

Rijnhoorngeschal



2024 Herfst Editie!

4^e Kwartaal

oktober - november - december



Lees binnenin voor nog veel meer nieuws !

Nu met Extra veel informatie !



De Vereniging wenst U een fijn najaar toe ...

Wijkkrant Wijkvereniging
Hoornes – Rijnsoever

Voor al uw dagelijkse boodschappen!

Vertrouwd,
Lekker dichtbij,
Gratis parkeren en Overdekt winkelcentrum.



D. S. Z. Katwijk
Vriend van uw dier
Visserijkade 2
2225 TV KATWIJK
Tel: 071 – 4071740

Chinees - Indisch restaurant
Kam San CHINESE
Het goed bekende restaurant
Hoorneslaan 201-203
Katwijk aan zee (noord)
Telefoon 071-4024085
Laat uw vrouw een dagje vrij.
Kam San Kookt voor U de maaltijd
Elke dag geopend

Dru yoga in Rijnsoever!

Zacht en vloeiend-aan te passen aan elk individu in kleine klassen max 6

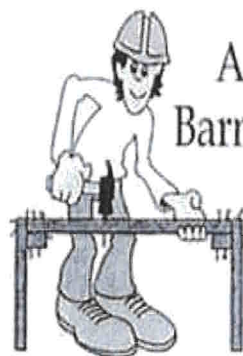
Gratis proefles!

dinsdag 9:00 - 10:15 - donderdag 10:00 - 11:15

Tia Guijt 0613309572
tia.guijt@gmail.com

Huis kopen of / Hypotheek nodig?
Voor een goed en betrouwbaar
Hypotheekadvies gaat u naar

Hoevens Hypotheken



Aannemingsbedrijf
Barnhoorn en van Duijn

-Nieuwbouw
-Verbouw
-Renovatie

Adrianastraat 36 A
2225 NX Katwijk
Tel : 071-4012746

Workshops of Cursus geven?

Wijkvereniging Hoornes - Rijnsoever heeft zalen te huur voor zowel overdag als 's avonds. Uiteraard kunt u de zalen van te voren bekijken. Neem contact met mij op voor informatie betreffende tijden, dagen, prijzen en bezichtiging. Onze contactpersoon is de heer:

Arjan van Duijvenvoorde
06 - 11764065

arjanduif@ hotmail.com

Plaats U ook een advertentie in de wijkkrant?

Wijkkrant advertentieprijsen

<i>Jaar advertentie</i>	<i>21%BTW</i>	<i>Totaal</i>
Klein	€ 50,42 € 10,59	€ 61,01
Middel	€ 84,03 € 17,65	€ 101,68
Groot	€ 151,26 € 31,76	€ 183,02
Pagina	€ 403,36 € 84,71	€ 488,07

Eenmalige advertentie

Klein	€ 12,61 € 2,65	€ 15,26
Middel	€ 21,01 € 4,41	€ 25,42
Groot	€ 29,41 € 6,18	€ 35,59
Pagina	€ 75,63 € 15,88	€ 91,51

De kracht van samen zijn: de toekomst van onze vereniging in uw handen...

Beste Leden en Bestuur,

Terwijl de bladeren van de bomen vallen en de dagen korter worden, blikken wij, de redactie van de Wijkkrant HR, niet alleen terug op het afgelopen kwartaal, maar ook vooruit naar de toekomst van onze Wijkvereniging.

Dit jaar vieren wij een bijzonder moment: 53 jaar samen actief, betrokken en verbonden. Maar helaas, in deze feestelijke mijlpaal schuilt ook een zorg. De betrokkenheid van onze leden, het bestuur en de werkgroepen lijkt af te nemen, en dat baart ons zorgen.

Wij merken dat steeds minder mensen zich geroepen voelen om een bijdrage te leveren aan onze krant, een stukje te schrijven of een activiteit te organiseren. Zelfs de opkomst bij de evenementen daalt. Dit is niet alleen een uitdaging voor ons, maar voor de hele gemeenschap. Want zonder vrijwilligers, zonder de inzet van betrokken buurtgenoten, kan onze vereniging simpelweg niet blijven bestaan.

Het is begrijpelijk dat iedereen het druk heeft. Werk, gezin, sociale verplichtingen – we kennen het allemaal. Maar wat zou onze wijk zijn zonder die momenten waarop we samenkomen? Zonder de gezellige samenkomsten, de workshops, de sportdagen of zelfs deze wijkkrant die u nu leest? Het zijn die kleine momenten van verbinding die een wijk levendig maken.

*****Wat kunnen we hieraan doen?****

Wij roepen iedereen op om mee te denken en vooral mee te doen! Ook al kunt u maar af en toe wat tijd vrijmaken, uw bijdrage is waardevol. Misschien heeft u een interessant idee, een inspirerend verhaal of een mooie herinnering die u wilt delen in de wijkkrant? Of kunt u één keer per jaar helpen bij het organiseren van een evenement? Het hoeft niet groot te zijn, maar alle beetjes helpen.

Misschien vraagt u zich af: "Wat heeft het voor zin?" Maar bedenk dan dat elke handreiking, elke activiteit, elk evenement bijdraagt aan het behoud van die verbondenheid die onze wijk zo bijzonder maakt. En misschien nog wel belangrijker: het brengt vreugde, niet alleen voor anderen, maar ook voor uzelf.

*****Wij hebben u nodig****

Na 53 jaar is het belangrijker dan ooit om ons te realiseren dat de toekomst van onze vereniging afhangt van wat wij er samen van maken. Laten we ervoor zorgen dat deze prachtige gemeenschap niet verloren gaat, maar juist sterker wordt.

Dus: stuur ons een kort berichtje, een foto, een idee, of bied aan om te helpen bij een van de activiteiten. Samen kunnen we ervoor zorgen dat onze vereniging blijft bloeien – ook in de komende 53 jaar!

