



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

juni 2018

'Groen' is niet langer een trend

het is een nieuwe lifestyle!

Groen staat voor natuurlijk. De term die al jaren met een opmars bezig is, is een blijver gebleken. Hoewel het een heel breed begrip is, weten we allen wat we daarmee bedoelen. We zijn er gedurende de evolutie steeds verder af komen staan, en krijgen nu de bijna onbedwingbare behoefte aan compensatie. Omdat we simpelweg voelen dat het anders niet goed zal gaan. Hoe meer we ontwikkelen en de technologie een stukje mensheid overneemt, hoe meer we aan de andere kant naar basic neigen. Vertrouwen, aanraken, pure aandacht en eenvoud. Dichter bij de natuur kan niet. Deze essentiële eigenschappen hebben een groter positief en zelfs helend vermogen dan welke therapie of medicatie dan ook. We moeten vaker naar buiten en bewegen, want ons lichaam evolueert niet zo snel mee als dat wat onze hersenen allemaal creëren. Hierdoor zijn we vaker binnen en hebben we veel minder beweging. Dit moeten we compen-

seren om onze gezondheid in stand te houden, maar zeker ook om ons hoofd leeg te maken.

De welvaart en de voedingsindustrie hebben ons gek gemaakt en ons vermogen van werkelijke behoeften op een dwaalspoor gezet. Overvloed en gemanipuleerde voeding hebben onze hormonen in de war geschopt met alle gevolgen van dien. Terug naar pure voeding en minder grote hoeveelheden doet ons lichaam ongelooflijk goed. Ook cosmetica gaat steeds meer over op groen. Niet zo gek als je bedenkt dat zoveel chemische ingrediënten, geuren en kleurstoffen en emulgatoren een behoorlijk negatieve invloed kunnen uitoefenen op onze hormonale balans en lichaamsfuncties. Aan de andere kant kunnen alle zeer werkzame ingrediënten uit de natuur gehaald worden. De nieuwe generatie natuurlijke cosmetica bestaat dan ook niet meer uit 'de muffige crèmes', het imago wat ze eens

hadden, maar uit bijzondere en zeer werkzame producten. Zelfs in huis gaan we weer over op groen, eindelijk mogen planten weer binnen. Vreemd eigenlijk dat we ze jaren verbannen hebben uit onze woonkamers. Ze geven zuurstof en rust.

Het is uiteindelijk allemaal in de natuur te vinden. Voed en verzorg jezelf met puurheid, aandacht, positiviteit en liefde. Alles wat je lichaam niet binnenkrijgt aan gif hoeft het ook niet te verwerken. Je lichaam en geest zullen je dankbaar zijn!

Annelies Aarts
www.annelies-aarts.nl



Misschien heb je het jezelf wel eens afgevraagd. Waarom heeft een pil met vitamine D in Nederland niet hetzelfde effect als de zon in Spanje? Want dat zal wel duidelijk zijn, mensen voelen zich prettiger in Spanje zonder vitamine D pil, dan in Nederland met.

De zon heeft een aantal bijzondere effecten. Het zonlicht zorgt voor de aanmaak van vitamine D in de huid. Maar dat is niet het enige, ook het blauwe licht heeft effect op ons lichaam. We kennen allemaal het effect van de Spaanse blauwe lucht, je wordt er vanzelf vrolijk van. De Nederlandse grijze luchten werken deprimerend. Blauw licht heeft een activerend effect op onze hersenen, dat merk je bijvoorbeeld als je 's avonds laat nog op de computer of tablet werkt. Je slaapt dan minder makkelijk in. Gelukkig bestaan er apps waarmee je de hoeveelheid blauw licht in de avond automatisch kunt verminderen. Maar goed, het gaat niet alleen om het blauwe licht waar we actiever van worden, ook de vitamine D is belangrijk. En iets wat de meeste mensen niet weten is dat vitamine D uit een pilletje anders van samenstelling is dan de vitamine D die in de huid wordt aangemaakt onder invloed van zonlicht. In de huid wordt vitamine D sulfaat aangemaakt en juist deze variant is verantwoordelijk voor het prettige gevoel wat de zon ons geeft. Het werkt als een natuurlijk anti-depressivum! En iets wat veel mensen wel merken, maar niet kunnen verklaren, is dat deze bijzondere vorm van vitamine D ook specifiek werkt tegen arthritis, fibromyalgie, huidklachten en hart- en vaatandoeningen. Dat is dan ook de reden dat veel Nederlanders naar Spanje komen, zij voelen zich hier veel beter! Vanuit vitamine D sulfaat wordt cholesterolsulfaat gevormd, dat klinkt niet zo positief, maar dat is het wel. Jarenlang zijn we bang gemaakt voor cholesterol als zijnde de boosdoener bij het ontstaan van hart- en vaatziekte. Zodra je cholesterolgehalte maar een klein beetje stijgt worden we massaal aan de cholesterolverlagende medicijnen gezet. Is dat echt wel nodig? De laatste wetenschappelijke studies laten zien dat een te laag cholesterolgehalte pas echt ongunstig is.

Cholesterolsulfaat is een belangrijke stof voor het hart. Er zijn wetenschappers die denken dat een tekort aan cholesterolsulfaat nu juist de oorzaak van hart- en vaatziekte is, zij denken het tegenovergestelde van de gangbare theorie. Tja, wie heeft er nu gelijk?

Vooralsnog is deze discussie nog niet gesloten, sterker nog, deze tegengeluiden beginnen nu pas langzaam door te dringen. Daarom zullen we voorlopig zelf moeten doen wat we kunnen. En dat betekent concreet: 'Ga de zon in!' De zon is niet onze vijand, maar onze vriend, mits we er met beleid mee omgaan. Je hoeft niet bang te zijn voor huidveroudering en huidkanker als je dagelijks een half uurtje onbeschermd in de zon bent. Wie dagen gaat liggen bakken en daarbij verbrandt loopt wel een verhoogd risico. Voor de aanmaak van vitamine D sulfaat in de huid is een simpele stelregel. Je maakt alleen door zonlicht vitamine D aan als je schaduw korter is dan je lengte, of vanaf zonkracht 3.

Dat is in Spanje eerder in het jaar het geval dan in Nederland. In het koude noorden is dat pas vanaf mei/juni. Wanneer je smeert met zonnebrandolie wordt er geen

vitamine D aangemaakt en zwemmen na het zonnebad verhindert ook de aanmaak van vitamine D. Wil je langer dan een half uurtje in de zon? Dan is het verstandig om jezelf wel te beschermen. Hoe groter het huidoppervlak wat je blootstelt aan de zon, hoe groter het effect zal zijn. Met andere woorden, als je alles uittrekt, is tien minuten per dag ook genoeg.

Yvonne van Stigt, Master in de klinische Psycho Neuro Immunologie



De zon heeft een aantal bijzondere effecten. Het zonlicht zorgt voor de aanmaak van vitamine D in de huid. Maar dat is niet het enige, ook het blauwe licht heeft effect op ons lichaam.

Snel een **einde** aan *primitieve reflexen*

Primitieve reflexen vormen het eerste gedeelte van de hersenen dat zich ontwikkelt en zouden alleen gedurende de eerste paar maanden van het leven actief moeten blijven. In een normale ontwikkeling vervallen deze reflexen van nature in volgorde in het eerste jaar en komen er vervangende reflexen, 'posturale reflexen' genaamd, naar voren. Posturale reflexen zijn meer volwassen responsiepatronen die de balans, coördinatie en sensorische motorische ontwikkeling sturen.

Bij sommige kinderen gebeurt dit niet volledig. Het centraal zenuwstelsel is nog niet rijp; de motoriek kan veel dingen nog niet aan. Deze kinderen kunnen erg veel last hebben van deze ongeremde primaire reflexen.

Primitieve reflexen zijn bewegingen die een baby instinctief maakt. Deze bewegingen zorgen ervoor dat het centraal zenuwstelsel zich ontwikkelt. Ze helpen bij de ontwikkeling van de zintuigen en de fijne motoriek. Normaal gesproken verdwijnen deze reflexen tijdens het eerste levensjaar en worden ze overgenomen door posturale reflexen.

Wat zijn er de oorzaken van dat ze nog steeds aanwezig zijn in mijn kind?

Het behoud van primitieve reflexen kan door verschillende factoren worden veroorzaakt. Het geboorteproces is een sleutelfactor in de integratie van deze reflexen. Daarom kan een traumatische geboorte-ervaring of geboorte door een c-sectie leiden tot behouden reflexen. Bijkomende oorzaken kunnen zijn: vallen, trauma's, gebrek aan buiktijd, vertraagd of overgeslagen kruipfase, chronische oorontstekingen, hoofdtrauma, zenuwstelselstoornissen en ook de blootstelling aan fysieke, chemische of emotionele stress tijdens zijn leven kan een rol spelen.

