

#1

023MAGAZINE.NL

NET EVEN ANDERS

SINDS 2008 ONLINE

HAARLEM SPORTSTAD
EEN INTERVIEW MET MERIJN SNOEK

2 GENERATIES KUNST
ANNESAS APPEL & TEUS VAN DEN BERG

200 JAAR HAGEVELD

VOORJAAR 2017

INHOUD

ONDERNEMEN & ECONOMIE

- 04 **NL Magazines**
Van print tot YouTube
- 11 **De jeugd bereiken**
Gaming als toegangspoort
- 28 **Brouwstad Haarlem terug op de kaart**

CULTUUR & UITGAAN

- 16 **2 generaties kunst**
Annesas Appel en Teus van den Berg

ONDERWIJS

- 24 **200 jaar onderwijs**
Atheneum College Hageveld floreert
- 36 **De toekomst in de hand**

SPORT & GEZONDHEID

- 14 **Muziekids als genezende kracht**
- 22 **Schadelijke stoffen in nagellak ontregelen hormonen**
- 34 **Het succes van VI Haarlem**

POLITIEK & OVERHEID

- 8 **Haarlem wel of geen sportstad?**
Interview met Merijn Snoek

OVERIGE RUBRIEKEN

- 38 **Markante Mensen**
Jan Heideman Meesterbarbier
- 42 **Made in 023**
Vicit vim virtus Richard Sieval

COLOFON

Medewerkers van dit nummer:

Onno van Middelkoop, Sijmen van Wijk, Ria van Kleef, René Cremer, Sabine van Kampen, Henny Rückert, Jarno Hofman, Ronald van Halsteren, Maurice Harroud en Jos de Jong.

Fotografie: Onno van Middelkoop

Uitgever: NL Magazines

Redactie: info@023magazine.nl

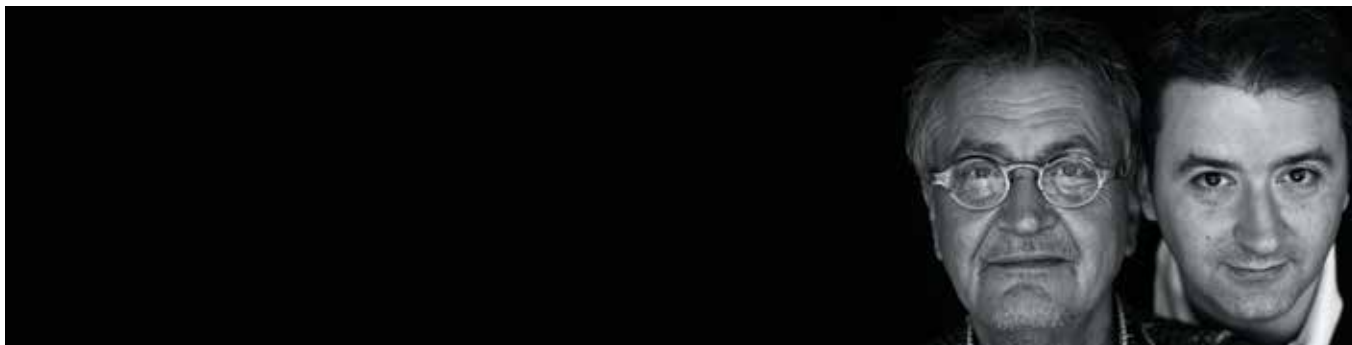
Vragen & opmerkingen: info@023magazine.nl



www.023magazine.nl



Copyright: Niets van dit nummer mag op enigerlei wijze worden overgenomen zonder toestemming van de uitgever.



023MAGAZINE.NL IN BEELD



38



28



24



42



16

WOORD VOORAF

Wat leuk dat u de tijd neemt om ons blad 023magazine.nl te lezen. We hebben er alles aan gedaan om 'net even anders' te zijn.

'Moed heeft het geweld overwonnen'.

We hebben gekozen voor verhalen en visies van 023-bewoners die iets bijzonders te vertellen hebben.

Zo is er een artikel over de Haarlemse biercultuur, krijgt men tips om obesitas te voorkomen en komt sport in beeld.

De keuze voor onderwijs wordt wetenschappelijk onderbouwd, terwijl de eigenzinnigheid van modern vakmanschap juist in de praktijk tot uiting komt.

We hebben het over YouTube, over muziekstudio's voor zieke kinderen in ziekenhuizen, er is aandacht voor professionele gaming etc. Kortom, 023magazine.nl staat vol met 'andere' artikelen.

Ga lekker zitten, ga lekker lezen en *geniet ervan!*

023MAGAZINE.NL

NL MAGAZINES

En zeg je 'NL Magazines', dan zeg je Jos de Jong en Maurice Harroud. Een grotere tegenstelling tussen deze twee businesspartners is bijna niet denkbaar. De eerste de 'dromer', beetje chaotisch, schrijver en denker. Nummer twee de 'nerd', de technicus, de uitvoerder en doener.

Gelukkig kunnen ze lachen om mijn analyse, na een gesprek van een uur op de woonboot van Jos. Maar het kan niet anders dan dat juist die tegenstelling zo goed werkt bij de twee. Kijk maar naar het veelzijdige aanbod van NL Magazines: naast een magazine, zijn er diverse websites, YouTube-kanalen,

die we toen hebben uitgebracht. Vol met positieve verhalen over mensen uit de regio. Hun ideeën en gedachtengoed weergeven waar andere mensen ook weer iets positiefs uit kunnen halen. Dat was het idee. In een oplage van 130.000, gratis huis aan huis verspreid. We hebben drie edities gemaakt die zeer positief werden ontvangen. Maar toch zijn we gestopt toen bleek dat er, om diverse redenen, onvoldoende advertenties binnenkwamen.

EEN TIJDSCHRIFT

Lang gebrainstormd en uiteindelijk besloten dat we er een tijdschrift van zouden maken. Met een groot verschil: geen advertenties. Althans, voor dit nummer. We hadden geen zin om weer te moeten leuren bij bedrijven om een paginaatje te verkopen. Het is meer het idee dat als bedrijven dit mooie blad zien, ze niets liever

YOUTUBE: NL MAGAZINE

Op de zaak bij voormalige partner Patrick werd een studiootje ingericht. "Zijn huidige zakenpartner Ricardo van Driest", legt Maurice uit, "weet veel van computers en techniek, dus zo ontstond NL Tech, ondersteund door Jarno Hofman en Maikel Hennipman, twee oud-collega's van Dixons. Ik ben zelf gek op series en films, dus hebben we met NL Movies ook een bioscooprubriek over de laatste films. Jos zit in het lokale voetbal, waardoor we in contact kwamen met Voetbal in Haarlem en daaruit zijn 023voetbal en NL Sport ontstaan.

NL Lifestyle wordt gevuld door Ria van Kleef van 'balanceyourlife.nu'. Weet je, het vullen is eigenlijk het probleem niet. Maar alles monteren en er hapklare brokken van maken... dat kost veel tijd", verzucht de 45-jarige ondernemer.

VAN PRINT

social media-uitingen en een webshop. Het rustgevend uitzicht over de weilanden richting het Cruquiusgemaal krijgt nauwelijks kans om in te dalen bij een gesprek met de twee entrepreneurs. Vol enthousiasme verhalen ze over hun initiatieven en dan met name over de laatste loot aan de NL Magazines-stam: de YouTube-kanalen.

HET BEGIN

Maar voor we die digitale wereld induiken, eerst maar eens horen hoe de twee elkaar hebben ontmoet en hun ideeën hebben vormgegeven. Maurice: "In 2002, toen ik fractiemedewerker was bij het CDA, ontwierp ik samen met Patrick van der Wijk mijn eerste website: 'Kies Maurice'. Toen ik eenmaal doorhad hoe je dat moest doen heb ik 023magazine.nl opgezet.

Al snel kwam ik erachter dat niemand dat webadres nog had geclaimd, dus heb ik ook direct 010, 020, enzovoorts vastgelegd, de grote steden zeg maar. Via Patrick leerde ik Jos kennen en daarna kwam Onno van Middelkoop erbij en zijn we dit gaan uitbouwen." Onno van Middelkoop is o.a. de fotograaf en journalist van de uitgebrachte kranten.

Jos aanhakend: "023Anders heette de krant

willen dan met hun verhaal in ons volgende nummer staan."

Maurice: "Bij ons zullen mensen zelf serieus bepalen hoeveel het ze waard is om in dit blad te staan. Het gaat ons om de lezer, niet om de centen."

Naast de sites, waarop je voor elke stad berichten vindt over de lokale politiek, kunst, cultuur en veel meer, richten de pijlen bij NL Magazines zich momenteel voornamelijk op YouTube. Maurice: "Ik ben zelf een grootverbruiker van YouTube. En bedacht me op enig moment dat we daar ook wel wat mee zouden kunnen. Je moet meegaan met de veranderingen, ook wij als klein bedrijf. En ik vind het ook nog eens leuk. We willen mensen entertainen en dat doen we dus in print, maar ook in beeld."

Alle uitingen vullen elkaar uitstekend aan, vindt Jos. "Op de sites en social media moet je meer van het nu zijn. Op de YouTube-kanalen zoals sport en lifestyle belichten we meer de achtergronden met onderwerpen die langer actueel blijven en in het magazine staan verhalen over fantastische mensen die maanden meegaan. De verhalen dan", grapt de 66-jarige oud-wetenschapsredacteur.

Aan pensioen denkt hij voorlopig niet. "Dat zie ik helemaal niet zitten man. Het is toch veel te leuk om bezig te zijn. Kijk, die tachtig, negentig uur die ik vroeger maakte, daar heb ik geen zin meer in. Maar ik draai rustig nog veertig, vijftig uur per week hoor."

TOT YouTube

GEZICHTEN BIJ NL MAGAZINES: VAN PRINT TOT YouTube

Maurice is de technische duizenpoot. "Jos kan zo maar een uur nadenken of een komma wel op de juiste plek staat", grijnst de techneut. "Daar heb ik het geduld niet voor, ik ben meer visueel ingesteld, dus is het voor mij makkelijker om de YouTube-uitzendingen te monteren of om een blad op te maken."

TOT SLOT

Jos: "Het klopt, van techniek weet ik minder. Maurice vertelt me soms dingen waar ik niets van snap. Maar uiteindelijk spreken we dezelfde taal, want we weten precies waar we naartoe willen, wat eruit moet komen. Wat dat is? We willen zoveel mogelijk mensen laten profiteren van de kennis en publicitaire mogelijkheden die wij in huis hebben, om daar uiteindelijk een redelijke boterham mee te verdienen. Het gaat ons in eerste instantie om kwaliteit, dan komt de kwantiteit vanzelf."

Als we zien dat dit aanslaat, dan moeten we uitbouwen en groeien. We zijn enthousiast. Ga maar na, ik ben hier sinds 2010 bij betrokken, maar nog steeds doen we alles voor niets!

Maar als je dan een verhaal schrijft en op de site plaatst of een YouTube-aflevering opneemt en bij beide ziet dat er steeds meer mensen naar kijken, dan weet je dat dat helemaal niet voor niets is.

Dat is een bedankje."

Ronald van Halsteren



INTERVIEWS/REPORTAGES

Onno van Middelkoop is een verhalenverteller. Daarbij worden middelen als fotografie, teksten en film gebruikt.

De meeste foto's in dit magazine zijn, naast enkele artikelen, van zijn hand. Onno's missie is het bijdragen aan een positievere wereld. Zijn visie is simpel: vertel verhalen die de moeite waard zijn.

OVMFOTOGRAFIE.NL

Onno van Middelkoop



D.O.P. EN NL GAMING O.A.

Jarno is fotograaf en beeldeditor voor NL Magazines; technische man in breedste zin van het woord.

Fotovakschool te Amsterdam. Eigen onderneming in de reclame en bedrijfsfotografie Byjarno.nl. Jarno wordt enthousiast van ontwikkelingen op het gebied elektronica en gaming,

BYJARNO.NL

Jarno Hofman



NL LIFESTYLE

Ria was de eerste gast van NL Lifestyle, waarin zij op een spontane wijze vertelde over betere nagellak en lippenstift.

Tijdens deze uitzending heeft NL Magazine haar gelijk gestrikt als presentatrice voor NL Lifestyle.

BALANCEYOURLIFE.NU

Ria van Kleef



NL MOVIES

Patrick is mede-eigenaar van Total Progress en een van de gezichten van NL Movies.

Er zijn plannen om binnenkort ook NL Series te starten.

Daarnaast geeft hij ook zijn visie over technische ontwikkelingen.

TOTALPROGRESS.NL

Patrick van der Wijk



NL TECH

Ricardo, de andere mede-eigenaar van Total Progress.

Met zijn ruime ervaring geeft hij met het programma NL Tech op verschillende niveau's uitleg over de technische ontwikkelingen en het gebruik van apparaten.

Ricardo van Driest

TOTALPROGRESS.NL



SFEERREPORTAGES

Maikel is een van de dragers samen met Jarno Hofman om de techniek van het YouTube kanaal NL Magazine op poten te zetten. Dutchvalley video op NL Magazine is zijn productie.

Grafische Lyceum Rotterdam, Audiovisuele vormgeving. Nu bezig met visual effects en audiovisuele producties.

Maikel Hennipman

SQUARECONTRAST.NL

NL MAGAZINES
Van print tot YouTube



023VOETBAL

Martijn is de initiatiefnemer van de website Voetbal in Haarlem (ViH) en is tevens competitieleider van de O-23 Cup.

Naast het wekelijkse optreden in het YouTube programma van ViH verschijnt Martijn ook regelmatig in een aflevering van 023voetbal.

Martijn Prinsen

VOETBALINHAARLEM.NL



023VOETBAL & NL SPORT

Henny is o.a. journalist en voetbaltrainer. Hij is iedere vrijdag van 10 tot 12 uur presentator op Radio ZFM Zandvoort met het programma 'Watertoren Sport'.

Op YouTube werkt hij samen met ViH en verleent eveneens zijn medewerking aan 023voetbal en NL Sport.

Henny Rückert



Foto geleverd door Total Progress, vlnr: Sun, Ricardo en Patrick

GASTHEER, **TOTAL PROGRESS** COMPUTERREPARATIE

NL Magazines neemt haar video's op in het pand van Total Progress. Om deze samenwerking te vieren, zetten we Total Progress in het zonnetje.

TOTAL PROGRESS

"Mogen wij ons even kort aan u voorstellen. Wij zijn Patrick, Ricardo en Sun en willen u graag helpen met al uw problemen op het gebied van computer-, mac- en laptopreparatie.

Wij verzorgen computer- en laptopreparatie aan huis en op ons servicepunt in Haarlem; makkelijk te bereiken, naast de Gamma in de Waardepolder.

Daarnaast bieden wij service en support via 'computerhulp op afstand' en zijn wij gespecialiseerd in het creëren van een goed wifi netwerk bij u thuis en zijn wij ook gecertificeerd in de coaxtechniek voor internet en tv.

In de 10 jaar van ons bestaan hebben wij vele klanten naar volle tevredenheid geholpen."