Met vriendelijke groet,
De redactie van het Wijkkrantje HR.

Wilt u helpen of iets bijdragen? Neem contact op via wijkverhr@ziggo.nl of spreek een van de leden aan. *Samen maken we het verschil!*****



De **Wijkvereniging Hoornes Rijnsoever** ...

Werd opgericht in januari 1971 in Katwijk met als doel de belangen van de bewoners van de wijken Hoornes en Rijnsoever te behartigen. Deze wijkvereniging speelde een belangrijke rol in het verbeteren van de leefomstandigheden en het organiseren van sociale en culturele activiteiten voor de bewoners. De oprichting van de vereniging was een reactie op de snelle groei en ontwikkeling van de wijk "de Hoornes" in de jaren '60 en '70, waarbij er behoefte was aan een georganiseerde bewonersgroep om de infrastructuur en voorzieningen te verbeteren.



Wat gebeurde er nog meer in de wijk "de Hoornes" rond die tijd?

In de jaren 60 en 70 was de wijk **Hoornes** een van de belangrijkste uitbreidingsgebieden van Katwijk. Er werden veel nieuwe woningen gebouwd om te voldoen aan de groeiende behoefte aan huisvesting voor zowel lokale bewoners als nieuwe inwoners. De wijk ontwikkelde zich tot een moderne woonwijk met veel voorzieningen, zoals scholen, winkels en sportfaciliteiten. Het was een tijd van verstedelijking en groei, waarbij ook de infrastructuur zoals wegen en openbaar vervoer werd verbeterd om de nieuwe bewoners te kunnen bedienen.

Wat gebeurde er in Katwijk aan Zee rond 1971?

Katwijk aan Zee had in deze periode te maken met veranderingen in de visserij, wat altijd een belangrijk onderdeel van de lokale economie was geweest. Door de modernisering en schaalvergroting in de visserijsector veranderde de aard van de visserijgemeenschap, wat ook invloed had op het dagelijks leven in de kustgemeente. Tegelijkertijd was er sprake van een groei in het toerisme, waarbij de badplaats steeds meer bezoekers aantrok. Katwijk aan Zee ontwikkelde zijn voorzieningen om de toestroom van toeristen op te vangen, wat leidde tot een balans tussen het traditionele vissersleven en de opkomende toeristische industrie.

Rond deze tijd groeiden zowel de woonwijken als de economische activiteiten in Katwijk, waarbij de oprichting van de Wijkvereniging Hoornes Rijnsoever een belangrijke stap was in de betrokkenheid van de bewoners bij deze veranderingen.



In welke situaties bel je 112 en welke situaties niet?

- 5 min. Leestijd.

Weet jij wanneer je wel 112 zou moeten bellen en wanneer je het beter niet kan doen? Als je plotseling in een noodsituatie belandt, telt elke seconde. Dan wil je niet twijfelen of je het alarmnummer moet bellen. Daarom zet Radar op een rij wanneer je 112 moet bellen en in welke situatie een alternatief noodnummer beter is.



Bij twijfel bellen

De Rijksoverheid heeft richtlijnen opgesteld over het bellen van het alarmnummer 112. Als jij in een noodsituatie zit en denkt dat hulpdiensten met spoed nodig zijn, mag je 112 bellen. Ook als je twijfelt, gewoon het alarmnummer bellen. De centralist die je aan de telefoon hebt denkt met je mee of de situatie acuut genoeg is om hulpdiensten te sturen.

Voorbeelden van gevallen waarin je altijd 112 belt:

Gezondheid

- Wanneer iemand bewusteloos is, mét of zonder ademhaling.
- Bij ernstige allergische reacties, hevige benauwdheid en het inademen van hete gassen of lucht, rook of vuur.
- Als iemand pijn op de borst of onbekende hartklachten heeft.
- Bij shock, of bij het ophoesten of braken van bloed.
- Bij hevige hoofdpijn na een ongeval, beroerte of epileptische aanval.
- Als iemand suf wordt bij onderkoeling of oververhitting.
- Bij ernstige brandwonden.

Gevaar

- Bij ernstige problemen op straat, in bedrijven of in de openbare ruimte.
- Er zwemt een hond in de gracht. Door uitputting dreigt het te verdrinken. Het dier is in acuut levensgevaar.
- Je hebt een aanrijding gehad en er is iemand gewond geraakt.
- Je hebt jezelf buitengesloten en het fornuis staat nog aan. Je kind is binnen. Dit is potentieel een levensgevaarlijke situatie.
- Je bent getuige van een auto die wordt opengebroken.
- Je wordt 's nachts wakker en hoort dat er iemand jouw woning is binnengedrongen. Je hebt reden om je acuut bedreigd te voelen.

Geen spoed, wel hulp nodig

In minder erge situaties kun je eerst de huisarts of spoedpost bellen. Als de telefonist daar beoordeelt dat er acute zorg nodig is, kan ze alsnog een ambulance bellen, of je doorsturen naar de spoedeisende hulp.

- Je hebt jezelf buitengesloten en je kunt je huis niet meer in. Bel een slotenmaker.
- Als er op straat een ontzettende rioolstank hangt, bel je hiervoor de gemeente.
- Je hebt een aanrijding gehad, met enkel blikschade. Wil je dat de politie langskomt? Bel dan 0900-8844.
- Je komt 's morgens bij je auto en ontdekt dat deze 's nachts is opengebroken. Doe [aangifte bij de politie](#).
- Bij thuiskomst merk je dat er is ingebroken. De dader is gevlogen. Om aangifte te doen belt u de politie op 0900-8844.
- Er zit een kat in de boom die er niet meer uit komt. Het beestje verkeert niet in levensgevaar. Bel de brandweer.

