

de Castricummer

WEEKBLAD VOOR
Castricum
Bakkum
Akersloot
Limmen
www.castricummer.nl
info@castricummer.nl

www.castricummer.nl | 0255-520456

12 juni 2019

uw groeneslager
hans van boone

**DEENSE
SCHNITZEL
25% KORTING**

WESLEY
Groente - Fruit & Delicatessen

**2 PERS. SNIJBONEN-
STAMPPOT MET
2 ROOMSCHIJVEN
SAMEN € 6,99**

**VLEESWARENTRIO:
CHORIZO
PEKELVLEES
SMEERWORST
SAMEN € 5,99**

Tel. 0251 - 652 430
Burg. Mooijstr. 29/37 Castricum

**GEEN KRANT?
0251-674433**

Schrijf je in op www.kermisrun.nl

Kermisrun 2019: een horror-editie!



Limmen - De zevende editie van de Kermisrun in Limmen wordt angstaanjagend leuk. De Kermisrun voor 2019 op 7 september staat namelijk in het thema van horror. Schrikbarende taferelen, originele hindernissen en veel za-

ken die de organisatoren nog niet willen verklappen. Inschrijven is nu al mogelijk.

De opzet van de Kermisrun zal verder verlopen volgens het succes-concept van de afgelopen jaren. Dus de keuze uit 1, 2 of 3 ron-

des van een kleine 3 kilometer. Er is plek voor maximaal 400 personen.

Het goede doel van de kermisrun is dit jaar de familie Gokke. Op 9 september 2013 zou Isabelle ook gaan deunen, maar ze moest werken. Onderweg naar haar werk werd ze aangereden en liep hersenletsel op. Vanaf dat moment volgde een horror-scenario voor het gezin. Het gezinsleven staat op zijn kop, en inmiddels is ze al jaren aan het revalideren. De laatste stap is een behandeling in Amerika waar een crowdfunding actie voor is gestart.

De organisatie van de Kermis Run wil graag bijdragen aan de actie, onder het motto 'Limmers helpen Limmers'. Ze zullen een gedeelte van de opbrengst doneren, maar men kan ook rechtstreeks doneren. Kijk hiervoor op de website www.kermisrun.nl. Op de aangeleverde foto het organisatieteam met de familie Gokke.



Extra container voor PMD / Grijs bak blijft

Grondstoffenplan: wie goed scheidt is goedkoper uit

Castricum - Verschillende fracties hebben vorige maand technische vragen gesteld over het plan. Zo wilde GroenLinks van de raad weten of de grijze container vervangen kan worden door een PMD-variant, maar de raad vreest dat afval sneller gedumpt gaat worden. Volgens de raad zal elk huishouden altijd een kleine hoeveelheid restafval produceren.

Gevarieerd tarief

De extra container is bedoeld voor plastic, metaal en drankenkartons. Deze gaat de oranje zak-

ken langs de weg vervangen. Als blijkt dat men de PMD-container niet nodig heeft, mag deze weer ingeleverd worden. De gemeente wil daarnaast een gevarieerd tarief invoeren, de zogenoemde diftar. Hoe beter je scheidt, hoe goedkoper je uit bent. Verschillende fracties vrezen dat er dan meer afval gedumpt gaat worden. De raad wil BOA's en afvalcoaches gaan inzetten om dat te voorkomen.

Luiers in publieke bakken

Om de hoeveelheid afval per in-

woner terug te brengen, is een milieutuintje nodig voor afval en incontinentiemateriaal. Maar de VVD vindt een gang naar de publieke bak geen optie en stelt dat er 'grote schaamte is onder hen die dit overkomen'. De raad wil tien extra ophaalrondes voor deze doelgroep, zodat zij dit anoniem aan huis kunnen weggooi-

'Minder vaak legen'

In het nieuwe plan staat ook dat de GFT-bak, de groene bak, minder vaak geleegd gaat worden:

eens per drie weken. Volgens de raad is dat 'voldoende, omdat lang niet alle inwoners hun GFT-container elke twee weken langs de weg zetten'. In de piekperiode zorgt de gemeente voor extra ophaalrondes en zet zij op verschillende plekken in de gemeente bladkorven neer voor snoeiafval. De VVD en het CDA hebben een motie ingediend om afvalstorting makkelijker te maken. Er wordt onderzoek gedaan naar het grensoverschrijdend maken van afvalbrengstations binnen de BUCH-gemeenten.

Regionale Veteranendag Castricum en Uitgeest

Castricum/Uitgeest - Op zaterdag 22 juni wordt door het Veteranencomité Castricum en Uitgeest voor de veertiende keer de Regionale Veteranendag gehouden. 's Morgens omstreeks 8.55 uur arriveert de colonne van militaire voertuigen bij het gemeentehuis van Uitgeest. Hier worden de veteranen en de bestuurders van de voertuigen door de burgemeester van Uitgeest, mev. W. Verkleij, welkom geheten. Buiten kunnen bewoners de voertuigen bewonderen met op de achtergrond muziek van het muziekkorps van Uitgeest. Na ongeveer 20 minuten vertrekt de colonne via de Middelweg richting de provinciale weg. Op dit zelfde moment is er ook een flypast over de Middelweg. De colonne komt omstreeks 9.40 uur aan bij Hotel Het Oude Raadhuis in Castricum, waar de bewoners van Castricum kennis kunnen maken met de veteranen van hun gemeente en de voertui-

gen kunnen bewonderen. De colonne wordt omstreeks 10.50 uur weer in beweging gezet en rijdt dan stapvoets onder politiebegeleiding door Castricum. (Route: Dorpsstraat - Stationsweg - Mient - Ruiterweg - Prinses Beatrixstraat - C.F. Smeetslaan - Soomerweg - Geesterduinweg - C.F. Smeetslaan). Eindbestemming is het gemeentehuis van Castricum. Om 11.45 uur worden de veteranen door burgemeesters Mans en Verkleij welkom geheten waarbij de veteranen een anjer krijgen opgespeld door de schooljeugd. Bij het gemeentehuis Castricum staat tevens een echte veldkeuken van het leger opgesteld, werkend. Tevens het mogelijk om voor 1,50 euro een rondje met een echt legervoertuig mee te rijden. Bewoners van Uitgeest en Castricum zouden de veteranen een groot plezier doen wanneer ze in groten getale langs de route staan en de vlag voor ze uithangen. (Foto: aangeleverd)



Hond gered van balkon

Castricum - Donderdagmiddag om 15.40 uur werd de brandweer opgeroepen om een hond te redden van een balkon aan de Geesterduinweg. De vraag kwam bij de politie vandaan omdat de hond al meerdere dagen op het balkon zou verblijven en de hele omgeving in zijn greep hield door het blaffen. De bewoner was steeds niet thuis. Uiteindelijk

kwam de verhuurder ter plaatse met de sleutels van het pand en kon de hond bevrijd worden van het balkon. De hond moest met mankracht van de brandweer naar beneden worden getild omdat de hond geen trap kon lopen. De hond is door de politie in beslag genomen en vervoerd door de dierenambulance. (Foto: Evenliën/Hans Olivier)

Wateroverlast

Castricum - De brandweer werd in de nacht van vorige week woensdag op donderdag om kwart voor drie opgeroepen voor een melding van wateroverlast in een woning aan de Grutto in Castricum. Er was zoveel water op het dak gekomen dat het naar binnen stroomde. De brandweer heeft de ergste schade verholpen. Een verstopte afvoer was een van de oorzaken.

