afdeling nog klein, maar inmiddels is die flink uitgegroeid. Dat maakt me trots!'

Kerstwandeling met erwtensoep

Bij E.M.M.'21 regelt Jozé nu onder andere de barplanning. 'Ik stem alles af met de teamleiders en plan ouders in. Blijft er een dienst over? Dan vul ik die zelf in.' Naast haar werk bij de

Jozé Koot (44) is pas écht een bezige vrijwilligersbij. Zo speelt ze een onmisbare rol bij voetbalvereniging E.M.M.'21, hockeyclub Alkemade én bij de Petruskerk in Roelofarendsveen.

lademelk: 'Het is prachtig om te zien hoe niet alleen oudere mensen, maar ook jongeren daarbij betrokken zijn. Bij de laatste wandeling deden maar liefst 380 mensen mee.'

Lid van Verdienste

Haar jarenlange inzet bij de voetbalclub bleef niet onopgemerkt. In december werd Jozé benoemd tot Lid van Verdienste bij E.M.M.'21. 'Dat was echt een enorme verrassing! Mijn familie was erbij, wat het extra bijzonder maakte. Mijn opa kreeg deze titel twintig jaar eerder ook. Dat ik nu in zijn voetsporen treed, is heel speciaal. Het voelt als erkenning voor wat ik voor de club heb gedaan.'

Het houdt de club draaiend

Jozé benadrukt nog maar eens het belang van vrijwilligerswerk. 'Zonder kan een club niet bestaan. Iedereen kan iets

*'Mijn opa kreeg deze titel twintig jaar eerder.
Dat ik nu in zijn voetsporten treed, is heel speciaal'*

voetbalvereniging is Jozé ook actief bij hockeyclub Alkemade: als wedstrijdsecretaris én als coach van het team van haar dochter. Daarnaast organiseert ze activiteiten voor de kerk, zoals de kerstwandeling met erwtensoep en warme choco-

bijdragen, al is het klein. Het is fijn om met elkaar een club draaiende te houden en te zien hoe alles op z'n plek valt. Dat geeft voldoening. Of het nu de blijde gezichten van de kinderen zijn, of een goed gevulde kantine, daar doe je het voor.'



Don de Jeu, eigenaar van Café de Haven:

‘De energiescan heeft mij positief verrast’

Gelegen bij de sluis aan de Noordkade is Café de Haven een begrip in Roelofarendsveen. De historie gaat zelfs terug tot 1876. De huidige eigenaar **Don de Jeu** koestert de mooie geschiedenis, maar gaat ook mee met de moderne tijd. Zo liet hij een gratis energiescan uitvoeren om de duurzaamheid van het café te verbeteren.

36 **E**rvoor zorgen dat gasten meer krijgen dan ze verwachten. Dat is na 21 jaar nog steeds de koers waarop Don vaart met Café de Haven. ‘Wij zeggen altijd: een bruin café met de keuken van een brasserie. Dat is verrassend voor mensen die hier voor het eerst zijn.’ Door activiteiten te organiseren doet Café de Haven aan extra klantenbinding. Befaamd was vroeger de nieuwjaarsduik bij de sluis. Don: ‘Dan werd er een grote stoomketel neergezet om het water te verwarmen. Als we het over duurzaamheid hebben: dat kan nu natuurlijk niet meer...’

Proef op de som

Het is niet toevallig dat het woord ‘duurzaamheid’ valt. Aanleiding voor het gesprek met Don is zijn ervaring met de energiescan van Klimaatroute, die gratis wordt aangeboden door de gemeente. Zijn motivatie om mee te doen? ‘Ik wil een steentje bijdragen aan duurzaamheid, want het loopt niet top met onze planeet. Daarnaast ben ik iemand die graag de proef op de som neemt. Welk

bureau zit er achter zo’n energiescan en hoe verloopt het beschreven traject precies? Daar was ik nieuwsgierig naar.’ In augustus 2024 kwam een duurzaamheidsadviseur van Klimaatroute naar het café. ‘We hebben een rondje door het pand gemaakt’, zegt Don. ‘Dat was gezellig én interessant. Je denkt dat je al goed bezig bent. Als er een lamp kapotgaat, vervangen we die door ledverlichting. We hebben veel dubbel glas en waar dat niet zo is – vanwege het behoud van een historische glaspartij – hebben we voorzetramen. We hebben, samen met de biljartclub, een synthetisch biljartlaken aangeschaft. Daardoor hoeft het biljart niet meer te worden verwarmd om ballen beter te laten rollen. Dat was stiekem best een energieslurper. Toch kwamen er tijdens de energiescan dingen aan bod waar ik me niet van bewust was.’

Vijf hoofdlijnen

Klimaatroute presenteert de uitkomsten van de energiescan in een overzichtelijk adviesrapport. Met aandacht voor vijf

hoofdlijnen: isolatie, verwarmen/koelen, verlichting, energie opwekken en monitoring/sturing van energiegebruik. Het rapport wordt samen met de ondernemer doorgenomen, inclusief een stappenplan met maatregelen. In het geval van Café de Haven konden met name de adviezen op het gebied van verwarmen/koelen en monitoring/sturing concreet worden gemaakt.

