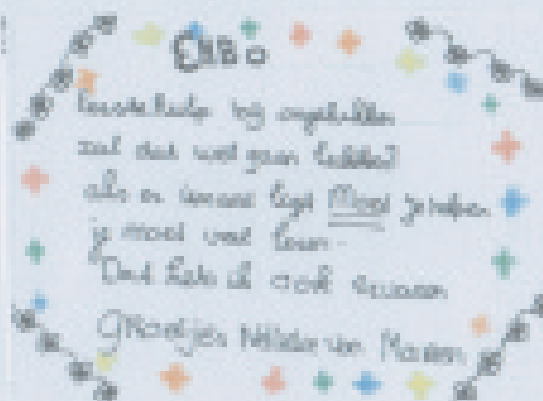


EHBO

Vereniging Nieuw-Lekkerland

2019



Kalle
Ik ben Margriet de Vries.
Ik van EHBO heb leren.
Want als je geblesd bent en on-
geluk krijgt, kan ik EHBO geven.
Ik dank dat ik mijn EHBO
kennis heb gekregen. **112**



EHBO x
Eerste Hulp Bij Ongevalen.

www.ehbonieuwlekkerland.nl



BESTUURSSAMENSTELLING 2019

Lianne Rehorst, Ron Both, Riet Gaal-Kamerling, Nel Hoogeveen-Vermaas, Adriënne de Jong, Peter van der Breevaart, Nico Wensveen, Jan van der Smit, Wim van Driel.

Voorzitter

mevr. R. Gaal-Kamerling
Venuslaan 73
2957 HM Nieuw-Lekkerland
06-50841507

Vice-voorzitter

dhr. W. van Driel
Planetenlaan 59
2957 SM Nieuw-Lekkerland
(0184)-683809

Secretaris

mevr. N. Hoogeveen-Vermaas

2e secretaris

Mevr. A de Jong-vd Meulen

Penningmeester

dhr R. Both
Christineweg 15
2961 AB Kinderdijk
06-37172079

2e penningmeester

dhr N.A. Wensveen
Oeverzegge 15
2957 RM Nieuw-Lekkerland
(0184)-682855

Activiteiten

dhr. P. van der Breevaart
Marslaan 95
2957 SE Nieuw-Lekkerland
(0184)-681871

Materiaalbeheer

dhr. W. van Driel
dhr. J van der Smit

Redactie EHBO Boekje

mevr. R. Gaal-Kamerling
Venuslaan 73
2957 HM Nieuw-Lekkerland
06-50841507

Giften/Donaties

Mevr. L. Rehorst-Verboom

Voorwoord.

Ook dit jaar hebben we weer niet stil gezeten om een interessant jaarboekje van de EHBO-vereniging Nieuw-Lekkerland te kunnen presenteren. Dit met dank aan de adverteerders, die zich ook dit jaar weer niet onbetuigd hebben gelaten. Zonder hen was deze uitgave niet mogelijk. Tevens gaat onze dank uit naar de webdesigner en de redactie voor hun inbreng.

Voor het vierde jaar op rij hebben we een 1ste-jaars cursus gedraaid, hoewel het tot op het laatste moment spannend was of we genoeg aanmeldingen zouden hebben. Onze nieuwbakken instructeur heeft deze cursus voor haar rekening genomen. Het eindresultaat mocht er wezen. Alle cursisten zijn ook deze keer geslaagd. Van harte gefeliciteerd met dit resultaat.

Dit jaar hebben we zelfs 2 oefenavonden gehouden. Een regioavond, waarbij de omliggende verenigingen werden uitgenodigd en waarbij in groepjes diverse ongeval situaties moesten worden behandeld. Deze avond werd georganiseerd door 2 bestuursleden met de ondersteunende hulp van lotussen en instructeurs. De 2de avond werd gehouden bij de firma Bayards en daaraan deed een groot aantal leden mee samen met de BHV van de firma Bayards. Beide waren een groot succes. Iedereen die zich hier met veel enthousiaste heeft ingezet, heel veel dank.

Ook op de scholen laat de EHBO zich niet onbetuigd. Onder de deskundige leiding van zowel Marius Kalkman als Yvonne de Jonge worden op de Tuimelaar en de Petrus van der Velden school, jeugd ehbo lessen gegeven in groep 8. Op 14 mei j.l. hebben de leerlingen van de Tuimelaar examen gedaan. En op 3 juli j.l. waren de leerlingen van de Petrus van der Velden school aan de beurt. Iedereen heeft het diploma gehaald. Allemaal gefeliciteerd.

Inmiddels is ook het aantal Aed's weer met 2 stuks uitgebreid. Waar ze precies hangen staat verderop in het boekje.

Als u ook Nieuw-Lekkerland een beetje veiliger wil maken, zoals er al heel veel voor u gedaan hebben, dan kun zich natuurlijk aanmelden voor een basiscursus of alleen een AED-cursus. De cursussen gaan weer van start eind september op de maandagavond in de Schakel aan de Jacob van Oudenhovenstraat.

Ik hoop u daar eens te mogen ontmoeten.

Voorzitter
Riet Gaal



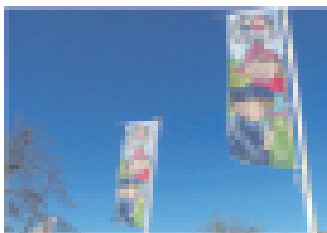
*Uw transport een puzzel?
Wij lossen hem op!*

Voor al uw (inter)nationale:

- Koel- en vriestransporten
- Bouwmateriaal- en steentransporten
- Huishoudtransporten



A. Boer Transport - Veerweg 8 - 2957 CP Nieuw-Lekkerland - 06 22663658 - info@aboertransport.nl



korteland.nl



Iedereen kan pleisters plakken.

U kent het wel , u snijdt zich aan papier, valt of stoot met als gevolg een snij- of schaafwond. Vaak betreft het kleine wondjes die we zelf heel goed kunnen behandelen met een pleister.

Een pleister is niets anders dan een combinatie van een kompres en kleefpleister die veel in de EHBO wordt toegepast.

Er zijn diverse vormen van pleisters verkrijgbaar, denk aan een blarenpleister die de pijn en de wrijving moet verzachten, of een trekpleister, dit is een pleister die met een bepaalde stof is geprepareerd om bij huidontstekingen de afvoer van pus te bespoedigen.

Flexibele pleisters voor als je nog moet sporten, pleisters voor het zwemmen, onder de douche of voor snellere wondgenezing maar de meest voorkomende pleister is de klassieke pleister op rol die op maat kan worden geknipt.

Als u ons boekje nog heeft van 2017 staat er op blz. 5 de

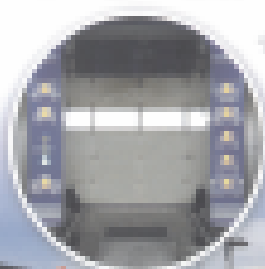
pleisterkaart met tips om pleisters in vormen te knippen voor lastige plekken met name vingers en tenen, of zoek de pleisterkaart op internet om uw geheugen op te frissen.



