

[Contact opnemen](#)

EHBO Zomervibes!

Zon, ijsjes, slippers en... pleisters! 🕶️☀️

De zomer is begonnen en dat merken we overal. Volle parken, drukke terrassen, blij gezichten en hier en daar een schaafwond van een iets te enthousiaste sprong in het gras. Bij EHBO Heemstede gaan we ook in zomermodus, maar we blijven natuurlijk scherp. Of het nu gaat om een wespensteek op een picknickkleed of een verstuikte enkel bij een potje beachvolleybal – wij staan klaar.

Dus pak je zonnebrand, vul je waterfles en weet dat wij ook deze zomer in de buurt zijn als het nodig is. Want een EHBO'er? Die gaat nooit echt met vakantie 😊



Drink jij wel genoeg?

De maand juli trapte af met zinderende hittegolven. In Brabant en Limburg tikte het kwik zelfs de 35 graden aan.

Gelukkig werden de hitteplannen op tijd uitgerold en kon iedereen zich een beetje voorbereiden op puffend Nederland.

Maar eerlijk: hoe vaak vergeet jij op zo'n warme dag om te drinken? En nee, koffie en een koud biertje tellen helaas niet echt mee (al zouden we dat best willen).

Voldoende water drinken is in deze temperaturen echt geen overbodige luxe. Je lichaam verliest vocht door zweten en voor je het weet zit je met hoofdpijn, duizeligheid of een loom gevoel op een tuinstoel te knikkebollen.

Dus proost! Op een frisse zomer, met genoeg water, een beetje schaduw en hopelijk geen EHBO nodig 😊

Drink jij voldoende met dit zomerse weer?



Beleef Heemstede... Al vijf jaar lang!

Op zondagmiddag 6 juli was het plan het Wilhelminaplein te veranderen in een bruisend festivalhart voor het **Festival Beleef Heemstede 1909**. De weergoden gooiden roet in eten en trakteerde ons op een dag vol regen. Gelukkig had de organisatie hierop geanticipeerd en dus het festival naar binnen verhuisd naar de Pinksterkerk, alwaar een gelijkwaardig bruisende stemming werd gecreëerd. Voor de vijfde keer op rij stond er van alles op het programma: muziek, dans, zang, kunst – en heel veel blijgezichten. Natuurlijk waren wij er ook weer bij. Want EHBO Heemstede hoort er inmiddels gewoon een beetje bij, toch? Gelukkig bleef het – net als voorgaande jaren – bij een paar kleine dingetjes. En dus konden wij óók even een dansje meepikken of meegenieten van de optredens.

Een heerlijke sfeer, ondanks het regenachtige weer, en alles tot in de puntjes geregeld. Wij zeggen: volgend jaar weer? Dan staan we weer paraat – mét zonnebrand, waterflesjes én een goed humeur! 🧐🩹



Terugblik, zomergroet én een kleine reminder...

Terwijl de zomer inmiddels goed op stoom is, blikken wij als bestuur en opleidingsteam met een glimlach terug op het afgelopen EHBO-seizoen. Samen hebben we weer veel geoefend, van bloedneuzen tot reanimaties, en zijn we allemaal nét wat scherper geworden in onze EHBO-vaardigheden 💪.

Een speciaal applaus willen we geven aan onze basiscursisten van 2025, die in het voorjaar hun opleiding succesvol hebben afgerond met het felbegeerde Oranje Kruis EHBO-diploma! 🎉

Sieka, Beau, Sandra, Bastiaan en Matice – van harte gefeliciteerd met dit mooie resultaat! Wij hopen (en verwachten stiekem een beetje) dat onze

gevorderden volgend seizoen de nieuwe cursisten met open armen zullen ontvangen. Welkom bij de club!

Maar nu eerst: tijd voor vakantie, rust en hopelijk géén pleisters. Wij wensen iedereen een heerlijke zomer toe. Voor wie op reis gaat: geniet ervan, laat de pleisters in de koffer en hopelijk blijft de mitella werkloos achter 😊.

En dan... zien we jullie graag weer in september!

Het nieuwe seizoen start op **donderdag 4 september met de eerste reanimatieles** ❤️.

Let op: inmiddels hebben al **28 deelnemers** zich ingeschreven voor komend seizoen. Ben jij daar nog niet bij? Wacht dan niet te lang – vol is vol!

👉 Inschrijven kan onderstaande button

Namens het hele team: een fijne zomer en tot snel!

Geef je op voor volgend seizoen

Nijmeegse Vierdaagse

Ook dit jaar was EHBO Heemstede weer van de partij bij de Vierdaagse van Nijmegen. Op dinsdagochtend 16 juli vertrokken Desiré Mulder, Casper van Gastel en collega-instructeur Margreth van Drooge vol goede moed naar Nijmegen voor twee intensieve, maar mooie dagen.

