

[Contact opnemen](#)

We zijn er weer!!

Je zou denken dat er tussen de jaarvergadering van 13 februari en onze eerste reanimatieles van 4 september veel tijd zit. Maar "time flies"! Na een heerlijke EHBO-vrije zomervakantie stond donderdag 4 september alweer in het teken van de traditionele reanimatie-herhalingsles.

En hoe! Met ruim twintig leden verdeeld over twee sessies was het meteen volle bak. Onze ervaren leden lieten zien dat ze hun kennis en vaardigheden nog niet waren vergeten. Binnen no-time zat iedereen er weer helemaal in. Zoals het spreekwoord zegt: een goed begin is het

halve werk. Met dit enthousiasme kijken we uit naar alles wat dit seizoen ons gaat brengen!



**EHBO Heemstede actief en
zichtbaar in de regio**

Een groot deel van onze activiteiten draait om het bijhouden van onze EHBO-kennis. Dat doen we natuurlijk in de herhalingslessen, waar alle EHBO-onderwerpen op een gestructureerde manier langskomen en geoefend worden. Maar eerlijk is eerlijk: zo waardevol als de lessen zijn, niets is beter dan je kennis inzetten in de praktijk. Dáár merk je pas echt hoe belangrijk EHBO is.

En dit jaar waren wij als EHBO Heemstede daarin extra zichtbaar. Speciale dank hiervoor aan Frank Kramer voor de overall organisatie en vele van jullie die Frank daarbij hebben ondersteund!

Anders dan voorgaande jaren stonden we regelmatig in de regio, paraat herkenbaar als de EHBO-post.

Terugkijkend op de afgelopen negen maanden mochten we oa. aanwezig zijn bij :

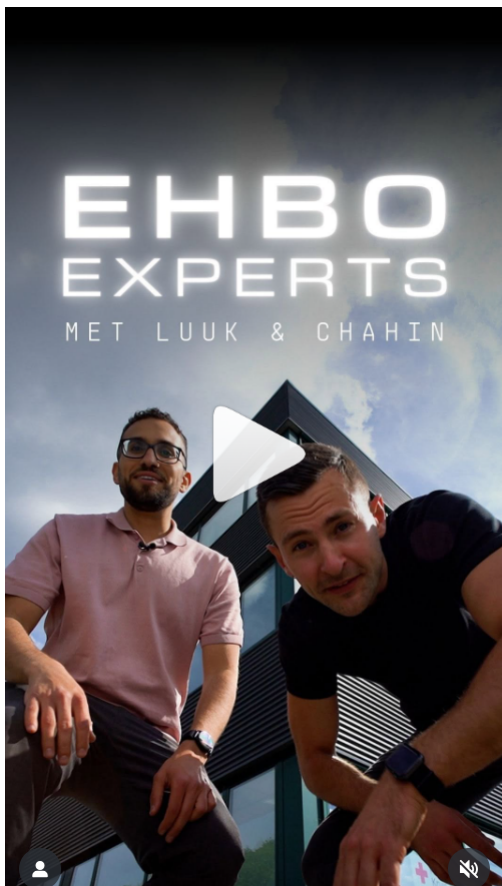
-  Heemstede Voorjaarsmarkt & Najaarsmarkt
-  Festival Beleef Heemstede
-  Bevrijdingslunch 5 mei op Plein 1
-  Avondvierdaagse Heemstede (mei én juni)
-  100-jarig jubileum Heemstede Reddingsbrigade
-  41e Jeugdweekend Voetbal HBC Heemstede
-  Openlucht kerkdienst Heemstede
-  Obstakelrun van de Werkgroep Toegankelijkheid Heemstede

Een hele lijst dus – en allemaal evenementen waar wij dankzij jullie, onze vrijwilligers, hebben kunnen bijdragen aan veiligheid en zorg. Daar zijn we als relatief kleine EHBO-vereniging ontzettend trots op!

 Lijkt het jou leuk om je kennis ook eens in de praktijk te brengen? Meld je dan bij Frank Kramer via secretariaat@ehboheemstede.nl. Hij neemt graag contact met je op.

Tot slot een groot woord van dank: zonder het enthousiasme van onze leden hadden we niet op zoveel evenementen kunnen staan. Daarom zeggen we tegen iedereen die meegeholpen heeft: **bedankt voor jullie inzet en support!**

 **Remember: TOGETHER WE MAKE THE DIFFERENCE**



Hoe word je een EHBO-expert?