Radiatorventilatoren

Don: ‘We hebben radiatorventilatoren geplaatst, waarmee de warmte sneller over de ruimte wordt verdeeld. Ik wist niet eens dat dat bestond. De koeling wordt voorzien van een schakelaar waarmee we voorkomen dat er onnodig warme lucht binnenkomt als de deur openstaat. Met behulp van een P1-meter krijgen we beter inzicht in ons energiegebruik. Dat helpt bij de bewustwording. Moeten de koelwerkbanken en de koffiemachine bijvoorbeeld altijd aan staan? Naar dat soort dingen kijken we nu kritischer.’



Meer ingrijpende duurzaamheidsaanpassingen zijn lastiger te realiseren, vertelt Don. 'Boven het café bevindt zich een woongedeelte met dakkapellen. Voor goede isolatie zou het dak compleet moeten worden vervangen, maar dat gaat in de papieren lopen. Daarnaast is het de vraag of het nut heeft om de spouwmuur te isoleren in ons oude pand. In het adviesrapport stond ook dat we meer zonnepanelen kunnen aanbrengen dan de zestien die er nu liggen. Dat gaat wat ons betreft ten koste van het karakter van het pand. Dat zijn afwegingen die we maken. De continuïteit van het bedrijf mag niet in het geding komen.'

Hoe kijkt hij terug op het traject? 'Net zoals ik mijn gasten probeer te verrassen, was ik nu zelf positief verrast. Ik heb slimme tips en tricks gekregen. Ik vond de adviezen realistisch, waarbij rekening werd gehouden met ons bedrijf en het pand. Het zijn geen klimaatdrammers, die hun wil doordrijven.' Zou hij andere ondernemers aanraden ook een energiescan te doen? 'Zeker. Baadt het niet, dan schaadt het niet. Er zitten geen verplichtingen aan vast en er is altijd wel iets waar je wijzer van wordt.'

'Een mooie eerste stap'

Ondernemers in Kaag en Braassem kunnen via de gemeente gratis gebruikmaken van de energiescan van Klimaatroute. Zij krijgen in begrijpelijke taal advies over de maatregelen die zij kunnen nemen om energieverbruik te verminderen. Bovendien kan Klimaatroute je begeleiden bij de uitvoering van het advies.

'Hoe groot of hoe klein je bedrijf ook is, er zijn altijd kansen om energie te besparen', zegt Joyce Blommaart, duurzaamheidsadviseur voor ondernemers bij Klimaatroute. 'Met de scan maken wij concreet hoe je besparingen kunt realiseren. Inclusief de verwachte periode waarbinnen je de investering terugverdient. We kijken met name naar het pand, maar waar mogelijk ook naar het bedrijfsproces. Zo'n energiescan kost een ondernemer niet veel tijd en is daarom een mooie eerste stap.'

Stappenplan

'We nemen samen het adviesrapport door en helpen bij het opstellen van een stappenplan. Het doel is om te proberen 'de meter op 0 te krijgen'. Dat betekent: geen gasgebruik en de elektriciteit zelf opwekken. Wij brengen alle mogelijkheden in kaart, maar dat betekent niet dat alles – of alles tegelijk – moet worden aangepakt. Dat is uiteraard aan de ondernemer zelf.'

Scheelt tijd en werk

De duurzaamheidsadviseurs staan na de energiescan nog een jaar lang gratis ter beschikking. 'We kunnen adviseren over betrouwbare partners, offertes beoordelen en helpen bij het aanvragen van subsidies', vertelt Joyce. 'Dat scheelt een ondernemer veel tijd en werk. Veelvoorkomende aanpassingen zijn (extra) isolatie van een pand of het aanbrengen van een warmtepomp of zonnepanelen. Maar ook kleinere maatregelen kunnen een verschil maken. Het aanbrengen van ledverlichting of gedragsveranderingen, zoals de thermostaat lager zetten en deuren sluiten, kunnen al helpen.'



Milieu Centraal

Profiteren van isolatiesubsidie

Wil jij je koopwoning verduurzamen? Dan is er goed nieuws. De voorwaarden van de isolatiesubsidie zijn verruimd, waardoor nu meer inwoners uit Kaag en Braassem in aanmerking komen voor financiële steun. Inwoners kunnen de subsidie aanvragen voor vloer-, bodem-, dak- en gevelisolatie, HR++ glas en ventilatiemaatregelen.

Wat is er nieuw?

Zo geldt nu dat de WOZ-waarde van de woning niet hoger mag zijn dan €439.000 in 2022. Daarnaast kun je de subsidie nu ook meerdere keren aanvragen totdat het maximale bedrag per adres is bereikt. Als laatst is de doe-het-zelf maatregelenlijst verder uitgebreid, wat betekent dat je nu zelf meer isolatieklussen kunt aanpakken. Deze nieuwe voorwaarden zijn ook van toepassing op isolatiemaatregelen die vanaf 1 januari 2024 zijn uitgevoerd.

Voor wie is de subsidie?

De subsidie is voor eigenaar-bewoners van een koopwoning met een energielabel D, E, F, G of zonder energielabel. Voor woningen zonder energielabel moeten minimaal twee bouwdelen slecht geïsoleerd zijn. Afhankelijk van je inkomen kun je tot maximaal 3.000 euro subsidie aanvragen.