Welke symptomen kunnen bij mijn kind aanwezig zijn?

- ✓ niet kunnen stilzitten of hyperactief zijn
- ✓ op 1 of 2 benen zitten, of in een 'W'-zit
- ✓ langzaam of moeilijk lezen
- ✓ slecht handschrift of slechte pengreep
- ✓ moeilijkheden met overschrijven
- ✓ wijkende kantlijn
- ✓ spiegelen



- ✓ 'zwaar' hoofd dat ondersteund wordt
- ✓ in de stoel 'hangen'
- ✓ schrikreacties
- ✓ slecht afgestelde filters (last van geluid, licht)
- ✓ lang bedplassen (bij kind vanaf 4 jaar)
- ✓ slechte coördinatie (met name tijdens balspelen, zwemmen, fietsen, rennen)
- ✓ evenwichtsproblemen
- ✓ houdt niet van veranderingen
- ✓ reisziekte
- ✓ keel-, neus- en oorproblemen
- ✓ teenlopen
- ✓ last van allergieën, lagere immuniteit
- ✓ geïrriteerd door labels op kleding

Waarom is het zo belangrijk dat deze primitieve reflexen verdwijnen?

Het behoud van primitieve reflexen kan leiden tot ontwikkelingsachterstanden met betrekking tot aandoeningen

zoals ADHD, ADD, sensorische verwerkingsstoornis, autisme en leerstoornissen zoals dyslexie.

Het voortduren van primitieve reflexen veroorzaakt stoornissen bij zaken als coördinatie, balans, sensorische waarnemingen, fijne motoriek, slaap, immuniteit, energieniveaus, impulscontrole, concentratie en alle niveaus van sociaal, emotioneel en intellectueel leren.

Hoe vroeg kan ik een vastgehoudenprimitieve reflex herkennen?

Mijlpalen vormen een belangrijk venster in de ontwikkeling van je kind en zijn ontwikkelende brein. Je baby moet tussen de 4 en 6 maanden doorrollen, rond de 6 tot 8 maanden beginnen met kruipen en lopen tussen 11 en 13 maanden. Als jouw kind een van deze mijlpalen vertraagd heeft of overslaat, is het mogelijk dat het kind primitieve reflexen of een gebrek aan de juiste toon (hypotonie) in zijn lichaam heeft behouden.



Wat kan de chiropractor doen?

De chiropractor voert onderzoeken uit, waaruit een behandelplan volgt, met oefeningen voor thuis. De oefeningen zorgen ervoor dat de reflexen geïntegreerd worden in het systeem en nieuwe motorische patronen de kans krijgen om zich te ontwikkelen. Vaak zie je snel vooruitgang bij de kinderen die het traject volgen. Het mooie is dat de oefeningen tijdelijk zijn, maar dat de vooruitgang blijvend is.

Avant-Garde Chiropractie

bestaat uit chiropractors
Guy Klooster en Bethan Phipps

Avant-Garde Chiropractie

Zijlweg 314A, 2015 CP Haarlem
023-2052188 • info@avantgardechiropractie.nl
www.avantgardechiropractie.nl



UITERLIJK

Vet verliezen door bevriezen!

Allernieuwste Cryolipolyse voor alle probleemzones bij Afslankstudio Velsbroek.

Velsbroek - Trots is eigenaresse Annet van Afslankstudio Velsbroek op de allernieuwste Cryolipolyse! Dit apparaat pakt echt alle probleemzones aan: zwaaiarmen, onderkin, bovenbenen, buik en de zijkant.

De Cryolipolyse is echt fantastisch. Vet verdwijnt per behandeling, geen operatie, geen littekens, gewoon heerlijk relaxen op de behandelbank en het vet gaat weg. Het is een methode waarbij vetcellen door een behandeling met

kou worden aangepakt. Het is een veilige en betrouwbare methode waaraan geen operatie of verdoving te pas komt. Vet verliezen door bevriezen werkt op basis van Cryolipolyse, namelijk door gecontroleerde koude worden vetcellen gekoeld tot ze kristalliseren. Vervolgens voert het lichaam de vetcellen geleidelijk af via de natuurlijke weg. In het vrijblijvende intakegesprek wordt er een behandelplan voorgesteld. Daarna kan een afspraak worden gemaakt om de behandeling in te plannen.

Door middel van vacuüm wordt de huid en de onderliggende vetlaag in het apparaat gezogen. Hierna begint het

koelen. De behandelbank is comfortabel zodat tijdens de behandeling bijvoorbeeld een tijdschrift kan worden gelezen. De Cryolipolyse behandeling is veilig, pijnloos en in tegenstelling tot liposuctie hoeft er niet geopereerd of verdoofd te worden. Vet bevriezen is een gerichte behandeling op specifieke lichaamsplaatsen die slanker moeten worden en blijven.

Tijdens de Open Dagen kan iedereen vrijblijvend kennismaken met deze behandeling, start nu en ga strak de zomer in! Afslankstudio Velsbroek, Klompenmakerstraat 7 in Velsbroek. Telefoon 023-5490556

Voet- en houdingsklachten kennen diverse oorzaken.

Podozorg Driehuis helpt u bij het vinden van de oorzaak en behandelt deze.

Afspraak maken?

Podozorg Driehuis

Erica Last
 Registerpodoloog
 en MSU echografist
 Driehuizerkerkweg 93
 1985 HA Driehuis
 T: 0255-515733
 driehuis@podozorg.nl



Heeft u voetklachten?

www.podozorg-driehuis.nl | Aangesloten bij stichting LOOP

Healthyjeltje's frisse zomertaart!

Dit is een gezonde taart, 99% raw food, maar laat je daardoor niet afschrikken want hij is erg lekker! Ik heb heerlijke aardbeien en frambozen (uit de diepvries, dat wel) gebruikt en dat ziet er sowieso altijd erg vrolijk uit. Het is een klein taartje geworden want het enige nadeel van dit soort raw food taarten is, dat je ze eigenlijk binnen 1 dag moet opeten want anders wordt hij nattig en dat wil je niet. Maar goed, dat is de consequentie als je geen troep gebruikt!

Wat heb je nodig voor deze frisse zomertaart:

- 400 gram diepvries aardbeien en frambozen, vers mag uiteraard ook!
- 50 gram kokoschips fijngemalen
- 200 gram [1 nacht in water] geweekte rauwe cashewnoten en paranoten
- 50 gram gesmolten kokosolie
- snufje zout
- 1 dessertlepel natuurlijk sinaasappel- aroma of rasp van een bio sinaasappel
- 3 eetlepels ahornsiroop
- 50 ml appelsap
- 1 eetlepel honing
- half zakje agar agar (natuurlijke gelatine, niet van een dier)

De bodem: maal de kokoschips in een machientje fijn en doe dit in een kom. Maal vervolgens 150 gram van de geweekte noten (dus niet alles) fijn en doe dat erbij. Vervolgens 30 gram (dus niet alles) gesmolten kokosolie, 3 eetlepels ahornsiroop, snufje zout en de sinaasappelaroma of rasp en alles mengen tot een soort deeg. Doe het deeg in een klein taartspringvorm, druk het goed aan en zet het in de vriezer.

De vulling: doe de rest van de noten (50 gram), de ontdooide aardbeien en frambozen, de honing, 20 gram kokosolie in een goede blender en zorg dat het een romig geheel wordt zonder stukjes, even laten draaien dus, maar blijf erbij. Het moet lukken omdat de noten geweekt zijn. Kook nu 50 ml appelsap in een steelpantje en los de Agar Agar er in op. Giet dit daarna meteen bij het fruitmengsel, goed doorroeren en schenk het vervolgens op de taartbodem. Zet meteen in de koelkast en laat hem opstijven. Hier kun je best een stukje van nemen als ontbijt!

www.healthyjeltje.com



Voetschimmel, wat doe je ertegen...?



Veel internetgebruikers worden de laatste tijd bijna dagelijks geconfronteerd met maitjes waarin middeltjes tegen voetschimmel worden aangeboden. We raden uiteraard af om op dergelijke ongevraagde berichten te reageren, maar het is wel een goede aanleiding om eens wat nader stil te staan bij het fenomeen voetschimmel. Wat is het precies, hoe kunnen we het voorkomen en wat doen we ertegen, wanneer we het zelf hebben...?