- De elektriciteit is uitgevallen, waardoor de hele straat zonder stroom zit. Bel je elektriciteitsmaatschappij om de stroomstoring te melden. Als door de uitval een levensbedreigende situatie ontstaat, bel dan 112.
- Door een storm is een boom omgevallen. De boom ligt niet op een doorgaande weg. Bel de gemeente.

Tips tijdens het gesprek met 112

Meestal als je 112 belt, is dit in een situatie waar de spanning hoog is. Je adem zit dan hoog en de adrenaline giert door je lijf. Om toch zo duidelijk mogelijk met 112 te bellen, volg je deze tips:

- Geef duidelijk aan wat er aan de hand is;
- waar hulp nodig is;
- en welke hulpdienst nodig lijkt te zijn: politie, brandweer of ambulance.

Het is ook goed om je telefoon snel op de luidspreker te zetten en deze naast je neer te leggen. Zo kun je je handen vrij hebben, om eventueel hulp te verlenen als de centralist je instructies geeft.

De medewerker van de centrale meldkamer verbindt je zo snel mogelijk door met de juiste hulpdienst in jouw regio.

112 is in elke situatie bereikbaar

Het is belangrijk dat je in alle mogelijke situaties het noodnummer kunt bereiken. Daarom is bellen naar 112 altijd gratis. Ook als je geen beltegoed meer hebt, of over de limiet heen bent, en zelfs als je helemaal geen simkaart hebt.

Als je geen mobiel bereik hebt bij je provider, kun je alsnog 112 bellen. Netwerkproviders in Nederland nemen de noodoproepen van elkaar over, waardoor je altijd via een provider het noodnummer kunt bereiken.

Sms'en

Je kunt bij een noodgeval ook een sms sturen naar 112. Daarvoor moet je je wel eerst aanmelden. Dat kun je doen door het woord 'aanmelden' naar 112 te appen. Je krijgt dan een sms terug met de vraag of je akkoord gaat. Vervolgens kun je sms'en met de alarmcentrale.

112NL app

Als je niet goed kunt horen of spreken, of geen Nederlands of Engels spreekt, kun je om hulp vragen via de 112NL app. Via de app kun je automatisch je locatie delen bij een noodsituatie, zodat hulpdiensten precies weten waar je bent.

Iedereen kan de app downloaden op zijn telefoon en deze gebruiken om de hulpdiensten in Nederland te bereiken



‘Wees gewoon jezelf’

Door [Elke Wiss](#) op 03 september 2024.

Ik hoorde laatst een jongen van een jaar of twaalf tegen zijn vader zeggen dat hij zo nerveus was voor zijn spreekbeurt.

De goede raad van papa? ‘Wees gewoon jezelf!’

Er volgde nog een kleine speech die erop neerkwam dat het dan allemaal wel goedkwam met die spreekbeurt. Alsof je voor een spreekbeurt niets anders hoeft te kunnen dan ‘gewoon jezelf zijn’.

En daarvoor dus geen andere zaken nodig hebt – zoals kennis van je onderwerp en wat presentatietechnieken, om maar wat te noemen.

Menig slachtoffer van een sollicitatiegesprek, eerste date, presentatie op het werk of auditie voor de toeneelschool is gesust met dit gekke advies: ‘Wees gewoon jezelf, dan komt het goed!’ Waarom zeggen we dat?

Het lijkt me evident dat de persoon in kwestie vooral zichzelf gaat zitten wezen, en niet iemand anders. Kan zijn dat-ie zichzelf wat opleukt en oppoetst, maar dat is toch niet hetzelfde als iemand anders zijn dan je eigenlijk bent? Ineens moet je in die toch al spannende situaties ook nog opletten of je wel jezelf bent.

Welk ‘zelf’ moeten we zijn, vraag ik me af. Het zelf dat de adviesgever in ons ziet? Of ons eigen idee van ons zelf, als we dat überhaupt hebben?



Een lief (en oud) bericht:

Er was eens! Toen Windows slechts een vierkant gat in een kamer was en Application iets op papier was geschreven.

Toen toetsenbord nog een piano was en muis slechts een dier. Toen Bestand nog een belangrijk kantoormateriaal was en de harde schijf slechts een ongemakkelijke roadtrip was.

Toen het knippen klaar was met een mes en plakte met lijm. Toen het Web het huis van een spin was en Virus een griep. Toen Apple en Blackberry nog maar fruit waren, hadden we veel tijd voor familie en vrienden....



Een jong ventje uit Groningen...

Verhuist van het platteland naar Rotterdam. Hij besluit een baantje te zoeken bij een groot warenhuis.

Heb je ervaring met verkopen?", vraagt de manager.

"Ja hoor", zegt het ventje.

"In Groningen verkocht ik koeien op de beestenmarkt".



De manager mag het knulletje wel en besluit hem de baan te geven.

Je mag morgen beginnen en aan het eind van de dag kom ik wel even vragen hoe het gegaan is.

De eerste dag was een zware dag.

Het ventje heeft aan het eind van de dag het zweet van zijn voorhoofd lopen.

De baas komt naar hem toe en vraagt hoe het gegaan is.

"Nou het ging best aardig", zegt het mannetje.

"Hoeveel verkopen heb je gehad?", vraagt de manager. "Eentje", antwoordt de knul.

"Eentje?", zegt de manager verbaasd. De meeste verkopers zitten aan de 20 tot 30 verkopen per dag.

Voor hoeveel heb je verkocht dan?"

"Voor EUR 89.431,27", zegt het ventje.

De ogen van de manager rollen van verbazing bijna de grond op. "Wat heb je die klant verkocht dan?"

"Nou", zegt ie. "Eerst verkocht ik hem een klein vishaakje, daarna een middelgrote vishaak en als laatste een grote vishaak. Toen heb ik de man een complete visuitrusting verkocht. Toen vroeg ik de man waar hij wilde gaan vissen.