Aanvragen en meer informatie

Je kunt de subsidie aanvragen via www.kaagenbraassem.nl/isolatiesubsidie. Hier vind je ook een compleet overzicht van de maatregelenlijst en de overige subsidievoorwaarden. Voor meer informatie kun je ook contact opnemen met de gemeente (071-332 7272). Het klantcontactcentrum is van maandag tot en met donderdag bereikbaar van 8.30 tot 17.00 uur en op vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur.



Energieloket Kaag en Braassem

Het verduurzamen van je woning brengt vragen en zoekwerk met zich mee. Wat is er in jouw woning mogelijk? Welke subsidies zijn er? Hoe vind je een betrouwbaar bedrijf voor het uitvoeren van de maatregelen? Regionaal Energieloket is het online energieloket van de gemeente Kaag en Braassem waar je het antwoord vindt op al deze vragen – en meer. Als inwoner kun je hier kosteloos gebruik van maken.

Het energieloket bezoeken of meer informatie?

Scan de QR-code of ga naar www.regionaalenergieloket.nl



Vervolgstappen Lokale Energie Strategie

De vervolgstappen van de Lokale Energie Strategie (LES) Kaag en Braassem zijn bekend. De gemeente gaat samen met de omgeving toewerken naar een beleidskader voor wind- en zonne-energie. Daarnaast neemt de gemeente deel aan een verkennend traject voor zonne-energie langs de A4. Huidige projecten die gericht zijn op het besparen van energie en het isoleren van woningen en gebouwen gaan ook actief door.

De vervolgstappen laten zien hoe de gemeente gaat werken aan de doelen die in de LES staan beschreven. De gemeente blijft actief inzetten op het besparen van energie en het isoleren van huizen en gebouwen. Daarnaast gaat de gemeente verder met het verkennen van de mogelijkheden voor het duurzaam energie opwekken binnen de vastgestelde zoekgebieden. Met het opwekken van elektriciteit door wind en zon verminderen we als gemeente de meeste CO₂-uitstoot.

Wind- en zonne-energie

De gemeente gaat werken aan een beleidskader wind- en zonne-energie. Hierin staan de (wettelijke) eisen beschreven waaraan een windturbine- en zonneweide moeten voldoen. Denk bijvoorbeeld aan de eisen voor gezondheid, veilig-

heid, milieu en de opstelling van de windturbines en/of zonneweides. Maar ook de effecten op de omgeving, het delen van de opbrengsten en de ruimte op ons elektriciteitsnetwerk wordt hierin meegenomen. Met een beleidskader kan een vergunning worden afgegeven voor wind- en zonne-energie. Dit is nu nog niet mogelijk.

Meedenken en -praten

Omdat het belangrijk is dat de omgeving kan meedenken en meepraten over de randvoorwaarden voor windturbines en/of zonneweides, heeft de gemeente een participatieplan opgesteld. Naar verwachting start het participatietraject in de eerste helft van dit jaar. Houd de website van de gemeente goed in de gaten voor meer informatie over hoe en wanneer je kunt meedenken en -praten.

Energie opwekken langs A4

Om duurzame energie op te wekken langs de A4 doet de gemeente mee aan een verkennend traject van Rijkswaterstaat. Momenteel worden de mogelijkheden onderzocht voor het plaatsen van zonnepanelen op geluidsschermen, langs het spoor en op restgronden langs de weg. De gemeente doet dit samen met andere gemeenten binnen Holland Rijnland, zoals Zoeterwoude, Leiderdorp en Alphen aan den Rijn.

LES: wat was het ook alweer?

In de Lokale Energie Strategie (LES) staat onder andere beschreven hoe we als gemeente van fossiele brandstoffen kunnen overstappen naar duurzame bronnen, zoals zon en wind. Het doel is om in 2030 veel minder CO₂ uit te stoten om onze broeikasgassen te verminderen. Dit gaan we doen door het energieverbruik in huizen, bedrijven en het verkeer te verlagen. Daarnaast is er de ambitie om 0,09 TWh duurzame elektriciteit op te wekken in 2030. Dat is dan ongeveer veertig procent van ons totale elektriciteitsverbruik. De gemeente wil beschikbare daken, parkeerplaatsen, braakliggende gronden, rest-ruimte en geluidsschermen volledig benutten voor zonnepanelen. Dit is alleen niet genoeg. Daarom wordt er ook gekeken naar grootschalig energie opwekking door windturbines en zonneweides. Dit doen we in afstemming met de omgeving, de provincie, de regio en buurgemeenten. Zo werken we met elkaar toe naar een duurzaam Kaag en Braassem.



De Boswachter

Wat we in mijn woonplaats Nieuwkoop niet echt hebben zijn bossen maar we hebben wel een boswachter. Inmiddels ben ik door het lezen van de columns van onze eigen boswachter John Pietersen (ja niet Ko maar John de boswachter!) er achter dat de titel boswachter het werk, wat onze boswachter doet ernstig te kort doet.

Onze regio is één groot natuurgebied. En als iedereen maar lekker zijn gang zou gaan dan wordt het binnen de kortste keren een klerezooi. Daarom zijn er boswachters, gedreven lui die bij nacht en ontij waken over en zorgen voor al dat moois. Daarnaast geven zij enthousiast voorlichting over alles wat er in onze natuur gebeurt.

