

60 seconden

Gehannes

Als ik de parkeerplaats oprijd, zie ik hem al staan hannesen. Zijn telefoon in zijn ene hand, een doosje met poepzakjes in zijn andere hand en de hondriem om zijn pols leidt naar een grote witte hond die uitgebreid zit te poepen. Hij probeert zijn gladde telefoon tussen zijn oor en zijn schouder in een gladde, donzige winterjas te klemmen, zodat hij een zakje kan lospeuteren uit het doosje. Dat gaat niet gemakkelijk

omdat die riem aan de korte kant is.

Het gesprek gaat door. Ik zet mijn auto in een parkeervak en kan het tafereel blijven volgen in mijn spiegels. Hij heeft een zakje gepakt. Hij klemt het doosje onder zijn arm en neemt in de vrije hand zijn telefoon weer snel uit de gladde schouderklem.

Ik zet de muziek in de auto uit en ontkoppel mijn telefoon van de stereo. De hond is klaar en wil verder lopen en rukt

zodoende aan de riem. En dat terwijl zijn baasje nog druk aan het rapen is met zijn ene in een poepzakje gestoken hand, terwijl de telefoon nu in de hand is beland waaraan ook de lus van de riem is bevestigd. De hond moet gaan zitten en doet dat ook gehoorzaam. Het doosje zakje valt op de grond terwijl de man probeert het zakje met poep dicht te knopen. Dat lukt niet omdat de telefoon niet tussen oor en dons-

jas geklemd blijft. Hij legt de telefoon met het scherm naar boven op de parkeerplaats en legt snel een knoop. Hij pakt de telefoon en het doosje op, steekt het zakje poep in zijn jaszak, geeft de hond een seintje en loopt door.

Als ik mijn boodschappen uit de achterbak heb gepakt, zie ik dat dertig meter de verder de hond wederom gehurkt op de parkeerplaats zit.

Coen Polack ■ c.polack@mediahuis.nl



Heerlijk Humanitas kerstdiner

Frenk Klein Arfman
redactie.ken@nhd.nl

Heemskerk ■ In de Kennemer Praktijkschool schoven gisteren dik vijftig mensen op uitnodiging van Humanitas IJmond aan tafel. Zowel vrijwilligers als de mensen die zij bijstaan werden getraakteerd op een kerstdiner.

Het is alweer de vierde keer dat Humanitas IJmond deelnemers aan door hun opgezette activiteiten in de regio uitnodigt voor een kerstdiner bij de Kennemer Praktijkschool. Het betreft zowel de helpende als de geholpen deelnemers aan bijvoorbeeld thuisbezoeken bij eenzame mensen, immigranten met status die nog een taalachterstand hebben of mensen met psychische problemen. Allemaal mogen ze straks hun bestek gebruiken om van een vlees- of een vegetarisch driegangenmenu te smullen.

„Het is een traditie voor ons om op deze manier de kersttijd in te luiden”, legt voorzitter Ineke Jansen uit. De vrijwilligers zijn gekoppeld aan mensen die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Serena (33) bezoekt bijvoorbeeld om de week Anita (55). Anita: „Ik heb angst om de straat op te gaan en met Serena ga ik meestal naar de winkels. We doen dat nu twee maanden en ik merk al dat het iets beter gaat met mij.” Serena: „Voor mij is het ook fijn om te doen. Ik voel me al heel dankbaar als ik Anita zie lachen.”

Zij wachten nog op hun maaltijd waar leerlingen van de horecaopleiding op dat moment de laatste



Ober in opleiding Nils Groen serveert koninginnensoep aan Alie en Riet.

FOTO RONALD GOEDHEER

hand aan leggen in de keuken. Onder de waakzame blik van horecacadocent Frenk Rikumahu warmen zij onder andere koninginnensoep, pasteibakjes met ragout, runderrollades, gevulde paprika, witlof en

rode kool op. Sommige van de leerlingen koken, anderen serveren het eten en de drankjes uit. Of zo'n praktijkavond erg verschilt van een lesdag? Kaylee (16): „Jazeker. Op lesdagen beginnen we 's ochtends,

nu begonnen we pas om drie uur in de middag. En het is leuk om eens in het echt te kunnen oefenen.”

Riet Dekker en haar bezoekvrouw Alie Schotten zijn al begon-

nen met de soep. Alie bezoekt Riet om de week. Riet: „Dan drinken we een bak koffie en kletsen we bij. Dat is altijd heel gezellig. Net zoals het heel gezellig is om hier te zijn vanavond.”



Daan Glorie. FOTO RONALD GOEDHEER

Na twaalf marathons 'er even klaar mee'

Eric Kok

Heemskerk ■ Het is Daan Glorie gelukt om twaalf marathons in twaalf maanden te lopen. „Mijn laatste marathon was afgelopen zondag in Spijkenisse, die ik in 3 uur en 16 minuten liep”, zegt de Heemskerkse sporter.

„De organisatie had me gevraagd of ik wilde hazen voor een groep lopers op het tempo van 3 uur 15 minuten. Dus ik zat er aardig dichtbij, maar het was erg zwaar door de windkracht 5 tot en met het 25-kilometerpunt.”

„Voorheen liep ik twee tot vijf

marathons per jaar, maar twaalf in twaalf maanden is toch erg belastend voor het lichaam. De marathons zijn niet het grootste probleem, maar het herstel. De ene keer had ik één week herstel tussen de marathons en de andere keer zat er zes weken tussen. Eigenlijk heeft je lichaam zes tot acht weken herstel nodig. Ik merk dat ik nu veel langzamer loop. Ik was dit jaar 45 seconden langzamer dan mijn pr op de tien kilometer. En ik zie dat ik sneller verzuur bij een sneller tempo.”

De snelste marathon was die in Zaltbommel, van 10 februari. Glorie liep die in een pr van 2.56.15.

Daan Glorie haalt bijna drie mille op voor alzheimer

„Ik ben voorlopig even klaar met de marathon en ga me wat meer focussen op kortere afstanden zoals de tien kilometer Groet uit Schoor! Run in februari. De volgende marathon is die van Rotterdam in april en dan wil ik voor een scherpe tijd gaan.”

Glorie haalde met zijn actie 2889 euro op voor Alzheimer Nederland. „Mijn doel was tweeduizend euro, dus daar zit ik mooi boven. Mijn moeder heeft een agressieve vorm van alzheimer, wat kan inhouden dat zij mij niet meer snel kan herkennen. Onderzoek is nu juist nodig, omdat er vijf medicijnen zijn voor alzheimer, maar ruim vijftien medicijnen zitten in de laatste fase van ontwikkeling. Dus binnen nu en vijf jaar kunnen grote doorbraken komen.” Er kan tot en met 31 december nog gedoneerd worden via <https://sportieveacties.inactievooralzheimer.nl/actie/daan-glorie>.