De Nootdorpse
VerbandKrant

FEBRUARI 2026 JAARGANG 1, NUMMER 2

Nieuwjaarduik Nootdorp 2026
Een inzet samen met de reddingsbrigade uit Zoetermeer.

Beste leden,

Op 19 december 2025 hebben jullie een eerste VerbandKrant mogen ontvangen. Hierin vind je meer informatie over waar onze vereniging zich mee bezig houdt, wat er speelt op EHBO-gebied en je leert een EHBO-lid beter kennen. We hebben leuke reacties ontvangen, bedankt daarvoor. Het is leuk wanneer deze krant gemaakt wordt door ons allemaal. Heb je een leuk en passend onderwerp, geef dat dan door aan de redactie van de VerbandKrant

Bestuurspraatje
Naast leden die zich inzetten voor evenementen hebben we ook leden nodig die zich inzetten voor andere taken binnen de vereniging. Zo zijn we op zoek naar…

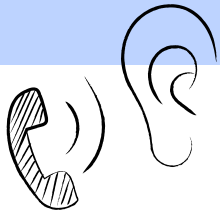
…een **Vertrouwenscontactpersoon**

Een vertrouwenscontactpersoon (VCP) biedt een luisterend oor, helpt bij lastige situaties en draagt bij aan een veilige omgeving binnen de vereniging. Met empathie en integriteit ben je een belangrijke schakel in het bevorderen van vertrouwen, respect en openheid. Een bestuurslid kan deze rol niet combineren met het VCP-schap.
Wat doet een VCP? Een VCP biedt leden, de mogelijkheid om in vertrouwen te praten over grensoverschrijdend gedrag, zoals pesten, discriminatie of seksuele intimidatie. Mensen die hiermee te maken hebben, kunnen bij de VCP terecht voor een vertrouwelijk gesprek. De VCP verwijst zo nodig door naar passende hulp en adviseert het bestuur over preventie en beleid.

Voor deze rol heb je een training nodig van 2 dagdelen. Op 26 maart is een dagdeel online en 2 april een fysieke in Den Haag. De training is van 9.30-12.00 uur. Voor meer informatie kijk op: Training Vertrouwenscontactpersoon Dagdeel 1(online) en dagdeel 2 op 2 april van 9.30-12 uur | Vereniging VrijwilligerswerkNL
Voor nu kunnen we tijdelijk de VCP van de Nationale Bond inzetten. Het is wel de bedoeling dat we daar zelf invulling aan gaan geven. Heb je interesse in deze rol binnen jouw vereniging? Neem dan contact op met Sandra Jongmans, voorzitter, tel 06-38743633

...2 personen voor de klachtencommissie

We vinden het als verenging belangrijke dat wanneer er zaken zijn die aandacht vragen, of er zijn zaken die anders kunnen dat deze gemeld kunnen worden. Ook wanneer het geen 'klacht' is maar iets waar je niet tevreden over bent. Het kan gaan over de vervolglessen, de inhoud hiervan of de manier van lesgeven. Het kan gaan over de zaken rondom evenementen, de EHBO groeps Whats-App etc. De klachtencommissie zal samen met de melder kijken naar een oplossing en adviseert het bestuur over mogelijk te nemen acties.
Lia Jansen is naast onze bestuurssecretaris ook coördinator van deze klachtencommissie. Omdat we het belangrijk vinden dat we een breed perspectief hebben, vragen we uit elke groep van de herhalingslessen iemand die zich hiervoor wilt inzetten. Wil je meer weten of je aanmelden stuur dan een mail naar Lia: ehbo.nootdorp@outlook.com



...4 leden als klankbord voor de afstemming van het wijzigen Huishoudelijk regelement

Het doel van een huishoudelijk reglement is om afspraken, rollen en regels, duidelijk vast te leggen. Het reglement zorgt voor orde, duidelijkheid en een prettige samenwerking binnen de vereniging. En het legt ook vast hoe wij binnen de vereniging met elkaar omgaan. Het huishoudelijk regelement wordt door het bestuur ge-update. Artikelen worden aangepast en toegevoegd. Maar het regelement kan pas na instemming van de meerderheid van de leden tijdens de algemeen leden vergadering (ALV) worden vastgesteld. Daarna dient het via de Notaris in het verenigingsregister te worden opgenomen. Het bestuur vraagt daarom de mogelijkheid tot afstemming met een klankbordgroep over deze wijzigingen. Overlegdata zijn donderdag 26 februari en donderdag 12 maart van 19.30-20.30/21.00 uur. Wil je je aanmelden? (mag ook voor 1 overleg) Neem dan contact op met Sandra Jongmans, voorzitter, tel 06-38743633

Vergeet je eigen **beker/glas** niet mee te nemen voor de koffie of thee. In het kader van duurzaamheid is de vereniging gestopt met het beschikbaar stellen van plastic bekers.