De man antwoordde dat ie bij zee wilde vissen. Ik heb toen voorgesteld of een klein bootje niet handig zou zijn voor op zee.

Dus verkocht ik hem die Twin Engine Power Craft plus trailer, die op de 4^e verdieping staat.

De man zei dat zijn Fiat Uno dat waarschijnlijk niet zou kunnen trekken, dus toen heb ik de man meegenomen naar de auto-afdeling en heb hem er de 4x4 Landcruiser bij verkocht.

De baas luistert het hele verhaal aan en zegt: "Dus je vertelt me nu, dat er een man binnen kwam voor een klein vishaakje en die heb je een boot en een auto verkocht?"

"Nee", zegt het ventje. "Hij kwam voor een doos tampons. En toen heb ik gezegd: Joh je weekend kan toch niks meer worden, waarom ga je niet lekker vissen?"

Uit de "moppentrommel" van uw Wijkvereniging.



Meerderheid spaart muntgeld op: 'Handig om altijd wat op zak te hebben'



In België is er een tekort aan muntgeld, omdat huishoudens hun muntjes thuis laten liggen. Is dat in Nederland ook zo? Ja, blijkt uit een poll van *Radar*. Welke redenen hebben deelnemers om muntgeld op te potten? De Belgische regering spoort de bevolking aan om spaarpotten, jaszakken en lades om te keren op zoek naar kleingeld. Er blijven bij onze zuiderburen namelijk te veel muntjes liggen, waardoor er een tekort in omloop is. Radar was benieuwd hoe dit in Nederland zit en zette de volgende vraag online: Spaar jij je muntgeld bewust op?

Ook in Nederland blijft muntgeld liggen... In totaal reageerden 1.506 mensen op deze vraag. Een minderheid van 37 procent geeft hun muntgeld gewoon uit, 5 procent heeft nooit muntgeld en de rest (58 procent) spaart hun muntgeld op. Hier geven ze de volgende redenen voor:

- Om het later weg te geven bij bijvoorbeeld collectes, aan (klein)kinderen, aan daklozen etc. (18 procent)
- Voor momenten waarop ze alleen met munten kunnen betalen (17 procent)
- Om er uiteindelijk iets groters van te kopen (12 procent)
- Om het uiteindelijk op de bank te storten (6 procent) 6 procent van de deelnemers geeft aan vaak te vergeten dat ze nog muntgeld hebben liggen, tot ze het weer ergens vinden.

Muntjes sparen is zwaar... De voornaamste redenen om muntgeld uit te geven zijn inzicht in uitgaven en gewicht. Zo legt een polldeelnemer uit: “Door het uitgeven van munten en ander contant geld zie ik beter wat ik uitgeef. Mijn geld is op als mijn portemonnee leeg is.” “Ik geef muntgeld altijd uit. Het is zwaar en neemt veel plek in in mijn portemonnee”, vertelt een ander.

Sparen voor anderen... Als deelnemers het niet uitgeven, sparen ze het vaak om het later weg te geven anderen. Bijvoorbeeld bij collectes, aan (klein)kinderen en aan daklozen. Maar ook de kranten- en maaltijdbezorgers worden niet vergeten. “Ik bewaar het om als fooi te gebruiken voor bezorgers”, vertelt iemand bijvoorbeeld. “Ik geef het aan muzikanten en draaiorgels”, vult een andere deelnemer aan.

Soms zijn muntjes nodig... Deelnemers geven verder tal van voorbeelden waarop ze alleen met muntjes kunnen betalen. Ze zorgen dat ze altijd wel wat geld op zak hebben voor als er een pinstoring is of gebruiken het op de kermis, rommelmarkt of voor wc-bezoeken. “Ik spaar het voor tolwegen in het buitenland”, vult iemand aan. “Munten gaan elke zondag in de collectezakken van de kerk”, vertelt een ander. “Het is handig om altijd wat op zak te hebben”, concludeert een deelnemer dan ook.

Sparen voor later... Als mensen hun muntgeld opsparen is het vaak om er later wat leuks van te doen. Zo vertelt iemand: “Door wekelijks muntgeld apart te leggen kunnen wij extra uitjes maken tijdens de grote vakantie.”

Vervelend dat munten storten geld kost... Over het storten op de bank zijn de meningen verdeeld. Sommige mensen vinden het fijn om eens per jaar wat extra geld op de bank te hebben. Zo laat iemand weten: “Ik spaar een heel jaar muntgeld op en net voor de kerst laat ik het storten op mijn bankrekening als extraatje om uit te geven tijdens kerst en oud en nieuw.” Anderen vinden het vervelend dat je tegenwoordig moet betalen om geld bij de bank te storten. “Moet het wel op de rekening van mijn partner doen, omdat het storten van muntgeld bij mijn eigen bank niet mogelijk is”, vertelt iemand bijvoorbeeld. “Jammer dat dit elke keer zes euro kost”, laat een ander weten. Om die reden ruilen deelnemers ook vaak muntjes bij winkels. “Ik spaar munten voor de winkelier in de buurt”, geeft een deelnemer aan. “Die betaalt de hoofdprijs voor wisselgeld.”

Muntenverzameling...

Tot slot zijn er deelnemers die munten verzamelen. Zo vertelt iemand: “Ik spaar euromunten. Als ik bij mijn wisselgeld munten krijg, controleer ik eerst of ik ze al wel of nog niet in mijn verzameling heb. Zo ja, dan geef ik ze weer uit, zo nee, dan gaan ze in mijn album.

Digi~Weetjes en uw Digitale Nalatenschap 2024 ...

De Wijkvereniging geeft U wat puntjes om eens serieus over na te denken!