Maar wat heeft een boswachter te maken met een notaris? Onlangs mocht ik een groep notarissen toespreken en sommige konden het niet laten te klagen over hun klanten. Dat klanten mondiger zijn lijkt mij alleen maar goed. Nee riepen sommige, het is niet de mondigheid van de klant die hen dwarszit maar het feit dat de klant het altijd beter weet. Klanten die het internet afstruinen op zoek naar kennis! Vreselijk. Nee, de moderne klant hoeft je niets te leren en zeker niets wijs te maken. Ja, de klagende collega had een punt. Ik stelde ook voor dat hij misschien kon proberen

Google e.d. uit de lucht te laten halen. Probleem opgelost toch? Niet de echte oplossing!

Met enige regelmaat krijg ik ook klanten aan mijn bureau met een map met allemaal printjes van het internet, uitgeknipte columns

(ja ze zijn er) en artikelen uit bladen. Je kunt het zo gek niet bedenken of ze hebben uit de krochten van de digitale wereld wel “kennis” opgedaan. Nou blijkt die kennis op het internet geen kennis te zijn maar vaak een mening of gewoon onjuist. Ook ik struin het internet regelmatig af en ondanks dat ik een redelijk getraind oog heb en een beetje kennis van zaken, zie zelfs ik door de bomen het bos niet meer. En voor je het weet zie je ook nog achter al die bomen beren staan. Het advies wat ik mijn klagende collega dan ook gaf was dat hij maar boswachter moest worden! Niks mis mee als klanten zelf op zoek gaan naar kennis en oplossingen voor de problemen waar ze voor staan.

Zelf had ik ooit een klant die verontwaardigd was dat volgens haar notaris iets echt niet kon. Wat zij had bedacht en volgens de door haar geraadpleegde bronnen (internet) echt wel kon. Onmogelijk, had ze geroepen. Op internet had ze alles opgezocht bleek, en ze had geconcludeerd dat zowel haar notaris en een andere notaris (die zij beide alleen telefonisch had gesproken) ernstig in hun kennis tekort schoten. Ze dacht laat ik die Kroes maar eens bellen, die schrijft ook nog wel eens wat, die is best bijdehand en moet het toch ook weten.

Ze ging zo los dat ik haar maar uitnodigde met het verzoek de tekst uit te printen zodat we er samen naar konden kijken. Toen zij met een triomfantelijke blik in haar ogen het pakket op tafel uitstalde viel mijn oog direct op het internetadres dat luidde .BE. Inderdaad, mevrouw was op haar zoektocht op het net de weg kwijtgeraakt, als een nieuwsgierig kind in een bos, en was uiteindelijk in België uitgekomen waar ze toch echt wel iets anders juridisch denken dan wij. Ze kon door de bomen het bos niet meer zien en ik, ik dacht aan onze boswachter John en heb haar bij de hand genomen op weg naar de oplossing. De notaris als boswachter.



Deze column wordt u aangeboden
door John Kroes van
Kroes en partners, notarissen & adviseurs.

Kennismaken met...



Goed voor body én mind

Bij sportschool Hart4Health hebben ze lessen voor body en mind, zoals yoga, pilates of tai chi. Ook is er een wellness met sauna, stoomcabine en dompelbad!

Waar yoga zich richt op kracht, souplesse en een heldere geest, is het bij pilates vooral de balans tussen spieren versterken en ontspannen. Tai Chi vergt juist weer concentratie. Hart4Health biedt ook intensieve sporten aan (lees hier verderop meer over).

Easy of power yoga

'Onze eerste yogales was al snel vol', vertelt eigenaresse Corinne Hart. 'We hebben easy yoga en power flow yoga. Easy is voor iedereen geschikt, power flow is pittiger met intensievere posities.' Pilates is zo populair dat er op maandagavond drie lessen achter elkaar worden gegeven. 'Balans, spierversterking en ontspanning vullen elkaar aan. Pilates gaat zowel om inspannen als ook om leren ontspannen.' Volgens Corinne word je je tijdens deze les meer bewust van je houding. 'Je versterkt daarnaast de spieren die je de hele dag ondersteunen, pilates is goed voor je fundament. En dan is er ook nog een stretchles. Die heeft geen spierversterking zoals de pilates, maar is bedoeld voor het langer maken van je spieren. Voor nog meer souplesse, dus.'

Voor beginners en gevorderden

Tai Chi is gebaseerd op een Oosterse vechttechniek, waarbij je in vloeiende, langzame bewegingen ook de concentratie traint. Corinne: 'Elke beweging en flow is beheerst. Drie keer per jaar starten we een beginnerscursus, daarna kun je instromen bij de gevorderden.' En dan daarna lekker in de sauna. 'We hebben Finse sauna's en een stoommachine. Na de verbouwing – alles wordt vernieuwd en verbouwd vanwege de aansluiting op het vernieuwde Sportpad – hebben we ook een infraroodsauna. Dat is na het sporten lekker genieten!'



Hart4Health | Lucas van Leydenlaan 2a

Roelofarendsveen | www.hart4health.nl | 071-331 7240



Maaïke is huid-expert

In haar schoonheidssalon Huidexpert SkinStyle behandelt Maaïke Krul huidveroudering én zorgt ze voor een heerlijke, ontspannen beleving.

Maaïke heeft een eigen, uniek behandelconcept bedacht. Ze begint altijd met een huidanalyse, waarbij ze met een speciaal apparaat zelfs de diepere lagen van je huid kan bekijken. Het leukste is dat ze haar behandelingen aanpast aan het seizoen. In de winter kun je bijvoorbeeld genieten van een gezichtsbehandeling met een ontspannende hotstonemassage en in de zomer van een verfrissende massage met ijssticks.