**FAMILIEBERICHTEN
NU OOK ONLINE**



**Gevestigd in Alkmaar
Opsis oogziekenhuis**

PSIS
MET OOG VOOR DE MENS

Bezoek alleen op afspraak

Comeniusstraat 16,
1817 MS Alkmaar
tel. 088-6649674
opsisoogziekenhuis.nl

DEZE WEEK IN DE KRANT

Lijf & gezondheid
Lees je fit!

Beers & Komen Jewels

**VEEL LEUKE CADEAUS
VOOR VADER!**

**HORLOGE, ARMBANDEN,
RINGEN, SLEUTELHANGERS
EN NOG VEEL MEER IN
GOUD, ZILVER EN STAAL**

KERKWEG 48 HEEMSKERK
T. 0251 - 230 206
WWW.BEERSENKOMENJEWELS.NL

f BEERSENKOMENJEWELS

TROUWRINGEN • GOUD • ZILVER • BRILJANT

**IN DEZE KRANT HET
GEMEENTENIEUWS
gemeente
CASTRICUM**





COLOFON

de Castricummer

Verschijnt woensdag

EDITIE 12

CASTRICUM,BAKKUM,
LIMMEN, AKERSLOOT

Kantooradres

Zeeweg 189-191

1971 HB IJmuiden

Tel. 0255-520456

Openingstijden

ma. t/m do. 09.00-17.00 uur

vrijdag 09.00-15.00 uur

Aanleveren van advertentie

Maandag voor 15.00 uur

verkoop@castricummer.nl

Advertentieverkoop

Wendi Honcoop

Mobiel 06-20278532

Advertentie-tarieven

op aanvraag

Aanleveren van kopij

Maandag voor 12.00 uur

info@castricummer.nl

Maximum aantal woorden: 300

Redactie

Mardou van Kuilenburg

weekblad@castricummer.nl

Directie

Frits Raadsheer

Mobiel 06-53951836

Bladmanager

Veroni Pereboom

Mobiel 06-30695175

Kabalen

Opgave gratis advertenties

voor www.castricummer.nl/kabalen-opgeven/

Druk:

Janssen/Pers Rotatiedruk

Verspreiding en bezorgklachten

www.verspreidnet.nl

Tel. 0251-674433

Centrale administratie

Visserstraat 10

1431 GJ Aalsmeer

Tel. 0297-341900

Uitgave van

Kennemerland Uitgevers B.V.

Oplage Castricummer: 17.175

Ingezonden brieven

Eenieder staat het vrij te reage-

ren op artikelen of zijn mening

te geven op ontwikkelingen die

spelen binnen de gemeente. Uw

ingezonden brief dient echter on-

dertekend te worden ingestuurd,

dus voorzien van naam, adres, te-

lefoonnummers en/of e-mailadres.

Deze gegevens worden niet volle-

dig in de krant gepubliceerd; wel

naam en woonplaats. Anoniem

ingezonden brieven worden niet

in behandeling genomen. De

redactie behoudt zich het recht

voor brieven te weigeren dan wel

te redigeren of in te korten. Houd

maximaal 300 woorden aan.

Let op

Nadrukkelijk maken wij u er op at-

tent, dat door ons in deze krant ge-

produceerd advertentie-, foto-, en/

of tekstmateriaal niet beschikbaar

wordt gesteld aan derden. Dus

ook niet per e-mail, fotokopie of

anderszins zonder uitdrukkelijke,

schriftelijke toestemming van de

uitgever!

Privacy

Zie onze privacyverklaring op

www.castricummer.nl/privacy

WWW.CASTRICUMMER.NL

Bewonersavond grafiet en gezondheid op 19 juni

Regio - De Provincie Noord-Holland organiseert op 19 juni een informatieavond voor bewoners van de IJmond over grafietregen en gezondheid. Het RIVM en gedeputeerde Milieu zijn op deze avond aanwezig om vragen over de rapportage 'Inschatting gezondheidsrisico's grafietregen in Wijk aan Zee' te beantwoorden. De GGD Kennemerland is aanwezig voor vragen over gezondheid in de leefomgeving met betrekking tot grafietregens. De provincie, het RIVM en de GGD Kennemerland begrijpen dat er veel vragen zijn naar aanleiding van het nieuws over de grafietre-

gen deze week. Daarom organiseert de provincie op 19 juni de bewonersavond. Locatie en tijdstip van de bewonersavond worden nog bekendgemaakt.

Wie in de tussentijd al vragen heeft over het rapport, kan het RIVM bereiken op 030-274 9111 en info@rivm.nl. Wie vragen heeft over de gezondheid, kan contact opnemen met de GGD Kennemerland (023-515 9500). Voor vragen over de bewonersavond kan contact opgenomen worden met de provincie op grafietregen@noord-holland.nl. (Foto: aangeleverd)

Ga leren banden plakken

Castricum - Zelfredzaamheid is een groot goed. Maar voor wie pas bij aankomst in Nederland leert fietsen, is banden plakken een hele klus. Gelukkig verzorgen Kees Zonneveld van de Fietsersbond Castricum en Wim van Vliet, bekend fietsenman uit Castricum, enthousiast een bandenplakochtend. Toen Welzijn Castricum hen

vroeg om anderstaligen hiermee op weg te helpen, aarzelden zij geen moment. Doel is om hen te leren het banden plakken de volgende keer zelf te doen. De bandenplakochtend vindt plaats op vrijdagochtend 14 juni van 10.00 tot 11.30 uur op het plein bij gemeentehuis Castricum. (Foto: Alex van der Leest)

Afsluitende bijeenkomst Alzheimer Trefpunten

Castricum - Ter afsluiting van het Alzheimer Trefpunt seizoen organiseert de regionale afdeling van Alzheimer Nederland, net als ieder jaar, een bijzondere bijeenkomst. Dit jaar is er gekozen voor de workshop: 'kijken door de ogen van mensen met dementie'. Deze workshop wordt verzorgd door Jos Cuijten, dementiedeskundige en auteur van het boek 'Is dementie erg?'. Tijdens de bijeenkomst zal men inzicht krijgen in de werking van het beschadigde brein, zoals bij mensen met dementie. Men gaat met elkaar op zoek naar de behoeften van mensen met dementie. Hoe spelen wij daarop in? Door het nabootsen van praktijk-situaties krijgt men zicht op de mogelijkheden en de onmogelijkheden. Een inspirerend verhaal!