We hebben flink wat wandelaars geholpen met blaren, en dat leverde zoals altijd bijzondere ontmoetingen op. Voor Desiré was het haar eerste keer, dus best een beetje spannend — maar ze draaide al snel volledig mee alsof ze het al jaren deed. Blaren plakken als een volleerd professional!

De blarenpoli was tijdens deze editie wederom drukbezocht. Opvallend: minder blaren dan vorig jaar, maar wel een stuk heftiger, vooral door de regen op woensdag. In totaal hebben we samen 3140 blaren behandeld en daarbij ruim 16 kilometer (!) aan tape gebruikt.

Benieuwd hoe Desiré het allemaal heeft ervaren? In deze nieuwsbrief lees je een kort interview met haar.

Lijkt het jou leuk om volgend jaar ook mee te gaan naar Nijmegen, net als Desiré? Laat het ons weten — we vertellen je graag meer!

Held van de dag: Gijs (13!)

Op woensdag kregen we ineens een opvallende bezoeker op de blarenbehandeltafel: Gijs, een super enthousiaste jongen van pas 13 jaar. Samen met zijn moeder besloot hij mee te doen aan de Vierdaagse van Nijmegen, want je kunt er niet vroeg genoeg bij zijn, toch?

En dus liep Gijs gewoon vier dagen lang 30 kilometer per dag. Niet zonder blaren natuurlijk, maar mét een glimlach en een enorme dosis doorzettingsvermogen. Wij vonden zijn motivatie zo inspirerend dat een vermelding in deze nieuwsbrief niet mocht ontbreken.

Gijs, petje af!

Desiré aan het woord: blaren prikken in Nijmegen

Na het volgen van zowel de basisopleiding voor het behandelen van wrijvingsblaren als de herhalingsles van dit jaar, was Desiré er helemaal klaar voor. En dat bleek — want ze stond twee dagen lang vol enthousiasme in de blarenpoli van de Nijmeegse Vierdaagse. Hoe heeft ze dit allemaal ervaren? We vroegen het haar zelf.

Desiré, dit was je eerste keer mee naar Nijmegen. Je hebt op woensdag en donderdag blaren geprikt. Hoe heb je dat beleefd?

"Prima!" zegt Desiré meteen. "Als ik eerlijk ben, was het aan het begin wel even wennen. Gelukkig kon ik eerst rustig meekijken voordat ik zelf aan de slag ging. Maar eenmaal begonnen ging het eigenlijk hartstikke lekker en had ik het oprecht naar mijn zin."

Je hebt nu twee dagen echt in de praktijk gewerkt. Als je terugkijkt naar de opleiding en de herhalingsles: sloot dat een beetje aan bij wat je hebt meegemaakt?

"Ja, absoluut. Wat we geleerd hebben sloot goed aan bij wat je in Nijmegen tegenkomt. Veel dingen herkende ik meteen. Natuurlijk zie je ook nieuwe dingen, en weet je niet altijd alles meteen. Maar dat is helemaal niet erg, want er zijn zóveel aardige collega's waar je alles aan kunt vragen. Iedereen helpt elkaar graag en daardoor voel je je snel op je gemak. Het is echt een veilige en fijne omgeving om in te werken."

Wat was het leukste moment dat je is bijgebleven?

"Het was gewoon echt gezellig!" zegt Desiré lachend. "Je hebt tijdens het behandelen echt even tijd om met de wandelaars te praten. Ik heb zóveel leuke verhalen gehoord over waarom mensen meelopen met de Vierdaagse. En wat me vooral raakte: hoe dankbaar ze zijn na de behandeling. Dat is echt bijzonder."

En wat vond je dan het minst leuke?

"Gek genoeg, hoe vermoeiend het was!" zegt ze. "Het zijn lange dagen en je helpt echt veel mensen. Gelukkig verzorgt het Rode Kruis ons goed met eten en drinken. Maar ja... slapen op een stapelbed in een grote zaal waar iemand hard ligt te snurken, is niet per se ideaal voor je nachtrust!"

Tot slot: je bent nu ervaringsdeskundige! Wat zou je willen zeggen tegen leden van onze vereniging die ook deze lessen gevolgd hebben

of erover denken om dat binnenkort te doen?

"Ga mee naar Nijmegen!" roept Desiré enthousiast. "Het is echt een bijzonder evenement om mee te maken. Je leert zóveel in de praktijk, het maakt je gewoon een nóg betere EHBO'er. Echt waar: volgend jaar, gewoon doen!"

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](#)