Veel te verbeteren

'Je huid is de spiegel van je gezondheid', vertelt Maaïke. 'Bovendien worden veel mensen onzeker van huidproblemen. Als je bedenkt dat huidproblemen ontstaan en verergeren door stress, is een ontspannen behandeling extra belangrijk.' Maaïke past alle behandelingen aan aan je huid, echt maatwerk dus. 'Er valt vaak meer te verbeteren dan je denkt. Na de uitgebreide huidanalyse stel ik een behandelplan op en kun je thuis met mijn advies aan de slag.'

Waanzinnige resultaten

Maaïke volgde de opleiding Dermatologie voor schoonheidsspecialistes. 'Of je nu last hebt van huidveroudering, storende oneffenheden of verslapping, er is altijd een behandelmethode. Bij littekens of rimpels maak ik graag gebruik van microneedling: in mijn ogen de mooiste behandeling die er is. Met naaldjes prik ik precies in de huidlaag waarin het probleem wordt veroorzaakt, de resultaten zijn waanzinnig, zeker bij rimpels of littekens, bijvoorbeeld na acne.' Ook coaguleren is een van Maaïkes behandelmethodes. 'Hiermee kan ik pigment- of ouderdomsvlekken verwijderen, maar ook steelwratjes, verwijde bloedvaatjes of andere storende huidoneffenheden. Het resultaat is littekenloos, echt waanzinnig mooi!'

Schoonheidssalon SkinStyle | Veenderveld 49

Roelofarendsveen | www.skinstyle.nl | 06-1084 3981

Kennismaken met...

In balans & lekker in je vel



Mariska Korte van Energiepraktijk Balance helpt je rust en balans te vinden. Dit doet ze met energiebehandelingen, massages, mindfulnessstrainingen en balanscoaching.

Haar benadering is holistisch, ze kijkt naar alle lagen van het lichaam: fysiek, mentaal, emotioneel en energetisch. Met een down-to-earth-aanpak gaat ze voor meer energie, ontspanning en balans. Het resultaat? Je zit lekkerder in je vel, hebt minder stress en bent je meer bewust van jezelf.

Laat maar stromen

Mariska ziet veel cliënten met disbalans, veroorzaakt door de verschillende rollen die ze te vervullen hebben. 'Ouder, verzorger, werknemer; het is lastig om je energie te verdeelen. Is de balans verstoord, dan is je lichaam niet in staat zichzelf te helen. Mijn energiebehandeling schoont het lichaam op en brengt het met reiki weer in balans.' Haar balansmassage helpt je om diepe ontspanning te ervaren, vooral in je hoofd. 'Ik masseer rug, hoofd, handen en voeten, waarbij de chakra's, de energiecentra van je lichaam, ook worden opgeschoond en in balans gebracht. Na de massage stroomt de energie weer vrij, voelt je lichaam lichter aan en kun je beter ademen.'

Mindful door het leven

Voel je je gestrest of opgebrand? Heb je last van spanning, vermoeidheid of burn-outklachten? Dan raadt Mariska haar mindfulnessstraining aan. 'Een praktische training, waarbij je leert hoe je stress vermindert door bewuste aandacht en meditatie. In acht weken ga je naar meer ontspanning, leer je bewuster ademen en krijg je handvatten om beter met stress en emoties om te gaan. Twee keer per jaar start ik met een kleine groep.' Tot slot biedt Mariska ook nog leefstijlcoaching aan. 'We kijken naar voeding, beweging, ontspanning, mindset en energie. Vanuit deze pijlers krijg je een persoonlijk balansplan.'



Yoga voor iedereen

Shirley van den Ing geeft in haar yogastudio Zon & Maan lessen aan kinderen én volwassenen.

Als kinderfysiotherapeute begon ze met eens per week een lesje kinderyoga geven. Inmiddels is ze fulltime yogadocent en geeft ze niet alleen kinderen les, maar kan iedereen bij haar terecht. Zelf ondervond Shirley hoe goed en gezond yoga is toen ze yin yoga volgde. Ze besloot de opleiding tot docent te gaan volgen en richtte haar eigen studio op. Behalve yoga geeft ze pilateslessen en baby- en zwangerschapsmassages.

Yin yoga

Shirley: 'Yin yoga is een rustige vorm van yoga met langzame oefeningen, waarbij je vooral ontspant om het bindweefsel in je lichaam te beïnvloeden. Je blijft drie tot vijf minuten in dezelfde houding. Zo wordt het bindweefsel soepeler, waardoor je gewrichten beter bewegen.' Volgens Shirley kan bindweefsel verstijven en helpt yin yoga om dit losser te maken. 'Je lichaam krijgt de kans om zichzelf te herstellen. Yoga geeft je letterlijk meer ruimte in je lijf en hoofd. Deze vorm van yoga zorgt ervoor dat je door rust nieuwe energie krijgt.'