Voetschimmel is, zoals je op basis van de naam al zou verwachten, een schimmel. Van schimmels is bekend dat ze goed gedijen in een warme en vochtige omgeving. Je vindt ze bijvoorbeeld in huidkloofjes, maar ook onder de nagels. En onze voeten zijn ook een perfecte voedingsbodem voor schimmels, want door te transpireren wordt de ruimte tussen de tenen al snel warm en vochtig. Een perfecte plek dus voor de schimmels om zich te nestelen. We noemen dit verschijnsel ook wel zwemmerseczeem, je herkent het aan de grijs-witte huidschilfers en soms krijg je last van een akelig jeukende huid. Een bijeffect van die schilfers is trouwens dat er gemakkelijk allerlei bacteriën in kunnen groeien, waardoor een onaangename geur kan ontstaan. Kortom, voetschimmel is iets dat je niet wilt oplopen. Maar zie dat maar eens te voorkomen. We komen namelijk altijd met schimmels in aanraking. Ze zitten bijvoorbeeld op de vloeren van zwembaden of in de kleedkamers van sportcomplexen. Op zich kan dat niet echt kwaad, het wordt pas een probleem wanneer de schimmel binnendringt in je huid en zich vervolgens verder uitbreidt. We spreken dan over een schimmelinfectie.

Het contact met schimmels valt nauwelijks te vermijden, tenzij je besluit te gaan leven als een kluizenaar en alle plekken waar andere mensen komen te vermijden. Dat wil je uiteraard niet, dus wen maar aan het idee dat ze er gewoon zijn. Maar je kunt wel proberen om de kans tot het oplopen van een schimmelinfectie te minimaliseren. Stop bijvoorbeeld met het gebruiken van zeep tijdens het douchen. Wanneer onze huid wordt gewassen met zeep, verdwijnen de beschermende vetzuren van het huidoppervlak. Daardoor ben je verhoogd vatbaar voor schimmelinfecties. Het is beter om de huid, dus ook die van de voeten, met alleen water te wassen. Heb je toch zeep gebruikt...? Zorg er dan in elk geval voor dat de voeten

goed worden afgespoeld met water zonder zeep, zodat er geen zeepresten op de huid kunnen achterblijven. Let vooral goed op de ruimten tussen de tenen, want daar hopen zich vrij snel zeepresten op. Droog altijd de voeten goed af en hou ze daarna ook droog. Eventueel kun je wat talkpoeder tussen de tenen strooien om het gewenste effect te bereiken. Kijk ook eens kritisch naar je sokken en schoenen. Die moeten goed ventileren. Kies voor sokken van wol of katoen en vermijd gesloten schoenen van rubber of plastic, want daarin krijgen je voeten het letterlijk benauwd.

Heb je ondanks alle goede zorgen toch een voetschimmel opgelopen...? Loop dan even naar de drogist of apotheek en haal een middeltje om deze schimmelinfectie te bestrijden. Er zijn diverse zalfjes en poeders verkrijgbaar, daarvoor heb je al die ongevraagde e-mails niet nodig. Let er wel op dat je niet te veel van het betreffende middel gebruikt. Ook hier geldt namelijk dat overdaad schaadt. Wanneer je te veel van het middel aanbrengt, kan dit tot gevolg hebben dat huidirritatie optreedt en dan heb je het ene probleem opgelost en het andere gecreëerd. Houd er rekening mee dat de schimmelinfectie zich vaak al onderhuids heeft uitgebreid naar plekken waar nog niets bijzonders te zien is. Smeer dus iets ruimer dan alleen op de zichtbare schimmelplek. Zo voorkom je dat je een stukje vergeet en de schimmel alsnog vrij spel zou hebben. Er bestaan ook pillen om in te nemen bij het bestrijden van voetschimmel, maar het gebruik daarvan is bepaald niet vrij van bijwerkingen en wordt alleen aanbevolen wanneer de reguliere middelen niet voldoende effectief geweest zijn. Het is verstandig om in dergelijke situaties eerst te overleggen met de huisarts. In principe moeten de problemen na het gebruiken van een middel binnen een maand opgelost zijn.

Legale doping

Guus van der Meer
Topsportbegeleider en
sportondernemer



Chris Froom is klaarblijkelijk een astma patiënt want hij gebruikt een puffertje. Er wordt via het puffertje cortico steroïde poeder geïnhaald, waardoor bepaalde allergenen afzwakken en kleine ontstekingen worden geremd. Bovendien verwijden de luchtkanaaltjes zich, meer zuurstof kan naar de longen. Het blijft wonderlijk dat er zo veel astma patiënten grote ronden winnende wielrenners worden. De klaarblijkelijk zwakke plek van hun lichaam, de longen, zijn cruciaal bij de zwaarste duursport ter wereld. Dat vind ik opmerkelijk, zacht gesproken. Maar de ploegarts schrijft het voor en dus is deze vorm van doping legaal.

Of zijn ze helemaal geen astma patiënt en gebruiken ze de puffertjes om andere redenen? En worden de cortico steroïden gebruikt om sneller te herstellen en zich beter te voelen? De boost van cortico steroïden, het krachtigste anti-oxidant, doet wonderen. Vooral wanneer je het af en toe gebruikt. Het feit dat wetenschappers beweren dat het niet prestatie bevorderend werkt lap ik aan mijn laars. Dat hebben ze ook nooit aan weten te tonen van amfetamines en EPO. En dat heeft alles te maken met de beperkingen van wetenschappelijk onderzoek. De resultaten van gebruikers in de koers spraken boekdelen.

Gebruikers verraden zichzelf

Wat ik geleerd heb in mijn topsport loopbaan, is dat doping gebruikers zichzelf verraden. Als je ze "complimenteert" met bijvoorbeeld hun spectaculaire spiergroei, dan gaan ze ongevraagd uitgebreid uitleggen wat ze er allemaal voor doen en laten en dat ze keihard trainen en gezond eten. Het wekt vertrouwen als iemand het als compliment ziet en "bedankt" zegt. Nooit zullen ze reageren met: Ja, ik ga keihard op die roids. Of Michael Boogers zijn eerste reactie, toen hij vernam dat ploegmaat Rasmussen door de ploegleiding uit de Tour werd gehaald. Hij was niet pislank op de dopingzondaar, nee hij was woedend op de ploegleiding. Het viel niemand op maar mij wel. Hoedt u voor de uiterst zelfverzekerde ronderenners. Als er iets onvoorspelbaar is dan is het namelijk de vorm in een grote ronde. Van de ene op de andere dag kun je in elkaar klappen. Zelfs van het ene op het andere moment kun je er doorzakken. Maar niet als je superherstellers neemt. Lance Armstrong zette zelfs forse bedragen in bij wedkantoren op winst van zichzelf. Maar Tom Dumoulin hoor je in werkelijk elk interview zeggen, ik hoop dat ik morgen goede benen heb. Natuurlijke, legale producten die herstel bevorderen en prestaties ondersteunen Moedertje Natuur produceert een reeks aan gezonde producten die presteren ondersteunen en herstel bevorderen. Laten we medicij-

nen met allerlei bijwerkingen gebruiken voor zieke mensen. Niet voor atleten. Dat mag niet bovendien. Dat is illegaal.

Bietensap

De nitraten in het bietensap worden geconverteerd naar Nitraat Oxide dat een vaatverwijzend effect heeft en zorgt voor een betere zuurstofopname. Een glas van 300 ml per dag is voldoende. Gemiddeld reed een groep bietensap drinkende wielrenners 45 seconden sneller op een 17 km tijdrit dan de niet gebruikers. En dat is veel.

Beta-alanine

Dit aminozuur zorgt voor verbeterde kortdurende explosieve sportprestaties, tot vijf minuten. Het werkt ook als vaatverwijder maar het belangrijkste effect is dat het de hoeveelheid carnosine verhoogt, dat als buffer werkt bij explosieve inspanningen. Wielrenners waren in staat 12% langer maximaal te presteren dan de controle groep. Vier keer per dag 1 gram volstaat.

HMB in combinatie met Creatine

Het afbraakproduct van de belangrijkste spierhersteller, het aminozuur Leucine, is HMB. Vooral in combinatie met creatine, een energierijke stof in je spieren, verbetert het je prestatievermogen. Je ontwikkelt meer spiermassa en je presteert beter. Neem drie gram HMB per dag en drie tot vijf gram creatine.

Energy boosters

Er zijn aantal natuurlijke energy boosters, die de prestatie bevorderen en/of herstel bevorderen. Koffie is de bekendste, maar ook cacao, guarana, taurine, bekend van Red Bull en Siberische ginseng werken goed.