Klinkt simpel, toch? Maar hoe bereik je dit nou écht? Luuk en Chahin, twee boezemvrienden, besloten het uit te zoeken. Samen gingen ze de strijd aan met maar één doel: EHBO-expert worden.

In een reeks chaotische battles, bizarre opdrachten en wilde uitdagingen leer je samen met hen alles over eerste hulp. Het is leerzaam, grappig én verrassend tegelijk.

👉 Benieuwd hoe het Luuk en Chahin verging in de meest bijzondere (EHBO) battles? Volg hun avonturen!

EHBO "Experts" Luuk en Chahin

Ligt jouw rode outfit al klaar voor 29 september?

Maandag 29 september is het weer **Dress Red Day** – dé dag van de Hartstichting waarop we samen aandacht vragen voor hart- en vaatziekten bij vrouwen. Wist je dat er elke dag 53 vrouwen overlijden aan een hart- of vaatziekte? Dat moet veranderen! Er is meer onderzoek nodig, en daar zetten we ons met z'n allen voor in.

Doe je mee? Trek rood aan en spreek met je gezin, vriendinnen of collega's af om ook in het rood te gaan. Zo maken we samen een krachtig statement: **hart voor vrouwen!**

📸 Maak een leuke foto en deel 'm op je socials met #hartvoorvrouwen en #DressRedDay, en tag @hartstichting. Zo inspireren we nog meer mensen om mee te doen.

Dress Red Day



EHBO Heemstede met z'n allen naar Nijmegen 2026?

In een van onze vorige edities vertelden we al over onze aanwezigheid bij de Vierdaagse van Nijmegen. Een geweldige EHBO-ervaring die echt bijdraagt aan het succes van dit enorme wandelevenement.

Voor 2026 hebben we grootse plannen: we willen de **Heemstede-groep uitbreiden!** Ga jij volgend jaar ook mee naar de Vierdaagse? Ja toch?

Om goed voorbereid op pad te gaan, bieden we dit seizoen weer een speciale wandelletsel-les aan. Op **donderdag 22 januari 2026** verzorgt onze collega-instructeur **Nelleke Lippens** een praktijkles: *"EHBO bij wrijvingsblaren"*. Alle tips, trucs en geheimen komen voorbij, zodat jij helemaal klaar bent voor deelname aan de **108e editie van de Nijmeegse Vierdaagse** van **21 t/m 24 juli 2026**.

👉 Ga je mee naar Nijmegen? Zorg dan dat je er in elk geval bij bent op **22 januari!**

Neem voor informatie of opgave voor zowel de les als voor deelname aan de Vierdaagse contact met caspervangastel@ehboheemstede.nl



Waarom EHBO-kennis levens kan redden – en hoe jij kunt bijdragen in Heemstede

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Of het nu gaat om een valpartij, een brandwond, een hartstilstand of een verstikking, in zulke situaties telt elke seconde. Met de juiste kennis kun jij het verschil maken tussen leven en dood.

✓ Levens redden door snel handelen

Bij verstikking, hartstilstand of zware verwondingen is het essentieel om direct te handelen. Snel en effectief ingrijpen kan ernstige schade beperken of zelfs het leven redden. Bijvoorbeeld:

- **Snij- en schaafwonden:** reinigen, afdekken en verbinden.
- **Brandwonden:** minimaal 10 minuten koelen met lauw water.
- **Verslikking:** toepassen van de borst/buikstoten-manoeuvere en rugslagen.

Deze handelingen zijn eenvoudig te leren en kunnen levens redden.



Zelfverzekerd handelen in noodsituaties

Met EHBO-kennis hoef je niet machteloos toe te kijken. Je kunt kalm en doelgericht handelen, wat niet alleen het slachtoffer helpt, maar ook anderen geruststelt. Zelfverzekerd optreden kan de situatie aanzienlijk verbeteren.



Leer EHBO bij EHBO Heemstede

Wil jij leren hoe je kunt helpen in noodsituaties? Bij [EHBO Heemstede](#) kun je terecht voor diverse cursussen:

- EHBO Basiscursus
- EHBO Gevorderden Nascholing
- EHBO aan kinderen

- **Burgerhulpverlening Heemstede**

In samenwerking met de gemeente Heemstede biedt de vereniging jaarlijks gratis reanimatietrainingen aan, zodat je levensreddende vaardigheden kunt leren en bijdragen aan een hartveilige omgeving.

Neem contact op via info@ehboheemstede.nl of bezoek www.ehboheemstede.nl voor meer informatie en inschrijvingen.

EHBO Vereniging Heemstede

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](#)