

[Contact opnemen](#)

EHBO Heemstede Nieuwsbrief– December 2025

 (EHBO) Tijd vliegt...

En voor je het weet zit je alweer in december. Een jaar verder, een jaar rijker aan ervaringen. We kunnen met trots terugkijken op een bijzonder EHBO-jaar, vol drukte, mooie acties en een aantal echte mijlpalen.

Al vroeg in 2025 traptten we af met de inmiddels legendarische diagnoseavond, waar onze leden hun EHBO-kennis weer flink op de proef konden stellen. Ook dit jaar waren we als vereniging duidelijk zichtbaar in de regio. Een speciaal moment was het verzorgen van de EHBO-lessen voor de Reddingsbrigade. Nadat hun vaste instructeur moest stoppen, kregen wij de vraag of we dit konden overnemen. Vanaf april hebben we met veel plezier alle herhalingslessen mogen verzorgen. Iets waar we oprecht trots op zijn. Mooi detail, ook in 2026 gaan we hiermee door.

Helemaal trots waren we weer op de gemotiveerde groep basis cursisten die in het voorjaar van 2025 hun EHBO diploma in ontvangst mochten nemen.

En dan de EHBO-inzetten op locatie. Poeh... wat waren we actief. Van de Voorjaarsmarkt tot het havenconcert en bevrijdingslunch, van Beleef Heemstede tot de Avondvierdaagse in mei én juni. Van de obstakelrun tot het HBC jeugdvoetbalweekend, En jawel van de

Nijmeegse vierdaagse tot de Heemstedse Winterfair en straks sluiten we het EHBO-jaar af bij de kerst samenzang in de Raadhuisstraat.

Kortom, je kon eigenlijk niet om ons heen. En daar zijn we samen best een beetje trots op 😊

Nu is het tijd om even gas terug te nemen en te genieten van de aankomende feestdagen. Tijd voor gezelligheid, rust en mooie momenten met familie en vrienden. We kijken ernaar uit om in 2026 weer net zo enthousiast en inspirerend aan de slag te gaan als dit jaar.

Feliz Navidad 🎄

Namens het gehele bestuur en opleidingsteam van EHBO Heemstede



De EHBO Heemstede Nieuwsbrief, een succesverhaal

In mei dit jaar gingen we van start met iets nieuws: een maandelijkse EHBO Heemstede nieuwsbrief. Inmiddels zijn we acht edities verder, met iedere maand weer leerzame, actuele en herkenbare EHBO-onderwerpen.

Acht nieuwsbrieven, goed voor meer dan zestig redactionele artikelen. Een hele klus om iedere maand rond de 27ste een verse editie te laten

verschijnen, maar eentje die we met veel plezier oppakken.

Dat de nieuwsbrief gewaardeerd wordt, blijkt wel uit het aantal lezers. In nog geen acht maanden tijd hebben we inmiddels meer dan 110 abonnees die elke maand de nieuwsbrief lezen en volgen. Een resultaat waar we best trots op zijn.

Lijkt het jou leuk om de redactie af en toe te ondersteunen en mee te schrijven aan een artikel? Dan nodigen we je van harte uit om aan te haken. Samen maken we de nieuwsbrief nog leuker en sterker.

Interesse? Stuur ons gerust een mailtje via info@ehboheemstede.nl. Wil je helpen om de nieuwsbrief verder te laten groeien? Laat het ons weten, we horen graag van je 😊

Alle nieuwsbrief edities



EHBO Heemstede op de Winterfair

Geheel volgens traditie was EHBO Heemstede op zondag 21 december aanwezig bij de Heemstede Winterfair. Uiteraard om paraat te staan voor eventuele EHBO-momenten, maar minstens zo belangrijk om onze vereniging zichtbaar te

maken voor het publiek. Met een nog grotere reanimatietent dan voorgaande jaren waren we dit keer extra goed te vinden op het terrein. Dat werkte, want vooral de jongere generatie wist ons fanatiek te vinden. Onder het toezien oog van ouders werd er volop geoefend

met reanimeren. Mooi om te zien hoeveel enthousiasme er was. Instructeur Kees had er de hele dag de handen vol aan.

Samen met Ruud Doezie, Kees Beerthuizen en Frank Kramer hebben we EHBO Heemstede weer sterk neergezet. Een speciaal woord van dank gaat uit naar alle leden die zijn langsgesproken en vrijwillig een EHBO-ronde over de markt hebben gelopen. Dankzij jullie inzet was het weer een geslaagde en veilige Winterfair, editie 2025!!



HartslagNu reanimatietraining in Heemstede, al 9 jaar een begrip

Al negen jaar op rij verzorgen wij als EHBO Heemstede met veel plezier de HartslagNu reanimatietrainingen. Ook in 2025 mochten we weer volop aan de slag. Het bijzondere aan deze trainingen? Ze zijn volledig gratis voor iedereen die woont en of werkt in Heemstede. Dat kunnen we doen dankzij de intensieve en fijne samenwerking met de Gemeente Heemstede. Iets waar we enorm dankbaar voor zijn.

In 2025 hebben we maar liefst zestien trainingen mogen verzorgen. In totaal trainden we 132 cursisten, waarvan vrijwel iedereen zich heeft aangemeld als burgerhulpverlener in onze gemeente. Dat zijn cijfers waar we trots op mogen zijn.

Die inzet werpt zijn vruchten af. Inmiddels telt Heemstede 30 AED's die 24 uur per dag inzetbaar zijn. Daarnaast hebben we op dit moment 401 geregistreerde en actieve burgerhulpverleners. Een indrukwekkend aantal, maar we zijn er nog niet. Met een doelstelling van 2 procent van de bevolking, wat bij 27.778 inwoners neerkomt op 555 burgerhulpverleners, hebben we er nog 154 te gaan.