Fenegriek

Het zaad van fenegriek wordt al eeuwenlang gebruikt vanwege de positieve werking op het ijzergehalte en op de aanmaak van rode bloedlichaampjes die de zuurstof transporteren. Ook heeft fenegriek een spieropbouwend effect. Een theelepel gemalen fenegriek drie maal daags is voldoende.



mka chirurgie kennemerland



Bij de Mond-, Kaak- en Aangezichts chirurgie (MKA-chirurgie) denkt men als eerste aan het verwijderen van een (verstands) kies of het plaatsen van een implantaat. Naast ingrepen in de mond is de MKA-chirurg gespecialiseerd in de diagnostiek en behandeling van problemen van kaak, aangezicht en hals.

MKA Kennemerland is een samenwerkingsverband tussen 8 MKA-chirurgen, praktijkhoudend op 3 locaties: Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid, Spaarne Gasthuis Hoofddorp en het Rode Kruis Ziekenhuis te Beverwijk. Wij werken samen met regionale huisartsen, tandartsen, orthodontisten en medisch specialisten.

Ons streven is het bieden van optimale zorg in de regio op het gebied van MKA-chirurgie met een hoge klanttevredenheid als resultaat.

Onze aandachtsgebieden zijn:

- Cosmetische aangezichts chirurgie; zoals bijvoorbeeld ooglidcorrecties
- Tandheelkundige implantaten
- Chirurgische kaakstandcorrectie
- Speekselklier aandoeningen
- Slijmvliesafwijkingen
- Ongevallen (trauma)

MKA-chirurgen Kennemerland:

V.T. Akkerman
Prof. dr. A.G. Becking
Dr. B. van den Bergh
Dr. J.P.B. Bouwman
E. Mellema
Dr. J.J. de Mol de Otterloo
H.J. Schouten
J. Vincente

Voor meer informatie bent u van harte welkom op een van onze locaties of kijk op www.mka-kennemerland.nl

Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid - Boerhaavelaan 22 2035 RC Haarlem (023) 224 00 80
Spaarne Gasthuis Hoofddorp - Spaarnepoort 1 2134 TM Hoofddorp (023) 224 00 80
Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk - Vondellaan 13 1942 LE Beverwijk (0251) 26 56 97

Spaarne Gasthuis

Rode Kruis ziekenhuis



KORENMOLEN
DE ZANDHAAS
SANTPOORT

Voor u onze soorten pannenkoekmeel op een rij

- Eko
- 1779
- Spelt
- Haver
- Emmer
- Eenkoorn

Natuurlijk van de molen

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

Wüstelaan 83, Santpoort-Noord, 023 539 1793, www.molendezandhaas.nl
Geopend op donderdag, vrijdag, zaterdag van 10.00-17.00 uur



Natuurwinkel Overveen

Nieuw! Regeneratie Handcrème Dr. Hauschka gladmakende, intensieve verzorging, werkt vochtregulerend van Dr. Hauschka!!!

NU 10% korting op alle producten van Dr. Hauschka



Regeneratie Handcrème zorgt dat je huid zijdezacht en glad aanvoelt en beschermt effectief tegen invloeden van buitenaf – direct en langdurig. De samenstelling van voedende olijf- en avocado-olie met smeuge cacao boter ondersteunt de stevigheid en elasticiteit van je huid. Extracten van heilzame planten zoals de vitale rode klaver, bryophyllum en kweepeerzaden houden bovendien het vochtgehalte op peil. Ze verhogen de weerstand van je huid tot in de vingertoppen. En bij regelmatig gebruik stimuleren ze het herstellend vermogen van je huid.

*from natural essential oils

100 % natuurlijke en/of biologische cosmetica, gecertificeerd volgens de NATRUE keurmerken.

Tip! Je kunt Regeneratie Handcrème ook gebruiken als masker voor je handen.

Natuurwinkel Overveen, Bloemendaalseweg 228, Overveen, tel. 023-5250764

HELLO SUMMER!

Bye bye Fat!!

10 kilo kwijt in 4 weken tijd

Deel en like ons op FB!
En maak kans op
een gratis Cryolipolyse!

Trekking 30 juni 2018

cadeaubon

t.w.v.

€ 25,-



Bij aankoop vanaf € 125,- ontvang je, op vertoon van deze bon € 25,- korting op jouw aankoop! Deze cadeaubon is geldig t/m 30 juni 2018.

OPEN DAGEN

18, 19 EN 22 JUNI

Tijdens deze dagen spectaculaire acties!

- Gratis intakegesprek t.w.v. € 29,50
- Gratis demonstraties
- Gratis BMI meting en advies
- Gratis begeleiding



RESET UW LICHAAM!

- *versnelt uw stofwisseling
- *reinigt en ontgift
- *meer energie



STOFWISSELINGSKuur!

Verlies in 21 dagen 8 tot 10 kilo

GEGARANDEERD
SUCCES!

...afslanken met
centimeters tegelijk!



Nu VOLLEDIGE KUR

€125,-

Joke 12 kilo en 41 cm kwijt!!

**DE BESTE AFSLANKSTUDIO
VAN DE REGIO!**

Voor hardnekkig vet
Cryolipolyse

NIEUW! nu ook cryolipolyse
voor zwaaiarmen, onderkin,
lovehandles, buikvet en
bovenbenen!



IJSKOUD DE BESTE!

v.a. € 99,-

Succes gegarandeerd!

Eerst smelten,
dan bevriezen
= VET VERLIEZEN

VOOR HEM EN HAAR
DIREKT RESULTAAT!
GEEN OPERATIE
GEEN LITTEKENS

Vet blijft
weg geen
wachtijden



BEAUTY & AFSLANKSTUDIO VELSERBROEK

Klompemakerstraat 7, 1991 JJ Velsersbroek Tel. 023-5490556

WWW.AFSLANKSTUDIOVELSERBROEK.NL

Zorgspecial



‘Niet twifelen, leven en gewoon dóen!’

Heidy Brakenhoff geeft kanker een gezicht

“Helaas ben ik geen dokter en kan ik niemand beter maken. Wat ik wél kan, is foto’s maken. Ik wil iets doen om die rotziekte kanker te bestrijden en zo is dit project ontstaan.” Fotografe Heidy Brakenhoff (44) uit Hoorn maakte de afgelopen vijf jaar maar liefst 118 portretten van mensen die kanker hebben of hadden. Deze bijzondere foto’s zijn nu gebundeld in het boek ‘Geef kanker een gezicht’. De opbrengst van de verkoop van het boek gaat naar KWF Kankerbestrijding.

“Het was niet makkelijk om mensen te vragen of ze aan mijn project wilden meewerken”, moet Heidy toegeven. “Bovendien was ik in het begin veel te voorzichtig en bang om mensen te kwetsen. Toen ik dat idee los kon laten, ging het balletje rollen. Via oproepjes op social media en mijn eigen website kreeg ik steeds meer aanmeldingen. Dat ik uiteindelijk 118 mensen uit heel Nederland mocht fotograferen, had ik nooit durven dromen.” Om te laten zien wat kanker met je doet, legde Heidy de aandacht vooral op de ogen. “De één raakt emotioneel, de ander is trots dat de ziekte is overwonnen. Op de foto’s zie je wat kanker voor iedereen persoonlijk betekent. Tijdens de fotoshoots vroeg ik steeds: ‘wat wil je uitstralen en wat is jouw gevoel bij de ziekte?’. De portretten zijn in mijn ogen allemaal even puur, mooi en bijzonder. Dat geldt ook voor de verhalen achter de foto’s. Voordat ze op de foto gingen, heb ik met alle geportretteerden uitvoerig gesproken. Die openheid waardeer ik enorm.”

‘Te lappen’

Twee van de geportretteerden zijn Stephanie Martinez Ramos (28) en Mariska Verhaar (43) uit Hoorn. Stephanie kreeg twee jaar geleden de diagnose borstkanker. “Het begon met een cyste in mijn ene borst, die na onderzoek goedaardig bleek te zijn. Per toeval werd in andere borst een voorstadium van borstkanker ontdekt. Ik wist niet wat ik hoorde, was echt overdonderd. Na meer onderzoek bleek er zelfs al een kleine tumor te zitten. Borstkanker komt in mijn familie helemaal niet voor en bovendien was ik nog maar 26 jaar.” Omdat een borstbesparende operatie niet mogelijk bleek, werden Stephanies beide borsten verwijderd. “Daarna moest ik evengoed aan de chemo, twaalf weken lang. Ik bleef positief, ging gewoon naar



Stephanie (l) en Mariska deden mee aan het indrukwekkende project van fotografe Heidy. (Foto: Vincent de Vries/RM)

mijn werk en zorgde voor mijn kinderen (die nu 5 en 3 jaar zijn, red). Ik wilde absoluut niet ziek zijn! Een dag voor mijn laatste chemo ben ik zelfs gewoon ‘te lappen’ geweest in Hoorn, met als gevolg dat ik de volgende dag met een flinke kater aan de chemo zat”, lacht Stephanie.