COMPUTERREPARATIE

Is uw computer kapot, doet hij rare dingen, of misschien gewoon niet wat u wilt! Dan is het tijd om deze goed te laten repareren. Bij ons op de technische dienst repareren wij uw computer snel en vakkundig. Maar ook komen wij uw computer graag bij u thuis repareren mits mogelijk en gewenst.

Wij repareren uw computer tegen een zeer voordelig tarief en hebben de meeste problemen binnen 24 uur verholpen. Wij werken met nieuwe onderdelen mocht er bij u een onderdeel defect zijn. En indien wij van mening zijn dat de computer de reparatie eigenlijk niet meer waard is, dan zijn wij ook zo eerlijk dit aan u te melden!

Total Progress Computerhulp
Pieter Goedkoopweg 40
2031EL Haarlem.
Telefoon: 023-7070008
E-mail: info@totalprogress.nl



Het is maar goed dat er een stevige tafel staat in de wethouderskamer van het gemeentehuis in Haarlem. We zijn op bezoek bij de wethouder Sport, de CDA-er Merijn Snoek.

Je kunt hem enthousiasme voor de sport niet ontkennen, evenmin zijn kennis van zaken en oprechtheid. In zijn antwoorden op vragen over de sport in Haarlem, slaat en tikt hij bijna dwars door zijn tafel heen. Een sportief optreden, waarin duidelijk wordt dat de wethouder het absoluut oneens is met de stelling dat Haarlem geen sportstad meer is.

“Nee, ik ben het daar helemaal niet mee eens. Oké, de basketbalweek is er niet meer, jammer, verschrikkelijk, maar er wordt nog volop gebasketbald in Haarlem. Bovendien is er in Schalkwijk een nieuwe club die op het hoogste niveau wil gaan spelen. Als ik zaterdag door de wijk fiets, zie ik ‘ik weet niet hoeveel’ kinderen in clubtenu naar hun sport gaan. Haarlem is geen sportstad omdat de basketbalweek en de honkbalweek er niet meer zijn, of omdat Haarlem geen betaald voetbalclub meer heeft. Onzin!

VERKENNEN

Voor wat betreft de basketbalweek heb ik de bond en het platform Topsport gevraagd gezamenlijk te verkennen hoe een duurzame doorstart gemaakt kan worden. Ik verwacht hiervan binnenkort een terugkoppeling. De € 40.000 die de gemeente altijd bijdroeg, blijft ook voor komende edities beschikbaar. Betreffende de basketbalweek, is er wel degelijk een initiatief

geweest waarover ik ben geïnformeerd, maar ik ben hier zelf niet actief bij betrokken geweest.

Maar je kunt ook zeggen dat Haarlem een fantastische sportstad is. We hebben immers de oudste voetbalclub van Nederland die een fantastische trotse cultuur en kantine heeft. Ik ben echt trots op alles wat we hebben; of het nou de Koninklijke HFC is of Alliance, of OG of DSS, of al die andere verenigingen die ik nu niet noem, we hebben echt een fantastische sportcultuur. Wat we niet hebben zijn grote zichtbare eredivisie clubs of ongelooflijke uitblinkers. Maar we hebben wel top hockey ‘om de hoek’ waar de helft van onze kinderen speelt en hebben daarnaast ook nog zelf twee prachtige hockeyclubs.”

HAARLEM HEEFT NET, NOTA BENE MET EIGEN MIDDELEN, EEN PRACHTIG WATERVELD AANGELEGD, DAT IS TOCH SUPER!” ALDUS DE HEER SNOEK.

Hoe komt het dan toch dat men steeds zegt dat Haarlem geen sportstad is! We hebben immers karate, een Europees kampioen judo dat net als badminton al jaren aan de top staat en ga zo maar door.

“We hebben wel wat problemen, bijvoorbeeld met honkbal; die fantastische sport die helemaal bij Haarlem hoort, zit ons in de genen. Kinheim heeft het lastig, andere verenigingen ook. Er komt te weinig publiek en er is te weinig sponsoring waardoor verenigingen het moeilijk hebben. Ook de binnensportaccommodaties staan onder druk. Als iedere schoolklas drie uur sport zou moeten hebben (en dat is toch eigenlijk nodig..), hebben we veel extra hallen nodig en daar is helaas geen geld voor.



HAARLEM WEL OF GEEN SPORTSTAD?

EEN INTERVIEW MET MERIJN SNOEK



De politiek zegt wel dat het gymonderwijs moet worden uitgebreid, maar de middelen ervoor komen niet.

Verder proberen we de samenwerking met het CIOS en Inholland te vergroten om die sport maar te steunen. Het gaat ook om commitment tonen, mensen op hun verantwoordelijkheid wijzen en doorknoken”, aldus de heer Snoek.

FINANCIËLE MIDDELEN

“Onze begroting is gebaseerd op de 12,8% die de verenigingen ons voor de velden als huur betalen, plus de middelen voor sportstimulering. Voor het organiseren van evenementen gaat er jaarlijks zo’n 10 tot 11 miljoen euro uit de middelen naar sport. En we doen het ermee, de meeste van onze sportparken liggen er netjes bij. Ik zie dat er de laatste tien, vijftien jaar heel veel is geïnvesteerd in de buitensport. Ik ben van mening dat ook de binnensport een zelfde investering nodig heeft voor de komende tien jaar. Maar voor wat we nodig hebben is niet genoeg geld. Daarom zal hierover bij de volgende verkiezingen gediscussieerd moeten worden,” vervolgt Snoek.

SPORTIEF GROEIEN

“Ik zie dat er de laatste tien, vijftien jaar veel is gedaan voor de buitensport. We hebben een Tweede divisieclub, de Koninklijke HFC. We hebben bereikt dat er op dit terrein langer kan worden gevoetbald, omdat wij de cricketclub Rood Wit, die voor een groot deel van elke lente 2 tot 3 velden van HFC bezette, een prachtig cricketcomplex hebben gegeven bij THB. Maar je moet alles afwegen en je kunt ook niet zo maar zeggen dat we de Koninklijke alles geven wat ze nodig hebben.

PRACHTIGE PORTEFEUILLE

Sport is desondanks een prachtige portefeuille. Je ontmoet van alles en iedereen. Sommigen zijn boos, anderen juist weer dankbaar. Ik zou alles wel willen faciliteren, maar we moeten werken met de middelen die we hebben. Neem bijvoorbeeld de nieuwe KNVB jeugdplannen, neem de granulaatkorrels. Ondanks de nieuwe onderzoeken met die visjes, volgt onze gemeente de landelijke adviezen



Foto: Gemeente Haarlem

van VWS, VSG en KNVB. Je moet een keuze maken. De nieuwe opzet van het jeugdvoetbal kost natuurlijk meer geld. Onze SportSupport kan verenigingen hierbij ondersteunen.

“EN LATEN WE EERLIJK ZIJN, HET GAAT ALTIJD OM DE GEZELLIGHEID, OOK IN DE SPORT.”

Zo is er een speciaal programma om in korte tijd meer vrijwilligers te krijgen of kan er geholpen worden bij het opzetten van crowdsourcing. Er blijven echter zaken die heel veel aandacht verdienen. Denk daarbij ook aan bijvoorbeeld de Duinwijkhal, de inzet voor skatevoorzieningen voor jongeren, vandalisme op de velden en de verbinding met het sociaal domein. Het is allemaal harstikke leuk en ik ben blij dat ik het mag doen. Maar het is allemaal wel heel anders dan toen ik in mijn jeugd sportte. Ik deed aan judo, tennis, basketbal en schaken. Later ben ik gaan squashen, hardlopen en heb twee seizoenen hockey gespeeld. Dat was allemaal voor de gezelligheid. En laten we eerlijk zijn, het gaat altijd om de gezelligheid, ook in de sport”.

Henny Rückert

ECI LETTERENLOOP 2017

ZONDAG 11 JUNI 2017
10.00 - 14.00 UUR

AVONDVIERDAAGSE

VANAF 13 JUNI T/M
16 JUNI 2017

HAARLEMS DAGBLAD GRACHTENLOOP

VRIJDAG 23 JUNI 2017
OM 18.45 UUR

HAARLEMSE MUGGENRONDE

VANAF 26 AUGUSTUS T/M
2 SEPTEMBER 2017





ESPORTS

Zuid-Korea is momenteel het land met de meer prestigieuze eSports-competities. Sinds 2000 krijgen professionele gamers aldaar een officiële licentie. Naast Zuid-Korea spelen de meeste competities zich af in Europa, Noord-Amerika, Australië en China.

In 2013 was de Canadese 'League of Legends'-speler Danny Le Shiphtur de eerste pro-gamer die een P-1A visum kreeg voor een competitie in de Verenigde Staten. Dit visum wordt alleen uitgereikt aan internationaal erkende atleten. De discussie of eSports een sport is, houdt de gemoederen bezig.

In Frankrijk wordt vanuit de overheid onderzocht of dit een 'echte' sport is. In ieder geval groeit eSports hard en is de vraag niet of maar wannéér deze tak van sport inderdaad als sport wordt erkend.

DE JEUGD BEREIKEN

De combinatie van een historische stad met cultuur, winkels, horeca en bedrijven die onderdeel uitmaken van de 'nieuwe economie', klinkt als een wensdroom voor elke bestuurder.

In de binnenstad van Haarlem is dat realiteit; boven de Albert Heijn in de Grote Houtstraat bevindt zich de grootste media-, eSports- en evenementenorganisatie in de Benelux. Daar hebben we afgesproken met Niels Roodenburg, Managing Director van de eMense Group.

Als we binnen komen, worden we door Niels vriendelijk ontvangen, waarna we een rondleiding krijgen door de studio waar de redactie een berg werk verzet. De studio wordt momenteel verbouwd en gaat binnenkort ongetwijfeld een spannende 'gamefeer' uitademen. We zijn zeer benieuwd naar het uiteindelijke resultaat. Wat gelijk opvalt is de merchandise waardoor het kantoor 'Gaming' ademt. Een blikvanger is een grote standee, een personage uit een game die tijdens de inzamelingsactie voor Serious Request 2014 (Haarlem) is geveild, maar die door de eigenaar nog steeds niet is opgehaald.

SCHAALVERGROTING

De laatste keer dat ik Niels sprak, heette zijn bedrijf nog Media Lizard dat inmiddels is opgegaan in het nieuwe bedrijf eMense. Media Lizard bestond uit o.a. IGN Benelux, Androidworld en AskMen. eMense Group, zoals het bedrijf nu voluit wordt genoemd, is naar eigen zeggen een full-service productiehuis

voor media, events en eSports. Naast Media Lizard bestaat het nieuwe bedrijf uit Event- en eSportsorganisatie ESL-Benelux, evenementenorganisatie Pulse Activations en TV-producent Jurriaan Hillen.

Mede door deze schaalvergroting heeft eMense nog meer mogelijkheden en kan derhalve ook meer realiseren. Er wordt nu al gewerkt met grote merken als Media Markt, Amsterdam ArenA, Ziggo, Ajax, en diverse hardwarefabrikanten en uitgevers van games. Het antwoord van Niels op de vraag waarom deze merken willen samenwerken met eMense, is duidelijk: "Het bereiken van de jeugd en specifiek de Millennials is heel moeilijk. De jeugd kijkt bijvoorbeeld nauwelijks tv meer, maar wat binnen deze doelgroep wel populair is, is gaming en eSports! Deze content wordt vooral via kanalen als YouTube en Twitch geconsumeerd. Door op de juiste manier gebruik van deze kanalen te maken, en de doelgroep binnen hun belevingswereld aan te spre-

ken, kan deze wel degelijk geactiveerd worden richting merken of evenementen."

Gezien de uitstraling van Niels' kantoor zit het bedrijf op het juiste adres. IGN is wereldwijd een van de grootste gamingkanalen en eSports wordt steeds professioneler. eSports neemt grootse vormen aan met volle stadions en hoofdprijzen die in de miljoenen lopen. Zo organiseert ESL wereldwijd de Intel® Extreme Masters en de ESL One evenementen. Met honderdduizenden bezoekers en miljoenen online kijkers breekt ESL nog elk jaar alle records. Ook in Nederland staan we aan de vooravond van de doorbraak van eSports.

AJAX ESPORTS

Ajax heeft al zijn eigen eSporters. Koen Weijland en Dani Hagebeuk creëren vanuit de eRoom wekelijks live-content met de game FIFA voor social media, voor de eigen Ajax-kanalen en voor de streamingdienst Twitch. De Ajax eRoom



is gesitueerd op het trainingscomplex van Ajax, de Toekomst. eMense is als producerende partij verantwoordelijk voor de technische invulling van de ruimte en geeft ondersteuning bij de wekelijkse producties.

HARDWELL

Vol trots vertelt Niels over de in maart in Polen gehouden Intel(r) Extreme Masters Katowice World Championship. De finale werd geopend door Hardwell, die als DJ en producer in de dancescene aansluit op de interessesfeer van de Millennials. Via zijn eigen Twitchkanaal ging hij live gamen met het spel Counter Strike, [twitch.tv/hardwell](https://www.twitch.tv/hardwell)

ZIGGO F1

Een laatste voorbeeld hoe gaming voor merkbeleving kan worden ingezet, is de F1 eBattle, die eMense voor Ziggo doet; vanaf pop-upstore op Hoog Catharijne,

tot de finales in de Studio in Haarlem, waar de winnaar gelijk door mag naar de live-uitzending van F1 Café om het daar tegen oud Formule 1 coureur Robert Doornbos op te nemen.

DE TOEKOMST VAN ESPORTS

Volgens Niels bestaan er zeker bij de 'oudere' generaties nog vooroordelen met betrekking tot Gaming. Het beeld dat ze nooit de deur uitkomen, klopt bij eSporters zeker niet. Net als bij reguliere topsport moet er veel getraind worden, gezond worden gegeten en op tijd rust worden genomen. De prijzen en sponsor-gelden zijn tegenwoordig zo hoog, dat gaming ook professioneel moet worden aangepakt.

Dit horende vertel ik aan Niels dat ik net de wethouder van Sport in Haarlem, Merijn Snoek, gesproken heb voor deze uitgave van 023magazine.nl.



DE STANDEE

Foto: eMense

GAMING

ALS TOEGANGSPOORT



Foto: Jarno Hofman

Niels haakt daar op in: “Ik geef graag een keer een presentatie met een eSporter om deze nieuwe tak van (top)sport onder de aandacht te brengen. Een eSportsplek in Haarlem zou fantastisch zijn.”

We ronden het gesprek af door nog even een rondje te lopen maar zijn suggestie voor zo’n plek in Haarlem blijft bij mij hangen; een exponent van de Nieuwe economie, een nieuwe tak van sport en een manier om de volgende generatie bij gaming te betrekken, is goud voor de stad.

Maurice Harroud



Foto: Jarno Hofman

Niels Roodenburg
Managing Director at eMense Group



Foto: eMense

Katowice 2017 (Polen)
Intel(r) Extreme Masters Katowice
World Championship.

