



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

oktober 2025



Let op wat je eet voordat je een afspraak hebt

Een eerste indruk draait niet alleen om je uitstraling of de woorden die je kiest. Ook geur en adem spelen een grote rol in hoe anderen je ervaren. Soms zijn we ons daar niet eens van bewust, maar voeding heeft een directe invloed op beide. Wat je eet kan uren later nog merkbaar zijn in je ademhaling of lichaamsgeur. Zeker wanneer je een date, een sollicitatiegesprek of een belangrijke vergadering hebt, kan het verschil maken of je op voorhand slim kiest wat je op je bord legt.

Iedereen kent de beruchte effecten van knoflook en uien. Deze ingrediënten bevatten zwavelverbindingen die, nadat je ze hebt verteerd, in je bloedbaan terechtkomen en via je longen weer naar buiten komen. Het resultaat: een geur die tandenpoetsen of een pepermuntje niet zomaar wegneemt. Je ademt het letterlijk uit. Ook koffie en alcohol staan bekend om hun invloed op je adem. Koffie droogt de mond uit, waardoor geur-producerende bacteriën meer ruimte krijgen. Alcohol doet iets soortgelijks en zorgt bovendien voor een herkenbare geur die uit je poriën en via je adem ontsnapt.

Praktisch voorbeeld: heb je een sollicitatie in de ochtend? Vermijd een stevig ontbijt met ui of knoflook, en stel die sterke espresso beter even uit tot na je gesprek.

Kies in plaats daarvan voor groene thee of kruidenthee; die hydrateren en laten minder geursporen achter.

Hoe voeding je lichaamsgeur beïnvloedt

Niet alleen je adem, maar ook je lichaamsgeur staat onder invloed van wat je eet. Zweet op zich ruikt niet, maar de stoffen die in je zweet terechtkomen, worden door huidbacteriën afgebroken tot geuren. Eet je vaak rood vlees of sterk gekruide maaltijden, dan kunnen die reststoffen langer in je lichaam blijven circuleren, met een intensere lichaamsgeur als gevolg. Specerijen werken verschillend. Komijn, curry en knoflook geven snel een doordringende geur, terwijl kruiden als peterselie, munt en koriander juist frisse tonen kunnen toevoegen. Ook fruit, zoals sinaasappels of appels,

heeft een mild effect op je lichaamsgeur. **Praktisch voorbeeld:** ga je uit eten op een eerste date? Dan kan een lichte maaltijd met vis, groenten en rijst een betere keuze zijn dan een pittige curry met veel knoflook. Niet alleen blijf je frisser ruiken, je voelt je ook lichter en energieker.

Wat te eten vóór een belangrijke afspraak

Wie zich bewust voorbereidt, kan veel ongemak voorkomen. Een paar richtlijnen en voorbeelden helpen hierbij: Voor een sollicitatie in de ochtend kies je een ontbijt met havermout, vers fruit en water of kruidenthee. Dat geeft energie zonder nare geuren. Vermijd spek, eieren met ui of veel koffie vlak voor vertrek. Voor een zakelijke lunch ga je voor een salade met kip, linzen of quinoa en verse groenten. Vraag de dressing apart, zodat je zelf de hoeveelheid bepaalt. Vermijd te vette sauzen of gerechten met veel look. Voor een date in de avond werkt een lichte maaltijd vaak beter dan zware gerechten. Denk aan gegrilde zalm met groente of een vegetarische pasta met basilicum. Vermijd

gerechten waarvan je weet dat ze lang blijven hangen, zoals shoarma of pittige curry. Ook tussendoortjes spelen een rol. Een appel of een handje noten helpt om je bloedsuiker stabiel te houden én kan een natuurlijke frisse geur geven. Kauwen op wat peterselie of munt is een klassiek trucje dat al eeuwenlang wordt gebruikt om adem op te frissen.

Kleine gewoontes met groot effect

Naast de keuze van je maaltijd zijn er gewoontes die een groot verschil maken. Drink de uren voor je afspraak voldoende water: dit voorkomt een droge mond en spoelt geurstoffen sneller weg. Kies voor suikervrije kauwgom als je onderweg bent; dat helpt niet alleen om je adem tijdelijk te verfrissen, maar stimuleert ook de speekselproductie. Zorg ook dat je lichaam de tijd krijgt om te verteren. Wie vlak voor een afspraak nog snel een zware maaltijd eet, loopt het risico op niet alleen geurproblemen, maar ook een opgeblazen gevoel of vermoeidheid. Een lichte snack met fruit of groenten kort voor vertrek is meestal voldoende.

Sporten met plezier in een vertrouwde omgeving

Een studio in het hart van Aalsmeer. In de Zijdstaat 9 zit sinds 2022 de studio van Personal Fitness Nederland Aalsmeer.

Even voorstellen

Mijn naam is Mandy Akkermans, 51 jaar en ik ben afgestudeerd aan de ALO (academie voor lichamelijke opvoeding). Als Personal trainer en lifestyle coach werk ik samen met mijn collega Eric Jan aan het verlangen van mensen uit Aalsmeer en omgeving om gezonder en met meer energie in het leven te staan.

