

[Contact opnemen](#)

Fiets naar je werk dag!

Op **15 mei** was het weer zover: **Fiets naar je Werk Dag!**

Dé perfecte gelegenheid om de auto een dagje te laten staan en lekker op de fiets te stappen. Ben jij ook trappend naar je werk gegaan? 🚲

Fietsen is niet alleen leuk en ontspannend, het is ook een **eenvoudige manier om aan je dagelijkse beweging te komen**. En wist je dat voldoende beweging de kans op **hart- en vaatziekten met maar liefst 20 tot 30% verlaagt?**

Dus: helm op, banden oppompen en gaan! Ook buiten deze dag om is een fietstochtje naar werk, school of de supermarkt een kleine moeite met een groot effect op je gezondheid. 💪❤️

Hoeveel calorieën verbrand je met fietsen?

[Ontdek het hier!](#)



Zonnige klanken aan de haven

Op zondagmiddag 18 mei was het volop genieten tijdens het jaarlijkse **Havenconcert** in de sfeervolle haven van Heemstede. Onder een stralend voorjaarszonnetje verzamelden zich vele bezoekers – zowel op de kade als op het water – om te luisteren naar de prachtige muziek van **SBH**, de **Teisterband** en **Harmonie St. Michael**.



En natuurlijk was ook **EHBO Heemstede van de partij!** Want bij een evenement als dit is de aanwezigheid van **gecertificeerde EHBO'ers** onmisbaar. Met plezier stonden wij paraat om – waar nodig – hulp te bieden. Gelukkig bleef het beperkt tot een klein pleistertje hier en daar. 

Een fijne sfeer, mooie muziek en een goede organisatie maakten van deze middag een **groot succes**.

Zien we u volgend jaar ook aan de waterkant?

Spectaculaire Diagnose-avond bij Casca BSO!

Al 11 jaar verzorgen wij met trots de EHBO-lessen voor **Casca BSO** – en elk jaar is het weer een feestje om te zien hoeveel kennis en enthousiasme



het **Casca BSO** team meebrengt.

Op **14 mei** was het zover:
dé **diagnose-avond**! De
Crayenester basisschool werd voor
één avond omgetoverd tot een
EHBO-doe-omgeving met allerlei
spannende scenario's verspreid
over meerdere lokalen. De Casca-
cursisten mochten hun EHBO-
vaardigheden flink in de praktijk
brengen – en dat deden ze met
verve!

🧑🏻‍🎤 Onze twee jonge acteurs, Chloë

en Lindsey hielpen het spektakel compleet te maken door realistische
verwondingen uit te beelden. De 'glassplinter in de onderarm' trok meteen
de aandacht en zorgde voor veel gefronste wenkbrauwen én scherpe
diagnoses van de deelnemers.

✅ Verbandjes werden vakkundig aangelegd, situaties goed beoordeeld –
en bovenal: er werd samengewerkt en geleerd!

Het resultaat? Een leerzame én superleuke avond waar alle cursisten vol
trots konden laten zien wat ze inmiddels allemaal onder de knie hebben.

🎉 Op naar volgend jaar!



Rotarians Heemstede slaan geen hartslag over!

Op **20 mei** was het weer tijd voor actie: de leden van **Rotary Heemstede** verschenen in groten getale op hun jaarlijkse **reanimatie-herhalingsavond**. In totaal 14 enthousiaste Rotarians kwamen naar de Crayenester basisschool om hun kennis en vaardigheden op te frissen – en dat deden ze met zichtbaar plezier én toewijding!

Na het volgen van de basistraining vorig jaar, stond deze keer de **opfriscursus** op het programma. Tijdens de les werd volop geoefend met borstcompressies, mond-op-mondbeademing en het gebruik van de AED.



Wist je dat het voor burgerhulpverleners belangrijk is om deze vaardigheden elk jaar opnieuw te trainen? Zo blijf je in topvorm voor als het er écht toe doet.

Na een leerzame en energieke avond verlieten de deelnemers rond 21:00 uur tevreden het lokaal – mét een vernieuwd **ERC Reanimatiecertificaat** in handen.

Een mooie stap in het hartveilig houden van onze gemeenschap!

👏 Grote dank aan de Rotarians voor hun betrokkenheid – en op naar volgend jaar!

Geef je op voor de eerstvolgende reanimatie training



🚶 Vierdaagse Heemstede: stappen zetten met een veilig gevoel

Van **20 t/m 23 mei** kleurden de straten van Heemstede 's avonds weer vrolijk oranje, geel en blauw:

het was tijd voor de jaarlijkse **Avondvierdaagse!**

Honderden enthousiaste basisschoolleerlingen van verschillende Heemsteedse scholen verzamelden zich elke avond om hun 5 of 10 kilometer te lopen – vol energie, gezang en een gezonde portie doorzettingsvermogen.