De positieve werking van muziek in al haar facetten is een algemeen feit. Wie wordt er niet vrolijk van Pharell Williams 'Happy'? Wie heeft niet ooit zijn of haar liefdesverdriet verwerkt door te zwelgen in sombere, melancholische muziek... Uitgaande van de positieve werking van muziek, vatte de Hilversumse gitaar-bouwer Robbert de Vos het idee op om voor kinderen die ziek zijn en in ziekenhuizen moeten verblijven, een 'Muziekids Studio' in het leven te roepen. Ron Peereboom Voller, muziekspecialist bij uitstek, zag dit initiatief helemaal zitten. Vanaf de oprichting is hij als vrijwilliger betrokken bij de Stichting Muziekids.

Ron's leven stond en staat in het teken van muziek. "In het gezin waarin ik opgroeide draaide alles om muziek. Mijn moeder zong in operette's en musicals, haar vriend was trompettist in een bigband, mijn oudste broer zat op het conservatorium, speelt dwarsfluit en is musicoloog en mijn jongste broer is vrijetijds-drummer met wie ik in diverse bands heb gespeeld.

Toen ik bij De Telegraaf ging werken heb ik twintig jaar lang over popmuziek geschreven. Dat begon met een rubriekje over de Top 40 dat ik uiteindelijk heb uitgebouwd tot twee pagina's in de zaterdageditie met interviews, reportages en concertrecensies van alles en iedereen op dat moment in de popmuziek. En ik ben nog steeds muzikaal actief. Met de band Musher, waar ik de bassist van ben en in een vocal harmonygroep als een van de negen zangers", vertelt de 58-jarige Heemstedenaar.



Ron Peerenboom Voller

Door zijn werk kwam Ron in contact met Robbert de Vos, die in Hilversum een gitaarwinkel en muziekschool bestiert, maar die ook gitaren bouwt in zijn atelier. "Hij organiseerde ooit de Nederlandse Gitaarkampioenschappen, een evenement dat later onder de naam Sena

Guitar Awards werd voortgezet. En hij vroeg of ik in de jury wilde zitten", legt de met een diepe, rustgevende basstem uitgeruste vrijwilliger uit. "Dat was natuurlijk ontzettend leuk om te doen. En toen ontstond bij Robbert het idee voor Muziekids. Nou ja, zodra je hoort wat de bedoeling is, ben je om! Ik ook dus, zeven jaar geleden alweer. Maar nog iedere keer als we ons verhaal mogen vertellen, merk je dat het direct aanslaat."

KRACHT VAN MUZIEK

Het moest iets speciaals worden voor kinderen die de pech hebben om met een ziekte in aanraking te komen waarvoor zij in een ziekenhuis of zorginstelling moeten verblijven.

ALS GITAARBOUWER WAS EN IS MUZIEK OOK BIJ INITIATIEF-NEMER ROBBERT DE VOS EEN RODE DRAAD.

De kracht van muziek kwam hij in zijn winkel en muziekschool dagelijks tegen. Peereboom Voller: "Zo ontstond bij hem het idee om muziekstudio's te realiseren op locaties waar kids het niet makkelijk hebben, ziekenhuizen dus. Daar kunnen ze dan kennismaken met de kracht van muziek door ernaar te luisteren, door ook zelf muziek te maken, waar ze op een podium karaoke kunnen zingen en waar ze soms ook bekende muzikanten kunnen ontmoeten. Kortom, muziek beleven in de meest uitgebreide zin van het woord.

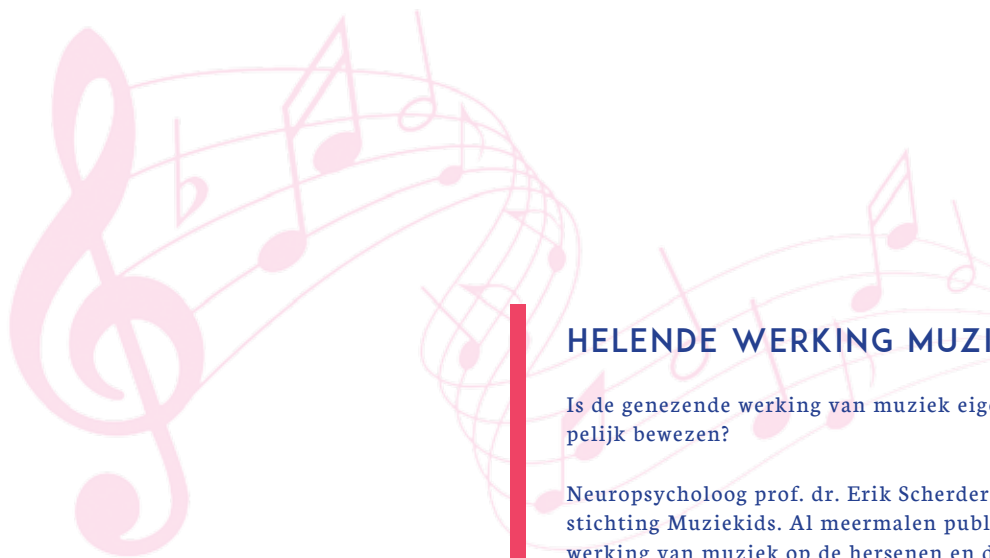
Het was het begin van de Stichting Muziekids. Het idee er achter is simpel: in zoveel mogelijk ziekenhuizen en zorginstellingen muziekstudio's inrichten voor zieke kinderen. Wij zorgen

ervoor dat muzikaal zeer ervaren studio-leiders de kids zeven dagen per week kunnen begeleiden om hen te leren om individueel en samen muziek te maken. Plezier staat uiteraard voorop; die kinderen hebben het immers al moeilijk zat. Muziek doet je dingen vergeten. Wat is er nu mooier dan hen daarbij te helpen! Fantastisch toch als je hiermee kunt bereiken dat de dagelijkse narigheid van deze kids wat wordt verzacht? Dát is wat we willen bereiken!"

PRIJSKAARTJE

In de praktijk blijkt de uitvoering van dit lovenswaardige initiatief niet eenvoudig. Ron: "In de huidige tijd is er bij de zorginstellingen geen geld meer om dit vorm te geven. We krijgen dus wel een ruimte toegewezen, maar de rest zullen we zelf moeten invullen. En dat kost dat het klappt. Ga maar na: de ruimte moet geluiddicht worden; je zit tenslotte vaak midden in een ziekenhuis. Wat dacht je verder van hygiëne, luchtbeheersing, er moeten complete bedden naar binnen kunnen, podium, licht, apparatuur, muziekinstrumenten... Daarvoor zijn we hard bezig om fondsen te werven. Dat moet toch lukken, denk je dan. Maar grote bedrijven, verzekeraars of de bekende fondsen... Als beginnende stichting zien ze je niet staan. Dat is keihard knokken."

Toch kreeg de stichting het via kleine sponsors, lokale ondernemers en welwillende bouwbedrijven voor elkaar om al drie studio's draaiend te hebben. Ron enthousiast: "Twee in het Gooi en een in Tilburg. En iedere studio krijgt een bekende Nederlandse artiest als naamgever. Dus in het Sint Elisabeth Twee Steden Ziekenhuis in Tilburg is dat de 'Guus Meeuwis Muziekids Studio'.



HELENDE WERKING MUZIEK

Is de genezende werking van muziek eigenlijk wetenschappelijk bewezen?

Neuropsycholoog prof. dr. Erik Scherder is vriend van de stichting Muziekids. Al meermalen publiceerde hij over de werking van muziek op de hersenen en de effecten daarvan. Momenteel schrijft Scherder, samen met kinderarts Mark Hoetjer van het Diaconessenhuis in Utrecht en met liedjeschrijver en producer John Ewbank, een onderzoek uit naar de (genezende) werking van muziek op zieke kinderen in het algemeen. Delen van het onderzoek zullen in de studio's van de Stichting Muziekids plaatsvinden.

STICHTING MUZIEKIDS

De Stichting Muziekids zet zich in om in zoveel mogelijk ziekenhuizen een muziekstudio in te richten. In de studio is een podium en zijn er diverse muziekinstrumenten; van drumstel tot gitaar, van dj-booth tot karaokeset. Kinderen die door wat voor omstandigheid dan ook helaas in die zorginstelling moeten verblijven, kunnen daar gebruik van maken. Maar ook vriendjes of vriendinnetjes, broertjes en zusjes, neefjes en nichtjes die op bezoek komen, mogen er muziek maken.

Voor de stichting geldt maar een ding: proberen de kinderen tijdens die vervelende en vaak stressvolle periode een 'helende' muziekbeleving aan te reiken. Zo kunnen ze pijn, het gemis van thuis en welke andere negatieve gedachte dan ook, even uit hun hoofd krijgen. Of beter nog, misschien zelfs vergeten.

Op 20 mei vieren we daar, samen met Guus, alweer ons driejarig bestaan. En in het Tergooi en Heideheuvel in Hilversum zitten de 'Rene Froger Muziekids Studio's'. In juni hopen we, mits we de begroting nog sluitend kunnen krijgen, de 'Ali B Muziekids Studio' in De Kinderkliniek in Almere volledig operationeel te hebben. En supermooi: volgend jaar opent Armin van Buuren 'zijn' Muziekids Studio in het nieuwe Prinses Maxima Centrum voor Kinderoncologie in Utrecht. Ook daar zijn we hard voor bezig om de laatste fondsen voor te werven. En met de nodige inspanning komt er ook een studio in onze regio. En die zou zo maar eens naar Giel Beelen vernoemd kunnen worden. Gaaf hè!"

ANDERE KINDEREN

Ron tot slot: "Artsen in Tilburg en Almere vertellen ons dat ze normaalgesproken kinderen uit de wachtruimte halen. Nu moeten ze steevast naar de studio om de kids op te halen. Da's toch geweldig? Ze vertellen dat ze totaal andere kinderen voor zich hebben dan voorheen. Veel rustiger en blijer. Dat zegt toch genoeg, lijkt mij".

Onno van Middelkoop



WILT U MEER WETEN OVER DE STICHTING MUZIEKIDS OF DIT PRACHTIGE INITIATIEF STEUNEN? KIJK DAN OP WWW.MUZIEKIDS.NL.



**ANALYTISCHE SYSTEMEN
IN KUNST GEVANGEN**

**DE LOGICA VAN
ANNESAS APPEL**



BEELDEN SPREKEN VOOR ZICH

TEUS VAN DEN
BERG

2 GENERATIES KUNST

'IK VIND DINGEN VAAK NIET LOGISCH...'

An de rand van de historische Haarlemse binnenstad bevindt zich het atelier en woonhuis van Annesas Appel. Ze is een moderne kunstenaar die met eigentijdse middelen bijzondere hedendaagse kunst maakt.

Op de vide in het atelier van kunstenaar Annesas Appel staat de state-of-the-art printer lustig te snorren. Pagina na pagina spuwt het apparaat uit. Als ze ze bijeen heeft gebonden, zal het de eerste catalogus zijn van een fiks aantal dat ze zelf maakt. Het geeft direct aan waar het bij Annesas om draait: controle.

Hoe spannend is het dan om van een bezorger een pakketje te ontvangen met daarin buiten de deur gefabriceerde ansichtkaarten van je werk, laat zich raden. Het interview met de 38-jarige moeder van twee stukt en ongeduldig

scheurt ze het cellofaan van de kaarten. Nauwgezet bestudeert ze de vijf verschillende stapeltjes om uiteindelijk na goedkeuring weer te ontspannen.

Het werk van de Haarlemse kunstenaar laat zich niet eenvoudig omschrijven. Annesas onderzoekt, analyseert, systematiseert en herordent alledaagse voorwerpen. Probeert er op een andere manier naar te kijken, zich te verwonderen en het voor zichzelf te vertalen naar presentaties in beeld, geluid of welke vorm ook. En dat gaat ver. Een laptop wordt tot op het allerkleinste schroefje,

chipje of printplaatje uit elkaar gehaald. De naden van kleding, landkaarten of de getallenreeks 1 tot en met 9; ze worden tot op het bot ontmanteld en omgezet naar haar eigen (beeld)taal.

Het levert boeken op (mapping) met een vertaling van haar eindeloze zoektocht, maar ook kleden die ze uiteraard onder haar wakend oog laat weven bij het textielmuseum in Tilburg.

VERWONDERING

"Een zelfverzonnen logica" zegt ze, in een poging haar werk te omschrijven.



TEUS VAN DEN BERG

Op de thee in Heemstede bij Teus van den Berg-Been valt direct op dat we met een kunstminnende persoonlijkheid te maken hebben. Overal waar je kijkt staan beelden, hangen schilderijen en ademt de sfeer creativiteit. De inmiddels bijna 90-jarige beeldhouwer is een vrouw van weinig poespas en ze staat met twee benen op de grond. “Wat kunst voor mij betekent? Het schept voldoening, het geeft plezier, het opent horizons en inspireert.”

Teus van den Berg werd geboren in 1926 in Den Briel. Na de middelbare school was de keuze voor een vervolgopleiding eigenlijk de modeklas van de Rotterdamse Academie voor Beeldende kunst. Die creatieve keuze was niet vreemd; vader was muzikaal en moeder creatief met textiel. “Het was een beetje jammer dat de modeklas vol zat. De decaan adviseerde toen om het eerste jaar eens bij het boetseren op de afdeling beeldhouwen te gaan kijken. Dat heb ik gedaan. En de opleiding toen vervolgens maar helemaal afgemaakt. Ik vond het geweldig.” Na haar opleiding ging zij aan de slag bij het Koninklijk instituut voor de Tropen als docent visuele hulpmiddelen.

“Dat was erg leuk om te doen. Het ontwikkelen van visuele hulpmiddelen had als doel te kunnen communiceren met mensen waar we de taal niet van kenden of mensen die analfabeet waren. Die hulpmiddelen dienden als een soort van pictogrammen om toch zaken uit te kunnen wisselen. Het was altijd een zoektocht waarbij creativiteit een belangrijke rol speelde.”

Ruim 25 jaar duurde haar docentschap daar. Daarna is Teus Handenarbeid gaan doceren aan de Volkshogeschool, waar ze gespecialiseerd was in het maken van Flanelbord figuren, ook een vorm van communicatie.

BEELDHOUDEN

In de haar verdere beschikbare tijd was zij aan het beeldhouwen. In haar studietijd verkreeg ze al de opdracht voor een bronzen plaquette ter nagedachtenis aan in Wereldoorlog II omgekomen leerlingen van de Rijks HBS in Brielle. Dat bleek de start van haar vrije beroep, dat in de jaren 50 op gang begon te komen. Vanuit Brielle verhuisde zij naar Amsterdam om uiteindelijk in Haarlem

terecht te komen. Haar atelier aan het Spaarne, naast het Waaggebouw, was tot enkele jaren geleden nog in gebruik.

Teus heeft veel werk in opdracht gemaakt, waaronder het monument voor de uit kamp Vught door de nazi's weggevoerde kinderen. In de bronzen platen van het gedenkteken zijn 1200 namen van kinderen uitgefreesd van wie bekend is dat zij op 6 en 7 juni 1943 naar Sobibor werden gedeporteerd.