Heb jij al een EHBO, BHV of reanimatiediploma? Meld je dan aan als burgerhulpverlener. Ken je mensen die de gratis reanimatietraining willen volgen? Deel dan vooral de aanmeldlink.



<https://mijnhartslagnu.nl/Home/Login/#login%23app%2Faccount%2F%3Fpage%3Dlogin>

Samen maken we Heemstede nog hartveiliger. Doe je mee?

HartslagNu



Een hartstilstand, ook bij jongeren

Een hartstilstand, dat overkomt toch alleen ouderen? Nee dus. Het kan iedereen raken, op elk moment.

Zo ook bij Gijs. Slechts veertien jaar oud, super actief, vol plannen, ideeën en dromen. En toch gebeurt het onvoorstelbare. Gewoon

zittend in de klas krijgt Gijs een hartstilstand. Van het ene op het andere moment staat alles stil.

Spoiler, Gijs heeft het gered.

Dankzij snel handelen, dankzij mensen die wisten wat ze moesten doen, dankzij burgerhulpverleners en professionele hulp die razendsnel samenwerkten. Een keten die werkte, precies zoals bedoeld.

Wil je met eigen ogen zien waarom burgerhulpverlening zó onbetaalbaar is? Kijk dan de indrukwekkende documentaire van 11 minuten waarin Gijs zijn verhaal wordt verteld. Een verhaal dat laat zien hoe dun de lijn is tussen leven en dood, en hoe groot het verschil is dat jij kunt maken.

Ben jij nog geen burgerhulpverlener, maar wel in het bezit van een EHBO diploma, BHV certificaat of reanimatiebewijs? Meld je dan aan. Jouw inzet kan letterlijk het verschil betekenen.

Aanmelden kan via 

<https://mijnhartslagnu.nl/Home/Login/#login%23app%2Faccount%2F%3Fpage%3Dlogin>

Samen maken we Heemstede en ver daarbuiten een stukje hartveiliger.

Waargebeburde verhaal van Gijs!



IJSbrekers 2026, samen het ijs op voor een warm hart

Een nieuw en bijzonder event van de Hartstichting staat op de agenda, **IJSbrekers**. En ja, dat klinkt net zo fris en sportief als het is.

Op **zaterdag 7 februari 2026** organiseert de Hartstichting de allereerste editie van IJSbrekers op **Schaatsbaan Breda**. Een uniek schaatsevenement waarbij het niet draait om snelheid of winnen, maar om samen in beweging zijn. Samen het ijs op, elkaar aanmoedigen en vooral samen plezier maken.

Je doet mee zoals jij dat wilt. Individueel, als duo of met een team. Met vrienden, collega's, je klas of gewoon tussen andere schaatsliefhebbers. Jij bepaalt zelf hoeveel rondjes je schaatst en wanneer je even pauze neemt. Geen druk, wel energie.

Voor wie nét dat beetje extra zoekt is er de **180 rondjes challenge**. Een mooie uitdaging waarbij je samen probeert om 180 rondjes te halen. Doorzetten, samenwerken en elkaar vooruit trekken, precies waar IJSbrekers voor staat.

Zin om sportief bezig te zijn, bij te dragen aan een speciaal event en tegelijk te ervaren hoe mooi Brabant in de winter kan zijn? Trek dan je schaatsen aan en doe mee.

 Schrijf je vandaag nog in en breek samen het ijs.  



EHBO voor kersthanden



Cadeautjes inpakken is pure kerstvreugde, tot die ene schaar nét iets te enthousiast meedoet. Papier scherp, karton gemeen en plakband altijd op de verkeerde plek.

Kleine snee? Even afspoelen, schoonmaken en een pleister erop. Niets aan de hand, kerst kan door. Blijft het bloeden? Druk erop met een gaasje en neem het even serieus, ook de kerstman werkt niet door met bloedende vingers.

Tip van de EHBO: neem de tijd, knip rustig en gun je handen af en toe een pauze. Zo eindigt de avond met mooi ingepakte cadeaus en niet met extra verband onder de boom 📦✨

Eerste hulp bij snijwonden

Veelgestelde vragen

Waarom aanmelden als burgerhulpverlener zo belangrijk is

+

Een hartstilstand wacht niet. Elke minuut zonder hulp verkleint de overlevingskans drastisch. Ook in Heemstede. De ambulance doet altijd zijn uiterste best, maar kan simpelweg niet overal tegelijk zijn. En juist in die eerste minuten, vóór aankomst van de

hulpdiensten, wordt het verschil gemaakt. Dat verschil kun jij zijn. In Heemstede hebben we inmiddels een sterke basis van getrainde burgerhulpverleners en goed bereikbare AED's. Iets om trots op te zijn. Maar we zijn er nog niet. Met ruim 27.000 inwoners is ons doel om minimaal 555 actieve burgerhulpverleners te hebben. Op dit moment komen we er nog 154 tekort. Als burgerhulpverlener word je opgeroepen bij een reanimatie in jouw directe omgeving. Je start direct met reanimeren en of haalt een AED, precies wat nodig is tot de ambulance arriveert. Geen heldenverhaal, geen medische achtergrond nodig, wél kennis, training en de bereidheid om te helpen. Heb je al een EHBO diploma, BHV of reanimatiecertificaat? Meld je dan aan als burgerhulpverlener. Ken je iemand die dat heeft? Attendeer hem of haar erop. Samen maken we Heemstede elke dag een stukje hartveiliger. 🙌
Aanmelden kan eenvoudig via HartslagNu.: Want als het erop aankomt, telt elke minuut. En elke hulpverlener. ❤️

EHBO Heemstede

Haringvlietplantsoen 12,
2105ZD Heemstede

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

[Uitschrijven](#)