Ontspanning en energie

Het lesrooster van Studio Zon & Maan is flink uitgebreid. Shirley: 'Ik begon met kinderyoga, zwangerschapslessen en lessen voor jonge moeders. Inmiddels is er voor elke leeftijd een geschikte les yoga of pilates.' Bij haar pilateslessen draait het om een goede en actieve lichaamshouding. 'Je voelt hoe je je houdingspijlen aan- en ontspant, ideaal bij rug- of schouderklachten. Pilates richt zich op kracht, core stability, balans en stretch.' De sfeer bij Studio Zon en Maan is laagdrempelig en ontspannen. Shirley: 'Het doel is dat je ontspannen en energiek de deur uit gaat.'

Studio Zon & Maan geeft les bij More Motion en
ouder-kindcentrum Plek in Roelofarendsveen en Dorpshuis
Oud Ade | www.studiozonenmaan.nl | 06-2320 1348

Energiepraktijk Balance | Kalmoeslaan 31 Rijnsaterwoude
www.energiepraktijkbalance.nl | 06-2035 9397

Mariska
Zangeres | Zorg Zangeres

Zorg-Zangeres voor mensen
met of zonder dementie



Mariska van Leeuwen
06 - 51 42 01 38
MariskaZorgZangeres@gmail.com

Mariska is beëdigd lid
van het Zorg-Zangers Gilde

Dieet voor jou



**Op zoek naar de leefstijl
die bij jou past!**

Zoek je hulp bij afvallen
of juist aankomen? Wil je
advies bij darmklachten
of een (chronische) ziekte?

Ook 's avonds gesprek-
ken mogelijk. Wij spreken
naast Nederlands en
Engels ook Arabisch.

**Maak een afspraak met
een van onze diëtisten**

- 06-21859958
- info@dieetvoorjou.nl
- www.dieetvoorjou.nl



De volgende editie van **Hier!** staat in het
teken van ouderen.

Met onderwerpen als: Hoe word je leuk en
vitaal ouder, je bent nooit te oud om te leren
en als het zelf niet meer lukt of je wilt zaken
regelen voor later waar kan je dan terecht
voor ondersteuning
of advies?

Adverteren?
Mail of bel met...
elsbeth@hierinderegio.nl
of Elsbeth op 071 33 111 19.



Klimaatadaptatie in onze openbare ruimte: *hoe gemeente Kaag en Braassem*

Het klimaat verandert. We krijgen steeds vaker te maken met extreme weersomstandigheden zoals hevige regenbuien, langdurige droogte en hitte. Bij gemeente Kaag en Braassem spelen we hier actief op in bij het ontwerp van onze ruimtelijke ontwikkelingen en herinrichting van de openbare ruimte. Maar wat betekent dat concreet? Welke keuzes maken wij om problemen zoals wateroverlast en hittestress aan te pakken en zo Kaag en Braassem toekomstbestendig te maken?

Klimaatadaptatie in de openbare ruimte

Klimaatadaptatie betekent dat we onze leefomgeving aanpassen en beter bestand maken tegen de gevolgen van klimaatverandering. Het doel is om problemen zoals wateroverlast, hittestress, bodemdaling en afnemende biodiversiteit te verminderen en tegelijkertijd een prettige, veilige en gezonde leefomgeving te creëren voor onze inwoners.

Bij elk project voor de openbare ruimte hanteren we de richtlijnen uit de Leidraad Inrichting Openbare Ruimte (LIOR). Deze leidraad biedt niet alleen handvatten voor materiaalkeuze en ontwerprichtlijnen per discipline, maar helpt ook om de openbare ruimte klimaatbestendig en toekomstgericht in te richten.

Meer groen, minder hitte

Een belangrijk onderdeel van klimaatadaptatie is het tegengaan van hittestress. Hittestress ontstaat voornamelijk doordat verharding, zoals beton en asfalt, te veel warmte vasthoudt en de omgeving opwarmt. Daarom kiezen we bewust voor meer groen en minder steen. Bij nieuwe projecten planten we zoveel mogelijk bomen, struiken en andere beplanting om loop- en fietsroutes schaduwrijk te maken en koele wachtplekken bij bijvoorbeeld OV-haltes en kruispunten te creëren. We zorgen ervoor dat schaduwrijke verblijfsplekken met een comfortabele temperatuur binnen loopafstand van woningen liggen.

Dit zorgt niet alleen voor schaduw en verkoeling, maar draagt ook bij aan gezondere lucht en een aantrekkelijke, toekomstbestendige leefomgeving.

Slim omgaan met regenwater

Door steeds heviger regenbuien neemt de kans op waterover-



Waterdoorlatende parkeerplaatsen in Roelofarendsveen

last toe. Daarom houden we bij elk nieuw project rekening met de opvang en verwerking van regenwater.

We passen slimme oplossingen toe, zoals een gescheiden hemelwaterafvoersysteem (HWA), waterdoorlatende parkeerplaatsen en wadi's. Per vijf parkeervakken plaatsen we een perk met een boom om regenwater op te vangen en oververhitting van de omgeving tegen te gaan.

Bij extreme regenval van 70 mm in één uur mag er geen schade ontstaan aan bebouwing en infrastructuur. Bij zwaardere buien van 90 mm in één uur moeten vitale voorzieningen, zoals hoofdwegen en nutsvoorzieningen, operationeel blijven. Daarnaast moeten nieuwe gebouwen een vloerpeil hebben dat minstens 0,2 meter hoger ligt dan het laagste punt van de nabijgelegen rijbaan. Dit voorkomt waterschade bij water op straat. Volgens de eisen van het Hoogheemraadschap Rijnland moet bij extra verharding minimaal 15% watercompensatie worden opgenomen, bijvoorbeeld door vijvers of waterpartijen te vergroten. Door maatregelen zoals groenstroken, wadi's, waterbuffers en verhoogd bouwen toe te passen, vangen we regenwater effectief op en verwerken het, waardoor wateroverlast en schade aan de omgeving worden verminderd.