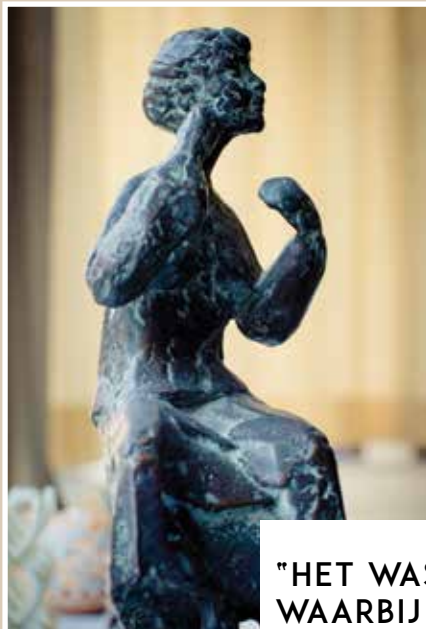
Een ander beeld is een bronzen vrouwenfiguur met spiegel, genaamd Andrea, dat zij maakte in opdracht van Andrélon en dat bij de fabriek in Bodegraven stond. Tegenwoordig staat het beeld in een tuin in Heemstede. Veel werk is te zien bij scholen, veelal lezende of spelende kinderen voorstellend, maar ook praktische speelplasticen, een combinatie van kunst en toegepaste speeltuigen als klimrekken of klimbeelden.

De ‘BAVO-kijkertjes’ en ‘Windkracht 10’ zijn andere, zeer markante en karakteristieke beelden van haar hand. Ook maakte zij vele reliëfs voor op gevels van gebouwen, stuk voor stuk in het bezit van een heel eigen, eigentijdse en tegelijk klassieke stijl.

De stijl van haar werk lijkt sterk op haar karakter; eigen stijl, herkenbaar, modern en klassiek in elkaar verweven,

eigenwijs met een vaak zeer creatieve knipoog, tegelijk met de voeten op de grond. Prachtige figuratieve kunst die niet direct opvalt, echter bij nadere beschouwing stuk voor stuk pareltjes van een bezielde kunstenaar zijn.

Onno van Middelkoop



**"HET WAS ALTIJD EEN ZOEKTOCHT
WAARBIJ**

CREATIVITEIT

EEN BELANGRIJKE ROL SPEELDE."

KUNST VAN ANNESAS APPEL

Werken van Annesas Appel zijn, naast in ons land, onder andere aangekocht in Amerika, Zuid-Afrika, Duitsland, Frankrijk en Oostenrijk. Appel exposeerde onlangs nog op Art Rotterdam en wordt vertegenwoordigd door de galerie van Johan Deumens aan het Westerdok in Amsterdam waar haar werk ook te zien is.



“De term nerd heb ik ook wel voorbij horen komen, haha. En er zijn ook mensen die afhaken hoor. Ik snap dat wel. Waar het bij mij om draait is het onderzoek. Dat is het grootste deel van mijn werk, dat vind ik het spannendst. Net als een kind blanco kijken naar objecten. Dan ga je andere vragen stellen. Het is heel visueel, vrij proberen te kijken naar wat we al weten. Die laptop bijvoorbeeld; alles is even belangrijk in zo’n ding. Elk stipje op een printplaat, elke verbinding. Elk minuscule dingetje mag gezien worden, want zonder een zo’n onderdeelje werkt het ding gewoon niet. De verwondering die je krijgt als je in zo’n laptop duikt, dat je het gevoel hebt dat je heel klein wordt en al die structuren ziet alsof het een stad is.”

Neem een boom in je gedachten, vraagt ze. “Kijk, jij ziet waarschijnlijk gewoon een boom voor je. Maar ik zie een boom van onder, van boven, van opzij, van binnen... Dat zwerft allemaal tegelijkertijd door m’n hoofd. Ik neem geen genoegen met alleen die ene platte voorstelling van een boom.

Ik vind dingen vaak niet logisch. Ik maak voor mezelf een logica om het te begrijpen.

Dat begon al vroeg op school. Al die regels! Je zegt in het Engels ‘po em’, zegt ze, duidelijk articulerend, “maar je leest poem. Het is niet wat het is. Voor mij was het zoiets van: dus je hoeft je dan ook niet aan die regels te houden.”

‘EIGEN VERTALING’

Toch duurde het nog even voor ze zich echt die vrijheid toestond. Appel: “In het basisjaar op de Rietveld Academie was ik nog heel braaf. Bij een opdracht deed ik precies wat ze vroegen. Maar dat was het dan niet, vond de docent. En ik begreep maar niet waarom, want ik had toch precies gedaan wat ze vroegen? En iemand anders had dan iets gemaakt wat helemaal nergens op sloeg en dat vond zo’n docent dan fantastisch! Pas later besepte ik dat je je eigen vertaling moest maken van wat ze vroegen.”

‘Mapping a wardrobe’ heette haar eind-examenproject. Ze bracht haar eigen kledingkast minutieus in kaart. “Daar is een aantal boekjes uit voortgekomen met de analyse daarvan. En ik heb doeken laten weven in Tilburg gebaseerd op de naden van kledingstukken. Mijn eerste werk na mijn examen was een analyse van de Schotse ruit. Wat me trof, was dat het een taal in zich heeft. In elk patroon en kleur kon je vroeger aflezen uit welk gebied iemand kwam, wat voor rang iemand had, enzovoorts. Dat ben ik helemaal gaan uitzoeken en heb daar mijn eigen vertaling van gemaakt. Het dus uit die Schotse context gehaald en in een geheel eigen, nieuw systeem van acht kleurgroepen en het alfabet geplaatst waar ‘mijn’ ruiten uitkwamen.”

De computer is Annesas’ belangrijkste werktuig, maar als ze laat zien waar ze momenteel aan werkt, komt er een simpel notitieboekje tevoorschijn. Helemaal volgepriegeld met cijferreeksen.

Enthousiast: “Kijk, het zijn allemaal omkeringen. En wat ontdekte ik? Als je bijvoorbeeld 39 hebt en de omkering is 93, dan blijkt dat het verschil altijd een getal is uit de tafel van 9. Nou ja, dat vind ik dan leuk. En dan gaat het cijferen steeds maar verder en verder. Uiteindelijk zal ik dat dan vertalen naar lijnen of kleuren.”

WEINIG GELD

Een tot twee jaar duurt het eer een project is afgerond. Dankzij een stipendium van vier jaar van het Mondriaan Fonds kan Annesas de eindjes aan elkaar breien. “Ach, het is geen vetpot en dat moet je in je achterhoofd houden. Maar daar is het me niet om te doen. Dankzij het stipendium en een beetje sponsoring van m’n vriend is het te doen. Ik werd er wel eens een klein beetje ongelukkig van als ik weer eens weinig geld had.

Totdat mijn vriend me vroeg of ik, als ik wist dat ik nooit meer wat zou verkopen, zou stoppen. Nee dus! Nou, dan moet je er ook niet meer druk om maken.”

Hoe gestructureerd ze in haar werk is, hoe chaotisch het in de rest van haar leven is, vertelt Annesas tot slot. “Daar maakt het me allemaal wat minder uit. Naar mijn kinderen toe ben ik bijvoorbeeld heel vrij. Ik heb alleen een tik met Lego”, lacht ze breeduit. “Met mijn kinderen speel ik er veel mee, maar dan orden ik het wel eerst op vorm en soort... •”

Ronald van Halsteren

The image features two abstract clay sculptures of human figures, positioned side-by-side. The figures are minimalist, with flat, rectangular heads and broad, slightly tapered bodies. They are made of a light-colored, textured material, possibly terracotta or clay, showing some wear and natural variations in color. The background is blurred, suggesting an indoor setting with warm, natural light. The overall composition is simple and focuses on the form and texture of the sculptures.

BEELDEN SPREKEN VOOR ZICH



NLLIA

Schadelijke stoffen

Iedereen wordt bewuster van het belang van een goede gezondheid. Niet alleen voeding maar ook nagellak en make-up spelen hierbij een belangrijke rol.

Een studie van onder meer de Duke University en de Environmental Working Group (EWG) toont aan dat de chemische stof trifenylfosfaat (TPHP), dat bekend staat als een chemische stof met een hormoonontregelende werking, veelvuldig wordt toegepast in de productie van nagellak en via diezelfde nagellak in het menselijk lichaam wordt opgenomen.



NEW YORK FASHION WEEK
SEPTEMBER 2016

FESTYLE

in nagellak ontregelen hormonen



Ria van Kleef

Onderzoekers van Duke University vonden enkele uren na het lakken van nagels sporen van hormoonverstorende stoffen in de lichamen van onderzochte vrouwen; in het bloed werden reststoffen teruggevonden van TPHP. De concentratie aan difenylfosfaat, de stof die achterblijft nadat het lichaam TPHP heeft afgebroken, was bijna verzevenvoudigd.

HORMOONONTREGELING DOOR NAGELLAK

Onderzoek wijst uit dat het chemische TPHP, dat wordt gebruikt om nagellak flexibeler en duurzamer te maken, dat in de kunststofindustrie wordt gebezigd en als brandwerend schuim in meubelen wordt aangevend, via nagellak in het lichaam terecht komt, waardoor hormoonontregeling wordt veroorzaakt. Onderzoek met dieren wees eerder reeds uit dat TPHP onregelmatigheden in groei en voortplanting teweegbrengt. "Zorgwekkend is dan ook dat TPHP, dat relatief snel in het lichaam wordt opgenomen, via nagellak ook terecht komt bij tienermeisjes, wier lichaam nog zo in ontwikkeling is", aldus de onderzoekers.

ZWANGERSCHAP EN NAGELLAK

Tijdens je zwangerschap kun je TPHP maar beter mijden. Ook kamfer, dat na het drogen van nagellak zorgt voor een flexibele laag, gaat niet vrijuit. Dr. Irene Reyzis, Chief Scientific Officer van nagellakproducent Zoya: "Kamfer wordt niet tegengehouden door de placenta. Foetussen missen de enzymen die kamfer afbreken. Het is aangetoond dat kamfer bij een aantal gevallen een rol heeft gespeeld bij miskramen. Ook al is het risico niet groot, je kunt het maar beter mijden". En dan zit er in nagellak ook

nog eens formaldehyde en -hyde-hars. Reyzis: "Formaldehyde wordt gebruikt in allerlei harssoorten, waar flinke hoeveelheden andere chemicaliën worden bijgemengd.

Mijn advies: niet gebruiken!" Vroeger werd formaldehyde gebruikt om dieren mee op te zetten, dus of dat spul nu zo lekker is om op je nagels te smeren....

SCHILDERSZIEKTE

Veel stoffen die vroeger in verf voorkwamen (oplosmiddelen als tolueen, xyleen, benzeen, terpentijn, hexaan, thinner, wasbenzine, ether en alcohol) zijn tegenwoordig in verf verboden. Die stoffen kwamen immers via de huid of door inademing in het lichaam terecht en leidden tot Chronische Toxische Encephalopathie (CTE), ook wel Organisch Psycho Syndroom (OPS) ofwel schildersziekte genoemd, een 'werkgebonden aandoening van het centrale zenuwstelsel die kan ontstaan door blootstelling aan (vluchtige) oplosmiddelen en een aantal andere chemische stoffen'. Veel van deze stoffen zitten gewoon wel in diverse nagellaksoorten!

Dames en tieners die zich van hun beste kant willen laten zien, veranderen bijna om de dag van nagellak. Het is daarom aan te raden om kennis te nemen van de diverse gevaren van nagellak en te zoeken naar een gezond alternatief. Bestaat dat dan? Jazeker!

ZOYA NAGELLAK, GEZOND ALTERNATIEF?

Als aanstaande moeder heb je, meteen nadat je hoorde dat je zwanger was, natuurlijk een aantal gezonde beslissingen genomen. Niet alleen voor jezelf, maar vooral voor het kindje dat in je buik groeit. Maar, moet je daarom 9 maanden

afzien van mooi verzorgde nagels? Welnee, natuurlijk niet! Op onze zoektocht maakten wij kennis met de nagelverzorgingslijn van Zoya dat producten creëert die gezondheid niet in de weg staan. Zoya betekent bovendien óók nog eens 'leven', dus de producten hebben sowieso al een stapje voor. Zoya nagellak is dan ook Big10Free; dat betekent dat het volledig vrij is van alle schadelijke en eerdergenoemde chemicaliën. Alle nagellakkleuren van Zoya zijn veganistisch en dierproefvrij.

Zoya nagellak is afkomstig uit de USA, is van superieure kwaliteit en kenmerkt zich door haar indrukwekkende originele kleuren. Het bedrijf Zoya richt zich op gezondheid en welbevinden en kent een rijke geschiedenis. Eind vorige eeuw veroorzaakte het merk een revolutie in de wereld van nagelverzorging toen ontwikkelaar 'Art of Beauty' de unieke producten patenteerde. Zo bracht Zoya niet alleen de allereerste langdragende nagellak zonder giftige stoffen op de markt, maar eveneens de eerste sneldrogende topcoat.

In Amerika is Zoya reeds jaren een A-merk en onlosmakelijk verbonden met de 'New York Fashionweek'. Sinds begin 2016 is de productlijn ook in Europa verkrijgbaar.

Wilt u meer weten? Raadpleeg dan het YouTube kanaal van NL Magazine, sectie Lifestyle, aflevering 1 en/of ga naar www.balanceyourlife.nu.

Ria van Kleef

Bronvermelding: <http://www.ewg.org>] Nederlands Centrum voor Beroepsziekten (NCvB)





200 JAAR ONDERWIJS; ATHENEUM COLLEGE HAGEVELD FLOREERT

Gesticht op 2 mei 1817 door drie jonge priesters met eigen vermogen.

Buitenplaats Haegenvelt in Driehuis werd de eerste vestigingsplaats van een seminarie in eigen land. Gebaseerd op de nieuwe grondwet kon de toenmalige Rooms-Katholieke kerkelijke overheid een 'eigen', nationale scholing opzetten voor priesterstudenten.

GESCHIEDENIS

Na wat initiële schermutselingen tussen de kroon en de clerus werd de opleiding respectievelijk in Warmond, Voorhout en uiteindelijk Heemstede voortgezet. Onder leiding van architect Jan Stuijt verrees het huidige gebouw aan Hageveld 15. Deze gesloten gemeenschap herbergde vierhonderd seminaristen onder leiding van priesters. Het geheel omvatte eveneens een boerderij, moestuinen, een slagerij, een bakkerij en ambachtelijke werkplaatsen. Inmiddels is het voormalige RK-bolwerk uitgegroeid tot het enige categorale VWO van Nederland met 1400 leerlingen. En inmiddels is de visie op de wereld gebaseerd op een bredere levensbeschouwing dan alleen de katholieke.