Voor elke pleister geldt hetzelfde raak het wondkussen niet aan om deze zo steriel mogelijk te houden en laat een pleister niet langer dan 24uur zitten, behalve de blarenpleister.

Misschien herkend u het nog wel, zo gebeurd, de oude pleister snel wegtrekken waarna toch een iets pijnlijke rode huid achterbleef en het wondje grote kans had om weer open te gaan. Gelukkig is dit niet meer nodig, met wat zorg en aandacht is de oude pleister zo verwijderd, leg een vochtig gaasje of washandje ongeveer 10 min op de pleister en u zal zien dat de pleister makkelijker te verwijderen is, onder de douche met pleister en al is natuurlijk ook een optie als het natuurlijk geen watervaste pleister is.

HOEFNAGEL



AUTO CREW



APC, Reparatie en onderhoud aan alle merken,
brommers, Bosch accu's
Verkoop van nieuwe en gebruikte auto's



WIJ HETEN U VAN HARTE WELKOM IN ONZE NIEUWE WASSTRAAT.
U vindt ons aan de Voorweg 10, Nieuw Lekkerland
Tel. 0164 - 681 500 www.oliebestellen.nl

Doorlopende actie: 9x tanken = GRATIS wasen

WASPROGRAMMA

			
1	Vip Polish Protect **** Hogstrik Schuimwas met autozand, borstelwasen, bodemwasen, Polish protect verbederend, drogen	€ 14,50	€ 17,50
2	Premium Wax *** Hogstrik Schuimwas met autozand, borstelwasen, bodemwasen, verbederend, drogen	€ 10,50	€ 13,50
3	Standaard ** Hogstrik Schuimwas met autozand, borstelwasen, bodemwasen, drogen	€ 8,50	€ 11,50

Zonder bodemwas alle programma's +/- € 1,00

Helpt u iemand met het plakken van een pleister blijft dan kalm en rustig, diegene die geholpen wordt is waarschijnlijk al geschrokken bij het oplopen van het wondje, met name kinderen zijn hier gevoelig voor. Een leuke kinderpleister doet hier al wonderen.

Een pleister plakken is ook EHBO

Nieuwsgierig naar meer, benieuwd hoe een verbandje aangelegd wordt, dit en meer behandelen wij ook op onze vereniging.

Laat u vrijblijvend informeren door 1 van onze bestuursleden en wie weet zien we elkaar binnenkort op 1 van de cursusavonden.

Ron Both



Earle Dickson was een katoeninkoper bij het Amerikaanse bedrijf Johnson & Johnson een bedrijf dat voorzag in kant en klare verbandmiddelen.

Toen Dickson rond 1920 trouwde met z'n vrouw Josephine die zich regelmatig in haar vingers sneed tijdens haar huishoudelijke taken plakte hij stukjes katoengaas op plakkende tape van Johnson & Johnson, die hij om de zere vinger van zijn vrouw plakte.

Door een grotere strook in het midden te beplakken met katoen kon zijn vrouw zelf een stukje afknippen wanneer zij zich weer eens

gesneden had.

Ook zijn bazen bij J & J vonden dit een goed idee, en nadat Earle patent had aangevraagd werden de eerste pleisters in 1921 onder de naam J & J Band-Aid op de markt gebracht.

Earle Dickson, uitvinder van de pleister.



AUTOBEDRIJF
AH AANTJES
NIJW-LEKKERLAND **HOFMAN**

Al jaren het vertrouwde adres voor:

In en verkoop van nieuw en gebruikte auto's
Onderhoud aan alle merken auto's

Totale schadeoplossing:

Hulp bij invullen van het schadeformulier.

Schademelding bij verzekering.

Reparaties.

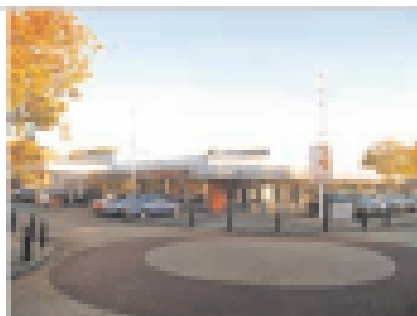
Vervangen van voorruit.

Uitslijpen zonder spatten.

Schade reparatie.

Spot repair.

Verkoop van autoverzekeringen.



Plantentuin 11,
2957SL Nieuw-Lekkerland
Tel. 0184-682888 Fax 0184-684613

www.aantjes-hofman.nl
info@antjes-hofman.nl



EHBO-examens:

Voor de vierde keer op rij zijn er weer kandidaten opgegaan voor het examen.

Het bestuur feliciteert alle geslaagden en hoop iedereen op de vervolgcursus te kunnen begroeten.

Wist u dat:

De opbrengst van de oliebollenactie 2018 gebruikt is voor de aanschaf van een nieuwe reanimatie pop.

Nieuw-Lekkerland/Kinderdijk de grootste AED-dichtheid van Nederland heeft.

Jongeren vanaf 16 jaar de EHBO voor volwassenen mogen volgen met schriftelijke toestemming van de ouder/verzorgers

***De EHBO bedankt alle adverteerders
voor het mogelijk maken van dit boekje.***

EHBO OLIEBOLLEN ACTIE 2019

Ook dit jaar staan wij weer met de heerlijkste oliebollen gebakken door de beste oliebollenbakker van de regio!

Dus kom op dinsdag 31 december naar onze kraam en steun onze vereniging!!

De kraam staat weer net als vorig jaar bij de ingang van Tegelhandel Boer, Planetenlaan 75.

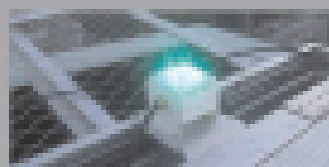
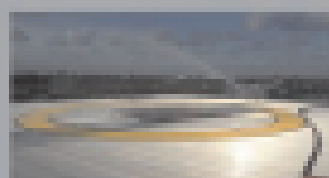


Van Rijnsbergen Elektrotechniek al 85 jaar uw specialist in elektrotechniek!

Uitvaart en woningbouw

Marina

Heldedek



Wilt u een vrijblijvend advies?

Van Rijnsbergen Elektrotechniek
Voornweldersweg 9
4807 LA Nieuw-Lekkerland

Tel: 0184 - 68 33 00
Fax: 0184 - 68 45 58
E-mail: algemeen@holbv.nl

0184 - 68 33 00
www.vrijblijvendadvies.nl
info@vanrijnsbergen.nl



Uw installateur voor:

- Verwarming
- Loodgieterswerk
- Sanitair
- Luchtbehandeling
- Koeltechniek
- Regeltechniek
- Dak- en zinkwerk



Hol Installatietechnik

Voornweldersweg 9 Nieuw-Lekkerland ☎ (0184) 68 33 00 Fax (0184) 68 45 58
e-mail: algemeen@holbv.nl internet: www.holbv.nl

7 praktische tips om het pollenseizoen door te komen.

1. Welke pollen maken je ziek.

De huisarts kan via een huid- of bloedtest uitzoeken waar je allergisch voor bent (bomen, grassen of kruiden). Op het internet vind je tal van websites, die je precies vertellen welke pollen er op welk moment in de lucht zitten. Zo kan je inschatten wanneer je allergie de kop op zal steken en kan je preventieve maatregelen nemen.