Biodiversiteit bevorderen

Groen speelt niet alleen een rol bij het tegengaan van hittestress, maar is ook cruciaal voor het versterken van de biodi-

zich aanpast aan het klimaat



Voorbeeld van een groen plantsoen in een nieuwbouwwijk



Voorbeeld van een wadi plantsoen in een nieuwbouwwijk

versiteit. Door verschillende soorten bomen, heesters en vaste planten te gebruiken, ondersteunen we een aantrekkelijk en divers leefgebied voor insecten, vogels en andere dieren. We identificeren waardevolle natuurlijke habitats en nemen maatregelen om deze te behouden en te versterken. We geven daarbij de voorkeur aan oplossingen die gebruikmaken van natuurlijke processen, zoals natuurvriendelijke oevers, groenparkeren, geveltuintjes en groene bermen. Deze maatregelen dragen bij aan een gezond ecosysteem en zorgen voor een evenwichtige en natuurvriendelijke inrichting van onze leefomgeving.

Samen voor een klimaatbestendige toekomst

Bij gemeente Kaag en Braassem werken we aan een toekomstbestendige openbare ruimte. Met richtlijnen zoals de LIOR en oplossingen zoals groene parkeerplaatsen, watercompensatie en biodivers groen passen we onze omgeving aan het veranderende klimaat aan.

Maar dat kunnen we niet alleen. Ook inwoners spelen een belangrijke rol bij het klimaatbestendig maken van onze leefomgeving. Door bijvoorbeeld tuinen te vergroenen, regenwater op eigen terrein op te vangen of geveltuinten aan te leggen, kunnen we samen hittestress tegengaan en wateroverlast voorkomen. Samen zorgen we voor een groene, leefbare en duurzame omgeving waar iedereen zich thuis voelt.

Wandel, vaar en prik je mee op de Nationale opschoondag?

Op zaterdag 22 en 29 maart organiseren stichting Groen Licht en de Blauwe Zone opruimacties in Roelofarendsveen, Rijpwetering, Oud Ade en Woubrugge ondersteund door de gemeente. Heb je zin en tijd om samen met ons de straten, bermen en sloten plastic- en afvalvrij te maken? Je bent meer dan welkom!

22 maart

10:00 – 12:00 uur Rijpwetering/Oud Ade, Wandel & Prik, start kantine ROAC

10:00 – 12:00 uur Roelofarendsveen, Vaar & Prik, start Veense Bukker (kano, SUP en fluisterboot)

14:00 – 16:00 uur Woubrugge, Wandel & Prik, start Batehof

29 maart

10:00-12:00 uur Roelofarendsveen, Vaar & Prik, Vertrek Wagenaar (Tulpenroute met Bob On Board)

Aanmelden: via www.blauwezonekaagenbraassem.nl/activiteiten-agenda

Je mag ook op de dag zelf spontaan aanhaken! Alle benodigde materialen worden verzorgd door Groen Licht en voor de wateracties werken we samen met Bob On Board en de Veense Bukker.



Buurtbemiddeling Kwadraad zoekt vrijwilligers!

Ook de komende drie jaren kunnen inwoners van Kaag en Braassem gratis ondersteuning krijgen bij burencollicten via buurtbemiddeling.

De meeste mensen wonen prettig met hun buren, maar soms ontstaan er ergernissen of conflicten. Als emoties oplopen, wordt een goed gesprek vaak lastig. Buurtbemiddeling Kwadraad helpt bewoners om conflicten op een respectvolle manier zelf aan te pakken. Om deze belangrijke hulp te blijven bieden, zoekt Buurtbemiddeling Kwadraad enthousiaste vrijwilligers die willen bijdragen aan een prettige en harmonieuze woonomgeving.

Wat doet een vrijwillig buurtbemiddelaar?

Als bemiddelaar help je buren om onderlinge problemen bespreekbaar te maken. Je luistert, blijft neutraal en begeleidt gesprekken om escalatie te voorkomen. Je werkt altijd samen met een collega en krijgt ondersteuning van Buurtbemiddeling Kwadraad.

Wat vraagt Buurtbemiddeling Kwadraad van jou?

- ✓ Een neutrale en respectvolle houding
- ✓ Goed kunnen luisteren en omgaan met emoties
- ✓ Interesse in communicatie en conflictantering

Wat biedt Buurtbemiddeling Kwadraad?

- ✓ Een professionele en gratis training buurtbemiddeling
- ✓ Ondersteuning en bijscholing
- ✓ Flexibele inzet in een enthousiast team

Buurtbemiddeling is gratis beschikbaar voor alle inwoners van Kaag en Braassem. Wil jij een positieve bijdrage leveren aan jouw buurt? Stuur een bericht naar bbleo@kwadraad.nl, en Buurtbemiddeling Kwadraad neemt snel contact met je op! Meer informatie over Kwadraad Buurtbemiddeling is te vinden op www.kwadraad.nl/buurtbemiddeling.