MODERNITEIT TREEDT IN

Dit unieke verhaal legt de basis voor een school die heden ten dage middenin de wereld staat en waar het onderwijs daadwerkelijk centraal staat. Sinds 1970 worden de eerste meisjes op de school toegelaten en verandert het internaat in een categoriaal atheneum waar ook vrouwelijke docenten hun intrede doen. Rooms Katholiek wordt verbreed naar wereldwijd, levensbeschouwelijk en naar maatschappelijke normen en waarden. Naast liefdevol en hulp bieden zijn ook tegenwoordig nog steeds belangrijke begrippen.

Rector Wille Straathof staat de laatste twaalf jaar aan het roer van de school. "Er zijn veel vakken bij gekomen, we



krijgen nu veel input van de leerlingen zelf, we staan middenin de maatschappij en we ontwerpen steeds meer onderwijs op maat. Wat er aan beleid van het ministerie komt, wordt meestal bij ons op school al uitgevoerd. Zoals de maatpakketten in de bovenbouw, waar we de leerlingen aanmoedigen om hun sterkste vakken te laten gaan en te kiezen voor verbreding. Als je goed bent in Engels, dan komt dat wel goed. Pak dan een andere taal erbij als Spaans of ga in de debatclub die we hier op school hebben.





HIERBOVEN: DICKENS & HAGEVELD

Of neem de masterclasses waarin de leerlingen extra training krijgen en internationale certificaten kunnen behalen die twee jaar geldig blijven.

Er worden Olympiades georganiseerd voor de bètavakken en er wordt aandacht besteed aan beschouwelijk onderwijs, waarin de leerlingen hun eigen plaats in de maatschappij en maatschappelijke kwesties leren. Ze leren vooral de juiste vragen te stellen. Het 'VIA Hageveld project' is speciaal voor hoogbegaafde kinderen die op een andere manier willen leren dan in regulier onderwijs."

Op Hageveld is ook een collegezaal waar de voorbereiding op de universiteit plaatsvindt. Er is een samenwerking met de Universiteit van Leiden waar een aantal leerlingen meeloopt aan een faculteit en waar sommigen hun profielwerkstuk kunnen maken.

HAGEVELD 200 JAAR

Omdat de school 200 jaar bestaat, zijn er diverse evenementen georganiseerd. Afgelopen 8 september liepen alle personeelsleden de hele dag in kostuums uit de Dickenstijd, wat vooral tot leuke reacties van de leerlingen leidde. Later in september vormden alle leerlingen samen de tekst '200 jaar Hageveld' op de cour, waar vanuit de koepel foto's van zijn gemaakt.

Een speciale editie van de 'Glad Marmer Klassieke Muziek Matinee' in november was bijzonder, niet in de laatste plaats

vanwege deelname van enige oud-leerlingen die inmiddels professionele musici zijn.

Straathof: "Maar dat is nog niet alles. Op 7 juli wordt ruim dertig jaar muziek op Hageveld gevierd met het 'Popfestival 30 jaar Glad Marmer'. Bands en individuele artiesten die ooit op Hageveld hebben gezeten, zorgen voor een avondvullend programma in de buitenlucht op de cour. 'Op Glad Marmer' is het podium waar leerlingen hun kunsten op gebied van muziek, zang en dans kunnen delen met het publiek. Dit bestaat al ruim dertig jaar, maar er zijn inmiddels ook projecten als de licht- en geluidploeg en sinds kort ook een filmploeg bijgekomen. Zo is Hageveld nu een moderne school met als kwalitatieve doelstelling om zo goed mogelijk opgeleide wereldburgers uit te laten vliegen. Vandaar ook die vogel op de koepel."

Voor het Popfestival 30 jaar Glad Marmer kunt u kaarten bestellen via www.hageveld.nl door op het '200 jaar' logo te klikken.

Onno van Middelkoop

Op 8 september 2016 liep het voltallige personeel van Atheneum College Hageveld in kostuums uit het begin van de 19e eeuw ter ere van het 200 jarig bestaan.



Ter ere van het 200 jarig bestaan van de school werd een kunstwerk geplaatst op de koepel van Hageveld, gemaakt door kunstenaar Ralf Westerhof.

DE PUZZEL



Column van Sabine van Kampen

Puzzelen. Wie is er niet mee groot geworden? Garantie tot plezier of juist frustratie. Boerderijpuzzels, waar mollige vingertjes de stukjes al schuivend op hun plekje laten passen. Ouders glimmend van trots ernaast. Aanmoediging blijkt de doorslag te geven, net zolang totdat je peuter moeiteloos en trots alle stukjes legt. Daarna voorzichtig verder: de legpuzzel. Niet opgeven, vooral doorgaan. Tijd en rust om je kind écht te zien.

In mijn beroepsveld zie ik veel volwassen 'puzzelaars'. Puzzelaars van een heel andere orde. Het zijn namelijk pleegouders. Pleegouders die dagelijks puzzels 'oplossen' van, voor en juist met hun pleegkind. Een bruggetje naar mijn pleidooi: iedereen kan pleegouder worden! Wat telt is dat je een kind structuur, warmte en veiligheid kunt bieden. Pleegzorg is het zorgen voor kwetsbare kinderen die van onze toewijding afhankelijk zijn. Een pleegkind heeft niet altijd de ouderlijke aanmoediging ervaren, die voor vertrouwen zorgt, of is misschien wel langere tijd onveilig geweest. Elk kind heeft gelukkig veerkracht, ongelofelijk maar o zo waar. Pleegouders ervaren dat er niets mooiers bestaat dan naast hun pleegkind te mogen staan en hen te zien ontplooiën in evenwichtige en krachtige jonge mensen. Een leven in een normaal gezin, in plaats van in een instelling. Een normaal leven, met misschien hier en daar een puzzel.

Landelijk is de instroom in pleegzorg groter dan de uitstroom. Sinds 2000 groeit het aantal jeugdigen in de pleegzorg gestaag.

Ter illustratie: in december 2000 ging het om circa 8.000 jeugdigen die pleegzorg ontvingen. In 2015 is dit aantal gegroeid naar 18.865 (Pleegzorg Nederland 2016). Onze regio 023 heeft een geweldig bestand van toegeweide pleegouders. Anno 2017 wordt deze zorg alleen nog maar meer van belang, waardoor nieuwe pleegouders broodnodig zijn. "Ik zou het wel willen hoor, maar het lijkt me zo'n gedoe", hoor ik wel eens. En natuurlijk, het is een sprong in het diepe. Maar wel een sprong met een gouden randje. Het meeste 'gedoe' heeft een pleegkind zelf meegemaakt. Alles achter je moeten laten en opnieuw beginnen. Ik geef het je te doen!

Ja, pleegzorg is puzzelen. Op zoek naar het karakter van het kind en de manier van opvoeden die bij het kind, maar ook bij jezelf past. Soms duurt pleegzorg lang, soms maar even. Pleegzorg kan het verschil in een mensenleven maken. Geïnteresseerd? Meer weten over pleegzorg en organisaties in de regio?

<https://www.pleegzorg.nl>

‘Ik mis het thuisbrouwen wel...’

Ooit stond Haarlem met haar vele bierbrouwerijen bekend als dé brouwstad van ons land. Die ‘goeie ouwe tijd’ bestaat al eeuwenlang niet meer, maar dankzij thuisbrouwers en de trend in speciaalbieren stikt het plotseling weer van Haarlemse brouwerijtjes. Op deze pagina’s brengen we er enkele voor het voetlicht.

JOPEN, UILTJE, BRILJANT B



Uiltje

In de schaduw van het Jopenbier, waarmee de Haarlemse brouwtrend vanaf 1994 weer voorzichtig nieuw leven in werd geblazen, zijn er de laatste paar jaar enkele jonge biermerken bij gekomen. Een van de succesvolste daarvan is Uiltje.

Bedenker Robbert Uyleman had nooit voorzien dat zijn hobby er toe zou leiden dat hij 023Magazine zou rondleiden door het gloednieuwe Uiltje brouwerijcomplex in de Waarderpolder.

Grote glimmende metalen ketels doen hun 'ding', overall liggen de zakken met mout en hop hoog opgestapeld en staan er lange rijen met oude eikenhouten vaten waar ooit cognac of whisky in heeft gezeten, maar die nu vol met speciale bieren liggen te rijpen. De grote kille hal is wellicht niet de meest romantische omgeving die je je bij een brouwerij voorstelt - je denkt toch eerder aan mooie koperen ketels en veel donkerbruin - maar hier worden op bijna wekelijkse basis moderne nieuwe speciaalbieren bedacht en gebrouwen.

HET PROEFLOKAAL

In het aanpalende proeflokaal waar je de vele verschillende Uiltjes kunt uitproberen, kunnen we even rustig met de 31-jarige directeur praten. Dat laatste is overigens iets waar hij niet graag op wordt aangesproken, vertelt hij. "We zijn hier allemaal gelijk. Er is geen hiërarchie, ik ben niet de baas over iedereen. Ze hebben allemaal hun eigen verantwoording. We zijn een grote groep vrienden en vriendinnen. Er staat een hottub buiten waar we met z'n allen wel eens inzitten; hierachter ligt de Mooie Nel. Als het zomers mooi weer is, lopen we daar even naartoe, nemen een duik en gaan dan weer hard aan het werk."

Want hard werken is het, legt Robbert uit. "Het gaat zo ongelooflijk snel! Er staat nu al twintig man vast op de payroll. Ik ben in 2012 begonnen met m'n eerste biertje, we zitten nu al in 2017. In een poep en een scheet. Ik had nooit bedacht dat ik me zou ontplooien als ondernemer, een horecaconcept zou bedenken en een brouwerij zou opzetten."

EN DE GOOTH

BROUWSTAD HAARLEM TERUG OP DE KAART

023 BIERSTAD



Maar het is toch gebeurd en uiteindelijk heb ik alles zelf mee-gemaakt en gedaan; van etiketten plakken, via het bedenken van het marketingconcept en de aanpak van de verkoop, tot het zoeken naar de juiste mensen om me mee te versterken en alles wat daar tussen in zit. Ongelooflijk.”

DE BROUWERIJ

“Een steady rollercoaster,” noemt Uyleman het, “met nog wat loopings in het vooruitzicht.” Maar dat vindt de voormalige cameraman en video-editor juist spannend. “Toen we de brouwerij hier in oktober 2016 openden, hadden we gerekend op groei. Maar al vanaf de allereerste dag draaien we op de volledige capaciteit van onze ketels”, verbaast hij zich nog elke dag. “Je begint ooit thuis met tien liter; dan worden het er twintig, dan vijftig. En op een gegeven moment staat je hele huis vol met fusten, staat de boel te gisten, met in de woonkamer vier koelkasten. Mijn huidige vriendin en de moeder van mijn zoon James vindt het dan ook heel fijn dat ik het hier in de Waarderpolder laat. Ik heb overigens ook geen tijd meer om thuis te brouwen, maar ik mis het wel.”

Toen het huis te klein werd voor de brouwsels van de autodidact, werd hij een zogenaamde huurbrouwer. Capaciteit inhuren bij een grote brouwerij, in dit geval Jopen, waar hij naast zijn gewone videowerk, in de avonduren ook nog eens achter de bar stond in de Jopenkerk. Uyleman: “Toen er bij Jopen een brouwer vertrok, kreeg ik de vraag of ik niet voor ze wilde brouwen. Dat was een lastige keuze. Ik verdiende lekker met het audiovisuele werk, brouwde ernaast en dat beviel me wel. Maar goed, uiteindelijk toch die stap gemaakt. Want ik merkte dat mijn passie inmiddels toch echt wel bij dat brouwen lag.”

“WE HOEVEN GEEN HEINEKEN TE WORDEN”

Het heeft de rasechte Haarlemmer geen windeieren gelegd. En het einde is voorlopig ook nog niet in zicht, want Uiltje gaat inmiddels de hele wereld over. “Europa, Rusland, Amerika, Canada, Engeland, zeg het maar! Ik denk dat we opvallen door de smaken die we brengen. Kwalitatief gezien zitten we ook in de hoogste segmenten en worden we beloond met de ene na de andere award. En we durven gek te doen. Zo gaan we volgende



week een 21 procent bier afvullen. Dat doet niemand. Ook kennen onze bieren gekke namen: ‘Oh buurman, wat doet u nu?’. Of ‘Effe met je bek in het zonnetje’. Ons kerstbier heet ‘F*ck de kerstboom staat in de fik’. Het is gewoon plezier hebben met het hele team. Bierbrouwen is vrienden maken!”

“We hoeven geen Heineken te worden”, zegt Uyleman stellig. “Dus geen 300 man in dienst en geen plezier meer hebben. Hier kunnen we nog groeien om de capaciteit te verhogen. Als dat gebeurt zullen we zo’n man of 35 tot 40 in dienst hebben. Dat lijkt me mooi. Iedereen een leuk salaris, twee keer per jaar op vakantie, iedere vrijdagmiddag komt iedereen met vrouw en kinderen hier om te barbecueën. Ik hoef niet in een Lamborghini te rijden. Ik rij in een Chevrolet Suburban uit 1985. Wegenbelasting tien euro per maand..”



BIERBELEVING IN DE KERK

HISTORIE

Het ontstaan van het Haarlemse Jopenbier mag inmiddels genoegzaam bekend zijn. Toen Haarlem in 1994 750 jaar stadsrechten bezat, werd er aan de burgers gevraagd met mooie initiatieven te komen om dat te vieren.

Michel Ordeman begon met twaalf anderen het Jopenbier, gebaseerd op eeuwenoude stadsrecepten uit het stadsarchief uit de tijd dat Haarlem nog de nummer één brouwstad van ons land was. Nu, dik 20 jaar later, is Jopenbier niet meer weg te denken uit de stad, met name door de beeldbepalende Jopenkerk Haarlem waar nog steeds gebrouwen wordt.

“We hebben een kern van twaalf bieren”, vertelt exportmanager Erwin Klijn (45), terwijl we uitzicht hebben op de mooie koperen brouwketels in de kerk. “Daar

omheen maken we een aantal seizoensbieren en doen we regelmatig collabs (let. collaboration brews, samenwerkingen, red.) met andere brouwerijen. Dat betekende in 2016 toch wel zo’n 55 verschillende bieren. We hebben nog steeds onze historische bieren, maar ook veel moderne craftbieren. Er is binnen Jopen ruimte voor creatieve uitspattingen. Een beetje spelen met de traditionele methoden. We experimenteren met biertijlen en met verrassende ingrediënten. En we hebben een barrelprogramma waarbij we op houten vaten bier laten rijpen.”

GROEI

Ook na al die jaren zit er nog steeds groei in het bedrijf. Vooral de craft biertrend van de afgelopen vijf jaar is daar debet aan. Klijn: “Vorig jaar hebben we drie miljoen liter gebrouwen; in flesjes vertaald is dat zo’n tien miljoen flesjes bier. Dat doen we met zo’n 150 man, maar dat is voor het merendeel horecapersoneel van onze drie locaties. Voor ons zijn deze locaties een enorme etalage.

Er komen steeds meer brouwerijen bij, dat is heel goed voor de biercultuur en

023 BIERSTAD

de consumptie. Maar een eigen taproom hebben ze meestal niet.