Bewegen met aandacht

Bewegen en gezondheid hebben altijd een belangrijke rol in mijn leven gespeeld. Als echt mensenmens haal ik er veel voldoening uit om anderen te helpen en ook het beste uit zichzelf te halen.

Persoonlijke begeleiding op maat

In onze sportstudio bieden wij zowel Personal Training als groepslessen aan, waarbij persoonlijke aandacht en plezier centraal staan. Daarbij gaat het niet alleen om bewegen, maar om het totaalplaatje: beweging, voeding en de juiste mindset. Door middel van persoonlijke coaching en training werken we samen aan een gezonde leefstijl.

Een plek waar iedereen zich welkom voelt

Wat onze studio bijzonder maakt, is de persoonlijke sfeer. Iedereen mag zich hier welkom voelen, ongeacht leeftijd of niveau. Sporten is leuk! Of je nu wilt afvallen, fitter of sterker worden of gewoon met plezier wilt bewegen: in onze

vertrouwde omgeving werken we stap voor stap aan jouw doelen!

Kom langs in de Zijdstaat 9 en ontdek hoe leuk sporten kan zijn!

Jouw fitte toekomst begint hier bij Personal Fitness Nederland Aalsmeer
Voor meer informatie:
www.personalfitnessnederland.nl
of bel: 06-23442994



Hatha/Raja yoga en healingssessies

Wil jij ook rust en ruimte ervaren in je hoofd? Meer energie en je innerlijke kracht ervaren? Je ademhaling weer volledig vrij en in balans? Dan ben je welkom in een van mijn mooie yoga groepen.

Mijn centrum is gevestigd in Aalsmeer waar je les krijgt in mijn mooie magische zaal. Naast mijn yogalessen werk ik al jaren als magnetiseur en geef ik healing sessies en life coaching. Talloze klachten kunnen verholpen worden. Dit kan je lezen op mijn website en de reviews. Wanneer je nog slecht in je vel zit of teveel klachten hebt kan je mogelijk daarna doorstromen naar de yoga lessen. Om je innerlijke kracht en potentie in balans te brengen in je leven. Je kan een individuele yoga workshop

doen om te kijken of het wij er allebei blij van worden. Je hebt de mogelijkheid je in te schrijven voor een van de cursussen die op dinsdagavond of donderdagavond plaatsvinden. Je kan je opgeven via info@ingesaraswati.com website www.ingesaraswati.com Voor een afspraak voor magnetiseren/healing sessie kan je mij ook benaderen via mijn website www.ingesaraswati.com / info@ingesaraswati.com Wil je mij telefonisch benaderen? Dat kan op 0297-328798



Olijfgroen: de tijdloze trendkleur met karakter

Olijfgroen is al jarenlang een vaste waarde in de modewereld, maar dit seizoen is de kleur opvallend aanwezig op straat en in de collecties van grote ontwerpers. Van elegante mantels tot stoere cargobroeken en zachte knitwear: olijfgroen blijkt een verrassend veelzijdige tint die bij vrijwel iedereen past.

De kleur, ergens tussen groen en bruin in, ontleent haar naam aan de olijfbloem en roept direct een gevoel van natuur en rust op. Dat maakt olijfgroen niet alleen mooi, maar ook betekenisvol in een tijd waarin duurzaamheid en verbondenheid met de natuur steeds belangrijker worden. Veel ontwerpers kiezen bewust voor natuurlijke tinten als reactie op de drukte en digitalisering van het moderne leven. Olijfgroen straalt kalmte uit, maar heeft tegelijk een stoere, aardse uitstraling – precies de balans waar veel mensen naar zoeken. Ook qua combinaties is de kleur verrassend makkelijk. Olijfgroen gaat prachtig samen met neutrale tinten als beige, zand en crème, maar kan ook een krachtig contrast vormen met felle accenten zoals koraal-

rood of goudgeel. In een volledig monochrome outfit oogt de kleur chic en modern, terwijl een olijfgroene jas of tas juist subtiel karakter toevoegt aan een verder minimalistische look. De populariteit van olijfgroen past bovendien in de bredere trend van duurzame mode. Veel merken werken met natuurlijke verfstoffen of gerecyclede materialen, en olijfgroen sluit qua uitstraling naadloos aan bij dat milieubewuste imago. Het is een kleur die niet snel vervelt, seizoen na seizoen meegaat en dus een slimme investering vormt voor elke garderobe. Kortom: olijfgroen is veel meer dan zomaar een trendkleur. Het is een tint met diepte, elegantie en een vleugje natuur – perfect voor wie op zoek is naar mode met stijl én betekenis.

De waarheid over de onderkin

Een onderkin, ook wel dubbele kin genoemd, is een verschijnsel dat veel mensen liever niet in de spiegel zien. Het ontstaat wanneer zich vet ophoopt onder de kaaklijn, waardoor het profiel minder strak oogt. Hoewel het in de basis een volkomen onschuldige verandering van het lichaam is, wordt de onderkin vaak als ongewenst ervaren omdat het gezicht er ouder, zwaarder of vermoeider door lijkt.

Hoe ontstaat een onderkin?