2. Bescherm je tegen stuifmeel.

Draag een zonnebril als je buiten bent, het liefst een die goed om je ogen sluit. Dit beschermt je ogen tegen stuifmeel. Het is ook raadzaam om wat vaseline rond de neus, ogen en mond te smeren. Dit beschermt de huid tegen directe prikkeling van pollen. De pollen blijven kleven aan de vaseline en komen minder snel op de slijmvliezen terecht.

3. Houd ze buiten.

Houd de ramen en deuren zoveel mogelijk dicht. Wil je toch wat frisse lucht in huis, zet de ramen dan open als er geen wind staat. Of plaats anti-in de vroege ochtend of na een regenbui want dan is er minder stuifmeel in de lucht. Pas op met het ventilatiesysteem in de auto, ook hierdoor komen veel pollen binnen.

Was je haar wat vaker en borstel het voor je gaat slapen. De pollen komen dan niet op je hoofdkussens terecht. Als je weet dat je overdag tussen de pollen hebt gelopen, doe dan je kleding direct in de was en neem een douche voordat je gaat slapen. Regelmatig stofzuigen helpt ook om je slaapkamer pollenvrij te houden.

SPECIALIST IN:

- Hollandse kaas
- Buitenlandse kaas
- Noten
- Wijn
- Salades en Olijven
- Bonbons
- Delicatessen
- Cadeau-pakketjes

Van
VLIET'S
Winkelcentrum

Winkelcentrum Kleybergplein
aan van Pasaarplein 11a • Nieuw-Lekkerland
Tel. 0184 50 1418

www.vanvlietwinkel.nl



Voor al uw
vertrouwde artikelen

dio

DRUGTERIJDELIJKE

DE ZWART

Dio Drogistarij de Zwart
Kleybergplein 10a
2951 AT Nieuw-Lekkerland

Begraafenisonderneming Stam

Voor de verzorging van
alleen begravenissen in
de gehele Alblasserwaard

Molenstraat 153
2961 AK Kinderdijk

(078) 6919005

www.jacstam.nl

Welkom

bij Schoenmode Anneke

BEZOEK ONZE WEBSHOPI
www.schoenmodeanneke.nl

SCHOENMODE
Anneke

Kleybergplein 27a
2912 AT Nieuw-Lekkerland
Tel. 0184-652266

Openingsuren
Maandag 11.00 - 17.00 uur
Dinsdag t/m zaterdag 10.00 - 17.00 uur
Zondag 11.00 - 17.00 uur

Bagatti • Mustang • Pats • s. Oliver • Rocker
St • Helioform • Tamaris • Jaro • Espirit • Galzer
Schode • Birkenstock • Caprice • Ramonda

5. Niet wrijven!

Wrijf niet in de ogen als ze jeuken. Pollen die aan je handen zitten, kunnen zo in je ogen komen. Wrijven kan ook voor irritatie en ontstekingen zorgen. Je kunt irritatie voorkomen door een nat washandje op je ogen te leggen of ze te spoelen met koud water.

6. Vakantie aan zee.

Besef dat er op het platteland drie tot vijf keer zoveel stuifmeel in de lucht zit als in de stad. Ook rond drukke autowegen zweeft veel stuifmeel. Aan zee en in de bergen is er juist minder stuifmeel. Daar kun bij het kiezen van je vakantiebestemming rekening mee houden.

7. Gebruik op tijd je medicijnen.

Het is geen goed idee om een aanval te laten doorkomen; neem tijdig je medicijnen in. Een allergische aanval betekent een aanslag op je lichaam, waardoor je sneller een nieuwe aanval kunt krijgen. Tijdens en net na een aanval is bovendien je afweer wat verzwakt en heb je een verhoogde kans op bijvoorbeeld neusverkoudheid of griep. Daarom is het extra belangrijk om je hooikoorts goed onder controle te houden.

Bron: Plus gezond



WWW.PIETDEVRIESTWEEWIELERS.NL



NIEUW-LEKKERLAND



P. de Vries tweewielers

PLANETERLAAN 37,

NIEUW-LEKKERLAND

TELEFOON: 0184-68 13 19

OOK U ADRES VOOR

SCHAATSEN SLIJPEN EN

VERKOOP VAN VUURWERK!



D. Verheij
IJzer- en Metaalhandel

Ambachtsweg 4
Groot Ammers
tel. 06 227 94 961

OPENINGSTIJDEN:

MAANDAG T/M VRIJDAG OP AFSpraak / ZATERDAG 09.00-15.00 UUR

Jubilarissen en geslaagden.

Op onze jaarlijkse ledenvergadering hadden we dit jaar 1 jubilaris, te weten, Mevrouw Susanne Nonhof-Hoogeveen. Zij is 25 jaar lid en al heel wat jaar instructeur van onze vereniging.

De basiscursus gegeven door mevrouw Jeanette de Jong-Meinster is ook dit jaar succesvol verlopen. Alle kandidaten zijn met glans geslaagd.



Verhey

Aannemers B.V.

Veenweideweg 23
2957 LD Nieuw-Lekkerland
tel. 0184-684752



Verhey Aannemers B.V.
voor aanbouw, dakopbouw
of dakkapel. Kijk op onze
website voor voorbeelden
www.aanbouw.nl

jaleco

totaal projecta**u**bouw

Turn-key afbouw
Systeemplafonds
Systeem-/glaswanden
Metaalstudsystemen

Brandwerende voorzieningen
Akoestische oplossingen
Bepalingen
Verlichting

Meer dan 30 jaar ervaring in de afbouw

Veenweideweg 24, 2957 LD Nieuw-Lekkerland
telefoon 0184 - 683187 / e-mail info@jaleco.nl
www.jaleco.nl

EHBO OP SCHOOL



OP NIEUWE BASISISC HOOG
de tuilmelaar

Goud
optiek

Opticien
Opémeirts
Contactlen specialist

Deskundig advies zonder
haken en ogen



Goed zicht is goud waard

Nieuw-Lelander, Planetenlaan 25 0184 - 68 23 01
Groot-Ammer, Marghestraat 27 0184 - 66 22 28



*De belasting accountant voor het MKB.
Voor administratie, belastingaangiften,
advies en begeleiding.*

Molenstraat 161
2961 AK Kinderdijk
Telefoon 078 6915444
Website: www.hakaa.nl



Jan Kees Boer Transport BV

tel. 0184 - 68 35 66
www.jankeesboer.nl

Werken op hoogte?
Huur een hoogwerker!

Handig en veilig voor onderhouds-
werkzaamheden aan uw woning.





de Petrus van der Velden
school

EHBO OP SCHOOL

Ik VOND HET EEN LEUKE
TYD MET EHBO IN DE
KLAS! BE DANKT, MEVROUW
DE JONGE!



Wienw
loienw
JSAAK VISSER

Beste mevrouw de jonge.
Bedankt dat u ons EHBO les
gegeven. Het leukste vond ik de
praktijk oefeningen en de
filmmpjes waren ook wel
grappig. En ik denk
dat het ook wel
handig is voor later.

groetjes van Jossem
de groot.