Krachtig

Hoewel Stephanie tijdens haar ziekte altijd positief bleef en doorging met haar leven, heeft de chemokuur ook bij haar zijn uitwerking. “Ik heb bijvoorbeeld last van concentratieproblemen. Toch heeft de ziekte ook iets goeds bij mij gedaan; er is een knop omgegaan. Ik beseft nu: je hebt maar één leven en daar moet je het maximale uithalen. Daarom ben ik met een nieuwe opleiding begonnen. Ook vond ik een nieuwe uitdaging op mijn werk én kreeg ik een andere vriend, waar ik nu heel gelukkig mee ben.

>lees verder op pagina 6

MantelZorgOndersteuning Kennemerland

Je bent mantelzorg en opeens krijg je te maken met heel veel regels en vragen. Wie helpt mij? Hoe kom ik aan de juiste zorg? Waar kan ik ondersteuning voor krijgen? Bij wie vraag ik wat aan en wanneer? Wat kost het allemaal?

Allemaal vragen waar je tegenaan loopt en die het nog moeilijker maken voor de mantelzorg(s). Je wilt immers je tijd besteden aan het zorgen voor degene waarvan je houdt. Je wilt niet bezig zijn met regeltjes en uitzoek werk. Dat is het moment dat je bij mij aan de bel kunt trekken.

Ik help de mantelzorg door het doolhof van regels en instellingen. Daarnaast kan ik de aanvraag verzorgen voor vervangende mantelzorg/respijtzorg en dagbesteding. Of jouw informatie geven over verzorgings- en verpleeghuizen. Ook het aanvragen van een WLZ indicatie of een persoonsgebonden budget kan ik voor jou verzorgen. Loop je als mantelzorg tegen problemen aan bij het combineren van de zorg met de werkzaamheden bij je werkgever? ook daar kan ik bij ondersteunen. Voor al dit soort, of andersoortige, vragen rondom zorg en mantelzorg sta ik voor je klaar!

Mijn naam is Ingrid Zoer en ik ben onafhankelijk en gecertificeerd mantelzorgmakelaar van mijn eigen bedrijf MantelZorgOndersteuning Kennemerland (MZOK).

In een persoonlijk gesprek breng ik jouw



Ingrid Zoer. (Foto: aangeleverd)

gehele situatie in kaart, waarna ik een overzicht van regeltaken aangeef. Je beslist zelf welke regeltaken het eerst moeten worden opgepakt en wat je met de aangereikte antwoorden en mogelijkheden doet.

Wat kost een mantelzorgmakelaar? Veel zorgverzekeraars vergoeden de inzet van een gecertificeerde mantelzorgmakelaar vanuit de aanvullende verzekering van de mantelzorg(s).

Wil je meer weten? Kijk op mijn website www.mzok.nl of neem vrijblijvend contact met mij op: 06-204 92 601.

Moet u als mantelzorg(s) ook zoveel regelen? doe dan een beroep op de mantelzorgmakelaar!

Ingrid Zoer, mantelzorgmakelaar van MZOK, kan u helpen met o.a.

- ✓ invullen van formulieren voor diverse aanvragen met betrekking tot zorg en verzekeringen
- ✓ regelen van vervangende mantelzorg/respijtzorg, denk hierbij ook aan (maatwerk) dagbesteding
- ✓ informatie verzorgen over verzorgings- en verpleeghuizen
- ✓ aanvragen van een indicatie of een persoonsgebonden budget

Veel zorgverzekeraars vergoeden de inzet van een mantelzorgmakelaar vanuit de aanvullende verzekering

Vragen? kijk op de site www.mzok.nl of bel 06 204 92 601





Zo vrij mogelijk

Een zo vrij mogelijk leven voor mensen met een beperking. En zo vrij mogelijk werk voor jou. Daar gaan we elke dag voor! Bij de Hartekamp Groep kun je vaak vlak bij huis werken. Op verschillende momenten en manieren. Welke baan past in jouw leven?

We zijn op zoek naar mensen zoals jij. Kijk op werkenbijdehartekampgroep.nl

elke dag
zo goed
mogelijk





Rap als middel om personeel te vinden

'Hey man, what are you waiting dan!'



(Foto: aangeleverd)

REGIO - Het is een bijzondere samenwerking: De Hartekamp Groep, een zorginstelling voor mensen met

een verstandelijke beperking – en het Haarlemse rapduo Dos Hermanos.

De twee jonge broers Joel en Lorenzo, die samen de Haarlemse rapformatie Dos Hermanos vormen, dachten

geen twee keer na toen de Hartekamp Groep ze vroeg om een rap te schrijven.

“Wat was het super tof om iets moois te mogen maken voor deze geweldige organisatie. Het is fantastisch om muziek te mogen produceren over zo'n maatschappelijk onderwerp. Hoe mooi is het dat je op deze manier anderen kunt helpen, te gek!”, aldus de broers. De Hartekamp Groep zoekt mensen die prachtig werk willen doen waar je veel voldoening uit kan halen en waar je je creativiteit in kwijt kan. Dat doet Dos Hermanos ook, dus de link was snel gelegd. Slechts een paar steekwoorden en een kort gesprek waren genoeg om

een geweldige rap te maken. Remco van der Kruis, medewerker communicatie: “Ze snapten direct welk gevoel we willen overbrengen. In de tekst komt ook een, in onze ogen, merkwaardige zin voor: Hey man, what are you waiting dan?!”

Het was wel even spannend om een dergelijke tekst voor de Managers Zorg af te spelen. Maar ze waren superenthousiast. En dat zo'n actie als het maken van een rap wordt gewaardeerd, maakt het leuk om hier te werken.” Een tekstfragment uit de rap:

*“Als de zon opkomt ben je daar
Dan ben je er voor hem,
dan ben je er voor haar
Samen gaan de armen uit mouwen, bouwen
Haal het beste uit jezelf,
dan komt alles voor elkaar
Dus, wonen, werken, leren en ondersteunen,
Dat is de basis, daar kan je op leunen
Maak een mooie wereld, kom helpen
De Hartekamp staat klaar,
wees een van die helden”*

Kenter Jeugdhulp

Dichtbij en deskundig

Werk jij graag met kinderen? Wil jij aan de wieg staan van een kind zijn ontwikkeling? En wil je werken in een dynamische en uitdagende werkomgeving?

Wij hebben momenteel vacatures voor o.a.:

- Jeugdpsychiaters
- Klinisch en GZ psychologen
- Verpleegkundig specialisten

Kenter Jeugdhulp biedt kinderen en jongeren met ontwikkelings-, gedrags- en gezinsproblemen én hun gezinnen gespecialiseerde opvoedhulp en psychische hulp. Kijk voor al onze vacatures op kenterjeugdhulp.nl.

[in](#) [t](#) [f](#) @kenterjeugdhulp

kenter
JEUGDHULP

Kenter Jeugdhulp dé jeugdspecialist in Noord-Holland!

REGIO - Kenter Jeugdhulp biedt kinderen en jongeren met ontwikkelings-, gedrags- en gezinsproblemen én hun gezinnen gespecialiseerde opvoedhulp en psychische hulp. Daar waar nodig en zo dicht mogelijk bij huis. We doen wat nodig is en zijn er voor het hele gezin.

Veel gezinnen met kinderen kunnen hun problemen heel goed zelf oplossen. Maar soms is extra ondersteuning of hulp nodig. Kenter is er voor kinderen, jongeren van 0 tot 23 jaar en hun opvoeders die net wat meer nodig hebben.

Uniek aanbod

Opgroeien en opvoeden vallen niet altijd mee en elk probleem is anders. Wij hebben een uniek aanbod aan psychische (ggz) – en Jeugd en Opvoedhulp (J&O), in verschillende behandel- en hulpvarianten. Bij de begeleiding, ondersteuning en de behandeling betrekken we het hele gezin. Ook bieden wij hulp op- en aan de school. Omdat hulp maatwerk is en geen gezin hetzelfde, wordt ondersteuning zo lang geboden als nodig is, maar altijd zo kort mogelijk. Effectief en efficiënt dus.



(Foto: aangeleverd)

Benieuwd naar ons aanbod? Kijk voor al onze hulpvormen en locaties op www.kenterjeugdhulp.nl. Werken bij Kenter? Wij hebben vacatures voor o.a. jeugdpsychiaters, klinisch en GZ psychologen, verpleegkundig specialisten en jeugdzorg-

werkers.

Wij zijn ook op zoek naar projectgezinouders en pleegouders: kenterjeugdhulp.nl/over-kenter/werken-bij-kenter/.

Vernuil je Ray-Ban voor een leesbril.