Er zijn verschillende oorzaken die bijdragen aan het ontstaan van een onderkin. Leefstijl speelt een grote rol: naarmate de huid minder elastisch wordt en spieren verslappen, zakt de huid onder de kin sneller naar beneden. Ook genetische aanleg kan bepalend zijn; sommige mensen hebben van nature een vollere kin en halsregio. Daarnaast dragen gewichtstoename en een ongezonde leefstijl bij aan de kans op een onderkin, omdat vetcellen zich makkelijk ophopen in dit gebied. Tot slot kan ook houding invloed hebben: veel tijd achter een computer of smartphone zorgt ervoor dat de nekspieren verslappen en de huid naar voren gaat hangen.

Waarom ervaren we een onderkin als ongewenst?

Het schoonheidsideaal van een strakke kaaklijn is diep verankerd in ons culturele beeld van jeugdigheid en vitaliteit. Een onderkin staat daar vaak haaks op en wordt daarom snel geassocieerd met ouderdom of overgewicht. In een samenleving waarin foto's en selfies een steeds grotere rol spelen, kan dit gevoel nog worden versterkt. Het verklaart waarom veel mensen actief zoeken naar manieren om de onderkin te verminderen of te verbergen.

Wat kun je eraan doen?

Wie last heeft van een onderkin, heeft meerdere opties. Een gezonde leefstijl, met aandacht voor voeding en beweging, kan al verschil maken, vooral wanneer overgewicht een rol speelt. Daarnaast zijn er cosmetische behandelingen, variërend van

vetbevriezing en liposuctie tot huidversterkende lasertherapie. Deze ingrepen zijn echter kostbaar en niet zonder risico's. Voor wie liever een natuurlijke weg kiest, kunnen gerichte oefeningen voor de nek- en kaakspieren helpen om de huid strakker te maken en de spieren te verstevigen.

Oefeningen voor een strakkere kaaklijn

Een eenvoudige oefening is het kantelen van het hoofd naar achteren totdat je naar het plafond kijkt. Houd de lippen gesloten en beweeg de onderlip over de bovenlip heen terwijl je de kin naar boven duwt. Dit spant de spieren onder de kin aan en helpt bij het verstevigen van het gebied. Een andere oefening is het uitspreken van overdreven klinkers, waarbij je mondspieren maximaal rekt en spant. Door herhaaldelijk de klanken "O" en "X" uit te spreken, train je de spieren rondom de kaak en mondhoeken. Ook het kauwen van kauwgom kan bijdragen, omdat het de kauwspieren voortdurend activeert en de doorbloeding in de kaakregio stimuleert.

Tot slot

Hoewel een onderkin vaak als esthetisch storend wordt gezien, is het goed te beseffen dat het een normaal verschijnsel is dat bij veel mensen voorkomt. Met gerichte oefeningen, een gezonde leefstijl en eventueel aanvullende behandelingen is er echter genoeg dat je kunt doen om dit gebied te verstevigen. Belangrijker nog is misschien het besef dat schoonheid niet enkel in een strakke kaaklijn zit, maar ook in zelfvertrouwen en hoe je jezelf presenteert.



PFN
Personal Fitness Nederland

9,3 "GEWELDIG"
uit 1606 reviews



Get fit for life!

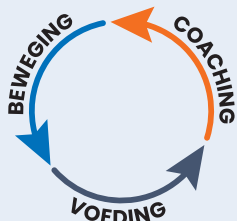
Geen resultaat = geld terug

**GRATIS
PROEF-
WEEK!**

- ✓ Gratis healthcheck
- ✓ Gratis receptenboek
- ✓ Gratis trainingssessie op maat

Zet bij ons de eerste stap naar een fitter, gezonder en gelukkiger leven! Volg bij ons het **Fit for Life programma** en wij doen je namens ons hele team de onderstaande beloftes!

- ✓ Afvallen
- ✓ Fysieke en/of mentale klachten verhelpen
- ✓ Fit, vitaal en energiek worden
- ✓ Persoonlijke aandacht en begeleiding
- ✓ 100% resultaatgarantie



📍 Zijdstaat 9, 1431 EA Aalsmeer ☎ 06-23442994
✉ aalsmeer@personalfitnessnederland.nl

Scan de QR code of kijk op www.pfn.nu/aalsmeer

Centrum voor universele
wijsheid & levensgeluk

inge
saraswati

IN HET MOOIE CENTRUM IN AALSMEER

geeft Inge Saraswati al jarenlang deskundige yogalessen. Maar wist je ook dat Inge al jarenlang werkt als ervaren Magnetiseur? Zij behandelt velerlei klachten met succes.

Met Hatha/Rajayoga kan je eerst een individuele workshop volgen, zo weten we allebei of je er blij van wordt. Kosten individuele workshop € 20,- De yogalessen vinden plaats op dinsdagavond en donderdagavond. Op mijn website vind je alle informatie en reviews over zowel de yoga als magnetiseer/healingsessies en kan je zien wat het voor jou kan betekenen.