Specialisten praatje

Herhalingslessen

Let op er is les data veranderd!

Reanimatie	7 januari > 27 februari (Starttijd; 19:15)
Evenementen zorg	25 februari > 27 mei
Escape groep B	27 mei > 13 mei

Door de geslaagden van december 2025 zijn de twee groepen, die de herhalingslessen volgen, uitgebreid. Zo heeft groep A 23 leden en groep B 18. Dit is zo verdeeld omdat er in groep B vaker inhalers zitten van groep A. Wil je jouw herhalingsles verplaatsen of kan je hem helaas helemaal niet volgen, dan kan je je afmelden via de Whatsappgroep 'Afmeldingen voor lessen'.

Wijzigingen in reanimatie

Twee van de drie groepen hebben al de verplichte herhaling reanimatie gehad. De cursisten werden in 4 kleine scenario's getraind in de reanimatie. En dat was ook nodig want De De Nederlandse Reanimatie Raad (NRR) heeft de richtlijnen van de Europese Reanimatie Raad (ERC) aangepast en waar nodig herschreven.

Demo video

Scan de QR code en bekijk de instructiefilmpjes met de nieuwe richtlijnen

Hieronder enkele van deze veranderingen in de richtlijnen van de basale reanimatie van volwassenen:

- Streef naar maximaal vijf seconden onderbreken van de borstcompressies (was 10 sec.)
- Directe beschikbaarheid van de AED is veranderd naar 'binnen één minuut beschikbaar' (was op loopafstand)
- Plaats electrode links van de borstkast naast het borstbeen en de ander horizontaal of verticaal 2 cm onder de oksel (was meer richting schouder maar onder het sleutelbeen en 10 cm onder de oksel)
- Rugligging met hoofdkantel-kinliftmethode bij bewusteloosheid waarbij duidelijk een normale ademhaling aanwezig is. Bij neiging tot braken snel op de zij draaien (was eerst de stabiele zijligging. Mits het niet anders kan dan alsnog de zijligging)
- Verplaatsen naar een harde ondergrond heeft geen prioriteit.

Hieronder enkele veranderingen in de richtlijnen basale reanimatie van kinderen:

- Plaatsing van de handen/duimen bij borstcompressies midden op de borstkas (onderste helft borstbeen). Twee-duimen-omcirkeltechniek (TDOT) bij verslikking én bij reanimatie van een kind jonger dan één jaar.
- Streef naar maximaal vijf seconden, onderbreking van de borstcompressie t.b.v. het geven van 2 effectieve beademingen
- Plaats de elektroden voor-achterwaarts bij kinderen die gemakkelijk op de zij gedraaid kunnen worden (leeftijd tot ongeveer acht jaar of gewicht tot ongeveer vijfentwintig kilogram). Plaats de voorste elektrode op het midden van de borstkas (iets meer links dan rechts van het borstbeen) en de achterste elektrode in het midden van de rug tussen de schouderbladen.
- Geen zijligging toepassen bij bewusteloosheid waarbij duidelijk een normale ademhaling aanwezig is, maar rugligging met hoofdkantel-kinliftmethode. Bij kans op braken snel op de zij draaien.

Inzet praatje

In de Whatsappgroep 'EHBO bij Evenementen' heeft Jan al een aantal toekomstige evenementen aangegeven. Er zullen er zeker nog meer gaan volgen, dus blijf deze app in de gaten houden. Ben je nog geen lid van deze app groep, geef dit dan aan bij Jan Kooi. Voor de nieuwe leden die onlangs zijn toegevoegd aan de app groep evenementen en nog een snuffel stage gaan volgen: Jullie hoeven je maar beschikbaar te stellen voor 4 uur. Na de snuffelstage hopen wij jou natuurlijk ook te mogen en te kunnen inzetten voor andere leuke evenementen.