Niks is beter dan dat je je eerste honderden liters eigen gebrouwen bier in je eigen proeflokaal kunt verkopen. Er zijn teveel brouwers die direct willen beginnen met nationale distributie en export. Nee, leer eerst met jouw installatie goed bier maken, kijk naar je dorp, kijk naar je regio, kijk naar je land. Die volgorde.”

Naast de kerk is er inmiddels ook een tweede Jopen brouwhuis in industriegebied de Waarderpolder. Groeimogelijkheden genoeg dus. “We zitten over de hele wereld”, zegt Klijn. “We exporteren momenteel zo’n tien procent van de omzet, maar dat moet uiteindelijk de helft worden.”

Bij elke brouwerij hoor je het weer: de kern is de liefde voor het bier, de vriendschap die daaruit ontstaat. De exportmanager die via Bavaria en La Trappe bij Jopen terecht kwam, tot slot: “Je leert allerlei mensen kennen die hiermee bezig zijn. Daar ga je mee samenwerken, maak je samen een recept. Toen ik hier een paar jaar geleden kwam binnenlopen voelde ik dat meteen.

De passie en liefde voor het bier, je proeft het direct. Dit is bierbeleving in al haar facetten.”



RECLAME VOOR HET EIGEN CAFÉ

Met de hausse aan speciaalbieren van de laatste jaren is er ook een overvloed aan gespecialiseerde cafés gekomen. En vaak hebben ze dan ook hun eigen bier op de tap staan. Café Briljant is er zo een. Eigenaar Rob Alphenaar heeft maar liefst tachtig speciaalbieren in huis, waarvan er enkele Briljant heten.

Het eerste eigen brouwsel was een kruidige triple met Amerikaanse hop, vertelt Alphenaar in zijn café in de Haarlemse Lange Annastraat. “Dat was in 2004 en omdat ik toen nog niet zo thuis was in het zelf brouwen, heb ik die samen met de brouwerij Klein Duimpje in Hillegom gemaakt.”

Toen Briljant in 2012 tien jaar bestond moest er een jubileumbier komen. “Die heb ik bij Jopen laten maken. Een tien procentsbier vanwege het tienjarig bestaan en een bitterheidsgraad van 40 omdat ik zelf veertig jaar werd.”

Van het verjaardagsgeld werd een thuisbrouwset aangeschaft en vanaf dat moment werd de cafébaas een fanatieke brouwer. “In december 2014 heb ik toen een stout uitgebracht, maar dat was maar 150 liter. Echt groot is het begonnen op Koningsdag vorig jaar. Toen hebben we de ‘Hannes de Vijfhoek’ gepresenteerd, een pale ale vernoemd naar de kunstenaar uit deze wijk.”

“Wat ik belangrijk aan mijn bieren vind, is dat er iets gebeurt in de smaak dat opvalt. Of hij moet juist heel goed in balans zijn. Dan is ‘ie niet uitgesproken, maar klopt het qua verhouding”, zegt Alphenaar, die naast Briljant ook nog Lokaal in de Koningsstraat uitbaat. Tot slot: “Zoals het nu gaat is het prima. Ik ontwikkel thuis het recept en huur brouwcapaciteit in. Produceer om en nabij de duizend liter. Eigen bier is alleen maar extra voor mij. Ik zie mijn bieren momenteel vooral als reclame voor het café. Als dat dan wat uitwaaiert is het prima, des te beter voor mijn bedrijf. Maar veel groter hoeft het echt niet.”



BIER VAN EEN SINT

Het beeldmerk van het eigen speciaalbier van café De Gooth aan de Haarlemse Botermarkt zegt alles. Eigenaar Bonnie Godlieb staat er op afgebeeld als ‘St. Bonniefatius, de bringer van het goede’. Compleet met mijter en liturgische kledij staat de inmiddels 75-jarige Surinamer op de flesjes, glazen, viltjes en andere uitingen van het bier. Van heinde en verre komen liefhebbers naar het café, al is het alleen al omdat een van de vijf eigen bieren gifgroen is!

Ook bij café De Gooth bleek een jubileum aanleiding om een eigen speciaalbier te fabriceren. Bonnie: “In 2010 bestonden we 25 jaar en toen ontstond al sparend met de vaste gasten, het idee

om een eigen bier te laten brouwen.” Twee van die vaste stamtafelbezoekers, Nico de Boer en Arjan van der Holst, zijn inmiddels de brouwers van De Gooth en zij waren erbij toen ze met 25 man uit het café per touringcar naar België vertrokken, waar de eerste brouwsels konden worden geproefd.

Brouwerij De Gooth is een typische huurbrouwerij, want na de eerste Bonniefatius Amber, werd er verder gebrouwen bij Jopen en Klein Duimpje in Hillegom. Nico de Boer: “Toen hebben we een zware blonde gebrouwen, een bock en een Bonniefatius Rood.

Maar de trekker is de groene, Levenselixer genaamd. Die heb ik ooit als geintje voor mijn buurvrouw tijdens carnaval gebrouwen. Hier

voorzichtig op de tap gezet en verbazingwekkend genoeg loopt hij goed.”

De bieren van De Gooth kennen een alcoholpercentage tussen de vijf en zeven procent. Een bewuste keuze legt Nico uit: “Als we hier een bier van 16 procent op tap zetten, dan drink je er een en is het klaar. Het bier verschaalt als het niet zo hard loopt en dat heb je nu eenmaal met die hele zware bieren niet. Kijk, zo’n Uiltje maakt het steeds gekker. Ik denk dat ‘ie binnenkort wel met ‘appeltaart met slagroom-bier’ komt van een procentje of 15. Is leuk, maar zij kunnen dat doen met zoveel omzet. Wij moeten een commerciële afweging maken.”

En dan nog even de naam. Dat Bonnie lijkt ons wel duidelijk, maar de rest?

Godlieb lacht: “Een klant van mij noemde mij altijd al Bonniefatius. Maar wat denk je? In Suriname zat ik op de Sint Bonifatius-school en daarnaast stond de Sint Bonifatius kerk, waar ik mijn eerste communie heb gehad. Dat wist die klant helemaal niet. Dus het kon niet anders dan Sint Bonniefatius worden!”

Ronald van Halsteren

HET SUCCES VAN 'VI HAARLEM'

Het voetbal in Haarlem en omstreken krijgt geweldige ondersteuning door de populaire website voetbalinhaarlem.nl (nu al meer dan 2100 likes en zo'n 100.000 bezoekers per maand). Niets ontgaat de mensen die er mee bezig zijn dan ook; ieder voetbalnieuwtje en iedere uitslag is op hun site te vinden. Vandaar de populariteit. Bovendien organiseert VI Haarlem dit seizoen voor het eerst de 'Onder 23 competitie', waaraan 23 clubs meedoen.



Foto: Cees Hoogdalem Fotografie

10 juni a.s. moet het hoogtepunt van dit seizoen worden; op het hoofdveld van RCH wordt het 'De finale dag' met drie geweldige wedstrijden. Over alles wat deze competitie betreft wordt wekelijks bericht op het eigen YouTube-kanaal in de voetbaltalkshow 'VI Haarlem' geproduceerd door NL Magazine.

De activiteiten, bedacht door de broers Martijn en Danny Prinsen die nauw samenwerken met hun vriend Riccardo van der Post, houden niet op bij wat ze zijn. Ook het project 'Voetbal in Haarlem, Samen Sterk', wordt door hen geleid. Het maatschappelijk project speelt zich af op en rond de velden van vv Schoten in Haarlem-Noord. Mensen uit hun eenzaamheid halen is het doel, maar het project is zeker niet alleen bedoeld voor ouderen. Vanaf 1 mei is iedereen die er behoefte aan heeft, drie ochtenden per week van negen uur tot half twaalf welkom bij vv Schoten. Het zeer laagdrempelige project is bestemd voor jong en oud en voor mannen en

vrouwen. Alles mag; meedoen aan de bedachte spellen of gewoon bij een kopje koffie de krant lezen. Je bent altijd onder de mensen en uit de dagelijkse eenzaamheid. Het leukste is natuurlijk om zelf mee te doen met de spellen die worden georganiseerd, zoals bijvoorbeeld een potje voetballen onder deskundige begeleiding of een van de andere spellen spelen die worden aangeboden. Lekker onder de mensen zijn, ook tot genoegen van de vereniging Schoten, die heel blij is met het extra benutten van kantine en kunstgrasveld.

Martijn Prinsen is heel trots op zijn werk. "Het is heerlijk voor en met mensen bezig te zijn. Natuurlijk hebben we veel werk. Inmiddels werken we samen met twaalf medewerkers/vrijwilligers en krijgen een kick van alle aandacht op onze site en van de spontane berichten van liefhebbers van de voetbalsport. Het is een groot succes, dat is duidelijk. Ook hebben we een paar columnisten dat met ons meewerkt.

Echt fantastisch om te zien dat sommige columns wel 25.000 keer gelezen worden. Dan doe je het niet voor niets,” aldus Martijn.

“Weet je”, vult Danny, de twee jaar jongere broer van Martijn aan, “Martijn en ik zijn helemaal gek van voetbal. We begonnen allebei bij Schoten, vandaar dat we er nog goede contacten hebben en eigenlijk meer zijn dan alleen maar supporters. We waren Schoten echter niet altijd trouw. Martijn ging naar Kennemerland en later naar Onze Gezellen en kwam daarna samen met mij bij Haarlem Kennemerland in het derde spelen.”

Sinds kort zijn de broers actief betrokken bij de jeugd van Schoten. Riccardo van der Post is de linker- en rechterhand van de broers. Riccardo: “Ik begon met voetbal bij EDO, de club die overigens door mijn grootvader is opgericht. Na de D's ben ik naar Schoten gegaan. Toen waren Danny en Martijn er al, net als trouwens Maarten Stekelenburg. Ik speelde met zijn broertje Robert-Jan in een team. Omdat ik vroeg ging werken, kon ik niet langer zelf spelen. Ik ben toen in de Telecommarkt terecht gekomen en ben nu projectmanager bij Nedcall.

Martijn en Danny ken ik al mijn hele leven; onze ouders speelden softbal bij Edo. Met Danny heb ik al die tijd een hechte vriendschap opgebouwd. In oktober 2016 kwam het contact met ‘VI Haarlem’ tot stand. Ik ging naar de wedstrijd DSOV tegen ZSGOWMS en zat bij de organisatie van de broers. Het is een hechte groep met een enorme gunfactor omdat we simpele jongens zijn en er enorm veel plezier aan beleven.”

Henny Rückert



Op het YouTubekanaal NL Magazine kunt u kaartjes winnen voor 10 juni

Op 10 juni wordt op de velden van RCH de finale van de ‘Onder 23competitie’ gespeeld. Het hoogtepunt zover van de activiteiten van voetbalinhaarlem.nl.

Maar vóór de finale zijn er nog twee interessante partijen. Allereerst is er een demonstratie jeugdvoetbal voor spelers onder elf jaar. Haarlem en omgeving barst van het talent en naast de Koninklijke HFC, is ook Bloemendaal heel goed met de jeugd bezig. Hun onder-elf-ploeg is zelfs gepromoveerd naar de op een na hoogste klasse van het jeugdvoetbal. Vandaar dat deze ploeg is uitgenodigd een demonstratiewedstrijd te spelen tegen een Haarlems selectieteam, dat is samengesteld uit de beste spelers onder de elf jaar van de diverse Haarlemse clubs.

Daarna is er nog een bijzondere wedstrijd. Het ‘RTL Sterrenteam’ speelt tegen de ‘VoetbalinHaarlem All Stars’. Opvallende spelers uit de regio, die samen de All Stars vormen, mogen het gaan opnemen tegen oud-profs en andere BN'ers.

DE TOE

Steeds meer jongeren ervaren het: een mooi diploma is geen garantie voor een goede baan. Dit artikel is bedoeld voor jonge mensen die van uitdagingen houden en zich niet voor één gat laten vangen. De tips zijn echter ook zeker voor andere generaties bruikbaar.

JE TALENT ONTDEKKEN

De meeste jongeren hebben een brede belangstelling, vinden veel dingen leuk. Het levert twee handicaps op. Namelijk dat je veelal niet goed weet wat je later wilt worden. Dat hoeft echter geen enkel probleem te zijn. Een ander punt is dat de meeste jongeren verwachten dat hun eerste baan ook meteen leuk is. Praat eens met jongeren die van een mbo-, hbo-opleiding of universiteit afkomen met hun diploma. Ze kunnen je uit ervaring meteen uit de droom helpen, de rode loper ligt echt nog niet direct voor je uit. Hoe komt dat? Nou de redenen kun je eigenlijk zelf wel bedenken. Ten eerste: je bent niet de enige met een relevant diploma. **Een eerste tip** voor hen die nu gaan studeren: probeer tijdens je studie iets extra's te doen, het maakt eigenlijk niet zoveel uit wat dat extra's inhoudt.

Zo zegt de CEO van de ASN Bank, drs. Ewoud Goudswaard, dat ze bij deze bank echt niet alleen naar je diploma kijken, maar zeker ook of je bijvoorbeeld over

voldoende sociale vaardigheden beschikt en hoe deze tijdens je studie tot hun recht zijn gekomen. Een baan in de horeca leert je bijvoorbeeld klantvriendelijk te zijn. Theoretische kennis, zo kan iedere ervaringsdeskundige je vertellen, is vandaag de dag echt niet meer voldoende om een interessante baan te bemachtigen. Het omgekeerde overigens ook niet. Een ander probleem: je hebt een studie gedaan die je leuk leek, maar nu zijn er geen banen in jouw richting. **Een tweede tip:** doe een brede bachelor (hbo of wo), maar kies voor een (zeer) specifieke masteropleiding. Je kunt dan namelijk aantonen dat je ook de analytische diepte in kunt gaan, iets wat voor veel functies een zeer gewenste vaardigheid is.

ZOEKTOCHT

Duidelijk is dat je zelf wat zult moeten doen. **Tip:** houd niet op met studeren nadat je een diploma hebt behaald. In deze technologische tijd die razend snel verandert, is veel kennis sneller verouderd dan pakweg dertig jaar geleden toen internet nog

zijn intrede moest doen. Je curriculum wordt beslist aantrekkelijker voor werkgevers als je niet stil zit wat betreft kennis opdoen. Wat je ook kunt overwegen is een tijd(je) naar het buitenland gaan. Dat duidt op een avontuurlijke geest. En dan niet teren op de portemonnee van paps of mams, maar zelf de handen uit de mouwen steken. Het levert je bovendien ook nog talenkennis op.

Nog een tip: zorg dat je week goed gevuld is. Het kunnen verschillende kleine activiteiten zijn die niet allemaal dezelfde context hebben, maar die je wel een goed gevoel en dus energie geven. Uiteindelijk levert het altijd meer op dan je in het begin verwacht.

EEN LAATSTE TIP IN JE ZOEKTOCHT: GEEF NOOIT OP! JE WEET IMMERS DAT DE AANHOUDER WINT.