Je bent van harte welkom in het mooie centrum van Inge op de Hornweg 177A.
Website www.ingesaraswati.com,
telefoon 0297-328798,
info@ingesaraswati.com



Een oneindige afdaling op de indoorpiste aan het Schinkeldijkje

Aalsmeer - Aan het Schinkeldijkje op de grens van Amstelveen en Aalsmeer zit sinds 2015 Skischool Amstelveen (achter Loogman Tanken/wassen). Hier krijg je indoor skiles of snowboardles op een bewegende helling. Dat is een soort lopende band die onder je door rolt. Dus je kunt eindeloos afdalen. Omdat de snelheid aangepast kan worden is de baan zowel geschikt voor beginnende als (ver)gevoerde skiërs en boarders!

De skimat is gemaakt van zacht materiaal en daardoor valvriendelijk. Door de aard van het gebruikte materiaal en de uitvoering van de baan zijn blessures eigenlijk uitgesloten. De structuur van de mat benadert de echte sneeuwomstandigheden. De banen kunnen via een noodstop direct worden stilgezet mocht je komen te vallen. Veiliger kan het niet! Bij de lessen zijn het gebruik van alle materialen (ski's en snowboards, skischoenen of snowboardschoenen, skistokken en helmen) inbegrepen. Als je zelf skischoenen, snowboardschoenen of een eigen helm hebt, dan is het mogelijk om die te gebruiken. Een les op een indoorpiste duurt één uur. Dit uur is opgedeeld in blokjes van 10 minuten skiën

afgewisseld met 10 minuten rust. Een half gevorderde skiër skiet op de indoorpiste met een gemiddelde snelheid van 14 kilometer per uur. De skiër legt in een lesuur dus 30 minuten = 7 km af op de skibaan. Indien deze skiër 10 lessen volgt heeft hij of zij er maar liefst 70 trainingskilometers opzitten! Een gemiddelde kunstsneeuwbaan is 150 meter lang. Een gevorderde skiër skiet in een uur maximaal 12 x naar beneden en 'verspeelt' een hoop tijd in de lift naar boven. Deze skiër legt in een lesuur dus 150 meter x 12 = 1,8 km af. Indien deze skiër 10 uur aan het skiën is heeft hij of zij slechts 18 trainingskilometers afgelegd. Misschien herken je het wel, je skileraar geeft aan dat je minder met je bovenlichaam moet

draaien maar voor je gevoel houd je dat al helemaal stil! Een groot voordeel van onze indoorpiste ten opzichte van skiles in de sneeuw is dat je in de spiegel die voor de baan staat, direct kunt zien wat je verkeerd of juist goed doet. Hierdoor is het makkelijker om tips van de leraar daadwerkelijk in de praktijk te brengen.

Nog enkele voordelen van een indoorpiste

- Indoor, dus binnen en nooit last van slecht weer;
- Privé, je staat altijd maximaal met zijn tweeën gelijktijdig op de baan en met maximaal 4 personen per uur (dus 10 minuten op/10 minuten af). Je wordt tijdens de les optimaal privé begeleid door jouw leraar, kan het nog persoonlijker?
- Alle niveaus, van absolute beginners tot ver-gevorderden, iedereen heeft bij Skischool Amstelveen een optimale voorbereiding op de wintersport;
- Techniek trainen, je optimaliseert je ski- en snowboard techniek door onze gediplomeerde leraren;
- Geen wachttijden bij liften of moeizaam geklauter langs hellingen;
- Maximaal rendement van je les door eindeloze skihelling;
- Veilig sporten door een optimaal veilige constructie en hierdoor minimale kans op blessures;
- Skitraining én skigymnastiek gecombineerd, op een unieke manier naar de sneeuw met een TOP-conditie!

Faciliteiten:

- 2 Indoorskibanen
- Kleedruimte
- Gezellige bar met heerlijke koffie en binnenterras
- WIFI
- Gratis parkeren



Wij geven les aan kinderen vanaf de volgende leeftijden:

- Skiën vanaf 6 jaar
- Snowboarden vanaf 9 jaar

Behalve particulieren of groepen staan er ook regelmatig skileraren en -trainers op de baan. In samenwerking met de Nederlandse Skivereniging en Snowsports Academy is Skischool Amstelveen ook een opleidingslocatie voor skileraren. Naast cursussen voor leraren en de normale skilessen of snowboardtrainingen biedt Skischool Amstelveen ook VIP-lessen (een privé training voor jou alleen met videoanalyse). Maar de deur staat ook open voor skionderhoud en snowboard onderhoud, bedrijfsbijeenkomsten en zelfs verjaardagspartijtjes.



Daar word je beter van...

Skischool Amstelveen
Schinkeldijkje 16k | 1432 CE Aalsmeer
020-7373067 | www.skischoolamstelveen.nl

DANSSCHOOL ROBERT BOGAART

Stijldansen, openingsdansen op maat
voor jullie bruiloft,



Workshops en dansshows.

Dans je blij met de
Latin Energy Workout!