Inclusief
**ZONNIG
SALARIS!**

Zon, strand, festivals en lekker op vakantie! Verdien jouw geld deze zomer bij Kennemerhart.

Omdat onze collega's ook graag op vakantie gaan, zoeken we tijdelijke ondersteuning voor de zomermaanden.

Als zomerkracht kun je bijvoorbeeld in de thuiszorg gaan werken als huishoudelijke hulp. Of in een van onze woonzorgcentra in Haarlem, Zandvoort en Bloemendaal. Je kunt al vanaf een paar uur per dag aan de slag. Bezorg jezelf én de mensen met wie je werkt een mooie zomer.

Ben jij minimaal 16 jaar, enthousiast en minstens drie weken beschikbaar? Reageer dan via kennemerhart.nl/zomer.



Zorgspecial



Vakantiewerk bij Kennemerhart: afwisselend, zinvol en flexibel

REGIO - Voor jongeren die op zoek zijn naar een leuke, afwisselende en zinvolle vakantiebaan, heeft Kennemerhart deze zomer leuke vacatures. En omdat er vrijheid is in het inplannen van de werkuren is er genoeg tijd over om na gedane arbeid lekker naar het strand te gaan of een terrasje te pakken.



Een luisterend oor en aandacht zijn minstens zo belangrijk.
(Foto: aangeleverd)

Bij Kennemerhart werken 2000 medewerkers en 750 vrijwilligers. De ouderenzorgorganisatie is gespecialiseerd in wonen, zorg en welzijn en heeft woonzorgcentra in Haarlem, Bloemendaal, Zandvoort en Bennebroek. Omdat Kennemerhart ook thuiszorg biedt en een groot behandelcentrum heeft, zijn de beroepen die je er tegenkomt heel divers. Zo werken er niet alleen verzorgenden en verpleegkundigen, maar vind je er ook fysiotherapeuten, artsen, activiteitenbegeleiders, koks, receptionistes, chauffeurs, ergotherapeuten, huishoudelijke hulpen, diëtisten en medewerkers van dagcentra. Allemaal met hetzelfde doel; ervoor zorgen

dat het leven van de cliënten die hun zorg aan Kennemerhart hebben toevertrouwd, een beetje beter en leuker wordt.

is een luisterend oor minstens zo belangrijk en is er alle ruimte voor een grapje en een moment van oprechte aandacht.

Vakantiekrachten kunnen bij Kennemerhart dus veel aspecten van de zorg leren kennen. Het werk bestaat uit het verzorgen van de maaltijden, schoonmaken, op pad gaan met bewoners, een kop koffie drinken of een spelletje spelen. Vakantiekrachten die liever bij de mensen thuis werken zijn ook van harte welkom. Hun werk bestaat uit bijvoorbeeld stofzuigen en schoonmaken. Daarnaast

Bevalt het werken als vakantiekracht? Dan is een baan ook na de zomer bespreekbaar. Als vakantiekracht ben je minimaal 16 jaar en deze zomer minstens drie weken beschikbaar. Mooi meegenomen is het salaris; dat is meer dan het minimumjeugdloon. Meer weten over werken als vakantiekracht bij Kennemerhart is te vinden op www.kennemerhart.nl.

ADVERTORIAL

FAMILIE MENGER IS GASTGEZIN VOOR CAY

'We hadden nog wat liefde over'

Als Cay plezier heeft, krijgt iedereen een high five. En een lach. Cay is een vriendelijke, onbevengene jongen met het syndroom van Down. Elke drie weken logeert hij een weekend bij zijn gastgezin, de familie Menger in de Velserbroek. "We hadden nog wat liefde over", vertelt gastvader Tjeerd. "En een kamer", vult Berta Menger aan. We zitten op de volkstuin van het gastgezin in Haarlem-Noord. Berta smeert brood, terwijl dochter Rieke en Cay elkaar op de trampoline achterna zitten.

Berta en Tjeerd Menger lazen vijf jaar geleden een oproep voor gastgezinnen van de SIG, organisatie voor ondersteuning van mensen met een beperking in Midden- en Zuid-Kennemerland, en meldden zich aan. Er volgde een kennismaking met de toen 12-jarige Cay en zijn moeder en het klikte, ook tussen Cay en dochter Rieke Menger.

"HIJ DRAAIT
GEWOON
MEE IN ONS
GEZINSLEVEN"

Vanzelf

Berta en Tjeerd kregen informatie over Cay en richtten thuis een eigen kamer voor hem in. "In het begin was het even wennen. Je moet elkaar natuurlijk wel leren kennen. Maar al gauw ging het vanzelf", vertelt Berta. "We doen in de weekenden dat Cay er is niet per se iets bijzonders. Hij draait gewoon mee in ons gezinsleven. Soms gaan we op familiebezoek, soms naar de dierentuin of naar de hockeyclub van Rieke. En 's zomers zijn we vaak op onze volkstuin. Iedereen kent Cay en Cay kent iedereen. Het is heel vertrouwd."

Tweede thuis

Het gastgezin is Cay's tweede thuis geworden. De warmte en veiligheid van het 'gewone' gezinsleven dragen bij aan zijn ontwikkeling en zelfvertrouwen. De familie Menger heeft



hem in de loop der jaren zien 'groeien'. Indien nodig of gewenst krijgt het gastgezin ondersteuning vanuit de SIG. Met Cay's moeder is het contact goed en intensief, vooral nu Cay meerderjarig wordt. Hij woont nog in het woonproject van de SIG voor kinderen en jongeren, maar zal binnen enkele jaren moeten verhuizen naar een woonvoorziening voor (jong-)volwassenen. "Wij zijn nauw bij zijn toekomst betrokken", vertellen Berta en Tjeerd Menger. Op verzoek van zijn moeder worden zij na

zijn 18e verjaardag tot curator van Cay benoemd. "Dat wij echt iets voor hem kunnen betekenen, voelt

als een enorme verrijking van ons leven", zegt Tjeerd.

Ook gastgezin worden?

De SIG zoekt extra gastgezinnen voor kinderen en jongeren, die ondersteuning van de SIG krijgen. Belangstelling? Neem dan contact op met de coördinator Vrijwilligers/Gastgezinnen van de SIG, tel. 0251-257 857, e-mail: vrijwilligers@sig.nu. Na aanmelding volgt een intakegesprek en een huisbezoek en wordt een match gezocht. Gastgezinnen krijgen ondersteuning en een vergoeding van de SIG.

Meer info: www.sig.nu (Ondersteuning thuis). Kijk ook op onze Facebookpagina: Stichting SIG.



Home Instead Thuiservice Kennemerland

Ben jij op zoek naar vakantiewerk in de zorg?

En wil je graag betekenis- en zinvol werk verrichten? Ben je enthousiast, nauwkeurig, kom je graag met verschillende huishoudens in contact én kun je goed schoonmaken?

Voor de (school-)vakantie zijn wij op zoek naar vakantie krachten!



(Foto: aangeleverd)

REGIO - Door de bomen het bos niet meer kunnen zien, dat is vaak wat senioren en mantelzorgers ervaren als ze voor het eerst in aanraking komen met zorg. Bij wie moet je nou eigenlijk zijn? Maar vooral: wat is nodig om thuis te kunnen blijven wonen?

wie je een relatie opbouwt. Iemand die op tijden komt die je zelf bepaalt. Het kan zelfs 24 uur per dag, 7 dagen in de week. Kortom, iemand die jou ondersteunt precies zoals jij het wilt. Zo iemand bestaat: de CAREGiver van Home Instead Thuiservice.

Informatie en ondersteuning met persoonlijke aandacht, zo is onze ervaring. Ondersteuning door iemand die je zelf kunt kiezen, die jouw behoefte aanvoelt en met

Home Instead Thuiservice Kennemerland, Cruquiusweg 1, 2102 LS Heemstede. Tel. 023 8200392, info@homeinstead.nl.

Wie ben jij

Je bent een echte aanpakker die huishoudelijke taken op zich neemt bij mensen thuis die dit zelf niet meer kunnen. Onze cliënten rekenen op kwaliteit, maar ook op persoonlijke aandacht en een gezellig praatje. Ook is het belangrijk dat je:

- Ervaring hebt met het ondersteunen en begeleiden van cliënten met als doel een schoon en leefbaar huis, dit is een pre;
- Goede beheersing hebt van de Nederlandse taal in woord en geschrift;
- Overdag beschikbaar bent

Wat bieden wij jou?

Een toffe bijbaan die aansluit op jouw beschikbaarheid! Met een contract voor een periode van 3 maanden tijdens de vakantie. Dus ook tijdens de meivakantie en voor of na de zomervakantie kun je bij ons aan de slag. Wil je langer blijven? Dat kan natuurlijk ook!