Dat de zoektocht op enig moment technologie zal kruisen, moge duidelijk zijn. Ernst-Jan Stigter, algemeen directeur van Microsoft

Nederland, ziet dat de explosie aan data en devices alleen maar zal doorgaan. Zaken als artificial intelligence, advanced analytics, zijn er niet voor niets. Stigter: "Feit is dat data een centrale plaats in ons economisch bestel gaat krijgen, anders gezegd data wordt de nieuwe 'currency'. Als je daarin gelooft, wat betekent dit dan voor een baan in de toekomst? Wat voor mij ook telt is dat ik als werkgever een belangrijke verantwoordelijkheid heb om dat leren blijvend te maken. Je hebt als werkgever daarin een verantwoordelijkheid, maar ook als ouder, als overheid en als onderwijs. Essentieel is veranderingsbereidheid, leergierigheid, learning agility zoals we dat bij Microsoft noemen, dat zullen de nieuwe medewerkers in hoge mate moeten bezitten."

ONDERNEEM!

Er is licht aan de horizon, we horen het nu iedere dag. Makkelijk gezegd, want de economie trekt weliswaar weer goed aan, maar dat vertaalt zich nog niet in een geweldig aanbod aan banen

KOMS T

Drs. Sijmen van Wijk is communicatiestrategus op het gebied van de kenniseconomie en publicist.

in vele sectoren van het bannenpalet. Het goede nieuws is echter dat steeds meer jonge mensen het (echte) ondernemerschap ontdekken. Het lijkt misschien nieuw, maar het past ook in een lange traditie van ons land. Helaas ben je er echter niet met het schrijven van een ondernemersplan. Je zult ook geld bij elkaar moeten zien te krijgen en banken staan niet in de rij om start-ups te helpen.

Een belangrijke tip: de meeste beginnende start-ups financieren hun onderneming met eigen geld, of geld dat ze geleend hebben van familie. Waarom? Omdat een starten de onderneming bijna altijd risicodragend vermogen nodig heeft. Een banklening is echter geen risicodragend vermogen. Tegenover een bancaire lening staat een beperkte rentevergoeding die niet opweegt tegen het risico dat een financiële instelling loopt als een start-up het niet haalt. Nu je dit weet, kun je nadenken over andere manieren om aan startkapitaal te komen, bijvoorbeeld via crowdfunding. Vele kleine

bedragen maken immers ook een mooi startkapitaal!

Na die eerste fase staat je bedrijf (meestal) echt en dan is het veel gemakkelijker om aan een bancaire lening te komen.

DOE HET SAMEN

Nog een positieve ontwikkeling: heel veel jongeren staan open voor samenwerken, voor samen delen. Zijn eerdere generaties vooral opgevoed met het idee dat de kennis die ze hebben verzameld vooral voor zichzelf wilden houden of beschermen met patenten, nu komt er een generatie aan die vindt dat iedereen mag weten wat hij of zij aan kennis verzameld heeft. Dat samen doen begint natuurlijk al op het moment dat je een sollicitatiebrief schrijft.

Tip: laat je vrienden of personen in wie je vertrouwen hebt naar je brief kijken. Soms ben je namelijk te bescheiden en soms klopt je jezelf iets te veel op de borst. Kijk ook eens of je in je vriendenkring mensen hebt die totaal andere dingen kunnen en weten dan jezelf.

Het blijkt dat complementaire eigenschappen vaak meer en een ander perspectief bieden dan je zelf denkt.

Naast gericht solliciteren kun je ook een open sollicitatie sturen. Dat lijkt schieten met een schot hagel maar is het toch niet. Als jij een interessante en opvallende brief weet te schrijven, dan blijf je zeker op het netvlies van de medewerkers van een HR-afdeling hangen. Is er later een vacature, dan kan het zomaar zijn dat zij direct aan jou denken. Soms gebeurt het dat iemand een heel origineel idee heeft om in de schijnwerpers te komen.

Tip: kopieer dat idee niet exact maar geef er je eigen twist aan. En niet wanhopen als er niet meteen honderd bedrijven bellen. Je hebt uiteindelijk maar één leuke werkgever nodig met een uitdagende job. Als je positief blijft denken en handelen is die uitdagende en leuke baan er ook voor jou!

Drs. Sijmen van Wijk

IN EIGEN HAND



MARKANTE MENSEN

JAN HEIDEMAN MEESTERBARBIER

ALS JE GESCHOREN WORDT...

Begin met Jan Heideman niet over van die kappers die het scheren 'er even bijdoen'. Dan wordt 'ie best wel een beetje boos. "Scheren is een vak, een ambacht. Iets dat je pas na heel veel scheerbeurtten letterlijk in de vingers krijgt. Type huid, soort haargroei, techniek, de juiste zeep, goed mes... Gezichtsverzorging voor mannen zonder dat het nuchterig wordt."

Dus niet van zo'n tiep met een stoppelbaardje die dan ook nog allerlei potjes heeft met strikjes en beertjes erop. Of juist het tegenovergestelde: dat je een pot krijgt met een of andere bikerbaas erop die met een ketting staat te zwaaien. Nee, iets voor normale mannen. En dat alles in een manier gegoten waarbij het scheren, verzorgen en even lekker weg als beleving centraal staat." Welkom bij Jan Heideman, meesterbarbier.

Ook iets waar je aan moet wennen als je bij Jan in de barbiersstoel zit: ze zijn best wel uitgesproken daar op nummer 72 in de Haarlemse Spaarnwouderstraat. Maar dat moet ook vindt Jan, want pas als je iemand prikkelt of op scherp zet,

weet je pas "wat voor vlees je in de kuip hebt".

Het is een trucje, afgekeken van Jan's grote leermeester Pasquale uit Amsterdam. Als je bij deze Italiaanse ambachtsman voor een scheer- of knipbeurt kwam, leek het soms net of je in een surrealistisch toneelstuk was beland. Jan's pretogen glimmen als hij over Figaro Pasquale Capone vertelt en hyperdepieper als hij is, struikelt hij over z'n woorden om alles te verduidelijken.

Het duizelt je al snel en voor we de weg helemaal kwijtraken, moeten we even terug naar het begin. Want hoe word je als voormalige micromonteur, relatie-, order- en salesmanager, getrouwd, twee

kinderen en woonachtig in Breukelen, in vredesnaam meesterbarbier?

"Door mijn hobby", gaat de 46-jarige Heideman terug in de tijd. "Ik houd me al heel lang met re-enactment bezig. Dat is zeg maar soldaatje spelen in originele kostuums op de plek waar het ooit gebeurde. Dus de 'Slag bij Waterloo' nadoen bijvoorbeeld. In die hobby is het leuk als je naast het soldatenvak ook een ambacht uit die tijd in je vingers krijgt. We hadden al een schoenmaker, een kleermaker en een chirurgijn. Er moest ook een barbier komen en dat heb ik opgepakt. Heb wat messen gekocht, zeep gemaakt, kwast in elkaar gedraaid van een paardenstaart en begonnen met scheren. Geloof me maar als ik je zeg dat mijn eerste 'klanten' het niet leuk vonden."

PRUTSMANAGER

Oefening baart kunst en het ouderwetse scheren was al snel

geen toneelstukje meer. “En dan kom je in het echte leven plotseling zonder werk te zitten, reorganisatie”, herinnert hij zich. “Ik wilde eerst eens even een jaartje niks, hoofd leegmaken. Niet meer negen uur per dag op kantoor je laten koeioneren door een prutsmanager. In het Utrechtse Spoorwegmuseum stond het complete interieur van de oude stationskapper van Dordrecht als decor. Maar er werd niks mee gedaan. Toen heb ik wat mensen daar aangesproken of ik daar dan niet mocht staan om de bezoekers een beetje te vermaken. Dan ben je toch binnen, nietwaar? En wie weet zochten ze wel eens een

de uitgesproken Heideman. “Scheren is een bijzaak voor de meeste kappers. Die doen er maar zo’n drie of vier per week, hakken er als een blind paard op los en als je dan klanten hebt met een moeilijke huid of taaie baard, dan zit het bloed aan het plafond bij dat soort pipo’s. De uren die kappers in hun knippen hebben gestoken, heb ik in het scheren gestoken. Iedere dag van de week ben ik er mee bezig. Niet alleen in de zaak, maar ook op heel veel evenementen. Van een tattoo-beurs tot de Luxury Fair, van een Burlesque-avond tot aan een Harley Davidson-gathering.”

nenkomen. Maar dan gooit ‘ie de deur open, roept over de drempel wat hij kwijt wil en vertrekt weer. Schele Pietje, onze ‘bedrijfs-misdadiger’, komt ook af en toe langs om te vertellen waar hij nu weer heeft vastgezet. Krijgt hij van mij een beetje geld, bij Willie Wortel een jointje. Het is couleur locale. Maar het moet ook weer niet te gek worden, want ik ben geen opvanghuis.”

BEROEPSGEKWETSTEN

Er gelden simpele huisregels bij Jan Heideman Meesterbarbier zowel voor hemzelf, zijn medewerkers als voor zijn leerlingen, want Jan leidt

eens een keer op met die achterlijke dogma’s. Dus ja, we houden er wel van om mensen even een beetje uit te dagen om ergens over na te denken. Daarom hebben we buiten een regenboogvlag hangen; daar krijgen we veel commentaar op.

Half Haarlem denkt dat ik van de herenliefde ben, maar ik ben getrouwd en heb twee kinderen. En toch is het achterlijk dat mensen daar nog steeds een mening over moeten hebben. Dat zijn van die mensen die een kaartje kopen voor Youp van ‘t Hek en halverwege de voorstelling weglopen en een boze brief

‘BIJ DIE PIPO’S ZIT HET BLOED AAN HET PLAFOND...’

commercieel iemand... Ach, het was een beetje vooruit denken, netwerken.”

Het was in Utrecht dat Jan bij zijn grote meester Pasquale opviel. Ze hadden hem getipt. Heideman: “Maar hij vond wel dat ik nog veel beter moest leren scheren en hij stuurde me voor drie maanden naar Rome. Bij een vriendje van hem heb ik stage gelopen. Dan ben je slaafje hoor, wc’s schoonmaken, vegen, scheren, baarden verzorgen. En mee naar de kerk!”

Na nog meer stages in Florence en Parijs was Jan er klaar voor. “In die periode heb ik het echte scheren geleerd.

De bedoeling was dat ik Pasquale’s winkel zou overnemen. Maar hij was heel erg ziek en er kwam uiteindelijk niks meer van.”

HAKKEN ER OP LOS

Sinds vijf jaar zit Heideman nu in zijn sfeervolle winkel in de Spaarnwouderstraat. Waar het scheren voorop staat. “We knippen ook hoor. Ik overigens niet, want ik ben geen kapper. En daar zit ‘m vaak het probleem”, vindt

Het is een komen en gaan in de winkel van Heideman. Niet alleen klanten, maar ook buurtgenoten komen er voor een kopje koffie en een praatje. Een sociale functie, die soms wel eens verkeerd kan uitpakken. “Je doelt op Robert, onze ‘bedrijfs-dichter’. Die hebben we een keer binnengehaald voor een kop koffie. Maar die vent stinkt een uur in de wind en als ‘ie dan een kwartiertje binnen is geweest, blijft je winkel nog uren nastinken. Dus hij mag niet meer bin-

ook barbiers op. “Niet stelen, niet liegen, geen discriminatie. Maar we zijn hier niet politiek correct, we hebben over alles een mening. En daar kun je het soms niet mee eens zijn. We hebben ook wel klanten die dan weglopen. Het zij zo. Ik doe ook niet aan de flauwekul dat vrouwen niet binnen mogen komen. Dat vind ik een marketingdingetje. Ik ga met de mensen om zoals ik wil dat er met mij wordt omgegaan. Ik word namelijk schijtziek van beroepsgekwetsten, hou

naar het theater schrijven dat hij vloekt en scheldt.

Dit moet geen hok zijn waar alleen geschoren en geknipt wordt en waar nooit eens iets gebeurt. Kijk, zo’n verhaal van Trump dat ‘ie in een Moskou’s hotel over zich heen laat plassen... Of die Paay... Fantastische verhalen toch? Hebben wij hier wekenlang plezier van!”

Ronald van Halsteren



GEVOLGEN EN

Obesitas en diabetes nemen steeds grotere vormen aan en zijn wereldwijd een van de belangrijkste vermijdbare doodsoorzaken. Zij kunnen leiden tot hart- en vaatziekten, artrose, verhoogd cholesterol, hoge bloeddruk en bepaalde soorten kanker. Voorkomen is nooit helemaal mogelijk, maar je kunt er wel aan werken om deze kwalijke verschijnselen teniet te doen.

Obesitas (overgewicht, zwaarlijvigheid, vetzucht, corpulentie) en diabetes (suikerziekte) maken een steeds grotere opmars en worden gezien als een van de meest ernstige problemen voor de volksgezondheid. De ziektes openbaren zich niet alleen bij volwassenen, maar tegenwoordig ook juist bij kinderen (weinig beweging) die daardoor veel worden gepest en waardoor het zelfvertrouwen een deuk krijgt. Obesitas kan bovendien leiden tot een negatief zelfbeeld, psychische problemen, depressiviteit en gezondheidsproblemen.

Overgewicht en obesitas ontstaan als teveel vet zich opstapelt in de buikholte en rond de organen, als de energie die je binnenkrijgt door overmatig eten en drinken, hoger is dan de energie die het lichaam verbruikt. Naast allerlei ongemakken (vermoeidheid, slaapstoornissen, transpiratie, spierpijn, kortademigheid etc) ontstaat er ook een verhoogde kans op het ontwikkelen van diverse soorten kanker (borst-, nier-, baarmoeder-, dikkedarm- en slokdarmkanker) waardoor

de levensverwachting ernstig kan worden verlaagd.

OVERGEWICHT, GROTERE KANS OP DIABETES

We hebben het vaak over die 'dikke Amerikanen'. Wist je dat maar liefst ca 25% van alle Amerikanen in de zogenaamde Pre-diabetes groep valt, men een verhoogde bloedsuikerspiegel heeft en dat dit vaak leidt tot diabetes? Dat is nogal wat, wat een aantal!

In Nederland kunnen we er tegenwoordig ook wat van! Want, ondanks het feit dat er veel aandacht wordt besteed aan goede voeding, stijgt ook in ons land het aantal personen met overgewicht. 'Eten uit de muur', 'effe een burgertje pakken' en weinig aandacht voor het E-nummer 621*) in verpakte voeding, dragen niet echt bij aan een gezond leven.

SUIKER GEEN AANRADER

Voor een goede gezondheid hoeft je niet suikervrij te eten maar met natuurlijke suikers zoals b.v. in fruit, melk en groenten, behaal je wel degelijk al winst voor je gezondheid. Wist je dat

Nederlanders gemiddeld zo'n 20 suikerklontjes aan toegevoegde, onnatuurlijke 'vrije' suikers (frisdrank, koek, snoep, pastasaus, vruchtensappen, vruchtenconcentraten) per dag, ofwel 30 kg per jaar eten? Whoah! Eén suikerklontje staat gelijk aan 4 gram suiker, dus reken maar uit!