Voor meer informatie check

WWW.DANSSCHOOLROBERTBOGAART.NL

P.C. VAN DER STEEG

Tandtechniek

Gespecialiseerd in:

- Kunstgebiten, frame's, reparaties, rebasing
- Klikgebit op implantaten
- Vergoeding door alle zorgverzekeraars
(Wij declareren via Infomedics)

Wij werken met TIWB Implants and Dentures

Pierre van der Steeg

Oosteinderweg 390 • 1432 BG Aalsmeer • 0297 321 676

info@vandersteegtandtechniek.nl

www.vandersteegtandtechniek.nl

ZAZEN YOGA in het oude fort aan de Aalsmeerderdijk

Rust, kracht en aandacht – helemaal voor jou
Kom tot jezelf op een unieke plek,
waar dikke muren zorgen voor stilte en veiligheid.



Bij Zazen Yoga volg je
nuchtere, authentieke
yogalessen in kleine
groepen of privé.

Ook voor bedrijven:

afgestemde lessen
voor ontspanning
op de werkvloer.
Zowel mogelijk in het
Fort of op de werkplek.



Scan voor het
aanbod en
ervaar het zelf

Maandag: Yogalessen met de backstretcher
voor extra ademruimte en ontspanning in de rug

Woensdag: ochtend en avond lessen

Donderdagavond: Yin yoga

Zaterdagochtend: yogales waarin je de
zonnegroet leert

Boek via de website: ayurvedische massage

Aalsmeerderdijk 460 | Aalsmeerderbrug | Alle materialen aanwezig

De Herbergier is een een toegankelijk huis met open deuren

Een warm thuis

Een Herbergier biedt een vertrouwde omgeving waar bewoners zich gekend, gezien en gehoord voelen. Met onze bewoners, ondernemers en een vast team van medewerkers vormen we een intieme, ondersteunende gemeenschap.

Kleinschaligheid en veiligheid

De Herbergier is een toegankelijk huis met open deuren. Bewoners zijn een onderdeel van de samenleving en horen er bij.

Familie en vrienden zijn altijd welkom. Aandacht van de inwonende zorgondernemers, medewerkers en bekendheid in de buurt zorgen voor een veilig klimaat.

Thuis in een Herbergier

Een Herbergier is een kleinschalige woonvoorziening voor 16 - 24 mensen met dementie. Sinds de start van de eerste Herbergier in 2007 zijn inmiddels 55 Herbergiers in heel Nederland geopend.

De bewoners en de verantwoordelijke zorgverleners wonen er op een zo gewoon mogelijke manier met elkaar samen.

De korte communicatielijnen, open deuren, warmte en persoonlijke aandacht bewijzen dat zorg voor ouderen met dementie ook anders kan. Met een focus op welzijn, persoonlijke aandacht en warme zorg.



Rust vinden in een wereld die altijd aanstaat

Bij Zazen leer je vertragen; en merken dat soepel bewegen ook soepel denken is. We leven in een tijd waarin snelheid de norm is. De dag begint met meldingen en eindigt met een hoofd vol plannen. Volgens de Raad voor Volksgezondheid & Samenleving staan we onder toenemende mentale druk; Nederland verandert in een hypernerveuze samenleving.

Tussen de dikke muren in het eeuwenoude fort bij Zazen draait het juist om vertragen. In kleine groepen worden yoga, meditatie en massage gecombineerd. Niet om beter te presteren, maar om weer te voelen hoe het echt met je gaat.

"Veel mensen denken: yoga is niets voor mij, ik ben te stijf, te druk of heb een blessure," zegt Marijke van Zazen. "Maar juist dan heb je er het meest aan. Als je lichaam soepeler wordt, merk je dat ook je denken soepeler wordt. Je reageert milder, met meer ruimte en rust."

Tijdens de sessies vertraagt alles. De adem verdiept, het hoofd wordt stiller, en de

stilte voelt niet leeg maar verhelderend. "De wereld is nog even druk," zegt een deelnemer, "maar ik ben rustiger."

Zazen biedt een nuchtere, toegankelijke manier om te herstellen van de constante haast. Geen zweverigheid, wel professionele aandacht, adem en zachtheid. Souplesse als levenshouding: Wie regelmatig oefent, merkt dat de effecten verder reiken dan de yogamat.

ZazenYoga en massage

Fort Aalsmeerderdijk 460

Aalsmeerderbrug

info@zazen yoga.nl - 06-24767468

**De wereld wordt
rookvrij
Wen er maar aan**

OP WEG NAAR EEN
**ROOKVRIJE
GENERATIE**



Ontdek hoe de
wereld rookvrij wordt
op rookvrij.nl



Lesrooster seizoen 2025-2026: Op een laagdrempelige manier sporten bij KDO D.A.G. groepslessen.

Gymnastiek/turnen jeugd: Maandag 14:30-15:15 uur: Peuter- en kleutersport (volgens het Nijntje beweegdiploma.)
Maandag 15:30-19:30 uur: Turnen voor kinderen vanaf 5 jaar
Mail gymnastiek@kdo.nl voor een proefles.