EHBO is echt super
leuk. Bijvoorbeeld worden
verbinden en iemand is
de stabiele zittingen.
Het voelt ook fijn dat je
EHBO kunt want al is je
niet gekant bar je altijd
helpen en het voelt fijn
dat je dan kunt helpen.

William Storm



Beste,



Ik ben heel erg blij dat
ik EHBO heb gekregen.
Bedankt voor alles wat
ik geleerd heb. Want
het is nodig om
mensen te redden!

Liefs, Rosanne van Meerkerk.

DE EHBO lessen zijn heel

leerzaam + leuk

IK HEB ER VEEL

Van geleerd!

Grootjes



Trineta



Ehbo op de piste

Jaarlijks zoeken veel Nederlanders in het winterseizoen de witte bergen op voor het nodige vertier. Van deze wintersporters heeft ongeveer 70% het alpiniskiën als belangrijkste wintersportactiviteit. En daarbij gaat het wel eens mis .

Hulp op de piste.

Eerstehulpverlening ter plaatse is voor medewintersporters vaak erg lastig. De omstandigheden zijn er veelal niet naar ter plaatse uitgebreid te onderzoeken wat er precies aan de hand is. Daarnaast is het ondersteunend vervoeren naar de dichtstbijzijnde huisartsenpost soms ook geen optie. Zorg er daarom voordat u op de hoogte bent van de procedures in het skigebied en in dergelijke gevallen professionele hulp in kunt schaken. Belangrijk daarbij is dat men niet alleen skiet, maar ook tenminste 1 iemand van het gezelschap een werkende mobiele telefoon bij zich heeft om de hulpdiensten te kunnen bellen.

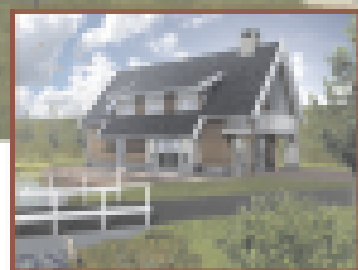
Onderkoeling

Veel EHBO'ers zullen bij wintersportblessures ook denken aan onderkoeling. Wintersporters zijn de hele dag buiten in de kou en hebben niet altijd de juiste kleding aan. Bij het aantreffen van onderkoelde wintersporters is het belangrijk het onderscheid te maken tussen een lichte en een ernstige onderkoeling. Is iemand nog goed bij bewustzijn, rilt hij en zegt hij het koud te hebben? Breng hem/haar dan naar een beschutte/warme plek en geef warm eten en drinken. Wanneer iemand blauwe verkleuring van de huid, oren, lippen, vingers en tenen krijgt, stopt met rillen en niet langer zegt het koud te hebben, is er sprake van ernstige onderkoeling. Schakel in dat geval zo snel mogelijk professionele hulp in en bescherm het slachtoffer tegen verdere afkoeling. Denk hierbij aan het afschermen tegen koude weerelementen en het inwikkelen in een fleece/iso deken , indien voorhanden. Vergeet hierbij niet het hoofd in te pakken(zonder het gezicht af te dekken) en het slachtoffer zo min mogelijk laten bewegen tot de hulpdiensten gearriveerd zijn.

Bouw- of verbouwplannen?

Bel ons voor een vrijblijvend advies.

www.eybrandtekenbureau.nl



Joop de Jongstraat 17 - 2357 KD Nw-Lekkerland - T (0184) 68 67 97



**BELANGRIJKE MEDEDELING INWONERS
NIEUW-LEKKERLAND EN KINDERDIJK.
KNIP DIT UIT EN BEWAAR DEZE GOED.
(BIJVOORBEELD IN DE METERKAST)**



Met dank aan de ondernemersvereniging, plaatselijke ondernemers en het plaatselijke Rode Kruis zijn er 21 AED's in Nieuw-Lekkerland en Kinderdijk aanwezig. De AED is een apparaat dat hulpverleners kunnen inzetten bij een reanimatie. Het geeft een stroomstoot dat helpt om een ritmestoornis(hartstilstand) van het hart op te heffen. De AED zit in een afgesloten kast waarvan alleen personen die zijn getraind in het omgaan met het apparaat een sleutel hebben.

Een AED bevat 2 elektroden die je op de borstkas van het slachtoffer moet plakken. Als dat gebeurd is analyseert de AED het hartritme en je krijgt precies te horen wat je moet doen: doorgaan met reanimeren of op de knop drukken om een schok toe te dienen.

De AED geeft geen schokopdracht als het hart echt stil staat of als iemand bewusteloos is, maar het hart goed functioneert.

Iedereen mag een AED gebruiken. Maar het is wel beter om dit te leren en oefenen tijdens een reanimatiecursus. Je leert hoe een AED werkt en je oefent met het aansluiten en bedienen. Als je dan een keer echt een AED moet gebruiken geeft dat zekerheid en gaan er geen kostbare minuten verloren.

Wilt u ook leren reanimeren en getraind worden in het omgaan met een AED? Of heeft u al een EHBO diploma / BHV diploma en wilt leren een AED te gebruiken?

Neemt u dan contact op met de EHBO vereniging van Nieuw-Lekkerland. De contact adressen vind u op pagina 2 van dit boekje en op internet www.ehbo-nieuwlekkerland.nl

AED kasten (24 uur / 7dagen) zijn te vinden op de volgende adressen:

1. Rabobank Adr. Heijnisstraat 4, Nieuw-Lekkerland (rechts naast de ingang)
2. Sporthal de Klipper Klipperstraat 20, Nieuw-Lekkerland (links aan de gevel naast de schuifdeur)
3. Bram Boer Lekdijk 317, Nieuw-Lekkerland (bij de voordeur)
4. Verzorgingsflat Waellant hoofdingang Ooievaar Nieuw-Lekkerland (direct door de deur links)
5. Politiebureau Hoogaarslaan 16, Nieuw-Lekkerland (bij de voordeur)
6. Firma van Rijnsbergen Veenweideweg 33, Nieuw-Lekkerland (parkeerplaats tegen muur) code kast
7. Wim van Driel Planetenlaan 59, Nieuw-Lekkerland (bij de voordeur)
8. Lek en Waard Wonen Dorpslaan 50, Nieuw-Lekkerland (links aan de gevel, Standaardmolen) code kast
9. Zorgboerderij Damsteegt Schoonenburgweg 21, Nieuw-Lekkerland (hek altijd open)
10. Carillon Raadhuisplein 1, Nieuw-Lekkerland (links bij ingang) code kast
11. Schildersbedrijf Korteland Planetenlaan 79, Nieuw-Lekkerland (aan zijkant hek tussen nr. 81 in)
12. Bakkerij Stam Lekdijk 444, Nieuw-Lekkerland (bij de ingang) code kast
13. Planeten Apotheek Kleyburgplein 6, Nieuw-Lekkerland (aan de gevel links van de ingang) code kast
14. Adrienne de Jong Bovenkruier 87, Nieuw-Lekkerland (rechts aan de gevel, naast keuken raam)
15. M. Gaal-Kamerling Venuslaan 73, Nieuw-Lekkerland (links naast de voordeur))
16. Landhoeve Lekdijk 15, Nieuw-Lekkerland (rechts onder aan de stoep onder de airco's)
17. Dirk III Straat Dirk III Straat 6, Nw-L. (Recht tegenover nr. 6 aan de muur van het schuurtje) code kast
18. Bakker Stam Molenstraat 143 Kinderdijk (aan de zijkant laag naast de strooikist)
19. IHC Smitweg, Kinderdijk (hoofdingang - voor de portiersloge links tegen de gevel)
20. IHC Molenstraat 24, Kinderdijk (in portiek links)
21. SWEK Overwaard 2, Kinderdijk (zichtbaar vanaf de weg aan de voorgevel van het kantoor) open kast

ONTWERPEN EN BOUWEN
VAN INTERIEURS

GROENEVELD & POIROT

Groeneveld&Poirot ontwerpt, bouwt en verbouwt interieurs en woningen. Wij leveren enkel maatwerk en gebruiken de mooiste, kwalitatief hoogwaardige en duurzame materialen. Het is resultaat een woning waar je graag wilt wonen.