De bijeenkomst vindt plaats in het Theater Koningsduyn, Geestduinweg 3 in Castricum. De ontvangst is vanaf 19.00 uur, het

programma start om 19.30 uur en eindigt rond 21.00 uur.

Iedereen die in de regio Mid-den-Kennemerland woonachtig of werkzaam is en op enige wijze betrokken is (of zich betrokken voelt) bij de ziekte dementie, is van harte welkom. (Foto: aangeleverd)

Bakkum Beach Volleybal ook voor familie- en vriendenteams

Castricum - Op 29 en 30 juni zal het strand bij paviljoen Deining weer vollopen met vele enthousiaste sport/strandliefhebbers. Het is wel gebleken dat veel mensen graag een dagje op het strand vertoeven. Af en toe hoor je mensen met de opmerking: 'ik wil niet de hele dag op het zand liggen bakken'. Dat hoeft echt niet. De organisatoren zorgen voor 3 of 4 wedstrijden per dag en daarmee is het Bakkum Beach volleybaltoernooi de ideale rode draad voor een activiteit die laagdrempelig is en voor iedereen te doen. Niet alleen getrainde topspelers, maar ook vriendenteams die het leuk vinden om met elkaar een weekend op het strand te zijn. Tussendoor af en toe een potje volleyballen waarbij alle spieren weer eens worden gebruikt. Supergezond!

Tussen de wedstrijden door kun je even een duik in het water nemen of laat een vlieger op met de kinderen. Er zijn teams in de leeftijd van 12 tot 65 jaar te zien. Als je in de recreatieve klasse speelt met 6 personen per team is het vooral erg gezellig met een muziekje op de achtergrond. Op zijn tijd een drankje en sluit af met maaltijd genietend van de onder-

gaande zon. Kortom je bent echt een dagje of een weekend weg en toch zo dicht bij huis. Op zondag 30 juni organiseert men ook een apart toernooi voor de jeugd van 12 tot 18 jaar. Al meer dan 10 jaar doet de organisatie mee met een reeks van toernooien langs de Nederlandse kust. Volleybalvereniging Croo-

nenburg is met de jeugdafdeling bijzonder actief en zeker met de prachtige beachvelden bij de atletiekbaan heeft Croonenburg de perfecte beach-trainingsfaciliteiten in eigen beheer.

Schrijf in op de site www.bakkumbeachvolleybal.nl of bel met Rob Liefing 0251-657411. (Foto: aangeleverd)

Goed ontvangen familiedrama in Koningsduyn Expressie speelt Augustus: Oklahoma

Castricum - Jeugdtrauma's, verslaving, scheiding en een onmogelijke liefde. Maak het allemaal mee in Augustus: Oklahoma, een hartverscheurend, tragiekomisch familiedrama. Het publiek in Beverwijk was unaniem lovend over dit avondvullende stuk, gespeeld door toneelgroep Expressie. Het is nog te zien op 28 en 29 juni in Theater Koningsduyn in Castricum. Als vader op een dag spoorloos blijft, verzamelt de familie Weston zich in het ouderlijk huis op het bloedhete platteland van Oklahoma. Daar lopen de spanningen hoog op. „Het stuk bevat alle emoties die familie met zich meebrengt,” vertelt regisseur John van Dongen. „De moeder-dochterband, je plek in het gezin, generationele overdracht van trauma's. Een pittig stuk. We hebben er ons echt in moeten bijten. Maar het is mooi hoe de spelers in hun rol gegroeid zijn.” „Iedereen in deze familie is beschadigd”, vertelt Christien Kessens die moeder Violet speelt. „Een enorme uitdaging, want deze vrouw is manipulatief en ongrijpbaar als een kameleon. Ze hunkert naar liefde, maar is door haar eigen jeugd, alleen in staat om op een negatieve manier aandacht te vragen. Ik heb met haar te doen. Violet staat ver van me af. Maar haar verlangen naar liefde, om gezien te worden, is voor ie-

deren herkenbaar.” Dat klinkt zwaar en taai. Maar de dialogen zijn scherp en hilarisch, de afwisseling tussen tragiek en komisch is perfect gedoseerd. 'Een aanrader', 'Amateurtooneel van het hoogste niveau', aldus enkele reacties op Facebook. „De spelers slaagden er echt in om karakters neer te zetten van vlees en bloed. En de snelle interactie maakte dat ik tot het eind

geboeid bleef”, vertelde een enthousiaste bezoeker na afloop. „De emoties waren zo echt, dat ik me in de zaal echt geraakt voelde door wat er gebeurde”, aldus een ander. Te zien op 28 en 29 juni in Theater Koningsduyn, Geesterhage, Castricum. Aanvang 20.00 uur. Kaarten te bestellen via www.geesterhage.nl/theater-koningsduyn. (Foto: aangeleverd)

Levensportret van een gedreven missionaris (1893-1942)

Castricum - In de winter van 1923 vertrok Dirk Schut als missionaris naar Oeganda. Het was een tijd zonder tv, radio en telefoon, dus het contact met de familie verliep voornamelijk via brieven. Dankzij Dirk kwamen er flarden uit een andere wereld het Hollandse huisgezin binnengewaaid: verhalen over avontuurlijke tochten op een stoomfiets dwars door de rimboe en foto's van zwarte mensen, meestal schaars gekleed, die in alles leken te verschillen van de witte mensen in Nederland.

Onder het stof vandaan
Aan de basis van het levensportret staat Dirks nicht Martha Lam-brechts. Zij was het die het dagboek in 1915 onder het stof vandaan haalde en inzag dat het een fascinerend tijdsbeeld geeft. Gewapend met een loep en een heldere lamp boog ze zich over het kriebelige handschrift van haar heeroom en tikte met engelengeduld zijn belevenissen over. Daarna ging ze op zoek naar ander-

enige wat nog naar Castricum werd gestuurd was een kist met zijn schaarse bezittingen. Onder die bezittingen was ook een dagboek. Dat dagboek vormt, samen met zijn brieven, de belangrijkste bron voor het levensportret dat nu van hem is verschenen.

Dirks verhalen doorbraken de sleur van alledag en gaven het leven kleur en een extra dimensie. Toen hij in 1942 onverwacht overleed, kwam er abrupt een einde aan die berichtenstroom. Het

re bronnen; foto's, brieven en Ansichtkaarten die door andere neven en nichten waren bewaard, maar ook missiebladen en artikelen die uit het archief van de congregatie van Mill Hill naar boven kwamen. Toen de set compleet was zocht ze contact met tekstschrijfster Judith van der Stelt, die er een levensportret van maakte.

Feestelijke presentatie
Op 19 juni wordt de publicatie van het boek tussen 14.00 en 17.00 uur feestelijk gepresenteerd in de kerk waar Dirk als kleine jongen met zijn ouders naar toe ging: de Pancratiuskerk in Castricum. Het boek wordt daar ook verkocht. Na de presentatie is het boek te koop bij Martha Lam-brechts.