Volwassenen: Maandag 09:00 - 10:00 uur: Bodyshape
Maandag 19:00 - 20:00 uur en 20:00 - 21:00 uur: Aerobics
Dinsdag 19:30 - 20:30 uur: Yoga/yin en Yoga/body mind
Woensdag 09:00 - 10:00 uur: Power circuit training **NIEUW!**
Woensdag 19:00 - 20:00 uur: Dance + shape
Woensdag 20:00 - 21:00 uur en donderdag 18:30 - 19:30 uur: Pilates
Donderdag 19:30 - 20:30 uur: Yoga Yin

Senioren: Woensdag 10:00 - 11:00 uur: Senior Fit
Woensdag 10:15 - 11:15 uur: Yoga +
Donderdag 16:00 - 17:00 uur: Fit Plus
Vrijdag 08:30 - 09:30 uur: Fifty Fit

De contributie €152,50 of €177,50 (all-in €295,00) per seizoen
Alle lessen zijn in een sporthal bij KDO, Vuurlijn 51, 1424 NN De Kwakel.
Kom vrijblijvend keertje meedoen.



Wij openen met trots de deuren van
Herbergier Leimuiden en nodigen u van harte uit
om kennis te maken. Kom sfeer proeven, ontmoet
ons team en ontdek hoe wij een warm thuis
bieden aan mensen met geheugenproblemen.

Wat kunt u verwachten:

- Rondleidingen door ons huis
- Kennismaken met het zorgteam
- Koffie, thee en iets lekkers
- Informatie over wonen en werken bij de Herbergier

Datum: 25 oktober 2025

Tijd: 13:00 uur - 15:00 uur

Adres: Dokter Stapenséastraat 34
2451 AD Leimuiden

Wij kijken ernaar uit u te ontmoeten bij onze open dag!

@HerbergierLeimuiden | +31628413008 | info@leimuiden.herbergier.nl

LEESEMAN

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK

**Wij zorgen voor een perfect
passende oplossing voor
iedere gebitsprothese**

- Persoonlijke aandacht op een vertrouwd adres
- Goede samenwerking met tandartsen en implantologen
- Gratis en vrijblijvend advies
- Vergoeding door alle zorgverzekeraars



Ook voor een huisbehandeling kunt u ons benaderen

Reparaties klaar terwijl u wacht

Wij werken volgens KNMT-richtlijn infectiepreventie

Belt u ons gerust voor een afspraak

**Leeseman Tandprotheticus
Uithoorn**

Prinses Christinalaan 133

1421 BH Uithoorn

Tel. 0297 565 474

www.leesemantandprotheticus.nl



Rijksinstituut voor Volksgezondheid
en Milieu

Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Met een prik tegen **corona** weer beter beschermd

Mensen die een hoger risico lopen om erg ziek te worden door corona kunnen dit najaar een coronaprik halen. Door de prik zijn zij weer beter beschermd tegen ziekenhuisopname of overlijden door corona. Dat is belangrijk, omdat het coronavirus er nog steeds is en kan opleven.

Voor wie is de coronaprik?

- Mensen van 60 jaar en ouder.
- Mensen van 50 tot en met 59 jaar die elk jaar een uitnodiging voor de grieprik krijgen.
- Volwassenen en kinderen uit medisch-hoogrisicogroepen (bijvoorbeeld mensen met een ernstige afweerstoornis).
- Zorgmedewerkers die direct contact hebben met kwetsbare patiënten.

De coronaprik is ook beschikbaar voor mensen van wie de behandelend arts een coronaprik adviseert of die bijvoorbeeld een kwetsbaar gezinslid hebben.

De coronaprik is tot en met
5 december te halen bij de GGD

Maak een afspraak via planjeprik.nl of 0800-7070.
Meer weten? Kijk op: www.rivm.nl/coronaprik



Oktober: maand van bewustwording en hoop bij borstkanker

Elk jaar kleurt oktober roze. Over de hele wereld wordt deze maand gewijd aan borstkankerbewustzijn, met als doel aandacht te vragen voor vroege opsporing, onderzoek en steun aan mensen die getroffen zijn door deze ziekte. Hoewel de roze lintjes en campagnes een vertrouwd beeld vormen, blijft de onderliggende boodschap van groot belang: borstkanker is de meest voorkomende vorm van kanker bij vrouwen, maar vroegtijdige detectie redt levens.

In Nederland krijgen jaarlijks meer dan 17.000 vrouwen en ongeveer 150 mannen de diagnose borstkanker. De kans dat een vrouw in haar leven met de ziekte te maken krijgt, is ongeveer één op zeven. Dankzij bevolkingsonderzoek en verbeterde behandelingen is de overlevingskans de afgelopen decennia sterk toegenomen. Waar de vijfjaarsoverleving in de jaren tachtig rond de zestig procent lag, is dat inmiddels gestegen tot bijna negentig procent. Toch sterven er nog altijd ruim 3.000 mensen per jaar aan de ziekte.

Wat borstkanker is
Borstkanker ontstaat wanneer cellen in het borstweefsel ongecontroleerd gaan delen. De meeste tumoren ontwikkelen zich in de melkgangen of melkklieren. De ziekte kan zich uitbreiden naar omliggende weefsels of uitzaaien naar andere organen, zoals de longen, lever of botten. Er bestaan verschillende vormen, zoals hormoongevoelige borstkanker, HER2-

positieve borstkanker en triple-negatieve borstkanker. Deze subtypes reageren elk anders op behandeling, wat de noodzaak van maatwerk in de zorg benadrukt.