Samen in beweging

Bewegen is leuk en gezond én samen sporten is zelfs extra goed voor het brein! Daarom organiseren Alzheimer Nederland, Sportbedrijf Kaag en Braassem, De Driemaster en Tom in de buurt 'Samen in beweging'. Elke vrijdag kunnen mensen met een geheugenprobleem en hun mantelzorger sporten met na afloop een kopje koffie in Roelofarendsveen, Leimuiden, Woubrugge en Rijsaterwoude.

Voor het zwemmen in Roelofarendsveen wordt een vergoeding gevraagd van €11,40 voor de deelnemer en zijn/haar mantelzorger, inclusief kopje koffie of thee na afloop. De andere activiteiten zijn helemaal gratis!

Samen in beweging

Kom 'Samen in beweging' sporten met bewoners van Kaag en Braassem met geheugenprobleem en hun mantelzorger. Bewegen is zo belangrijk dat het ook gezamenlijk moet zijn. Samen met een goede mantelzorger, samen met de gemeente Kaag en Braassem, met Alzheimer Nederland, met de Driemaster en met Tom in de buurt.

Activiteiten:

- De Driemaster, Rijsaterwoude**
Vrijdag 11 mei 2024, 10.00 - 11.30 uur
Adres: De Driemaster, Rijsaterwoude 1, 2271 RH, Rijsaterwoude
- Roelofarendsveen, Leimuiden**
Vrijdag 11 mei 2024, 10.00 - 11.30 uur
Adres: Leimuiden 2, 2242 BR, Leimuiden
- Woubrugge, Woubrugge**
Vrijdag 11 mei 2024, 10.00 - 11.30 uur
Adres: Woubrugge 70, 2261 WH, Woubrugge
- De Driemaster, Rijsaterwoude**
Vrijdag 11 mei 2024, 10.00 - 11.30 uur
Adres: De Driemaster, Rijsaterwoude 1, 2271 RH, Rijsaterwoude

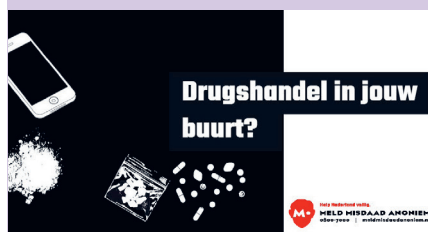
Deelnemen aan een activiteit?

Voor de activiteiten in Roelofarendsveen wordt een vergoeding gevraagd van €11,40 voor de deelnemer en zijn/haar mantelzorger, inclusief kopje koffie of thee na afloop. De andere activiteiten zijn helemaal gratis!

Wat doe je tijdens samen in beweging?

Tijdens de beweegactiviteiten komen zo veel mogelijk grondvormen van bewegen terug die passen bij de doelgroep. Denk aan lopen, zitten, sta-op activiteiten, balansoefeningen, mikken, gooien en vangen, schieten en trappen, reactiespelletjes en krachtoefeningen. Maar er wordt vooral veel gelachen. Plezier staat voorop!

Meer informatie en opgeven voor de activiteiten kan via **071 331 32 32** of via sameninbeweging@sportbedrijfkaagenbraassem.nl o.v.v. naam, telefoonnummer, activiteit en datum.



Meld Misdaad Anoniem (M.) staat volledig los van de politie. M. zien geen telefoonnummer of IP-adres. M. neemt jouw gesprek niet op en slaan geen gegevens op. Dankzij anonieme melders worden dagelijks zaken opgelost. Meld Misdaad Anoniem via: **0800-7000** of www.meldmisdaadanoniem.nl.

Wethouder Gerben van Duin van sport

Sport en cultuur voor iedereen in de gemeente

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.

Jeugdfonds Sport & Cultuur

Ook in 2025 en 2026 is het Jeugdfonds Sport en Cultuur actief in de gemeente. 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 €1.150,- 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.

Volwassenenfonds Sport & Cultuur

Ook met het Volwassenenfonds Sport en Cultuur is een nieuwe overeenkomst gesloten voor 2025 en 2026. 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 Braas-



sem 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.jeugdfondssportencultuur.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. 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 mag meedoen bij de vereniging. Bij de meeste verenigingen kan dit. Zo maak je ook meteen kennis met de vereniging.

Stichting Leergeld

De gemeente heeft in 2025 ook een overeenkomst met Stichting Leergeld. Stichting Leergeld zorgt ervoor dat alle kinderen kunnen meedoen in het onderwijs. Zo is het mogelijk om een laptop aan te vragen of gebruik te maken van een schoolspullenpas om schoolspullen aan te schaffen. Meer informatie over Stichting Leergeld en de voorwaarde zijn te vinden via www.kaagenbraassem.nl/stichtingleergeld



Inspiratie opdoen voor thuis

In de showroom van CarpentierMooren Keukens & Wonen in Aalsmeer vind je de nieuwste trends op het gebied van keukens en wonen. Prachtige keukens van topmerken als Siematic, Isensi en Interliving 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. Maak snel een afspraak met één van onze adviseurs of kom langs in onze showroom in Aalsmeer.

Interieuradvies

Heb je behoefte aan een interieuradvies wat het beste bij jouw woonwensen past? Maak dan een afspraak met één van onze adviseurs. Dit kan in onze showroom of desgewenst komen ze bij je thuis.