WONEN

.NL

MAAK VAN JE HUIS

JOUW DROOMHUIS!

4 X PER

JAAR IN

ONZE

KRANTEN!

WONEN

.NL

MAAK VAN JE HUIS

JOUW DROOMHUIS!

DOOR
MEET
WEEKEN
T G

DO 15 MEI ZA 29 JUNI

Elk jaar uw ogen laten meten: heel verstandig!

"Niet goed scherp meer kunnen zien, gaat vaak heel geleidelijk. Daarom is het verstandig elk jaar uw ogen te laten meten. Een oogmeting geeft een goed beeld van uw ogen. Zowel qua gezichtsscherpte als algehele gezondheid. Geef uw ogen dus de aandacht die ze verdienen en maak een afspraak voor zo'n gratis oogmeting".



Lex Klein Schiphorst
Opticien, optometrist en
contactlensspecialist

GRATIS
OOGMETING

T/M 29 JUNI



Gratis zonneglazen op sterkte*

Bij ons kunt u van elk montuur een zonnebril laten maken. U kiest het model en wij zetten er - in de juiste sterkte en kleur - zonneglazen in.

bd
bossinade
OPTOMETRIE

Uw ogen verdienen het

TORENSTRAAT 30 CASTRICUM 0251 - 65 22 38 BOSSINADE.NL

OPEN HUIS

ZATERDAG 15 JUNI VAN 11-15 UUR

CASTRICUM - Gladiolenveld 53



Genieten van het geweldige uitzicht over natuurgebied en de historische Schulpvaart!
Deze goed onderhouden helft van een dubbel woonhuis met aangebouwde garage ligt aan de rand van Castricum. Het terras is zo gesitueerd dat u de hele dag heerlijk kunt genieten van de zon. Daarnaast bent u met een minuut of 15 fietsen al op het strand of in de duinen.

Vraagprijs € 450.000,- k.k.

Dorpsstraat 64
1901 EM Castricum
Telefoon: 0251-650850

E-mail: info@vanamsterdam.nl
Internet: www.vanamsterdam.nl



VAN
AMSTERDAM
GARANTIEMAKELAARS

Van een Garantiemakelaar
mag je meer verwachten

Gratis controle?



Tandprothetische praktijk Weijer
072 - 5331902

Te koop:

Boek - De lange herfst van 1799, i.g.st.
Prijs 15,-. Landscapes Broekpolder,
archeologie, 3 delen i.g.st. Prijs 45,-.
Tel. 0251-659446

Te koop:

Nicer dicer fusion smart/twist, snij,
hak, slice, maal/pureerfunctie samen
40,-, eetkamerstoelen 10,- p.st. Tel.
072-5055782

Te koop:

Groot voetbaldoel met net en grond-
pennen 45,-. Tel. 072-5055782

Te koop:

Satelliet schotel 150,-, Boedha-
beeld 100,00, 2 heupwasmannen
100,-, Douchekastje € 10,-, Bioscoop-
kaart 15,-, Decoupeerzaag 45,-. Tel
0255-757228.

Te koop:

3-delige vazen set Delftsblauw 200,-,
Koets met gouden paarden 100,-,
Foto toestel + hoes € 50,-. Tel: 0255-
224306.

Te koop:

1 kaart Singel Camping 14-07-2019
om 14:30 uur. De la Mar theater
Amsterdam, Marnixstr. 402. Tel: 0255-
522863.

Te koop:

Foto toestel en telefoon à 75,-,
Romans Maeve Binchy e.a. 3 st voor
2,50, los. 1,50, Donald Duck jaargang
7,50 los 0,20. Tel: 023-5390914

Te koop:

Toegangskart Artis 10,-, 8 zegels 5,-,
Parfum flesjes, legpuzzels, streekro-
mans, Baantjerpockets 3 voor 1,-. Tel:
06-39021243.

Te koop:

Rollator opvouwbaar met stoel,
4-wielen, lichtgewicht 34,-. Tel:
06-14175946.

Te koop:

Vuurkorf met blad 20,-, Tuin-
ligbed 25,-, Wijnrek 60 flessen 20,-,
Wasdroger 60,-, Combimagnetron
35,-, Loopfietsje 20,-, 1 paar Schellers
mt 46 40,-, Linnen koffer olijfgroen
25,-, ABC-vouwfiets voor volwas-
senen 40,-. Tel: 023-5255325.

Te koop:

Boek - De lange herfst van 1799, i.g.st.
Prijs 15,-. Landscapes Broekpolder,
archeologie, 3 delen i.g.st. Prijs 45,-.
Tel. 0251-659446



NIEUWE VANGST
VERS VOOR U GESNEDEN

www.viswinkel-vd119.nl

Viswinkel VD119 ☎ 0251-650849

Geesterduin 29/A Castricum

WONEN.NL

MAAK VAN JE HUIS JOUW DROOMHUIS!

Caravanaanbieden.nl

Wij kopen
graag uw
tourcaravan.
Alle merken
en bouwjaren.
Tel: 06-53202040

Nieuw klikgebit?



Tandprothetische praktijk Weijer
072 - 5331902

CORSO BIOSCOOP	
Programma 13 juni t/m 19 juni	
zondag 16.00 uur	Romeo and Juliet The Royal Ballet
donderdag 20.00 uur	
vrijdag 16.00 uur	
zaterdag 21.15 uur	zondag 19.30 uur
maandag 20.00 uur	
dinsdag 14.00 uur	woensdag 20.00 uur
The Biggest Little Farm	
vrijdag 16.00 uur	
zaterdag 18.45 uur	zondag 16.30 uur
maandag & dinsdag 20.00 uur	Tolkien
donderdag 20.00 uur	
vrijdag 20.30 uur	
zaterdag 21.15 uur	zondag 19.30 uur
dinsdag 14.00 uur	woensdag 20.00 uur
Rocketman	
vrijdag 20.30 uur	
zaterdag 18.45 uur	zondag 13.30 uur
dinsdag 20.00 uur	Aladdin OV
zaterdag 13.30 uur	woensdag 15.30 uur
Aladdin NL	
vrijdag 13.30 uur	Red Joan
vrijdag 13.30 uur	zaterdag 16.15 uur
Three Identical Strangers	
zaterdag 16.00 uur	Hotel Mumbai
zaterdag 13.30 uur	woensdag 15.30 uur
Huisdiergeheimen 2 - 2D	
zondag 13.30 uur	Huisdiergeheimen 2 - 3D
Reserveren: 0251-652291 www.corsobioscoop.nl Dorpsstraat 70 • Castricum	



Romeo and Juliet - The Royal Ballet

Filmopname van de voorstelling van The Royal Ballet House. Shakespeare's eeuwige liefdesverhaal is over de hele wereld bekend. Sinds Kenneth MacMillans Romeo and Juliet in 1965 bij de The Royal Ballet in première ging, is het werk

uitgegroeid tot een moderne balletklassieker. De choreografie verbeeldt de emoties van het jonge paar als ze hopeloos verliefd worden, ondanks alle belemmeringen die ten slotte tot de dramatische ontknoping leiden.