Hoe komen nabestaanden in de telefoon, Laptop, PC, of Tablet van een overledene (waarvan de code onbekend is) om alle contacten in kennis te stellen?

- Hoe kom je in de computer van een dierbare waar je het wachtwoord niet van weet maar waar wel alle documenten op staan voor de zakelijke afwikkeling?
- Mag je met de vinger van een overledene zijn/haar telefoon te ontgrendelen?
- Waarom moet je als nabestaanden tegenwoordig niet zomaar online diensten en abonnementen op (laten) zeggen?
- Hoe weet je nou of de overledene cryptovaluta zoals bv. bitcoins heeft gehad en welke invloed heeft dat op het al dan niet aanvaarden van de erfenis?
- Kan je als nabestaanden zomaar de digitale nalatenschap afwikkelen? (nee, en kan zelfs een strafbaar feit opleveren)
- Hoe voorkom je als nabestaanden identiteitsfraude met data van de overledene?
- Waarom moet je geen oude apparatuur van de overledene aan de kringloop of boedel opruimer meegeven?

Dus de moraal van dit verhaal is: Maak van uw nabestaanden geen Digitale spoorzoeker!

Ook heb ik de ervaring, dat dit een onderbelicht item (onderwerp) is. Ik maak het, als beheerder van div. Sociale Media, Zoals E-mailadressen, Facebook, Whatsapp en andere Media mee dat bestaande accounts, na overlijden gewoon blijven "doorleven"!

Voorbeeld: Als beheerder van de Facebook(site) "Dansclub Katwijk" & "Reisclub Katwijk" krijg ik nog steeds meldingen en herinneringen binnen van mensen hun verjaardag, die (al lang geleden) zijn overleden, en waarvan niets met het account is gedaan! Soms weet ik dat ze er niet meer zijn en geef ik een bericht door via MSN, waar dus niet meer op wordt gereageerd.... Soms Feliciteer ik iemand met hem of haar Verjaardag, waarop ik gelijk een reactie krijg van de leden dat de persoon is overleden, en ik ze uit het bestand moet halen! (maar ze leven nog steeds DIGITAAL door!). Ik hoop dat U er eens over na wil denken.



Met een vriendelijke groet en tot de volgende keer: J.M. 😊

Vragen over dit onderwerp? > wijkverhr@ziggo.nl



Is duurdere paracetamol beter dan de goedkopere?

Paracetamol:

Jaarlijks slikken we in Nederland zo'n 2 miljard paracetamolletjes, en de kosten die pillen lopen flink uiteen. Bij de grote drogisterijketens betaal je vaak minder dan 1,50 euro voor een huismerkverpakking met 50 tabletten. Bij de apotheek leg je al snel het dubbele neer. Waar komen de prijsverschillen bij die populaire pilletjes uit ons medicijnkastje vandaan?

Geen verschil:

Laten we beginnen met de hamvraag: Zit er verschil tussen dure en goedkope paracetamol? "Als het gaat om pijnstillende werking, is het antwoord nee", zegt Bernard Mauritz, directeur van Neprofarm, de branchevereniging voor zelfzorgmiddelen.

Waar komen die prijsverschillen dan vandaan? "Op zo'n 80 procent van de verkochte paracetamol wordt geen of nauwelijks winst gemaakt. De grote drogisterijketens verkopen het als huismerk bijna tegen kostprijs", zegt Mauritz.

Geweldig lokkertje:

"Het is namelijk een geweldig lokkertje; iedereen koopt het en iedereen weet dat het daar goedkoop is. En als je dan toch in de winkel bent, koop je waarschijnlijk nog wel wat andere dingen waar wél winst op wordt gemaakt."

Daar zit volgens Mauritz dan ook meteen een grote reden voor het prijsverschil. Bij de apotheek is het geneesmiddel duurder, zelfs een generiek merk, omdat het daar niet wordt gebruikt als prijsinstrument om de klant tegelijk andere producten te laten kopen.

Zorgt goedkope medicatie voor nonchalant gebruik?

Volgens Mauritz heeft Nederland, met zijn grote drogisterijketens, een uitzonderingspositie vergeleken met andere landen. Want daar koop je geneesmiddelen meestal bij de apotheek. "Daar betaal je dan ook een reëlere prijs voor paracetamol. Je kunt je afvragen of we met de super goedkope pillen in Nederland wel het juiste signaal geven. Goedkope medicatie kan aanzetten tot nonchalant gebruik."

Waarom toch duurdere pillen kopen?

Toch zijn er ook mensen die kiezen voor het duurdere pakje paracetamol; een A-merk, of kopen bij de apotheek. Mauritz legt uit dat sommige mensen minder vertrouwen hebben in goedkope middelen en liever wat meer geld uitgeven aan producten die ze meer vertrouwen en wellicht fijner in gebruik vinden. Want ook al zijn de werkzame stoffen in alle paracetamol hetzelfde, A-merken kunnen een prettigere 'slikervaring' bieden. "Duurdere pillen kun je soms makkelijker breken, lossen beter op in water of zijn wat ronder om het slikken te vergemakkelijken."

China:

Een ander interessant element in het paracetamolverhaal is dat 35 procent van de grondstoffen voor dit middel uit China komt. Laten de grootste verkopers van goedkope paracetamol; Kruidvat en Trekpleister – volgens Mauritz goed voor de helft van alle drogisterijen in Nederland – nu in Chinese handen zijn.



En toen was het najaar ...

Ingezonden mededeling:

Stijldansers opgelet!

Wij missen de danslessen in Katwijk. De wijkvereniging is hier een paar jaar geleden mee opgehouden. Hierdoor kunnen wij niet echt meer rustig onze dansfiguren goed blijven bijhouden en bijschaven. Ook nieuwe figuren kunnen we niet leren.