SUIKERHOUDENDE DRANKJES

Suikerhoudende drankjes als frisdrank zijn slecht voor je gezondheid. In frisdrank zit namelijk energie uit suiker. Suiker in frisdrank wordt snel opgenomen en zorgt voor pieken in je bloedsuiker. Hierdoor kan insuline-resistentie ontstaan dat kan leiden tot diabetes type 2. Te veel suiker uit frisdranken kan leiden tot aanmaak van vetten in de lever, tot meer buikvet en tot vetten in het bloed. Allemaal factoren die het lichaam minder gevoelig maken voor insuline. De insuline werkt dan minder goed, waardoor het bloedsuikerpercentage stijgt. Ook dit proces kan leiden tot diabetes type 2.

HOE MEET JE OBESITAS

Obesitas meet je op 2 manieren. Allereerst door meting van de Body Mass Index (BMI). Deze index geeft de verhouding weer tussen lengte en gewicht. De index is gelijk aan de massa van het lichaam in kilogram, gedeeld door het kwadraat van de lengte in meters, ofwel BMI = kg/cm²). Een 2e methode is meting van de middelomtrek. Deze meetmethode geeft extra inzicht over de gezond-

heidsrisico's van overgewicht of obesitas; er wordt hier immers gekeken naar vetopstapeling in de buikholte.

BLIJF UIT DE GEVARENZONE

Wil je gezond leven en buiten de obesitas-gevaarzone blijven, dan vereist dat meer dan alleen het aanpassen van je boodschappengedrag; je moet ook een beetje nadenken bij wat je koopt en een verantwoord eetpatroon nastreven. Wil je een paar tips om die gevaarzone te mijden en al snel resultaat te zien in de spiegel, op de weegschaal en in je portemonnaie? Daar komen ze:

TIP 1:

De meest logische, belangrijkste maar ook de moeilijkste: Val gewoon een paar kilo af.

TIP 2:

Iedereen weet dat sporten en voeding een belangrijke rol spelen. Te weinig lichaamsbeweging is fnuikend; beweging leidt immers tot verbranding van calorieën waardoor er minder vet wordt opgeslagen en dat komt weer ten goede aan je gewicht.

TIP 3:

Ben je een fan van soep of een paar lekkere toastjes als voorgerecht? Niet doen en stoppen daarmee! Werk je dergelijke lichte hapjes naar binnen, dan krijg je een bak extra calorieën binnen. In de gemiddelde kom soep zit net zoveel suiker als in een glas cola. Oh, even voor de duidelijkheid: dat zijn dus 6 klontjes suiker!

RISICO'S

TIP 4:

Pak vaker de fiets, of ga lekker lopen. Altijd die auto is voor luie en stressy mensen. Dat 'beetje' extra beweging zorgt voor een betere verbranding van calorieën, het aanzetten van je hartspeer en je vitale functies van je lichaam. Je weerstand gaat net als je hartslag omhoog. Zo voorkom je ophopingen in je aderen en blijft je hart een stuk gezonder. Te koud om te fietsen? Kom op zeg, zet een muts op en trap een tandje harder, dan word je vanzelf warm!

TIP 5:

Vermijd suikerhoudende drankjes als frisdrank. De dranken verzadigen niet. De energie die je met deze dranken inneemt compenseer je niet door tijdens maaltijden minder te eten. Het drinken van suikerrijke dranken kan er voor zorgen dat je gewicht toeneemt.

TIP 6:

Wist je dat appelsap net zoveel suiker bevat als frisdrank en dus eigenlijk helemaal niet zo gezond is als menig een vermoedt? Eet liever fruit in vaste vorm, dan krijg je meer vitaminen binnen (die zitten vaak net onder de schil) en vezels (die pers je namelijk kapot als je er sap van maakt).

TIP 7:

Koffietijd! Sommige mensen kunnen niet zonder, maar koffie draagt aan vele processen bij. Koffie vermindert de kans op Alzheimer, verkleint de kans op Parkinson en vermindert de kans op diabetes type 2. De anti-oxydant

chlorogeenzuur in koffie zorgt voor vertraging in de opname van suiker (glucose) in de darmen. Daardoor hoeft het lichaam minder hormooninsuline aan te maken, dat een hoge bloedglucose-spiegel tegengaat. Koffie stimuleert bovendien de productie van insuline en maakt lichaamscellen gevoeliger voor insuline. Deze effecten verkleinen de kans op diabetes mellitus type 2. Even voor de duidelijkheid, het gaat over zwarte koffie en niet over latte's of cappuccino's.

TIP 8:

Eet iets voordat je naar de supermarkt gaat! Met een lege maag de supermarkt in is vaak funest omdat je meer dingen in huis haalt voor de 'lekkere trek'.

TIP 9:

Vermijd de stille moordenaar 'Aspartaam', de kunstmatige zoetstof die in meer dan 6000 voedingsproducten wordt verwerkt. Aspartaam wordt veel gebruikt in dieet 'light' producten zoals frisdrank en zoetjes, maar het zit ook in ranja, yogi, dubbeldrank, yoghurt, snoep, taart, kauwgom, peutertandpasta en chemische vitaminepreparaten. Aspartaam blijkt bovendien kankerverwekkend te zijn bij doseringen vanaf 20 mg/kg per dag. Sommige mensen worden er ziek van en je wordt er ook nog eens dik van omdat je lichaam hunkert naar koolhydraten.

TIP 10:

Er zijn diverse supplementen die bijdragen aan gezonde levensstijl. Supplementen zijn geen vervanging voor

gezonde voeding, maar zijn een goede toevoeging. Er zijn mineralen die je middels voeding nauwelijks binnenkrijgt, zoals b.v. chroom en magnesium. Zonder magnesium kan insuline niet goed de deuren openen zodat glucose in de cellen kan treden wat voor energie zorgt in het lichaam. Chroom staat er om bekend samen te werken met insuline om het evenwicht tussen een laag en hoog bloedsuikerniveau te handhaven. Deze zaken dragen bij aan het voorkomen van diabetes. Gebruik alleen kwalitatief hoogwaardige supplementen!

TIP 11:

DOE HET! Tips lezen is leuk, er naar handelen is veel leuker! Een gezonder leven ligt binnen handbereik, maar begint bij jezelf. Je moet het niet alleen maar willen, maar het vooral juist dóen!

Jos de Jong

**) Een van de beruchtste E-nummers is de door de voedingsindustrie veelgebruikte smaakversterker E621 waardoor je snel weer honger krijgt en opnieuw gaat eten. Een klein beetje is al voldoende voor een 'smaakboost'. E621 zit vaak in soepen, sauzen, bouillon en hartige snacks etc. E621 is neurotoxisch (schadelijk voor de hersenen) en heeft een eetlustverhogende werking omdat dit het endocriene systeem (hormoonhuishouding) ontregelt, dat je je honger- en verzadigingscentrum regelt. E621 heeft heel veel verschillende namen: ve-tsin, MSG, mononatriumglutamaat en gistextract dat je terugvindt op de verpakkingen.*

SITAS BEBO



VICIT VIM VIRTUS

"MOED HEEFT HET GEWELD OVERWONNEN"

OPLEIDING

"Dat maakt me ook wel een beetje bezorgd. Weet je, in Duitsland wordt vakmanschap nog steeds hoog gewaardeerd. Je kunt hier ook niet zomaar even een bedrijf in deze branche opstarten. Je moet het volledige traject van leerling, gezelschap en meester doorlopen. Dat is in Nederland toch anders. Natuurlijk hebben we hier ook vaklieden, maar dat aantal slinkt enorm. Met het geleidelijk aan wegvallen van de oude generatie, verdwijnt ook de vakkennis. Zo werd een loodverwerkingscursus gegeven door iemand die 70 jaar oud was. Wat die man moest doen voor zijn eigen examen in de jaren zestig, kunnen wij helemaal niet meer. Logisch dat je tegenwoordig dan ook veel zelf moet uitvinden. Zeker bij het herstellen van monumenten kom je bijzondere dingen tegen en dat maakt het werk ook weer een uitdaging. 'Spieken' bij de Duitsers is dan ook niet zo'n slecht idee. Op school wordt niet meer altijd het juiste gedoceerd; de nieuwe generatie moet ook vaak nog op de werkvloer worden bijgeschoold", aldus de enthousiaste Richard.

Het kenbaar maken van zijn zorgen over de stand van zaken in het vakonderwijs vindt hij eigenlijk belangrijker dan zijn eigen resultaat van de Ornamentkurs. Zijn oudste zoon gaat volgend schooljaar naar een vakschool. Natuurlijk heeft Richard samen met zijn vrouw Sandra kritisch gekeken naar het niveau van de vakdocenten. Gelukkig hebben ze een goede school gevonden. Richard benadrukt: "Uiteindelijk is een goede opleiding en de instelling van de leerling de juiste combinatie voor succes. Een praktijkvoorbeeld is b.v. het gebruik van de mobiele telefoon. Dat is niet meer weg te denken, maar gebruik die dan wel wanneer het ook kan. Tegenwoordig wordt de jongste generatie teveel afgeleid en dat gaat ten koste van de kwaliteit op het werk. Het is een kwestie van het wel of niet hebben van de juiste instelling."

Als interviewer krijg ik gelijk het beeld dat bellen op hoge daken een recept is voor ernstige ongelukken. Toch sluiten we hoopvol af, want "als je een echte vakman bent, dan heb je een goede toekomst in het vooruitzicht", aldus Richard. Kijkend naar het wapen van Haarlem geloof ik hem op zijn woord.

Maurice Harroud

Als we zijn huiskamer binnentreden zien we gelijk het wapen van Haarlem. In zijn kamer spreken we met de 'rasechte Mug' Richard Sieval (45) die trots is op zijn stad en op het fraaie Haarlemse ambachtswerk; het wapen van Haarlem is namelijk gemaakt van leien, een ambacht dat steeds minder wordt beoefend.

We nemen plaats aan tafel en kijken recht op het wapen, maar eerst willen we iets meer over Richard weten. Hij is getrouwd met Sandra (41) en samen hebben ze twee zonen Noa (11) en Tristan (6). Gezien Richard's achtergrond is het niet zo vreemd dat hij dit ambachtelijke wapen van Haarlem heeft gemaakt. Richard is namelijk loodgieter en dakdekker en komt tijdens zijn werkzaamheden in Haarlem veel monumentale panden tegen waarbij veel gebruik wordt gemaakt van leien daken. Richard voegt er dan ook gelijk aan toe dat Nederland eigenlijk een 'dakpannenland' is. Dakpannen zijn veel goedkoper dan leien en ook het plaatsen van leien is aanmerkelijk bewerkelijker dan bij dakpannen.

DUITSLAND

In Duitsland en dan vooral in het Zuiden is het gebruik van leien heel gewoon. Daarom moest Richard naar onze Oosterburen uitwijken om aldaar de cursus 'Het werken met leien' te kunnen volgen. En dat is niet zo vanzelfsprekend; er is namelijk een wachtlijst met een wachttijd die jaren kan oplopen. Richard is ook de eerste Nederlander die de 'Ornamentkurs 2017' in Keulen heeft gevolgd. "Dat was flink aanpakken, zeker ook omdat de tekst en uitleg in technisch Duits werd gegeven. Maar ik liet me hierdoor niet afschrikken en dat werd ook door de docenten en medecursisten zeer gewaardeerd", aldus Richard die bijzonder onder de indruk is van de kwaliteit van zijn Duitse collega's.

Hans Peter Koennecke
opleider meesterleier

Es hat sehr viel Spaß gemacht um Richard bei seinem Orna-ment zu helfen. Er war sehr wissbegierig und konnte es auch gut umsetzen. Seine anfänglichen Bedenken wegen des Sprachproblems haben sich sehr schnell aufgelöst. Ich bin so- wieso der Meinung das es Handwerkern kein Sprachproblem gibt, weil wir was das Handwerk angeht alle die selbe Sprache spre-chen. Was wir nicht mit Worten erklären kön- nen, machen wir mit unseren Händen.

Was mich am meisten gefreut hat, war seine strahlenden glück- lichen Augen zu sehen, als seine Arbeit fertig wurde.

Sollte er irgendwann noch mal den Wunsch haben an einem weite- ren Kurs teil zu neh- men, so ist er recht herzlich willkommen.



Foto: Guy en Noëlle voor het nieuwe pand in de Waarderpolder.

“Hier hebben we alles onder één dak”, zegt Guy Troupin. Troupin is uitvaartondernemer en eigenaar van het oudste bedrijf van Haarlem en omstreken op het gebied van graf- monumenten, natuursteen en asbestemmingen. Het bedrijf is sinds 1 maart te vinden aan de A. Hofmanweg in de Waarder- polder.

UITVAART INSPIRATIE CENTRUM

Het vertrek vanuit de binnenstad van Haarlem (het bedrijf was jaren te vinden aan de Lange Herenstraat) biedt kan- sen om nog verder uit te breiden. Samen met zijn partner Noëlle Hesp laat Guy trots het nieuwe enorme bedrijfspand zien.

“De werkplaats van de steenhouwerij en de showroom zijn veel groter en we kun- nen klanten hier nu nog beter voorlich- ten”, legt Guy uit. “Qua vloeroppervlakte zijn we drie keer zo groot geworden en dus kunnen we hier alle aspecten op het gebied van de uitvaartbranche laten zien. Alles uit de uitvaartwinkel op de Vergierdeweg en de showroom van de Lange Herenstraat kunnen we hier nog beter tot hun recht laten komen. Het is nu een ‘Uitvaartinspiratie-centrum’, het is compleet. Uiteraard blijven we ons ook bezighouden met het opknappen van bestaande monumenten, met het aanbrengen van extra inscripties en met het opnieuw beletteren.”

Vóór in het nieuwe pand heeft Troupin het Haarlems Kunstatelier opgericht. Hier wordt samengewerkt met diverse kunstenaars. “Er staan hier glas- en keramiek-ovens waar we mooie produc- ten mee kunnen maken. Samen met onze kunstenaars ontwikkelen we hier nieuwe producten voor de uitvaartbranche.

De kunstenaars gaan hier ook workshops geven voor particulieren en bedrijven”, aldus Guy Troupin.

Guy en Noëlle leiden u graag rond in het nieuwe bedrijfspand waar u kennis kunt maken met alle facetten uit de uitvaart- branche. Iedereen is van harte welkom.

Troupin, A.Hofmanweg 28 in Haarlem.
Tel: 023-5326013.

Openingstijden: maandag t/m vrijdag
8.00 uur tot 17.00 uur, andere tijden op afspraak.

Kijk voor meer informatie op
www.troupin.nl



UITGELEZEN?

LAAT 'M LIGGEN VOOR EEN ANDER



VINDT U HET LEUK OM DIT BLAD TE
ONDERSTEUNEN?
GA DAN NAAR
nlmagazines.com/traktatie
OF SCAN DE QR-CODE