The Biggest Little Farm

Op 80 hectaren grond buiten Los Angeles bouwen documentairemaker John Chester en zijn vrouw Molly vanuit het niets een duurzame boerderij op. Dit inspirerende verhaal is niet een "kijk

ons eens duurzaam doen"-staaltje zelfpromotie maar een eerlijke documentatie van het vaak harde leerproces van het duo wat er voor nodig is een onderneming als deze draaiende te houden en wat voor waardering dit kweekt voor de natuur waar iedereen van afhankelijk is. Essentiële kost voor de tijd waarin we ons bevinden.



Van loopbaanadviseur naar pedicure 'In dit vak zorg je letterlijk voor verlichting'

Castricum - Jarenlang werkte Joke Sol als loopbaanadviseur en adviseerde ze bij het maken van een beroepskeuze. Vorig jaar koos ze voor een omscholings-traject. „Ik ben altijd praktisch en precies geweest. Mensen helpen

vind ik belangrijk.”

Vorig jaar september rondde ze haar basisopleiding tot pedicure af. „Voor ik daaraan begon wilde ik eigenlijk ook de studie tot medisch pedicure volgen, maar

het leek me verstandig om eerst te kijken of het iets voor me was. Ik vind het hartstikke leuk.” Sinds 1 april heeft Joke een vaste plek bij kapper Cosmo op het Castricumse Bakkerspleintje. Elke dinsdag is ze in de salon de vinden. „Mijn werk gaat verder dan nagels lakken. Je helpt mensen op goede voet verder te gaan en kunt letterlijk zorgen voor verlichting. Klanten hebben vaak last van kwaaltjes. Door een standverandering van de voeten kunnen drukplekken en andere klachten ontstaan. Het duurt vaak even voor mensen dan de stap zetten om naar de pedicure te gaan. Ik help klanten van de meest uiteenlopende klachten af en zoek samen met hen naar een oplossing om te voorkomen dat likdoorns of drukplekken terugkomen.” Joke kan, door de opleiding tot medisch pedicure, ook nagels repareren. „Voor mensen die een gescheurde nagel hebben kan ik de schade beperken met gel of acryl. Dan ziet de voet er toch netjes en verzorgd uit en kan het niet erger worden. Ik heb heel veel eer van mijn werk.”

Afspraak maken? Neem contact op via: 06-51304651.

Zaterdag 15 juni: demonstratie ambachtelijk roken in Akersloot

Akersloot - Ambachtelijk roken is een eeuwenoud proces om voedsel te conserveren. Naast dat het vis langer houdbaar maakt, is het ook nog eens lekker! Wilt u het ambacht van het vis roken van dichtbij meemaken? Op zaterdag 15 juni zet Dilvis uit Akersloot de deuren van de rokerij open, zodat u kunt zien hoe het proces van het ambacht paling roken eraan toegaat.

Tijdens de demonstratie ambachtelijk roken is van 9.00 tot 15.00 uur te zien hoe de rookmeester van het 135 jaar oude familiebedrijf op ambachtelijke wijze paling en andere vis verwerkt en rookt. Vragen staat vrij, dus kom meer te weten over het verwerken, drogen, roken en fileren van paling in Akersloot!

Waar? Bij Dilvis op de Kerklaan 40 in Akersloot, zaterdag 15 juni van 09.00 tot 15.00 uur.

Iedereen is van harte welkom!



Alain Caron (TV kok) links op bezoek bij de rookmeester van Dilvis, John Scheepmaker (rechts) (foto: aangeleverd)

Nu ook bijna honderd wijnen bij Bierhut

Castricum - Na een flinke verbouwing in het pand aan de Burgemeester Mooijstraat heeft de Bierhut zes meter extra schapruimte gekregen. En daar is winkeigenaar Laurens Bentein blij mee. „Die extra ruimte gebruiken we speciaal voor grote flessen bier én wijn. „Heel geschikt om bijvoorbeeld cadeau te doen”, zegt Laurens. „Na de verbouwing hebben we een grotere selectie wijnen opgenomen in het assortiment.” Waar de Bierhut voorheen 'een stuk of vijf' flessen op de plank had staan, zijn dat er nu bijna honderd.

Naast de verkoop van bieren en wijnen organiseert de Bierhut Beers & Bites, een proeverij met een mix van bieren en gerechten. Vijf bieren en vijf gerechten waarin het bier is verwerkt. Elke proeverij heeft een eigen karakter en is afgestemd op het seizoen. De Bierhut en Bistro a Gogo bieden



sinds kort ook een exclusieve variant aan met een vijfgangendiner. Meer informatie is te vinden op de Facebookpagina van Beers & Bites: facebook.com/beersandbites.

De Bierhut is zes dagen per week geopend: maandag t/m woensdag van 12.00 tot 19.00 uur, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 19.00 uur en op zaterdag tussen 10.00 en 17.00 uur.

Acupunctuur inzetten tegen klachten bij reumatoïde artritis

Castricum - In de traditionele Chinese geneeswijze wordt reumatoïde artritis een bi-syndroom genoemd, wat betekent dat er een obstructie (bi) is waardoor Xue (bloed) en Qi (energie) niet goed kunnen circuleren met pijn en zwelling als gevolg.

Reumatoïde artritis wordt gekenmerkt door ontstekingen van de binnenbekleding van de gewrichtskapsels. Doordat het immuunsysteem lichaamseigen cellen niet herkent valt deze ze aan met ontstekingen van gewrichten als gevolg.

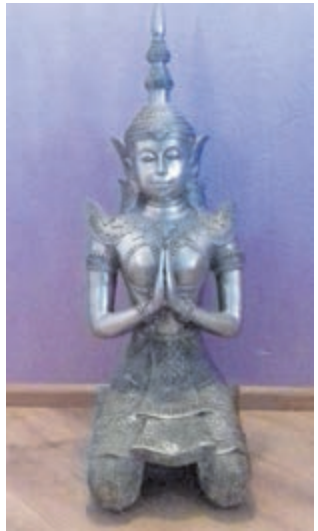
Ziektekenmerken van reumatoïde artritis zijn: ochtendstijfheid; pijnlijke, stijve, warme, gezwollen gewrichten; vermoeidheid; koorts;

sig; gewrichtsnoduli (Heberden of Boucard noduli).

Acupunctuur en reumatoïde artritis

Acupunctuur kan reumatoïde artritis niet genezen, het kan ingezet worden om de klachten te verminderen. Ook als de reumatoloog medicatie heeft voorgeschreven is acupunctuur een goede aanvulling op medicamenteuze therapie. Het is van belang dat men de medicatie van de specialist blijft gebruiken. Tevens kan acupunctuur ondersteuning bieden als het Prednisonschema afgebouwd gaat worden.