Nu hebben wij het volgende idee. Wij willen graag met anderen die dit leuk vinden gezamenlijk oefenen en van elkaar leren. Dus niet onder professionele leiding van dansleraren, maar van en met elkaar. Een soort van 'zelf supportende' dansles. Elkaar enthousiasmeren en motiveren in een prettige en ontspannende sfeer. De wijkvereniging staat positief tegenover ons idee en werkt mee. Zij stelt accommodatie ter beschikking.

Lijkt het jullie ook wat en hebben jullie interesse, laat het dan weten. Wij kijken dan, bij voldoende belangstelling, met elkaar wat er mogelijk is en gaan het regelen. Dan is ook het moment om het concreter te maken qua tijdstippen en condities.

Wij hopen op voldoende reacties. Reageren kan op wijkverhr@ziggo.nl, graag met vermelding van naam en telefoonnummer.

Namens de enthousiaste stijldansers,
Rob van Hest.



#####

Ingezonden mededeling: De Bollenbaas zet Katwijk in bloei...

Beste wijk- en buurtverenigingen in Katwijk, Rijnsburg en Valkenburg, Samen met Steenbreek Katwijk organiseert Orbis in opdracht van de gemeente Katwijk de actie Bollenbaas. Misschien hebben jullie daar al over gelezen in de krant of via social media. Tot en met 25 oktober kunnen inwoners en organisaties in de gemeente Katwijk een idee insturen om bloembollen te planten in Katwijk, Rijnsburg of Valkenburg. Het meest aansprekende idee wordt in november tijdens bollenplantseizoen uitgevoerd. De aanmelder van het winnende initiatief mag zich Bollenbaas 2024 noemen.

Als wijk- of buurtvereniging weten jullie misschien wel een mooie plek in jullie directe omgeving waar zo'n 1.000 bloembollen (goed voor zo'n 10 m²) gepland kunnen worden die in het voorjaar tot bloei komen. Daarom willen wij jullie graag de tip aan de hand om je idee in te sturen en misschien wel Bollenbaas 2024 te worden!

Meer informatie vinden jullie [via de website van de gemeente](#). Hier vinden jullie ook de mogelijkheid om een idee in te sturen.

We zijn benieuwd naar jullie kleurrijke ideeën en nodigen jullie van harte uit deze te delen!

Met vriendelijke groet,

Leonie van der Geest. leonie@orbis.nl 06-86 89 00 84 Ik werk op maandag, dinsdag en woensdag.

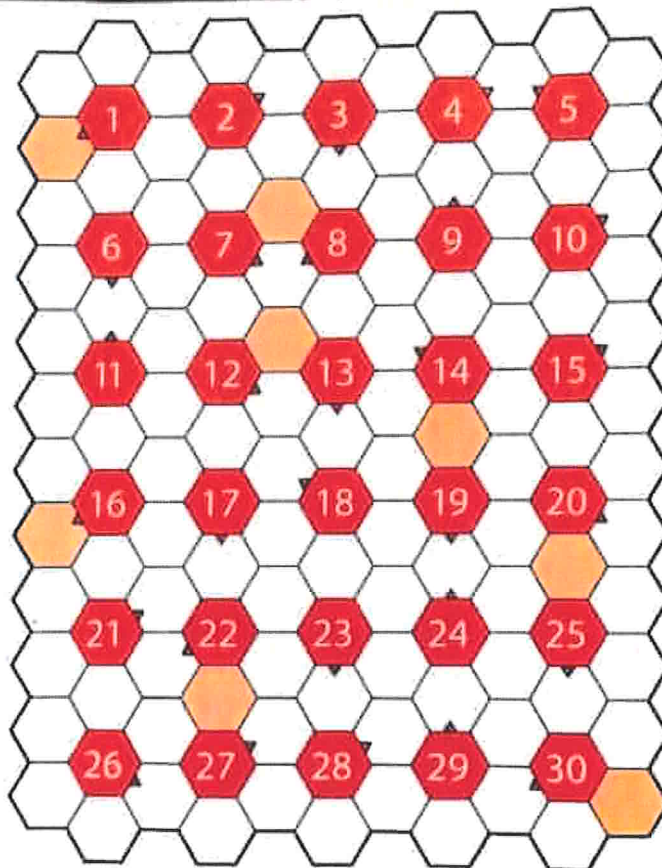
De winnaars van de Zomer-puzzelpagina van uw Wijkvereniging zijn:

1. Wendy van Hoven-Kraaienoord
2. Nel vd Plas. De gewonnen consumptie bonnen komen naar U toe!

Knap gevonden hoor! De bonnen komen naar U toe!

De Nieuwe puzzel voor dit kwartaal is:

Vul de woorden in met de klok mee volgens de omschrijvingen. Het pijltje geeft aan waar het woord begint. De letters uit de gekleurde vakjes vormen in de leesrichting de oplossing.



- | | | | |
|-------------------|-------------------|-----------------|-------------------|
| 1 Rumoer | 10 Muzikant | 19 Klagend | 25 Heftig branden |
| 2 Neusklink | 11 Voorheen | gesteun | 26 Smederij |
| 3 Commercie | 12 Zonder anderen | 20 Rompslomp | 27 Metaal |
| 4 Kegelen | 13 Ontschepen | 21 Service | bewerken |
| 5 Frans eethuis | 14 Redigeren | 22 Sparen | 28 Echo |
| 6 Te kennen geven | 15 Sierlijkheid | 23 Onmiddellijk | 29 Weg |
| 7 Wording | 16 Meelijwekkend | 24 Met genoeg | 30 Bijvoegsel |
| 8 Gestaald | 17 Dragen | | |
| 9 Spoedig | 18 De hele wereld | | |

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

ICAM AnyScanner

Veel puzzel plezier! Stuur uw oplossing in en win!

wijkverhr@ziggo.nl

Gezonde pannenkoeken:- De Wijkvereniging heeft weer een recept voor U!