Social Media volgers

Sinds september 2025 heeft Elyse Smits ons Instagram account ge-update. Van elke inzet tot nu toe is er een leuke post geplaatst. We volgen zelf 140 accounts die we ook regelmatig liken. Helaas hebben we nog maar 40 volgers op Insta. Volg jij onze Insta al? Vraag aan familie, buren, vrienden, sportmaatjes onze Insta te volgen.

Instagram; ehbonootdorp.

Gebruik van Whats-Appgroepen

Het gebruik van Whats-app groepen is handig, je kan veel mensen tegelijk bereiken. Maar het vraagt ook om duidelijke afspraken over het gebruik van deze groepen. Gebruik de groepen waarvoor ze bedoeld zijn, zo houden we het overzichtelijk.
Bij de groep 'EHBO bij Evenementen' zet Jan Kooi de evenementeninformatie neer. Hierop hoef je alleen te antwoorden als je beschikbaar bent voor inzet of als reserve, inclusief het aantal uren. Heb je een vraag aan Jan, bijvoorbeeld over kleding ophalen, dan app je Jan rechtstreeks. Andere zaken zet je neer bij de app groep: 'Vragen'. En het afmelden/verplaatsen van lessen uiteraard in de groep; 'Afmeldingen voor lessen'.
Bedankt alvast voor deze medewerking.

De Nootdorpse VerbandKrant
EHBO NOOTDORP

Pleister Praatje

Wie is....?
Ik ben Sigrid van Dinter, ik ben nog net 53 jaar en woon samen met mijn man Steven, dochter Yara van 19, Podenco Chiro en Pyrrhura Elmo in Ackerswoude in Pijnacker.
8 jaar geleden ben ik vanuit Nootdorp verhuist naar dit dorp. Vanaf 2009 ben ik lid van de EHBO-vereniging waar ik met veel plezier lessen volg.

Wat doe je voor de kost?
Sinds 6 jaar werk ik als directiesecretaresse bij Pieter van Foreest en ondersteun ik de directeur van de divisie Delft-Oostland, de cliëntenraad Thuis en de Raad van Bestuur. Eens in de maand werk ik in het ontmoetingscentrum Pijnacker. Kortom ik heb een heel leuke en afwisselende baan.

Hoe ziet jouw vakantie invulling eruit?
Ik ben gek op kamperen in Frankrijk in mijn de vouwwagen, samen met mijn gezin. We gaan al jaren naar een camping aan de voet van Le Grand Colombier in het gebied l'Ain, een departement van de Alpen. Een aantal keer heb ik daar wapperend met vlaggetjes de wielrenners van de Tour de France aangemoedigd.

Wat doe je graag in je vrije tijd?
In mijn vrije tijd ben ik graag in de natuur te vinden. Ik geniet ervan om etentjes of feestjes te organiseren voor mijn vrienden en familie. Regelmatig bezoek ik het theater. Met name bezoek ik graag musicals. Het muziekfeest van het jaar in Ziggodome is intussen al een paar jaar een geweldige afsluiter van het jaar. Naast een aantal keer sporten in de week, lig ik ook graag lui op de bank om een serie of film te kijken.

Wat is jouw ultieme wens?
Gezond blijven, niet alleen voor mezelf, maar voor mijn familie en naasten.Genieten van mooie momenten samen. Cliché, maar dat is de basis waar alles om draait.

Ik draag het Pleister Praatje graag over aan Karina Beukers. Mijn klasgenootje tijdens de EHBO-cursus.

Voor het '**Pleister Praatje**':
Het maximaal aantal woorden is 250, inclusief de kopjes.
Degene die is aan de beurt is geweest, geeft het stokje over aan iemand uit de andere groep.

Andere ingang, ander les lokaal, andere opslagruimte

Op 21 januari 2026 was de eerste les in de teamkamer van de Jozefschool. De ingang van de leslocatie is vanaf het schoolplein, via de gele deuren. Theorielessen worden gegeven in de teamkamer en voor praktijkoefeningen kunnen we naar de grote hal. We hopen dat jullie dit ook een fijne leslocatie vinden.
Zaterdag 10 januari hebben Ruud, Jan en Sandra de kasten en spullen in de opslagruimte verhuist naar een andere ruimte omdat de oude opslag door de verbouwing van het SWOP niet meer bereikbaar is.

De VerbandKrant komt uit op:

29 mei 2026,
Kopij aanleveren voor 22 mei
25 september 2026,
Kopij aanleveren voor 18 september
Redactie: movandesande@planet.nl