De behandeling van borstkanker
De behandeling is de afgelopen jaren steeds gericht geworden. Afhankelijk van het type tumor, de grootte en de aanwezigheid van uitzaaiingen kan gekozen worden voor een operatie, bestraling, chemotherapie, hormoontherapie of doelgerichte therapie. Steeds vaker wordt gebruikgemaakt van genetische en moleculaire diagnostiek om te bepalen welke behandeling het meest effectief is. Ook borstreconstructies na een operatie en aandacht voor kwaliteit van leven maken een belangrijk onderdeel uit van de moderne borstkankerczorg.

Het belang van vroegtijdige opsporing
Het bevolkingsonderzoek naar borstkanker, dat vrouwen tussen de vijftig en zeven-

tig jaar om de twee jaar uitnodigt voor een mammografie, blijft een van de belangrijkste middelen in de strijd tegen de ziekte. Vroege ontdekking vergroot de kans op genezing aanzienlijk en maakt minder ingrijpende behandelingen mogelijk. Daarnaast is het belangrijk dat vrouwen alert blijven op veranderingen in hun borsten, zoals knobbeltjes, huidveranderingen of plotselinge afscheiding uit de tepel.

Leven met en na borstkanker
Een borstkankerdiagnose raakt niet alleen het lichaam, maar ook de geest. Angst voor terugkeer, vermoeidheid en veranderingen in zelfbeeld kunnen langdurige impact hebben. Psychosociale ondersteuning, lotgenotencontact en nazorg zijn daarom onmisbare onderdelen van het herstelproces.

Onderzoek en toekomstperspectief
Wetenschappelijk onderzoek blijft cruciaal. Nieuwe behandelvormen, zoals immunotherapie en gepersonaliseerde medicijnen, bieden hoop op nog betere overlevingskansen en minder bijwerkingen. Daarnaast groeit de aandacht voor preventie en leefstijl, met onderzoek naar factoren zoals voeding, beweging en hormonale invloeden.

Meer dan een symbool
Oktober Borstkankermaand is meer dan een symbool. Het is een moment van solidariteit, herinnering en vooruitgang. Door bewustwording, onderzoek en samenwerking te blijven stimuleren, komt de dag dichterbij waarop borstkanker geen dodelijke ziekte meer hoeft te zijn, maar een aandoening die volledig te genezen is.

Boek 'Verloren Seconde' beschrijft de impact van seksueel misbruik op het slachtoffer



Seksueel misbruik heeft een enorme impact op het verdere leven van het slachtoffer. Helaas krijgt in ons land één op de drie vrouwen en één op de vijf mannen hiermee te maken. Gevoelens van schaamte spelen vaak een grote rol, terwijl het bagatelliseren van de gebeurtenissen juist een averechts effect heeft. Mascha van Reenen (Heemskerk, 1972) kan erover meepraten. Als meisje van 8 jaar oud werd ze zelf slachtoffer van seksueel misbruik en nu helpt ze als gediplomeerd traumaseksuoloog andere slachtoffers om hun ervaringen te verwerken. Over haar eigen situatie, maar ook over de educatie op dit gebied, schreef ze het boek 'Verloren Seconde', dat eind september verscheen.

Door Raimond Bos

Mascha verhuisde als baby van een paar maanden met haar ouders naar Castricum. Het gezin woonde in het huis van Kapitein Rommel, dat gehuurd werd van de gemeente. De Tuin van Kapitein Rommel was in die tijd nog niet opengesteld voor bezoekers, maar kon alleen door de bewoners worden betreden. Na verloop van tijd gingen de ouders van Mascha uit elkaar en haar moeder vond na verloop van tijd nieuw liefdesgeluk. Het was deze man, Mascha's stiefvader dus, die zich vervolgens aan het jonge meisje vergreep. Mascha: „Op zo'n moment word je overvallen door macht, door de seksuele energie of lust van een ander. De geheimhouding wordt je opgelegd en vormt het grootste obstakel in het helingsproces. Wat er gebeurd is, is niet je eigen schuld, maar je mag het niet aan een ander vertellen. Ik werd niet bedreigd of zo, zoals anderen soms wel overkomt. Maar op een hele vriendelijke, lieve manier wist ik dat ik mijn mond moest houden. Zo van: 'Dit is van ons, dat hoeft niemand te weten', terwijl alles in je zegt dat het niet goed is." Slachtoffer zet je hele leven op zijn kop, al besef je dat op zo'n moment meestal nog niet. Het gaat in elk hoekje en gaatje van je bestaan zitten. Mascha: „Buiten de seksuele drift van een ander, het geheim dat er omheen zit, de overval op je lichaam en niemand die je daarvoor kan behoe-