Je dag starten met een pannenkoek is natuurlijk heerlijk. En dat hoeft echt niet ongezond te zijn. Daarom 4 recepten voor gezonde pannenkoeken. Zodat je ontbijt weer een feestje wordt.

Tijd voor een variatie op je dagelijkse ontbijt of lunch. Met deze gezonde pannenkoeken (die zo klaar zijn!) geniet je weer extra van je maaltijd.



1. Bananenpannenkoekjes,

Voor 12 pannenkoekjes

- Doe 2 bananen, 3 eieren en beetje kaneel (zoveel je lekker vindt) in een mengkom. Mix alles goed door elkaar. Een lekkere variatie: voeg blauwe bessen toe aan het beslag.
- Vet de pan in met een beetje olijfolie en giet met een lepel het beslag in de pan.
- Keer de pannenkoekjes om en serveer ze met stroop, banaan of iets anders dat je lekker vindt.

2. Vegan bananenpannenkoekjes,

Voor 4 pannenkoekjes

- Meng voor de vegan variant 180 gram havermout, 2 rijpe bananen, 2 theelepels bakpoeder en 300 milliliter water. Is het beslag te dun? Voeg dan iets meer havermout toe. Vind je het beslag te dik? Voeg dan wat extra water toe.
- Mix het beslag goed door elkaar en vet de pan in met een beetje olijfolie.
- Bak de pannenkoekjes een paar minuten in de pan en smullen maar.

3. Pannenkoekjes met spinazie: Recept voor 14 pannenkoekjes

Ingrediënten

- 150 gram babyspinazie (naar smaak)
- 3 bananen
- 1 eetlepel bakpoeder
- 1 eetlepel citroensap
- 1 theelepel vanille extract
- 240 milliliter amandelmelk
- 125 gram havermout
- Olijfolie

Zo maak je het

- Maal alle ingrediënten fijn in de blender.
- Doe een beetje olijfolie in de pan en schep het beslag in de pan.
- Na een tijdje even omdraaien en ze zijn klaar om opgegeten te worden.
- Serveer de pannenkoekjes bijvoorbeeld met maple siroop en blauwe bessen.



Digi~Weetjes ...

Trap niet in deze phishingmail namens Google: 'Je Google-opslag is vol!'

Cybercriminelen maken je via een phishingmail namens Google wijs dat de opslag van jouw Google-account zijn limiet heeft bereikt.

Zodra je een Google-account aanmaakt krijg je standaard 15 GB aan opslag gratis voor Google Drive, Gmail en Google Foto's. Het kan voorkomen dat jouw opslag vol is en je deze moet upgraden voor een bepaald bedrag. In onderstaand mail namens Google maken online oplichters je wijs



dat je door hun loyaliteitsprogramma gratis vijftig GB extra ontvangt. Klik nergens op, want dit is een **valstrik**. Valse mail namens Google | Bron: Fraudehulpdesk
Het is niet de eerste keer dat oplichters mails over een volle Google-opslag sturen. Eerder dit jaar was **deze mail** in omloop. Hoe had je dit kunnen weten? Met onze gratis Opgelicht?!-app blijf je via pushberichten op de hoogte van actuele phishingpogingen (**iOS** en **Android**).

Wees voorzichtig met onbekende links

Als je de opslag van jouw account niet wilt upgraden, worden alle foto's van je Google Drive verwijderd. Blijf rustig en trap niet in deze **manipulatie truc**. Onderaan de mail staat in kleine letters dat je jouw creditcardgegevens moet invoeren om jouw Gmail-ID te valideren. Google laat op zijn website weten: "Reageer niet op verzoeken om privé-informatie die je krijgt via een e-mail, sms of telefoontje."

Op de link geklikt en gegevens ingevuld?

- Verander je **Google-wachtwoord** en stel direct **tweestapsverificatie** in. Doe dit ook voor andere accounts waar je dezelfde inloggegevens gebruikt.
- Voer een virusscan uit in verband met **malware**.
- Neem contact op met je bank of creditcardmaatschappij indien je bankgegevens hebt gedeeld
- Bron: AVRO Tros - Radar

Tot wel zes keer te veel betalen voor een blouse: hoe herken je dropshipping?

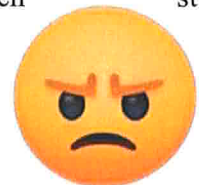
Consumenten moeten beter beschermd worden tegen *dropshippers*. De onlineverkopers houden zich namelijk **maar zelden aan de wettelijke regels** voor online verkoop, concludeert de Consumentenbond. Wat is dropshipping eigenlijk en wat zijn jouw rechten als consument? Vijf vragen en antwoorden.

Wat is dropshipping?

Een online bestelling komt meestal rechtstreeks uit het magazijn van de webwinkel. Als er iets mis blijkt te zijn met een product, kan je de bestelling eenvoudig terugsturen naar de webwinkel.

Een dropshipper is een webshop die spullen van een leverancier van doorgaans buiten de Europese Unie doorverkoopt. Vaak gaat het om producten van een leverancier in China. De verkoper heeft zelf geen producten op voorraad, maar plaatst een bestelling bij de buitenlandse leverancier die de producten vervolgens direct naar de klant opstuurt. Dat maakt het retourneren van een bestelling een stuk lastiger.

Tegelijkertijd rekenen dropshippers vaak veel meer geld voor een artikel dat ook via een buitenlandse webwinkel te koop is.



Er is een speciaal persoon op deze wereld die vaak verkeerd begrepen wordt. deze mensen hebben de neiging om de eenlingen te zijn, de vrije geesten, de onschuldige geliefden. ze zien de wereld voor alles wat ze kunnen - en zouden moeten zijn - hoewel de wereld ze zelden ziet...