Voor meer informatie of het aanvragen van een offerte kunt u contact opnemen met ons kantoor:

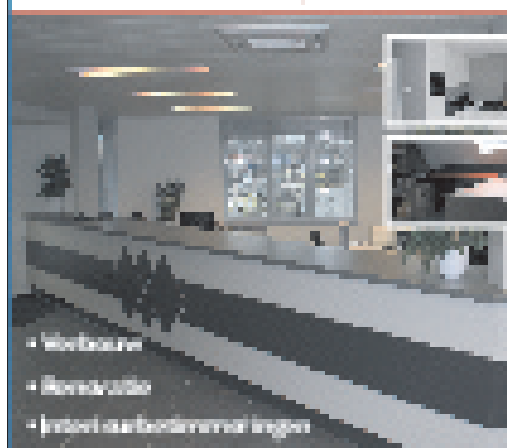
Telefoon 0281-08 81 71

E-mail: info@groeneveldpoirot.nl

Website: www.groeneveldpoirot.nl



Wij bouwen uw interieur



- Woningbouw
- Renovatie
- Interieuraanbestedingen

Kapsalon
&
Knipsalon
Ageeth

Standerdmoen 4
0184 68 21 17

Hoogmanslaan 69a
0184 68 32 07

Nieuw-Lekkerland

www.kapsalonageeth.nl



Altijd trek? Misschien ligt het hieraan

Eerst langs de Dokter

Dit kan een medische oorzaak hebben. Zo kan voortdurende trek aan de te snelle werking van je schildklier liggen, maar het kan ook een symptoom zijn van diabetes.

Verder kunnen sommige antidepressiva en antihistaminica een continu gevoel van honger geven. Praat erover met je Dokter.

Fructose als boosdoener

Frisdranken en sapjes zitten boordevol suikers. En dan vooral fructose of glucose-fructose siroop.

Onderzoekers van de universiteit van Florida ontdekten bovendien dat mensen na het nuttigen van suikerrijk voedsel helemaal geen "vol"gevoel hadden.

Fructose stimuleert nauwelijks de aanmaak van leptine, het hormoon dat voor verzadiging zorgt.

Je kunt dus geen genoeg krijgen van suikerrijke drankjes en voeding, maar je krijgt er wel veel calorieën mee binnen.

Eten uit plastic

Voedsel en dranken zijn vaak verpakt in plastic bakjes of flesjes, in blikjes en karton met een plastic bescherm laag aan de binnenkant en kunststof schalen.

Ze kunnen dan de chemische stof bisfenol-A (BPA) bevatten.

Volgens de Europese voedselveiligheidsautoriteit en de Amerikaanse Food en Drug

Administration krijgen we niet te veel BPA binnen. Maar verschillende onderzoeken laten zien dat BPA de hormoonhuishouding in de war kan schoppen.

Zo is er een onderzoek uit 2014 gepubliceerd in Chemosphere, dat stelt dat BPA de hoeveelheden leptine (weet u het nog, het hormoon dat voor verzadiging zorgt) en ghreline in je lichaam verandert en zo je honger- en verzadigingsgevoel ontregelt.

Ontbijt je wel goed

Onderzoekers van de Universiteit van Cambridge ontdekten dat mensen die 's ochtends 300 calorieën eten zwaarder zijn dan mensen die een ontbijt nuttigen dat 500 calorieën telt. Een uitgebreid ontbijt zorgt ervoor dat je bloedsuiker de hele dag op niveau blijft en er dus minder insuline wordt aangemaakt. Daardoor heb je minder vaak plotseling enorme trek. Eiwitten in je ontbijt zorgen voor een langer verzadigings-gevoel.

Ontbijt dus gerust met gebakken eieren met spek.

Dorst verkleed als honger

Als je te weinig drinkt, kan het lijken of je geen dorst, maar honger hebt. De hypothalamus (onderdeel van de hersenen) reguleert behoeftes als honger en dorst.

Als je dreigt uit te drogen, kan dit hersengebied een verkeerd signaal afgeven, waardoor je naar een snack grijpt, terwijl je eigenlijk water nodig hebt.

Autoservice Lekkerland

Alles onder één dak

- * Onderhoud, Reparaties, APK keuringen
- * Schadeafkapping en herstel
- * Ruitreparatie
- * Concurrentie op bandenprijzen
- * Verkoop van gebruikte en nieuwe auto's van alle merken



Het juiste adres voor uw betrouwbare occasion!
Keuze uit meer dan 250 occasions!

Kijk voor al onze occasions op: www.autoservice-lekkerland.nl / www.uwooc.nl

Like ons op facebook



www.autoservice-lekkerland.nl

Nieuwe auto's	Onderhoud	Assistentie	Schadeherstel	Verzekeringen
Occasions	Reparatie	Banden	Verhuur	Overname

info@autoservice-lekkerland.nl [0184-681066](tel:0184-681066) www.autoservice-lekkerland.nl



**Veerweg 6, 2957 GP Nieuw-
Lekkerland**
Tel. 0184-681066
j.delange@jwdelangebv.nl



WORTSCHATZ

B	Q	D	I	U	H		K	O	O	B	T	S	W	S
N	E	R	E	M	I	N	A	E	R			A		C
P	P	P		K	O	E	L	E	N	S	T	G	I	E
V	Y	N	T	P	P	S	Y	Z	H	T	A	T	S	T
I	N	G	R	P	I	O	E	O	E	S	K	A	V	W
	B	L	A	A	R	N	C	M	F	R	V	V		U
T	G	O	H	G	K	K	C	I	N	S	J	D	L	A
A	D	A		P	P	O	N	E	T	P	A	E	E	L
V	Z	L	E	R	I	G		G	T	Y	D	O	T	F
M	U	L	N	E	N	E	B	R	E	H		L	E	
A	Y	E	T	K	U	G	P	Y	A	F	R	B	E	L
E	I	T	C	E	P	N	I		I	U	H		L	H
L	F	I	F	U	Z		L	U	G	H	T	W	E	G
M	G	M	X	Z	O	H	C	I	L	M	I	E	H	
Z	B		G	M	J	G	N	I	Z	U	E	N	K	

hult lilelle harsenen hart rauleb

blaar raadimenen kuylen Raunla

lilell kneuring wallew melle

luchweg gasping pisset stook

laimlich bloodfast koots





SIMONS
KLEDING & MEER...