Voor meer informatie: Tao Dao, Westerplein 2a/2b, 1901 NA Castricum.



Presentatie Zomer Skarrel in Proeflokaal Dampegheest

Limmen - Zondag 16 juni wordt het zomerbier Zomer Skarrel gepresenteerd in het Proeflokaal, Schoolweg 1 in Limmen. Vijf jaar geleden hebben ze dit bier ook gebrouwen en omdat er vraag was naar een zomerbier, hebben de brouwers het recept opgezocht en zijn het weer gaan brouwen. Zomer Skarrel is een fris bier van 4 % alcohol met een lichte smaak van mango. Het flesje heeft een zomerse uitstraling gekregen. Ben je benieuwd? Kom proeven zondag in het proeflokaal, waar ze ook een leuke vaderdagactie hebben.

Beautiful & You: meerdere huidspecialisaties

Velserbroek - Yvonne van Ewijk is huidspecialist. Sinds begin dit jaar heeft Yvonne haar eigen salon: Beautiful & You in boerderij Landzicht op de Hofgeesterweg 6 in Velserbroek. De praktijk is gelegen in een zeer rustige omgeving, het geeft je echt het gevoel dat er tijd wordt genomen voor de klanten. In haar salon biedt Yvonne meerdere specialisaties aan op het gebied van huidverbetering, huidproblemen en ontspanning. Naast huidspecialisaties heeft Yvonne altijd een grote interesse gehad in het totaalplaatje van de mens. „Een gezonde, stralende huid komt namelijk ook van binnenuit”, vertelt ze. „Door mijn massagetechnieken en helende handen draag ik hieraan bij. Elke huid is voor mij een nieuwe uitdaging, samen met de cliënt bekijk ik wat de doelen en wensen zijn om zo een optimaal resultaat te behalen.”

Yvonne mag zich sinds kort ook specialist noemen op het gebied van de huid tijdens en na een oncologietraject. Zij werkt met de pure en zuivere producten van het merk Clephar. Met de speciaal ontwikkelde producten en behandelingen van Clephar kan

Yvonne op een gepaste en kundige manier omgaan met een huid die te maken heeft met de gevolgen van kanker. De behandelingen zijn inclusief de speciaal ontwikkelde 'soft touch massage' die op een veilige en prettige manier toegepast kan worden.

Kijk voor informatie over een van de behandelingen op www.beautifulandyou.nl of bel op 06-28247938. (foto: aangeleverd)





Uitvaartverzorging Yvonne van Ophuizen

Een persoonlijke uitvaart met stijl en respect

U kunt mij dag en nacht bereiken
072-5055740 / 06-23582577

info@uitvaartverzorgingyvonne.nl
www.uitvaartverzorgingyvonne.nl



Alice Loeters

persoonlijke uitvaartzorg

- Een hecht team van vrouwen
- Met jarenlange ervaring en warme betrokkenheid
- Binnen elk budget

www.aliceloeters.nl / 0255-517452 (dag en nacht bereikbaar)

WONEN

MAAK VAN JE HUIS
JOUW DROOMHUIS!



In 2019 al 16 jaar een betrouwbare partner bij het beëindigen van de relatie!

- een vrijblijvend en gratis kennismakingsgesprek;
- een vast tarief voor beide partners;
- "toevoeging" mogelijk (pro deo mediation al vanaf €94,50 p.p.)
- goed overleg en heldere afspraken die voor beiden acceptabel zijn!

Hans van Son heeft kantoor in Haarlem, Beverwijk en Uitgeest.
Ook kan ik bij u thuis komen.



Meer informatie?

Bel of mail voor de gratis scheidingsscan:
Hans van Son, MfN registermediator
023-6200989 of 06-21236301
son@scheidingsmakelaar.nl
www.scheidingsmakelaar.nl

MfN
REGISTERMEDIATOR



DE SCHEIDINGSMAKELAAR

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bezoek onze website:

WWW.LIJFENGEZONDHEID.NL

Uitvaartverzorging Formanoij

Maatwerk voor een goed verzorgde en betaalbare uitvaart

Uitvaart vanaf € 1.475,-

Dag en nacht bereikbaar



AFSCHEIDSCENTRUM DE SWAEN | SCHIPPERSLAAN 4K, 1906 BG LIMMEN
Beschikbaar voor alle uitvaartondernemingen

info@uvdf.nl | 06 115 36 587 | www.uvdf.nl

Te koop:

Box van 85 klassieke cd van Mozart
25,-. Klassieke cd van diverse componisten 2,- per stuk. Diaprojector en scherm 50,-. 2 okergele kleine fauteuils, stofarmleuningen beschadigd samen voor 100,-. Tel. 0251-657403. Tel. 0251-657403

Te koop:

Wegens aanschaf nieuwe keuken koelkast 121x53 cm. Wasinbouw. Geen vriesvak aanwezig. pr. staat 15,-. Tel. 0251-652918

* De Scooterbox

repareert alle merken scooters en scootmobielen. Wij halen uw scooter gratis op. Ook levering nieuwe. www.descooterbox.nl 06-22020702 AGM-dealer.

*Gevraagd:

Verzamelaar zoekt audioapparatuur van voor 1995, platenspeler, versterker, boxen enz. Ik haal het graag bij u op. Tel. 0251-212896

*Voor mijn hobby

Ben ik op zoek naar elektrische en gewone fietsen om te knutselen. Tel: 06-84613045

Gezocht:

Wie maakt ons blij met een aluminium jaloezie van ± 215 cm breed en ± 150 cm lang? Liefst in lichte kleur. Tel. 0251-315963

Gezocht:

Wie wil vrouw met MS in Castricum een maal per week's avonds naar bed helpen? Tel. 0251-656038

Te koop:

Ouwehands Dierenpark: 4 tickets geldig tot en met 31 dec. 2019; samen 20,- euro. Tel. 072-8884007



Fysiotherapie
MSU echografie
Shockwave therapie

Integrale geneeswijze
Functionele orthonomie-integratie
Cranio sacraal therapie
(vergoeding uit aanvullende verzekering)

Een duidelijke diagnose door echo- en functie onderzoek. Dit geeft inzicht in oorzaak, gevolg en oplossing van uw lichamelijke klachten aan spieren, pezen en gewrichten. Kijk voor meer informatie

www.echo-advysio.nl
kennemerstraatweg 464 1951 NG
gerbrand@echo-advysio.nl
tel 06 53106162



STOFFEERDERIJ DIJKSTRA

Hoorne 8a 1911 BE Uitgeest

Tel. 0251 - 31 72 70

www.stoffeerderij-dijkstra.nl

Geopend maandag t/m vrijdag van 8.00 - 17.00 uur. Donderdagavond op afspraak.

- ✓ Voor al uw stoffeerwerk
- ✓ Showroom vol meubel-, gordijn- en tapijstalen
- ✓ Gespecialiseerd in leer

BEREIK MÉÉR MET EEN ADVERTENTIE ÉN FOLDER!