Het zijn de oude zielen, de dromers, de mensen die afgestemd zijn op het leven, zo intuïtief van emoties dat ze ons bang maken. ze maken ons bang niet om wie ze zijn, maar om wie we niet zijn, wat we missen...

Oude zielen bereiken diepten die we niet kunnen begrijpen. ze hebben een verbinding met het universum, met de natuur, en daarom zijn zij de mensen die de wereld zullen veranderen...

We voelen ons vaak minderwaardig, alsof we moeten streven om op afstand dicht bij hun niveau te blijven, om hun liefde waardig te zijn...

Er is een zelfverzekerd persoon nodig om van een oude ziel te houden. maar het is het waard. het zal je leven veranderen...

Ze zijn romantisch, ze zijn loyaal, ze helpen ons groeien, ze zijn niet materialistisch, ze begrijpen de diepe verbindingen in het leven, ze zijn dankbaar, ze zijn voorbeelden van moed...

Ze bewandelen de meest pijnlijke wegen van dit leven, en toch vinden ze op de een of andere manier de moed om te glimlachen, om onbaatzuchtig te zijn en anderen te steunen. van een oude ziel houden en er door geliefd worden is een geschenk van het universum.

Luiza Fletcher.



Het gemis in mijn jeugd aan oprechte aandacht van mijn ouders deed lang pijn.

Soms voel ik nog steeds de wond van het jongetje dat zich alleen door het leven moest slaan, zonder de aanwezigheid van een vader of moeder. De één was fysiek niet aanwezig, de ander emotioneel niet. Dit leidde onbewust tot overtuigingen als 'Ik doe er niet toe' en 'Ik zet mezelf wel aan de kant'.

Jarenlang zocht ik naar liefde buiten mezelf, totdat ik ontdekte dat ik daarvoor juist naar binnen moest keren.

Toen ik eindelijk naar binnen durfde te kijken, ontmoette ik eerst mijn schaduwkanten – angst, onzekerheid, controle – die om erkenning vroegen. Pas daarna vond ik ruimte voor het licht daaronder. Door compassie voor alle delen van mezelf te ontwikkelen, groeide mijn innerlijke ruimte en vond ik de toegang tot mijn hart. Dit proces vergrootte mijn vermogen om liefde te kunnen geven én te ontvangen, en maakte het mogelijk om met meer gemak overvloed aan te trekken.

Nu, op mijn 54e, kijk ik terug en zie ik de kracht van mijn reis. Mijn intuïtie is scherp, ik leef in het nu, ik ben eerlijk en handel vanuit mijn hart. Misschien wel het belangrijkste: ik durf naar mezelf te kijken. Mijn mannelijke en vrouwelijke energie zijn (meestal) in balans, en dat voelt als thuiskomen.

De liefde die ik soms zo wanhopig zocht, bleek al die tijd 'gewoon' in mij te zitten.

Liefs,

**DE
REDACTIE**



Van de: Maandagavond Linedance,

Hallo allemaal,

Wij zijn weer begonnen op maandag 2 september met linedancen.

Was weer wennen, om naar 2 maanden weer de pasjes/ dansjes onder de knie te krijgen

Maar het ging prima (vond ik) en we dansten er weer op los...

Helaas zijn er door ziekte ook mensen uitgevallen.. Maar we hebben nog steeds een flink aantal dansers.

Bij ons zijn er meer mensen die van buiten Katwijk komen, dan Katwijkers zelf!

Ze komen uit Leiden/Sassenheim/Noordwijkerhout/ Noordwijk/Hoofddorp/Voorhout/Lisse/Haarlem en ook De Zilk (onze danslerares!)

Nog geen nieuwe foto's maar hier heb ik nog een oudje van jaren terug.. Sommige linedancers zijn al weg, maar de meest op deze foto zijn er nog steeds !

Lieve groetjes van Jans (linedancer)



PIEKEREN
IS DE
VERKEERDE
KANT OP
FANTASEREN

Behandel
een ander
altijd
zoals je zelf
behandeld
wilt worden

6 + 3 is 9
maar ook
5 + 4 is 9.
Dus als we
verschillende
meningen hebben,
betekent dit niet dat
een van de twee
verkeerd is.

Je mag schreeuwen,
je mag huilen.
Maar je mag
nooit opgeven.

ZULLEN WE
ALLEMAAL
GEWOON LIEF
ZIJN VOOR
ELKAAR?



Groetjes Tweety!

#####

Geachte lezers en lezeressen:

Hier weer even een berichtgeving van het koor de “Voltreffers.”

Zoals de meesten wel weten zijn ook wij weer na het zomerreces weer begonnen met zingen.

We zijn gestart met een nieuwe dirigent (Johan Houwaard) en met een nieuwe keyboard speler (Aad van Duijn).

Beiden waren na het zomerreces met goede moed begonnen wat hun dus ook niet verkeerd is afgegaan.

Ook de zangers en zangeressen waren vol goede moed aan het nieuwe seizoen begonnen en waren heel

blij met de twee nieuwe heren. Ook is er in de vakantie naar het repertoire gekeken en er is toen besloten

dat er enkele liederen uit verwijderd moeten gaan worden. Dit wordt nog aan de koorleden voorgesteld.

Ook zijn er weer nieuwe liederen aan gedragen waar ook uiteraard nog naar wordt gekeken. U ziet wel,

het koor “de Voltreffers” is volop in beweging. Ook is het belangrijk dat er nieuwe leden, mannen en

vrouwen, zich bij het koor gaan aan sluiten. Nieuwe leden kunnen we n.l.

altijd gebruiken bij dit erg gezellige koor. We wachten op U.

M.vr.gr. het bestuur van ”de Voltreffers”.



De Kleurplaat!
Kleur de hem in en win een prijs!!
Naar: wijkverhr@ziggo.nl