👊 De Avondvierdaagse is al decennialang een mooie Nederlandse traditie waarbij kinderen niet alleen bewegen, maar ook samenwerken, plezier maken én trots leren zijn op hun eigen prestatie. En dat alles in de

buitenlucht, vaak met ouders, leerkrachten of opa's en oma's langs de route.

🩹 Natuurlijk was **EHBO Heemstede** ook dit jaar paraat om de wandelvierdaagse extra veilig te laten verlopen. Met een team van gecertificeerde hulpverleners stonden we paraat bij start, finish én onderweg – maar verliep gelukkig, op een paar pleisters na, helemaal vlekkeloos!

👏 We zijn blij dat we er mochten zijn, ook al bleef het deze keer bij het uitdelen van wat bemoedigende glimlachen in plaats van pleisters.

🏆 Aan alle deelnemers: **van harte gefeliciteerd met jullie welverdiende medaille!**

Tot volgend jaar – wij zijn er weer bij!



 **Instructeur
Kees op
herhaling –
want ook
meesters
blijven leren**

Zaterdag **17 mei** was het de beurt aan onze eigen instructeur **Kees**

Beerthuizen om de schoolbanken weer even in te duiken. Niet als docent dit keer, maar als deelnemer!

Zoals elke EHBO'er moet ook een instructeur regelmatig **op herhaling** – en deze dag stond volledig in het teken van **reanimatie-nascholing**.

💡 Waarom is dat belangrijk? Omdat de richtlijnen rondom reanimatie soms op onderdelen worden aangepast op basis van de nieuwste medische inzichten. Denk aan veranderingen in beademingsfrequentie, AED-gebruik of hoe je het beste kunt communiceren tijdens een noodgeval. Voor instructeurs is het dus essentieel om altijd up-to-date te blijven, zodat ze jou – onze leden – de allerbeste, actuele kennis en vaardigheden kunnen meegeven.

Onder het toezicht van het opleidersteam werd er stevig geoefend én gediscussieerd over praktijkvoorbeelden. Natuurlijk werd er ook gelachen, want leren mag óók leuk zijn. En zoals je van Kees gewend bent: hij slaagde met vlag en wimpel!

✅ De nieuwste inzichten? Die worden uiteraard binnenkort verwerkt in onze lessen, zodat ook jij als cursist profiteert van de meest actuele kennis.

👏 Goed gedaan Kees – en bedankt dat je jezelf én onze leden scherp houdt!



🌻 Voorjaarsmarkt Heemstede: Gezelligheid en EHBO hand in hand!

Op een dag met iets minder zon dan dat we gehoopt hadden, echter vol met lentekriebels, stroomde het centrum van Heemstede op **zondag 25 mei** vol met bezoekers voor de altijd gezellige **Voorjaarsmarkt**. Kramen vol lekkers, handgemaakte producten, vrolijke muziek en blijе gezichten bepaalden het straatbeeld van de binnenweg – een echte Heemsteedse traditie die mensen van jong tot oud trekt.

👩‍⚕️ En natuurlijk was **EHBO Heemstede** ook van de partij!

Als betrouwbare partner van de gemeenschap stonden onze hulpverleners paraat voor het geval dat er zich een ongelukje zou voordoen. Van een

verdraaid enkeltje tot een pleister op een kinderknie – we waren er klaar voor. Gelukkig bleef het bij kleine ongemakken en veel vriendelijke gesprekken met voorbijgangers.

 Onze stand trok de aandacht met demonstratiemateriaal, EHBO-informatie en een aantal geïnteresseerde vragen over onze cursussen. Mooi om te merken hoe betrokken mensen zijn bij het thema veiligheid!

 Grote dank aan de organisatie én aan alle bezoekers die even langskwamen – wij kijken nu al uit naar de najaarseditie!

Geef je op voor de eerstvolgende reanimatie training

Veelgestelde vragen

Waarom een EHBO cursus volgen?



Wist je dat in sommige gevallen de ambulance te laat komt, zelfs bij levensbedreigende situaties? In Haarlem komt de ambulance in 2,7% van de gevallen te laat, en in Heemstede is dat percentage 1,8%. Het plaatsen van een ambulance in elke straat is helaas niet haalbaar, maar wat als jij het verschil kunt maken voordat de hulpdiensten arriveren? Met de EHBO Basiscursus van de EHBO Vereniging Heemstede ben jij in staat om eerste hulp te verlenen bij ongelukken en noodsituaties. Na deze cursus weet je precies wat je moet doen en kun je met vertrouwen handelen. Of het nu gaat om een val, brandwond, verstikking, of reanimatie – jij maakt het verschil!

EHBO Heemstede

Haringvlietplantsoen 12,
2105ZD Heemstede

Je ontvangt deze e-mail omdat je je hebt aangemeld op onze website!

[Uitschrijven](#)