Het salaris is conform de CAO VVT. Dat zegt je wellicht (nog) niet zo veel, vrij vertaald komt dit neer op 10,54 euro bruto per uur, daarbij krijg je ook meteen je vakantie geld en uren uitbetaald. Je werkdagen en werktijden zijn flexibel in te delen. Wil je tussendoor op vakantie? Geen probleem! Jij werkt wanneer jij dat wilt! Ook na de vakantie('s).

Solliciteer direct!

We ontvangen graag je CV en motivatie per e-mail op info@flexicura.nl of via What's app op 06-25060202

Gaat u op vakantie?

Wij zijn er graag voor u en uw naasten

“Elk jaar weer was de vakantie een puzzel. Wie neemt tijdelijk de zorg voor moeder over? Ze is 81 en woont zelfstandig thuis. Dat kan, omdat ik dagelijks bij haar langsga. Van dat gepuzzel zijn we nu af. In de vakantie neemt Dorie, CAREGiver van Home Instead, de zorg over. Ze doet dat vol overgave en geeft moeder alle persoonlijke aandacht.”

Interesse? Belt u mij gerust: Joke Tiemersma
t 023 82 00 392
i www.homeinstead.nl/kennemerland



“Ik kan nu eindelijk met een gerust hart op vakantie.”

Mevrouw 't Sand,
dochter

Loodgietersbedrijf Kerssens zet in op uitstekende service

HAARLEM - Loodgietersbedrijf Kerssens is een echt familiebedrijf. Het bedrijf wordt sinds dit jaar gerund door Arjan en Cindy Buckens. Daarvoor runde het stel de zaak samen met de ouders van Arjan. In de hele regio staan ze bekend om de uitstekende service.

“We zijn een klein bedrijf, en dat willen we ook graag blijven. Met twee monteurs in dienst en Cindy op de zaak en ikzelf veel onderweg, maar ook regelmatig op de zaak aan de Vergierdeweg 17, kunnen we de service bieden die we willen. De meeste kennen ons via via. Mond-tot-mond reclame werkt toch het best. Mensen zijn tevreden en vertellen het verder. Dat is voor ons een teken dat het met de service en de kwaliteit van het werk wel goed zit”, vertelt Arjan.

Kerssens is gespecialiseerd in de aanleg van cv-installaties, sanitair, leidingwerk en dakbedekking. Daarnaast passen zij woningen (badkamers en toiletten) aan voor mensen met een handicap en oudere. Daarnaast leveren én onderhouden zij gashaarden



Cindy en Arjan Buckens vinden kwaliteit en goede service heel belangrijk. (Foto: Rodi Media)

en geisers. Kerssens werkt voor aannemersbedrijven en voor particulieren. In de werkplaats (in de Waarderpolder) wordt onderhoud verzorgd, maar vaker nog gebeurt dit op locatie bij de klant thuis.

Toen Arjan en Cindy het bedrijf vorig jaar overnamen van de ouders van Arjan hebben ze de zaak aangepast. “Een grote showroom was niet langer nodig, we zijn eigenlijk altijd bij klanten op locatie en onderweg. Daar ligt het werk. We zijn ook altijd 24-uur per dag bereikbaar voor storingen”, aldus Arjan. Cindy is het gezicht van de zaak. Zij verzorgt administratie, geeft advies en beheert de win-

kel. “Mensen komen hier ook binnen voor een praatje. We zitten al zo lang op deze locatie, mensen uit de buurt vinden het gezellig om hier langs te komen. Soms is het zelfs zo dat ze na een half uur zeggen ‘oh ja, en mijn kraan lekt’. Dat vinden we leuk. Die service is belangrijk voor ons. Er is heel veel mogelijk. Soms kunnen we al direct helpen met advies en soms moet er even een monteur langskomen.”

Meer informatie via www.kerssenshaarlem.nl of tel. 023 5372763. Kerssens is gevestigd aan Vergierdeweg 17 in Haarlem.

Zorgspecial



‘Niet twifelen, leven en gewoon dóen!’

>vervolg van de voorpagina zorg

Ik voel me nu krachtiger dan ooit.” Stephanie hoorde van het project van Heidi en was meteen geïnteresseerd. “Ik heb sowieso een liefde voor fotografie. Daarnaast vind ik het mooi dat ik op deze manier iets kan doen voor het KWF!”

Leef!

Ook Mariska heeft zich door Heidi laten fotograferen. “Ik las haar oproep op Facebook en het project sprak me erg aan. Ik wilde graag positiviteit en kracht uitstralen op mijn foto. Dat is heel goed gelukt.” Mariska was nog maar acht jaar, toen ze botkanker kreeg. De tumor zat in haar bovenbeen, net boven haar knie. “Mijn ouders had ik nog nooit zien huilen, maar toen wél. Daardoor wist ik dat het heel erg was. Ik kreeg twee jaar lang chemo’s en bestralingen.” Helaas kwam de ziekte terug toen Mariska achttien jaar was. “Artsen kwamen erachter dat ik ‘allergisch’ ben voor



bestralingen. Die zorgen er bij mij voor dat juist meer tumoren ontstaan. Uiteindelijk kon niet voorkomen worden dat mijn bovenbeen en knie geamputeerd werden.” Nogmaals kwam de ziekte bij Mariska terug, drie jaar geleden. Deze keer in haar nieren. “Omdat ik niet bestraald mocht worden, is de tumor weggebrand. Om het jaar ga ik nu op controle. Ik voel me prima, al heb ik wel last van concentratieproblemen, vermoeidheid en hartfalen. Het klinkt misschien raar, maar tóch had ik mijn ziekte niet willen missen. Het heeft me veel kracht en positiviteit ge-

geven. Mijn kijk op het leven is veranderd. Ik pluk de dag en twijfel niet teveel. ‘Gewoon doen’ is nu mijn motto. En tegen alle verwachtingen in heb ik ook nog eens drie dochters mogen krijgen die nu 17, 15 en 13 jaar zijn. Door de vele bestralingen zou ik onvruchtbaar zijn geworden. En kijk nu: ik heb drie geweldige meiden en doe veel leuke dingen. Ik lééf!”

Kijk voor meer informatie en bestellen op www.levensfoto.nl/winkel/ en op de Facebookpagina ‘Geef kanker een gezicht!’



Wilt u zelfstandig wonen met ondersteuning?

Ondersteuning aan mensen met een verstandelijke beperking

De ondersteuning van De Waerden wordt samen met u ingevuld en kan voor een ieder anders zijn. Hierbij kunt u denken aan een combinatie van de volgende mogelijkheden:

- Bezoek bij u thuis, op geplande momenten, door uw vaste begeleider.
- Ondersteuning door begeleiders via beeldzorgcontact.
- Telefonisch contact met begeleiders van De Waerden.
- Inloopmogelijkheden voor een gesprek met medewerkers van De Waerden in uw buurt.
- Samen (gezond) eten in een locatie bij u in de buurt.
- Cursussen op het gebied van bijvoorbeeld gezond koken, hygiëne en sociale vaardigheden.
- Contacten met vrijwilligers en maatjes die door De Waerden worden ondersteund.
- Instructiefilmpjes en digitale stappenschema's die u kunt bekijken wanneer u dat wilt, onafhankelijk van anderen.

Bij al onze activiteiten proberen wij zo veel mogelijk aan te sluiten op de bestaande mogelijkheden bij u in de buurt.



De Waerden

Medewerkers van De Waerden ondersteunen u bij het zelfstandig en veilig wonen, in uw huidige woning of in een woning van De Waerden. Wij ondersteunen u bij het creëren van structuur in uw leven. Dit doen wij ook op het gebied van een zinnige daginvulling en werk. Samen met de mensen om u heen zorgen we voor een vertrouwde basis van waaruit u zich verder kunt ontplooiën in de buurt waar u woont. Naast deze persoonlijke aandacht biedt De Waerden ook ondersteuning aan de mensen in uw omgeving, zoals familie, vrijwilligers en mantelzorgers.

Meer informatie?

Dan kunt u contact opnemen met onze Servicedesk: 072-576 56 56 of mailen naar info@dewaerden.nl. U kunt ook onze website bezoeken: www.dewaerden.nl.

De Waerden is aanbieder van maatschappelijke ondersteuning, langdurige zorg en jeugdzorg

Jonge autistische kinderen ervaren dezelfde emoties

Jonge kinderen met autismespectrumstoornissen (ASS) ervaren dezelfde emoties als kinderen zonder autisme, maar zij uiten dit op een andere manier. Dit ontdekte orthopedagoog Gemma Zantinge voor haar promotieonderzoek aan de Universiteit Leiden.

