

Revalidatie op maat

60
IN
SECONDEN

Vier weken op de bank met mijn enkel stevig in het gips, puzzelboekje achter de hand terwijl het buiten af en aan sneeuwt. Mijn revalidatie leek alles mee te vallen.

Nee, dan de rest van het herstel na mijn best wel ingrijpende enkeloperatie, waarbij ik regelmatig mijn neus – of eigenlijk mijn hele lijf – stoot door lichamelijk onvermogen. Negen maanden minstens staat ervoor, riep ik voordat ik onder het mes ging. Klonk als negen weken en zelfs dat duurt me nog véél te lang.

Ik neig ernaar om (te) snel weer volledig in touw te zijn. En werk dus al gauw (te) lang door. Dat ene klusje kan er nog wel bij, zowel in huis als daarbuiten, en zo fluit mijn lijf me meer dan eens keihard terug. Ik bezoek wel trouw de fysio, doe oefeningen en weet dat de tijd (bijna) alle wonden heelt – ook lichamelijke – maar het gaat mij allemaal veel te traag.

Dan biedt mijn vijfjarige kleinzoon revalidatie op maat. Met zijn broer kwam hij logeren en hup, we bouwden een middag aan een Playmobilstad op de grond. Oké, het weer opstaan van oma na dit klusje was een dingetje. Bij een volgend bezoek wilde hij op de trampoline met de bal gooien. Prachtig lenteweer, hij springt en vangt tegelijk, ik gooi vanuit een stoel ernaast braaf de bal naar hem toe. Kijk, zo beweeg je en toch niet te veel. We inspireren elkaar. Ik kan mijn neus niet laten zien of daar komt hij met de zachte bal van zijn babybroertje. Dat er zo nu en dan een kopje sneuvelt, omdat we vanwege het hondenweer niet naar buiten kunnen, het zij zo.

We houden elkaar lenig en hij houdt mij jong. En één voordeel: ik heb tien kleinkinderen. Inspiratie genoeg dus, die negen maanden zijn zó om!



Tanja Koopen
tanja.koopen@mediahuis.nl

N240 Drie gewonden bij auto op zijn kant



Wieringerwerf ■ Een auto is de nacht van zaterdag op zondag op zijn kant terechtgekomen langs de Medemblikkerweg (N240) in Wieringerwerf. Drie mensen raakten gewond. De hulpdiensten werden omstreeks 02.00 uur gealarmeerd. Eén van de drie inzittenden kon zelfstandig uit de auto komen. De andere twee werden door de brandweer bevrijd. Alleslachtoffers zijn ter plaatse door ambulancepersoneel nagekeken en voor verdere controle naar het ziekenhuis gebracht.

FOTO ROODUCTIES

COLOFON Noordhollands Dagblad

Hoofredacteur:
Corine de Vries, Kelly van Hal (adjunct)
en Coen Polack (adjunct)

Secretariaat:
redactiesecretariaat@mediahuis.nl

Hoofdkantoor:
Mediahuis Nederland B.V.
Basisweg 30, 1043 AP Amsterdam
088-8242222.

Adverteren:
samenwerken@mediahuis.nl
Familieberichten:
familieberichten@mediahuis.nl
Rubrieksadvertenties:
speurders.nl

Rechtenvoorbehoud:
Alle rechten t.a.v. deze uitgave worden uitdrukkelijk voorbehouden en berusten bij Mediahuis Nederland B.V. Op het gebruik van deze uitgave is het bepaalde in de algemene gebruiksvoorwaarden van Mediahuis Nederland van toepassing: mediahuis.nl/gebruiksvoorwaarden.

Redactiechef: Sophie Biesboer

Regiokantoren:
Molenstraat 7, 1741 GJ Schagen
0224 - 224400, redactie.sc@nhd.nl
Willemsoord 29A, 1781BZ Den Helder
0223 - 672200, redactie.hc@nhd.nl

Krant niet ontvangen? Geef dit direct door via my.mediahuis.nl

Hier regelt u ook een adreswijziging of een wijziging in uw gegevens of abonnement. Of bel **Klantenservice:** 088-824.1111
U kunt ons ook een **WhatsAppbericht** sturen via 072-5184020. U kunt dit nummer niet bellen. Tip: sla dit nummer eerst op en open dan whatsapp op uw mobiele telefoon.

Online:
Website nhd.nl
facebook.com/noordhollandsdagblad

Raad voor de Journalistiek:
Noordhollands Dagblad volgt de leidraad van de Raad voor de Journalistiek. Ga naar: rvd.nl

© 2026 Mediahuis Nederland B.V.

Kennismaken met verschillende beroepen

Simone Bruin

Wieringerwerf ■ Een kijkje nemen in de brandweerwagen, een gevangenspel van binnen zien en leren hoe een gestrand dolfijn hulp krijgt van de dolfijnambulance. Tijdens de Kom Binnen Bij Bedrijven Dagen op de gemeentewerf in Wieringerwerf kon iedereen kennismaken met verschillende beroepen en bedrijven.