den, is het (onschuldige) kind zijn er ook af. Al deze opeenstapeling gebeurtenissen zijn verpakt in één seconde. We noemen dat in de traumaseksuologie de verloren seconde. Die ene seconde is van invloed op de rest van je leven. Vandaar dat ik die term ook gekozen heb als titel van mijn boek." Toen haar moeder een punt achter de relatie met de betreffende man zette, dacht Mascha dat ze er nu verder ook geen last meer van zou hebben. „Maar zo werkt het niet. Je slaat alles op in je lichaam, dus alle herinneringen zitten er nog, verpakt in het geheim. Dat besef komt in stukjes. Je komt in de puberteit, maar je merkt dat relaties niet goed lopen. Ik kreeg opeens hyperventilatie en ik zat vaak niet lekker in mijn vel, zonder dat ik goed kon duiden wat er aan de hand was. Ik bezocht een therapiegroep en zocht professionele hulp. Volgde later nog coaching trajecten. Alles heeft wel bijgedragen aan heling, maar ik miste steeds nog een stukje. Veel en veel later kwam ik erachter welk stukje ik miste. Bij toeval las ik iets op sociale media en het leek wel over het over mij ging. Toen ben ik de studie traumaseksuologie gaan doen. Daarin vond ik precies dat missende stukje. Ik ontdekte dat er nog meer mensen zijn zoals ik. Het was voor mij een hele grote opluchting dat ik niet de enige was met bepaalde patronen die niet geduid konden worden. Ik kwam tot de conclusie: ben dus niet gek!" Juist dat stukje educatie is daarom volgens Mascha zo belangrijk: „We hebben het

Foto portret: Traumaseksuoloog Mascha van Reenen. Foto: Natasja Noordervliet / Noordervliet Photography

altijd over de gevolgen van seksueel misbruik, maar het is heel belangrijk om ook de schade in beeld te brengen, zodat je daarvan kunt helen. Als je niet eerst de schade aanpakt, kom je er niet. Als het fundament van een huis niet op orde is, zal het huis altijd instorten." Al vijftien jaar geleden dacht ze erover om een boek te gaan schrijven. Tegelijk vroeg zij zich ook af wie daar eigenlijk op zit te wachten. Maar uiteindelijk kwam het besef: daar zitten wel degelijk mensen op te wachten. De afgelopen vier jaar werkte ze aan een concept waarin ook de educatie nadrukkelijk een plek zou krijgen. „Door patronen uit te leggen en te beschrijven waarom mensen bepaalde keuzes maken, breng ik het hele schadepakket in beeld. Ik heb ook mijn eigen dagboeken, die ik vanaf 1982 bijhield, erin verwerkt. Zo heb ik een heel compleet verhaal kunnen schrijven." In die dagboeken beschreef ze overigens niet het seksueel misbruik, maar juist de leuke dingen die ze beleefde. „Van seksueel misbruik willen we niet dat het gebeurd is. Als ik het opschrijf en zo'n dagboek wordt door iemand gevonden, dan komt het grote geheim naar buiten. Dat wil je niet. Pas veel later besef je dat het juist nodig is voor de verwerking dat dingen wél naar buiten komen. Wat Karin Bloemen heel mooi op de achterflap van mijn boek heeft geschreven: als je niet praat bescherm je de dader, als je praat bescherm je jezelf. " Dat Mascha nu zelf andere slachtoffers bijstaat in het helingsproces, klinkt logisch. Immers: als je je eigen pijn en verlangens en precies weet waaraan je zelf behoefte had, kun je dat ook goed aanvoelen bij een ander. „Als het over seksualiteit en intimiteit gaat, snap ik goed wat iemand bedoelt en kan ik mijn eigen ervaringen inzetten als dat nodig is. Maar niet elke ervaringsdeskundige kan een slachtoffer begeleiden. Het voordeel is wel dat een slachtoffer aanvoelt dat ik diegene begrijp. Ik heb zelf in het verleden wel eens over een hulpverlener gedacht: 'Je lult maar wat, jij hebt het niet meegemaakt'. Mijn missie is dat mensen in contact komen met dat stuk

educatie hierover, dat de wereld in moet. Zodat slachtoffers, maar ook naasten en getuigen, gaan inzien wat er nou eigenlijk gebeurt met iemand die seksueel misbruikt is en dat er zeker hoop is op herstel. Samen met een aantal collega's verzorg ik nu ook educatietheater De Rode Loper, dat we ondergebracht hebben in een stichting De Olievlek. Daarin laten we zien wat een seksueel trauma anders maakt dan een ander trauma. Dat is het stuk seksualiteit wat besmet geraakt is door de dader. Je verliest een deel je eigen identiteit, want jouw seksuele ontwikkeling stopt en bevriest op het eerste moment van seksueel misbruik, ene verloren seconde. De zoektocht is terug vinden van je eigen seksualiteit zonder de besmetting van de dader. Je hebt uiteindelijk andere mensen nodig om te kunnen helen. Dat kun je niet alleen. Ook de dader speelt een rol hierin. Ik kan dat niet in drie zinnen uitleggen. In de voorstelling en in mijn boek wordt dat duidelijk gemaakt."

Tenslotte heeft Mascha nog een duidelijke boodschap voor iedereen die slachtoffer is geworden van seksueel misbruik en er nog met niemand over gesproken heeft: „Bij twijfel ALTIJD contact opnemen. Niet bagatelliseren, want al was het slechts één keer en denk je dat het wel meevalt, de schade is net zo groot."

Het boek 'Verloren Seconde' is via www.maschavanreenen.nl te bestellen.



Foto: The Others - Amersfoort