Vaak wordt gedacht dat jonge kinderen met ASS minder of juist te veel emoties beleven. Maar het probleem is volgens Zantinge niet wat kinderen voelen, maar wat zij van dit gevoel aan de buitenwereld laten zien. "Wanneer kinderen met ASS op anderen reageren met een verminderde emotionele expressiviteit, betekent dit niet direct dat zij de emotie niet ervaren. Andersom geldt dit ook."

Voorschoolse leeftijd

Zantinge keek naar kinderen met ASS in de voorschoolse leeftijd, volgens haar een kritiek ontwikkelingsperiode. Zij vroeg zich af hoe deze kinderen emoties waarnemen, ervaren, reguleren en zich uitdrukken in reactie in verschillende sociale en niet-sociale momenten.



Jonge kinderen met autismespectrumstoornissen (ASS) ervaren dezelfde emoties als kinderen zonder autisme, maar zij uiten dit op een andere manier. (Foto: aangeleverd)

Daarbij keek ze niet alleen wat je van buiten aan kinderen kunt zien, maar ook naar de processen die zich van binnen afspelen, denk aan de hartslag en waar kinderen naar kijken (eye-tracking). Zowel kinderen met als zonder ASS deden aan het onderzoek mee.

Gedrag

De onderzoeker zag onder andere dat kinderen met ASS een adequate emotionele beleving hadden wanneer zij zelf met angstige en frustrerende situaties geconfronteerd werden. De gezichtsexpressie van kinderen met ASS week niet af

van kinderen zonder ASS, maar er was wel een verschil waarneembaar op gedragsniveau. Kinderen met ASS kiezen in zo'n geval vaker voor niet-helpende strategieën, zij vragen minder om hulp, geven eerder op en uiten eerder frustratie dan kinderen zonder ASS. Mogelijk zouden problemen in de taalontwikkeling ook bijdragen aan problemen met het reguleren van emoties, ontdekte Zantinge.

Bron: www.kinderopvang-totaal.nl



KENTER ZOEKT PLEEGOUDERS OM EEN KIND TE LATEN GROEIEN

BEN JIJ DE PLEEGOUDER DIE WIJ ZOEKEN? WWW.KENTERJEUGDHULP.NL

Kenter Pleegzorg zoekt twee deeltijd pleeggezinnen voor Jasper (8) en Ruud (10)

Namens de ouders van Jasper en de ouders van Ruud is Kenter Pleegzorg op zoek naar stevige, warme en rustige pleeggezinnen, die in staat zijn twee weekenden in de maand tijd en aandacht vrij te maken voor één van deze twee kinderen. Jasper en Ruud hebben beiden een vorm van Autisme en vragen extra geduld en begeleiding van hun opvoeders.

Jasper (8) is een lief, maar ook druk jongetje. Hij is graag buiten. Zijn ouders moeten hem constant in de gaten houden omdat hij geneigd is grensoverschrijdend gedrag te laten zien, zowel verbaal als fysiek. De zorg voor Jasper is zwaar voor zijn ouders, die weinig tijd voor zichzelf hebben. Kenter zoekt een stevig gezin zonder kinderen of met oudere kinderen, dat hem veel structuur en duidelijkheid kan bieden en hem kan begrenzen.

De moeder van **Ruud (10)** zoekt een deeltijdgezin voor één weekend per maand. Ruud is een vrolijke en ontwapende jongen. Hij speelt het liefst buiten en is een wildebras, hij stormt overal op af. Ruud houdt erg van dieren, zoals katten en honden. Zijn moeder heeft

persoonlijke problemen op verschillende gebieden en heeft het nodig om af en toe tot rust te kunnen komen om zo de zorg voor haar zoon vol te kunnen houden.

Bent u of kent u een één- of tweoudergezin, dat in staat is eens in de twee weken een weekend de juiste zorg voor Jasper of Ruud te bieden? Denk dan met ons mee. Het is belangrijk dat het gezin duidelijke regels en grenzen kan hanteren. Ieder pleeggezin ontvangt een vergoeding en begeleiding vanuit Kenter Jeugdhulp.

Oók voor andere kinderen zoeken we pleegouders. Bel of mail ons óf kijk voor meer informatie op: www.kenterjeugdhulp.nl

Jasper en Ruud zijn gefingeerde namen

kenter
JEUGDHULP

Middenduinerweg 44
2071 AN Santpoort-Noord

T 088 243 43 43
E matchingpleegzorg@kenterjeugdhulp.nl

Wie zorg of ondersteuning nodig heeft, zit goed bij Zorgbalans. Wij zijn er voor u, samen met de mensen om u heen, met vrijwilligers en organisaties in de buurt.

Wij luisteren naar wat u belangrijk vindt en helpen u waar dat nodig is.

Bijvoorbeeld met verpleegkundige zorg thuis, revalidatie, huishoudelijke ondersteuning, een woonvorm met zorg of begeleiding bij dementie.

Bij Zorgbalans zien we wie u bent en krijgt u zorg en ondersteuning op een persoonlijke manier. Dichtbij, vanuit een klein en betrokken team van professionals.



Op zoek naar zorg, thuis of in de buurt?
bel 023 - 8 918 918
www.zorgbalans.nl

Als u zorg nodig heeft, zijn wij er voor u



Zorgbalans Omdat goede zorg heel persoonlijk is

Bakken met liefde

Sinds ze een baan heeft in de ouderenzorg, gaat Manoeska Troost (24) elke dag met plezier naar haar werk. Ze kan er al haar liefde in kwijt, en krijgt daar veel voor terug!



Vraag haar waarom ze in de zorg werkt en Manoeska Troost (24) barst los. Enthousiast rijgt ze de ene hartverwarmende anekdote aan de andere. Over de mevrouw die haar medebewoners corrigeert als zij Manoeska aanspreken terwijl ze bezig is: 'Wacht even! Je ziet toch dat ze het druk heeft?' Over de meneer die vergevorderd dement is en alleen nog te bereiken met muziek. Over bewoners die het zo fijn vinden dat je luistert of gewoon even hun hand pakt. "Als wij er niet zouden zijn", besluit ze, "wie zorgt dan dat deze mensen uit bed komen? Dat ze er netjes uitzien en een fijne dag hebben? Ze kunnen het niet meer zelf."

IEDEREEN BLIJ

Manoeska ontdekte de zorg toen haar oma werd opgenomen in een verzorgingshuis. Tijdens haar bezoeken zag ze hoe verzorgenden en verpleegkundigen hun werk deden. 'Dat lijkt me wel wat', dacht ze. Inmiddels werkt ze als verzorgende IG in Meerhoeve, een woonzorgcentrum van Sint Jacob voor mensen met dementie. "Ruim een jaar nu, en ik ben nog geen enkele dag met tegenzin naar mijn werk gegaan. Het is gewoon hartstikke leuk. Zo dankbaar en liefdevol!

"Ik vind het werken met ouderen superfijn." Op de kleinschalige woongroep is de sfeer huiselijk en hartelijk. Manoeska voelde zich er ontzettend welkom, vertelt ze. "Niet alleen de bewoners, maar ook de collega's zijn blij dat je er bent. We hebben het goed, onderling, want we overleggen veel en helpen elkaar. Dat zorgt er ook voor dat ik met zo veel plezier naar mijn werk ga."

DOORLEREN

Het valt Manoeska op dat Sint Jacob evenveel oog heeft voor de bewoners als voor de medewerkers. Die krijgen alle kansen om hun vakkennis en vaardigheden op peil te houden en zelfs door te leren. "We kunnen intern allerlei opleidingen en cursussen volgen. In september start ik zelf bijvoorbeeld met de cursus Bedrijfshulpverlening. Al met al geeft dit werk me veel voldoening. Ik kan er bakken met liefde in kwijt, en krijg ook bakken vol terug."

Sint Jacob
» Hart voor zorg

Brengen wij samen de vakantie door?

Kom in de vakantie bij Sint Jacob werken, dit kan al vanaf een paar uur per dag.
Kijk op www.sintjacob.nl of mail naar werving-selectie@sintjacob.nl

Sint Jacob
» Hart voor zorg

Bij ons kunt u gewoon uzelf zijn.

»»» Zorg houdt meer in dan alleen verzorgen. En hulp betekent verder gaan dan helpen. Wij begrijpen dat een thuis meer is dan een huis. En dat u misschien een andere zorgbehoefte heeft dan een ander. Samen maken we zorg weer persoonlijk.

www.sintjacob.nl

Bosbeek
JacobKliniek
Klein België
Meerhoeve
Nieuw Delftweide
Nieuw Overbos
Schalkweide
Sint Jacob in de Hout

Sint Jacob
»» Hart voor zorg