**JONG
VROUWELIJK
STIJLVOL
ONGETUIG...**

Met o.a. de merken:

Levi's
PULL & BEAT

EMMENTH

WWW.SIMONSKLEDING.NL NIEUWLEKERLAND | CHIRSLAND | WILKINSAH



Het adres voor...
Nieuwe fietsen
Gebruikte fietsen
Onderhoud & reparatie
met haal- & brengservice

Wij zijn dealer van o.a.:
Corfina - Sparta - Trek -
Multicycle - Loekie - Bih -
Batavus

Hoogeveen
fiets
fietshandel

Lokdijk 259
Nieuw-Lekkerland
☎ 018 4681408

Neem een kijkje op www.hoogeveenfietsen.nl

Brandveilig wonen, een kwestie van risico's beperken.

Brandgevaar zit in een klein hoekje. Ook op plekken waar men het niet snel zou verwachten. Daarom is het thuis des te belangrijker de risico's zoveel mogelijk te beperken. Voor een brandveilig huis en een goede nachtrust.

Dat een woningbrand snel is veroorzaakt, blijkt uit de vele meldingen die de brandweer krijgt op dit gebied. Jaarlijks loopt 1 op de 74 huizen in Nederland brandschade op. Dat lijkt misschien weinig, maar daarbij overlijden ook elk jaar ongeveer dertig mensen. Denk daar dus aan als u de volgende keer het vervangen van de batterij van de rookmelder nog even wilt uitstellen.

Schoorsteenbrand

Een brandveilig huis hoeft helemaal geen uitdaging te zijn. Het is een kwestie van bewustwording van de risicofactoren. Zo is een van de meest voorkomende oorzaken van brand binnen een woning het stoken van hout. Elk jaar vinden er zo'n tweeduizend schoorsteenbranden plaats. Het voorkomen van zo'n brand kan al vaak door schoon en droog loofhout te gebruiken dat minimaal anderhalf jaar is gedroogd. Mocht u het vermoeden hebben dat er schoorsteenbrand is ontstaan, dan kunt u dat herkennen aan een loeiend geluid. Tevens is het belangrijk de schoorsteen minstens jaarlijks schoon te laten vegen en te controleren door een gespecialiseerd bedrijf aangesloten bij de Algemene Schoorsteenvegers Patroonbond (ASPB).

Vuur in de keuken

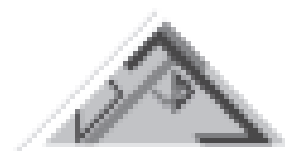
Een ander plek waar veel woningbranden ontstaan, is de keuken. Er zijn enorm veel keukenapparaten die vlam kunnen vatten of veroorzaken. Denk daarbij aan vlam in de pan of brand op het fornuis. Houd het fornuis vrij van brandbare spullen. En gooi in ieder geval nooit water in een brandende pan, maar draai direct het vuur uit en dek de pan af met een deksel of een blusdeken. Water kan namelijk een enorme steekvlam veroorzaken. Ook in de oven, de magnetron en de frituur kan brand ontstaan, als deze wordt vergeten uit te zetten. Het gebruik van een kookwekker kan al helpen het laatstgenoemde te voorkomen.



MENNEMA
bestratingen

adres R. Krijnenhoffstraat 1, 2857 ES Mierw-Lekkerland
tel. 06 833 43824 / 06 13644642
mail info@mennemabestratingen.nl
www.mennemabestratingen.nl

sierstraatwerk • grondwerk • riolering • schuttingen • pergola • tuinhuisjes



TINEKE VAN DER JAGT

Begraafnis- en Crematieverzorging

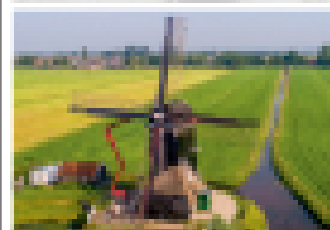
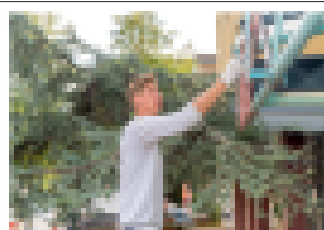
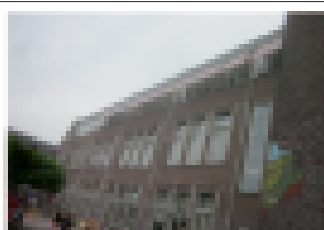
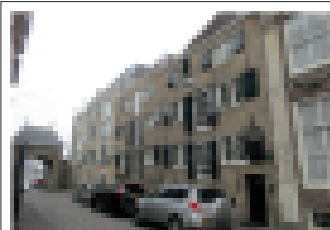
Uw aanspreekpunt voor crematie-
verzorging en persoonlijke aandacht

T 078 - 644 09 77

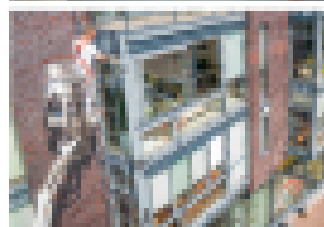
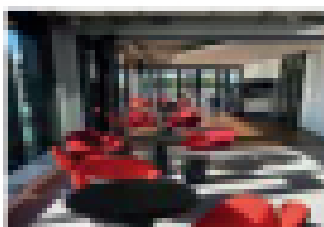
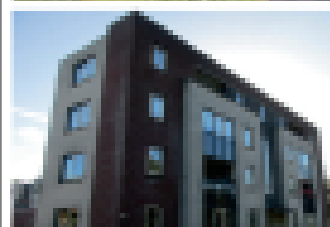
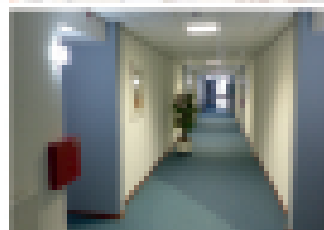


M 06 - 224 217 87

info@vanderjagtvast.nl • www.vanderjagtvast.nl



kortelandschilders.nl



Elektriciteit

Tegenwoordig hebben we veel elektrische apparaten in huis die vlam kunnen vatten. Ook al denken we daar niet zo snel bij na. Zo verhoogt een vol pluizenfilter in de wasdroger de kans op brand. Reinig deze daarom altijd na gebruik en zorg dat de apparaten in een zo stofvrij mogelijke omgeving staan. Daarnaast is het belangrijk alle snoeren in huis regelmatig te controleren op beschadigingen en alleen stekkerdozen te gebruiken die zijn goedgekeurd. Pas daarbij ook op dat u stekkerdozen niet zomaar aan elkaar verbindt. Dat kan voor overbelasting zorgen en brand veroorzaken.

Broeiende doek

Een minder bekende oorzaak , die zeker aandacht verdient, is een doek doordrenkt met vloerolie. Na het behandelen van de vloer worden deze vaak te drogen gehangen of in de vuilnisbak gegooid. De doek kan echter gaan broeien, waardoor er brand kan ontstaan. Doe deze doek daarom na gebruik in een emmer met water of laat hem drogen in een goed geventileerde ruimte.