Met de brandweerslang in hun handen spuiten Senna (6) en Joy (4) de letters van de brandweer omver. Vol trots ontvangen ze een high-five van de brandweermannen. „Ze waren snel bij het brandje”, lacht hun moeder Ilse Ruiter uit Winkel. Zelf omschrijven de meiden de letters omver blussen vooral als 'leuk' en 'grappig'.

Ondanks alle indrukken van de bedrijvenmarkt weet Senna al heel goed wat zij later wil worden: dokter. Want mama werkt ook in de zorg. „De markt is erg leuk voor de kinderen”, vindt Ilse. „Ik vind het ook belangrijk dat ze weten dat de politie je vriend is.” En daar kwamen ze wel achter toen ze op de politiemotor mochten zitten.

Ambulance

„We hebben in de ambulance gekeken, maar die moest uitrukken”, vertelt Marjo Goris uit Anna Paulowna. Dat de kinderen vandaag kennismaken met beroepen zoals onder andere politieagent, brandweerman of ambulancebroeder, vindt Marjo alleen maar heel leuk en leerzaam voor haar twee kleindochters van vier en zes jaar. „Het maakt de afstand ook kleiner, het is niet meer eng.” De twee meiden zijn bij Junior IOT aan tafel hun eigen lampje aan het solderen. „Dat doe je thuis niet aan de keukentafel.” Vakdocent Duco de Klonia helpt hierbij. „Als je mijn vinger soldeert, dan roep ik wel au”, stelt hij de kinderen gerust. „Dan heb ik maar een brandwondje.”

Met Junior IOT geven ze onder andere les op scholen en brengen ze



Duco de Klonia leert kinderen solderen.

FOTO'S REDMOUSE

kinderen op een toegankelijke manier in aanraking met techniek. „Als je kan solderen, dan kan je dingen repareren”, vertelt Duco. „Er is veel vraag vanuit de industrie. Er is namelijk te weinig gekwalificeerd personeel op een aantal gebieden in de techniek. Voor die gebieden hebben we specifieke lessen ontwikkeld.”

Voor de kinderen is er genoeg te zien en te doen op de bedrijvenmarkt. Op de trekker klimmen, in de vrachtwagen zitten, modelbootjes over het water besturen. Bij Stichting SOS Dolfijn kunnen ze een kijkje nemen in de dolfijnambulance. SOS Dolfijn heeft twee dolfijnambulances waarmee ze langs de kusten van Nederland gestrande walvisachtigen, zoals bruinvissen en dolfijnen, proberen te redden. Maar ze gaan ook over de grens en redden gestrande walvisachtigen bij onze buurlanden. Nico Laan is vrijwilliger bij de stichting en is onder andere ambulancechauffeur. „De adrenaline schiet door je lijf als je een melding binnenkrijgt. Je hoopt dat ze het overleven, maar dat lukt niet altijd.” Hij laat de opvangkist zien waarmee ze de dieren ophalen en verplaatsen. „En drie jerrycans met water om ze nat te houden tijdens de rit.”

Op Landgoed Hoenderdaell be-



Bij stranding dier

- Houd het blaasgat vrij van zand en water
- Rust: houd honden en mensen op afstand
- Koelen: met natte doeken en zorg voor schaduw
- Bel SOS Dolfijn: 06-46656601 en zorg goed voor het dier

gint het herstelproces. In de eerste fase worden de dieren intensief begeleid. Pas wanneer een bruinviss weer sterk genoeg is en zelfstandig kan zwemmen en eten, kan worden gekeken naar een mogelijke terugkeer naar zee. „Meestal aan de westkust van Texel, daar zijn relatief weinig vijanden voor ze, zoals de grijze zeehond”, vertelt Nico.

Regenbuien

Hoewel de markt tijdens de regenbuien een beetje stil wordt, weten Nico en zijn collega Lisette van der Ham te vertellen dat de kinderen enthousiast reageren. „Het zeeleven spreekt ze aan en ze stellen veel vragen.” Lisette: „Vandaag kunnen we laten zien wat we doen en over onze missie vertellen.” Voor SOS Dolfijn is het belangrijk dat mensen weten wat ze moeten doen als ze een gestrand dier vinden. Hoe eerder de stichting kan ingrijpen, hoe meer kans op herstel van het gestrande dier. „En dat is belangrijk. Ook voor een gezond ecosysteem.”

Gestrande dieren moeten vooral niet terug de zee in worden geduwd. „Dan verdrinken ze juist. Een gestrande walvisachtige is vaak zwak, ziek of uitgeput. Helemaal als deze al langere tijd op het strand ligt, raken de spieren sneller verzwakt”, vertelt Nico. Momenteel is het strandingsseizoen. Dit is ongeveer van december tot medio mei. „We zien dan jonge dieren die nog niet volledig zelfstandig zijn. Zij raken bijvoorbeeld ondervoed en gedesoriënteerd, bijvoorbeeld door een storm.”

Eerder deze maand heeft de ambulance twee bruinvissen opgehaald die waren gevonden op het strand van Vlieland. Jantje en Roelof, vernoemd naar de twee mannen die ze gevonden hadden, maken het momenteel goed bij de stichting. „We zijn voorzichtig positief, maar ons team blijft alert”, aldus Lisette.



Op de politieboot tijdens de Kom Binnen Bij Bedrijven Dagen.