*U bent bij ons aan het juiste
huis-aan-huis adres!*

Nieuw is de mogelijkheid van een advertentiekoppeling.
Tegen een speciaal tarief kunt u in één van onze
huis-aan-huis bladen een advertentie plaatsen die verwijst
naar uw folder.

Hiermee heeft u een nóg
groter bereik voor uw
product of bedrijf!

Wij helpen u graag
met de juiste
keuze van uw
mediacampagne.

0251-674433

WWW.VERSPREIDNET.NL INFO@VERSPREIDNET.NL



VERSPREIDNET



Beautiful & You

Boerderij Landzicht
Hofgeesterweg 6
Velsersbroek

Tel.: 06-28247938

www.beautifulandyou.nl

Yvonne van Ewijk



- Gezichtsbehandelingen
- Massages
- Healing

Vertrouw op de combinatie van wetenschap & natuur en laat je huid stralen als nooit tevoren!

www.ambiance.nl/zonluik



Het grote
genieten

begint bij de grootste
zonweringsspecialist
van Nederland

Bezoek onze
inspirerende
showroom!

- ✓ Zonwering
- ✓ Markiezen
- ✓ Raamdecoratie
- ✓ Rollluiken
- ✓ Garagedeuren



ZONLUIK

Openingstijden: ma gesloten,
di t/m vr 10:00 - 17:00 en za 10:00-15:00

Molenwerf 17, Uitgeest - T (0251) 31 41 81 - E zonluik@ambiance.nl



Auto komt tot stilstand tegen woning

Limmen - Vorige week dinsdagavond even na zeven uur is de brandweer gealarmeerd omdat een auto tegen een huis was gereden aan De Vang. De bestuurder van de auto raakte hierbij gewond en is naar het ziekenhuis overgebracht. In de muur van de

woning zat een scheur door de aanrijding. Om de schade aan de woning verder te beoordelen is de verhuurder van de woning ter plaatse gekomen. Over de oorzaak van het ongeval is niets bekend. (Foto: Hans/Evelien Olivier)



184 leerlingen behalen diploma jeugd-EHBO

Castricum - De afgelopen maanden zijn 184 leerlingen uit groep 8 van 7 basisscholen in Castricum en Limmen geslaagd voor hun diploma jeugd-EHBO. De theorie werd in de lessen behandeld door hun leraar en onder leiding van docenten jeugd-EHBO van EHBO Vereniging Castricum is een week lang geoefend. Tijdens het examen lieten de leerlingen zien dat zij weten hoe ze iemand kunnen helpen bij bijvoorbeeld een ongelukje op school, op straat of tijdens het sporten.

De laatste tijd is er veel aandacht voor EHBO lessen op school. Al vele jaren verzorgen de vrijwilligers van EHBO Vereniging Castricum deze lessen met als thema 'Een jeugd EHBO'er loopt niet door, maar gaat helpen'. Wilt u ook jeugd-EHBO les geven aan enthousiaste jongeren en heeft u een geldig EHBO diploma van het Oranje Kruis, neem dan contact op met EHBO Vereniging Castricum via info@ehbocastricum.nl. (Foto: aangeleverd)



Prijs voor Hans Goedhart

Castricum - Castricummer Hans Goedhart heeft vorige week de derde prijs gewonnen op het internationaal schilderfestival 'Ezels en Kwasten' in Wijk aan Zee. Het thema was 'Cultural connection'. Goedhart won de prijs met onderstaand schilderij dat als titel heeft 'Het cultureel genootschap'. (Foto: aangeleverd)

CKenG wil duidelijkheid over grafietregen

Castricum - Moeten Castricummers zich zorgen maken over grafietregen in de gemeente? Dat vraagt CKenG zich af na publicatie van het rapport van de RIVM. 'De wind komt de helft van de tijd uit de richting van Tata Steel.'

Vorige week bracht de RIVM een rapport naar buiten over de grafietregen afkomstig uit de slakkenfabriek van Tata Steel. De effecten zijn vooral zichtbaar in Wijk aan Zee. Volgens het onderzoek is er 'al lange tijd' sprake van zware metalen en PAK's in de grafietregen. 'Kunnen die deeltjes Castricum bereiken?' schrijft voorzitter Roel Beems. 'Of is dat al gebeurd?'

Het RIVM maakte een inschatting van de mogelijke gezondheidsrisico's. Daaruit blijkt dat de blootstelling aan metalen als lood, mangaan en vanadium schadelijk is voor de gezondheid van jonge kinderen. 'Wij willen weten of ouders in Castricum zich zorgen moeten maken.'

Donderdagavond worden de vragen van CKenG beantwoord tijdens de commissievergadering.



Fairtrade voor vader bij de Wereldwinkel

Castricum - Aangezien het binnenkort Vaderdag is, heeft de Wereldwinkel heel veel leuke en betaalbare presentjes ingekocht, zoals prachtige leren portemonnees, voetbalspaarpotten, boekjes met barbecue-recepten of fiets/wandelrondje Noord-Holland en beelden van sportieve mannen. Ga dus gauw naar de winkel en verras (schoon)vader of opa met een origineel cadeau! Wereldwinkel Castricum verkoopt originele cadeaus en (h)eerlijke levensmiddelen uit andere culturen. Het assortiment van de Wereldwinkel bestaat voor een groot gedeelte uit Fairtrade producten. Fairtrade betekent eerlijke handel, met respect voor mens en milieu. Bij Fairtrade gaan erkende leveranciers van de Wereldwinkel langdurige handelsrelaties aan met de producenten in ontwikkelingslanden. Denk daarbij aan zilvermeden, pottenbakkers, mandenvlechters, maar ook koffie- en theeboeren. Daardoor kunnen producenten beter investeren in hun toekomst. Fairtrade betekent ook een eerlijke prijs voor een eerlijk product. De makers krijgen de ruimte om zich op eigen kracht verder te ontwikkelen. Door het kopen van een fairtrade cadeau in de Wereldwinkel draag je bij aan de verbetering van de levensomstandigheden van producenten in ontwikkelingslanden. Dus twee vliegen in één klap: jij een origineel cadeau, zij een grotere kans op een menswaardig bestaan. Je kunt zelf iets leuks voor Vaderdag uitzoeken, maar je kunt ook hulp vragen aan één van de vrijwilligers werkzaam bij de Wereldwinkel. Zij pakken jouw cadeautje natuurlijk feestelijk in. (Foto: aangeleverd)

Open Tuinen in Castricum 15 en 16 juni

Castricum - Komend weekend kan iedereen genieten van de Zeven Zeldzame Open Tuinen in Castricum, Akersloot en Uitgeest. De tuinen zijn gratis te bezoeken van 11.00 tot 16.00 uur. Er is een grote diversiteit aan tuinen: cottage-, treinen-, vlinder-, vijver-, romantisch en landelijke natuurtuinen. De tuinen bieden inspiratie voor uw tuin, allemaal met vijvers. De deelnemers zijn herkenbaar aan de Groei & Bloei-vlaggen. Tevens is er een 20 minuten workshop: 'De warme aarde: hoe gaan we dat uitleggen...op de hele uren op de Oude Haarlemmerweg 50. Kijk naar de route op <https://www.facebook.com/OpenTuinenCastricum/>. (Foto: aangeleverd)