Preventie

Omdat helaas niet alle woningbrandjes te voorkomen zijn, is het plaatsen van goed functionerende en strategisch geplaatste rookmelders van levensbelang. Zorg er in ieder geval voor dat er op elke verdieping een rookmelder aan het plafond hangt, het liefst 50 centimeter van de muur af. En plaats er eentje in de ruimte waar de slaapkamers op uit komen. Wilt u maximaal beveiligd zijn, dan wordt uiteraard aangeraden in elke ruimte waar brand kan ontstaan een melder te hangen. En vervang de batterijen direct zodra dit wordt aangegeven. Brand ontstaat vaak op de meest onverwachte momenten.

Bron: ehbo.nl

A U T O S C H A D E

W.A. de Jong

Lelidijk 14
2957 CA Nieuw-Lekkerland
Tel. 0184 - 68 67 77

Wim de Jong
Tel. 06 - 17 19 88 25



plaat- & spuitwerk • licht industrieel spuitwerk • schade taxaties

GARAGE
VAN VLIJMEN
REPARATIE • COACHING • COACHING REPARATIE & COACH



Lelidijk 14 | 2957 CA Nieuw-Lekkerland | Tel. 0184 681795

www.garagevanvlijmen.nl

Van der Graaf Bouwservice

Voor al uw:

- Bouwadvies
- Tekerwerk
- Vergunningaanvraag
- Timmerwerk
- Bouwbegeleiding

Marpleen 103
2957 SG Nieuw-Lekkerland
T. 0184-68 12 58
M. 06-24272405
E. cvdgraaf@kika.nl



PLUS van der Wal
Klooyburgplein 1-15
2957 AT Nieuw-Lekkerland

Tel: 0184-682267
wald@piessupermarkt.nl

Openingstijden:

Ma t/m do	08:00 uur tot 20:00 uur
Vrijdag	08:00 uur tot 21:00 uur
Zaterdag	08:00 uur tot 20:00 uur

BAYARDS

solutions in aluminium

Nieuw - Lekkerland
Telefoon 0184 - 683000 Fax: 0184 - 684345



Meubelfabriek van der Plaat B.V.
 Ambachtsweg 1
 2957 ST Nieuw-Lekkerland
 Tel. 0184-681346
 info@vanderplaatmeubelen.nl

www.vanderplaatmeubelen.nl



Bakkerij Stam

*Helmerstraat 143, Kinderdijk
 Klippertstraat 22a, Nieuw-Lekkerland
 www.bakkerijstam.nl
 e-mail: bakkerijstam@kpn.nl
 Telefoon: 0184-459205*

SALON KINDERDIJK

Hagelstyling 1ge0

Bel voor een afspraak
 078 6990388

Oranienweg 17
 2901 AB Kinderdijk

WWW.SALONKINDERDIJK.NL

**VELTHUIZEN
 WEBDESIGN
 & MEDIA**

Wordpress
 Hosting
 Android apps
 Zorgrobots

Al 35 jaar uw ideale online partner
 in uw weboplossingen

VELTHUIZEN N.V.
 078 6990387

**HOSTING
 VANAF
 €12,50
 PER MAAND**

Speciale tarieven voor reorganisaties

Ademnood door een allergie

1. De meeste astma patiënten hebben een allergie

Huisstofmijt, graspollen, berkenpollen en huidschilfers van katten zijn de belangrijkste veroorzakers van een allergische reactie in de onderste luchtwegen. Met benauwdheid, een piepende ademhalingen kortademigheid tot gevolg. Niet alle mensen met astma hebben een allergie.

2. Meer prikkels.

Mensen met astma hebben een chronische ontstekingsreactie in de luchtwegen. Daardoor zijn de luchtwegen extra gevoelig voor prikkels van buitenaf. Astmapatiënten kunnen dan ook slecht tegen rook uitlaatgassen, parfum , mist of koude lucht- ook als ze niet allergisch zijn. Bij allergische astma worden de luchtwegen ook geplaagd door het stofje histamine. Als een prikkel de luchtwegen binnendringt , denkt het afweersysteem dat er een gevaarlijke indringer is. Het immuunsysteem maakt dan een antistof aan. Hierdoor vernauwen de luchtwegen zich en krijg je het benauwd. Ook kun je last krijgen van chronische verkoudheid, neusverstopping en niezen. Wanneer de neusklachten goed worden behandeld, verbeteren ook de vaak de astmasymptomen.

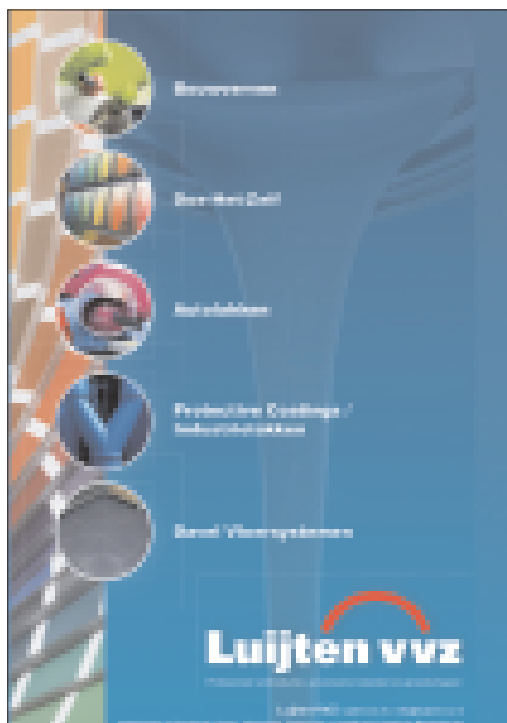




Plein 10
Luchthaven-uitzicht

De Luchthaven voor de heerlijkste belegde broodjes.
Het Botschiff voor de lekkerste warme maaltijden.
De Snackbar voor de smokigste snacks.
Heb je een kinderfeestje of een feestje?
Bij ons is het een goed idee om dit te vieren.
U bent van harte welkom. Welkom bij Plein 10.

Luchthaven-uitzicht
Luchthaven-Botschiff Snackbar
Kleyburgplein 10,
2957 AT Nieuw-Lekkerland.
Tel.nr: 088-4662210
E-mail: info@plein-10.nl



Luijten vvz
Houten v.v.z. is een vereniging van voetballers.
Luijten vvz is een vereniging van voetballers.

OPENINGSTIJDEN EN DIENSTREGELING

OPENINGSTIJDEN:

- maandag t/m vrijdag: 8.30 tot 18.00 uur
- zaterdag: 09.00 tot 12.30 uur

TELEFONISCHE BEREIKBAARHEID:

Tel: 0184-68 15 69
Fax: 0184-68 63 10
E-mail: info@planetenapotheek.nl
www.planetenapotheek.nl



PLANETEN
apotheek

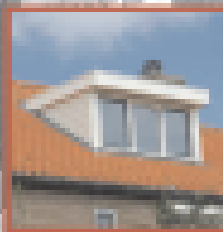
DIENST:

Luister naar de verwijzing van het antwoordapparaat

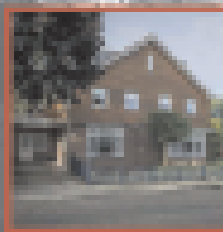
Kleyburgplein 6
2957 AT Nieuw-Lekkerland



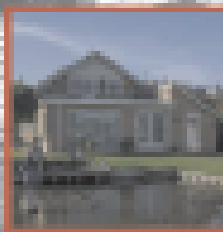
Verbouwplannen?



Dakkapel



Dakopbouw



Aanbouw



Nieuwverhoging



Lelidijk 240, Nieuw-Lekkerland

info@rozendaalbouwbedrijf.nl

+31 (0)184 - 68 20 56

RozendaalBouwbedrijf.nl

RozendaalDakkapellen.nl

3. Puffen en slikken.

Het leven van iemand met een allergische astma is geen pretje, want het vermijden van de prikkels is vaak moeilijk te voorkomen. Een kat kan je nog de deur uit doen, je huis kan je schoon laten maken, zodat er geen huisstofmijt meer aanwezig is, maar pollen mijden lukt nooit helemaal. Daarom krijg je in eerste instantie vaak medicijnen: pufjes, die je moet inhaleren en die er voor zorgen dat de luchtwegen verwijden. Daarnaast kan je antihistaminica gebruiken. Het kan dan gaan om een dagelijkse onderhoudsdosering om de allergische klachten te voorkomen. Of je moet ze gebruiken op het moment dat de klachten zich voordoen.



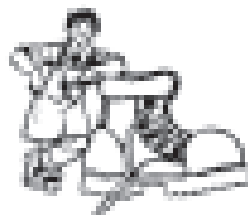
4. Als dat niet goed helpt. Dan kan er voor bepaalde allergieën aanvullend nog een immunotherapie gegeven worden. Daarmee wordt het afweersysteem minder gevoelig gemaakt voor die prikkel, juist door het in toenemende hoeveelheden toe te

dienen. Het lichaam went er dan langzaam aan waardoor het minder heftig gaat reageren. De allergische klachten kunnen op die manier sterk afnemen of zelfs helemaal verdwijnen. In uiterste gevallen is het ook mogelijk om de allergische antistoffen te blokkeren. Maar dat kan maar bij een kleine groep patiënten.

Bron: Longfonds

SCHOENEN E.A.
LEDERWAREN REPARATIE
G. Verhaar

Dorpalaan 14, 2957 XE Nieuw-Lekkerland
Telefoon (0184) 681422



Uw schoenmaker

Er zijn nog plaatsen voor de EHBO
cursus die de eerste week
van oktober begint.

De meeste zorgverzekeraars vergoeden
de opleiding.



Bij ons kunt u terecht voor al uw
binnen- en buitentimmerwerk, en machinele
houtbewerking.

Daarnaast leveren wij ook alle gangbare
soorten bouw- en tuinhout. Uit vooraad
leverbaar en de beste kwaliteit!

M.J. SPEK
TIMMERBEDRIJF

Lekdijk 38d
2957 XE Nieuw-Lekkerland

T 0184-600003
E info@spektimmerbedrijf.nl
I www.spektimmerbedrijf.nl

Precisiewerk in hout!

Donateurs gezocht voor EHBO Nieuw-Lekkerland

De EHBO –er komt u graag gratis helpen, maar de materialen kosten natuurlijk geld. De inhoud van de tassen en de AED-s moeten periodiek gecontroleerd en aangevuld worden.

Daarom zijn we op zoek naar nieuwe donateurs.

Vanaf €5,00 per jaar kunt u donateur worden. U maakt het dan onder andere mogelijk om mensen op te leiden en verbandposten in stand te houden.

Informatie en opgave bij de penningmeester de heer R. Both 06 37172079 of bij de voorzitter mevr. R. Gaal Kamerling, tel. 06 5084 1507.

U kunt ook de onderstaande bon inleveren bij één van de bestuursleden, de adressen vindt u op de omslag van dit boekje.

U kunt natuurlijk ook een eenmalige gift doen.

IBAN nr. NL56RABO0361763360

t.n.v. EHBO Nieuw-Lekkerland

EHBO NEDERLAND

VERENIGING NIEUW-LEKKERLAND

Hierbij geeft ondergetekende zich op als donateur van de EHBO vereniging Nieuw-Lekkerland.

Bedrag: €

Naam:

Adres:

Postcode/woonplaats:

Rekeningnummer:

Telefoonnummer:

Handtekening:



H. Bouter, *keurslager*

Hellemanstraat 8, Nieuw-Lekkerland

Tel. 0184-68 25 20

www.bouternieuwlekkerlandkeurslager.nl

connect **N**

Integrating audio and vision

Camerasystemen

Inbraakbeveiliging

Woonhuisautomatisering

Klasse A ontruiming

Verlichting

Audio-Visuele installaties

Voorwieldeweg 13 2537 LD Nieuw-Lekkerland www.connectna.nl Tel. 0184 68 34 85

B O U W B E D R I J F

DAMSTEEGT

NIEUWBOUW / VERBOUW / RENOVATIE

Nieuw-Lekkerland Voorwieldeweg 25 Tel. 0184 687340 Fax 687344 info@damsteegt.nl

www.damsteegt.nl

E.H.B.O. cursussen

De EHBO vereniging Nieuw-Lekkerland start, mits er voldoende deelnemers zijn, in oktober met een nieuwe opleiding tot het eenheidsdiploma EHBO. U kunt zich voor deze cursus opgeven bij een van de bestuursleden of via onderstaand E-mail adres.

De opleiding wordt in principe op de maandagavond van 20.00 tot 22.00 uur gehouden en duurt 16 avonden.

De minimum leeftijd om deel te kunnen nemen is 16 jaar.

De kosten bedragen €175,-

Dit is inclusief het lesmateriaal, examen, contributie en de consumptie tijdens de lesavonden.

Ook verzorgt de EHBO vereniging in samenwerking met de Hartstichting opleidingen en herhalingslessen voor reanimatie en het gebruik van de AED

Heeft u vragen over een van de opleidingen, dan kunt u contact opnemen met een van de bestuursleden, of stel uw vraag via een email. (ehbonwll@solcon.nl) of kijk op www.ehbonieuwlekkerland.nl





DE BASIS VOOR ELKE TUIN!

TEGELHANDEL BOER

KOM EENS KIJKEN IN ONZE SCHITTERENDE SHOWTUINEN

tuintegels - sierbestrating - natuursteen - keramiektegels
schuttingen - tuinhout - tuinverlichting - zand/tuinaarde
graszoden - gaasafscheiding

Plantenlaan 73 • Nieuw-Lekkerland t: 0184 - 692 866
Gasterhoutsseweg 73d • Boarnzondenkwaad t: 0162 - 520 190
Rijkswaardweg 100A • Ridderkerk-Rijsoord t: 0180 - 426 333
Barnweg 550 • Capelle aan den IJssel t: 0180 - 391 717

WWW.TEGELHANDELBOER.NL

INFO@TEGELHANDELBOER.NL