Zomercursus 'Dieren in glas' bij Perspectief

Castricum - Op woensdag 3 juli van 9.30 tot 15.00 uur en vervolgens op vrijdag 5 juli van 9.30 tot 11.30 uur gaan de begeleiders van de Perspectief-glasfusiegroep de cursisten helpen met het maken van een glazen dier. Op woensdag wordt begonnen met het maken van een ontwerp om het daarna in één of meerdere van de vele frisse tinten glas te construeren. Vervolgens wordt het kunstwerk in de glasoven omgesmolten tot één geheel zodat er vrijdag verder aan gewerkt kan worden door er met glasdeeltjes structuur op aan te brengen. Door middel van 'tackfusen' smelten deze deeltjes wel vast aan het kunstwerk maar behouden hun vorm waardoor er veren, schubben, een vacht of anderszins ontstaat. Het werkstuk kan thuis naar wens los worden neergezet of op een sokkel geplaatst worden.

Aanmelden voor deze cursus kan via de website: www.perspectiefcastricum.nl of bij Froukje Docter, 06-13050180. (Foto: aangeleverd)

Plogging Camping Bakkum

Castricum - Zondag 16 juni start Plogging Castricum om 14.00 uur bij de receptie van Camping Bakkum. Afhankelijk van de opkomst en wensen wandelt de groep een stuk van de camping, het eromheen gelegen bos of de Zeeweg schoen. Plogging Castricum nodigt om de drie weken jong en oud uit om samen op zondagmiddag een uurtje te wandelen. Onderweg wordt het zwerfvuil opgeruimd. Mee-doen? Neem dan een vuilniszak mee. Handschoenen of een grijpstok zijn wel zo handig. Grijpstokken zijn (beperkt) verkrijgbaar in het kantoortje bij het Afvalstation aan de Schulpstet 17 in Castricum.

Meer informatie over deze en andere activiteiten van Plogging Castricum is te vinden op de website www.ploggingcastricum.nl en op Facebook: @ploggingcastricum.



JCI IJmond organiseert concert voor goede doel

Regio - JCI IJmond (Junior Chamber International) heeft op 26 mei een zeer geslaagde Ronde van JCI georganiseerd in samenwerking met JCI de Waag. Ruim 250 fietsers verschenen aan de start bij Vuurland in Beverwijk en Golfbaan Sluispolder in Alkmaar. De zon scheen, er was een lichte wind, maar de fietsers hebben samen met de sponsors van het event een mooi bedrag van ruim 4.000 euro opgehaald voor het Goede Doel. Het bedrag wordt geschonken aan Fonds Hartewensen en aan een initiatief voor het realiseren van een zogenaamde Beweegtuin (geschikt voor alle leeftijden en minder-validen) in de Alkmaarse wijk Huiswaard. Vier Hollandse toppers in Uitgeest Echter nu pakt JCI IJmond het weer een stap grootser aan en zijn alle pijlers gericht op het Nederlandse levenslied. JCI IJmond heeft het voor elkaar gekregen om op zaterdag 12 oktober 4 top artiesten in de A9 studio's in Uitgeest te laten optreden. Sandy Hollenberg, commissie voorzitter vertelt: „Geweldig om te zien dat echte toppers als Tino Martin en Wesley Bronkhorst zich inzetten voor dit goede doel!” Ook aan dit event is namelijk een goed doel gekoppeld. Gezinnen uit de IJmond die onder de armoedegrens leven en die nooit eens de mogelijkheid hebben om een keer op vakantie te gaan. Laat staan op vakantie naar het buitenland en in het bijzonder Euro Disney Parijs. Sandy Hollenberg vertelt: „Samen met instanties uit het overkoepelende sociale domein in de IJmond hebben we zicht op de gezinnen waarvoor dit weekend weg een droom zou zijn. Dat sprookje gaan wij uitlaten komen, terwijl iedereen in de IJmond en ver daarbuiten zijn steentje bij kan dragen door simpelweg een kaartje te kopen van 25 euro (in de early bird) voor dit top event! Naast Tino Martin en Wesley Bronkhorst zullen Yves Berendse en lokale held Mats van der Zon aanwezig zijn. Hollenberg: „Wilt u met uw bedrijf komen of vooraf gezellig met vrienden wat eten? JCI IJmond organiseert voorafgaand aan het event een VIP diner dat ook muzikaal omlijst zal worden.”

Tickets Tickets voor dit unieke event zijn te bestellen via www.heelholandblijmetjci.nl, hier kan men ook VIP-arrangementen kopen inclusief diner.

DEEN

• SUPERMARKTEN •

ACTIES ZIJN GELDIG VAN DONDERDAG 13 JUNI T/M ZONDAG 16 JUNI 2019
Prijs-, druk- en zetfouten voorbehouden.

WEEKEND GENIETERS

DO VR ZA ZO

DEEN kogelbiefstuk
met kruidenboter
250 gram

Tip! DEEN champignons
bak 250 gram €0,95.



250 gram

4.00

Actieprijs per kilo 16,00

Terrazzano wijn
Sangiovese of Verdicchio
3 flessen à 75 cl.



Tip! San Carlo
Italiaanse vleeswaren
alle soorten
pak 80 gram € 1,75.



NIX18
NIET ROKEN • NIET DRINKEN



3 voor

12.00
10.00

Actieprijs per liter 4,44

DEEN rundercarpaccio
met dressing
pak 120 gram



ACTIE

2.95
2.50

Actieprijs per kilo 20,83

DEEN gebraden hele kip
950 gram of mini Angus
burgerpakket schaal
450 gram
per stuk



ACTIE

5.00

Daily Chef nasi, bami of
mihoen goreng
bak 1 kilo



ACTIE

4.95
4.00

Amstel Radler 30 cl.
of blik 33 cl.
alle soorten
6-pack



6-pack

3.60 - 5.40
3.00

DEEN gesorteerde
vlaaipunten appel-kruimel,
roomkruimel en kersen-raster
doos 6 stuks



ACTIE

3.75
3.00

Appelsientje 1 liter
appelsap of sinaasappelsap
4 pakken



4 voor

4.60
4.00

Actieprijs per liter 1,00

Perssinaasappelen
2 netten à 2 kilo



2 voor

3.50

Actieprijs per kilo 0,88

DEEN, dat is lekker thuiskomen.

Veel winkels zijn op zondag open. Kijk voor de openingstijden op deen.nl

Workshopmiddag voor Bonhoeffer-leerlingen

Castricum - „Superleuk”, vindt de één, „ik wist niet dat ik dat kon maken”, zegt de ander na de workshopmiddag in het ‘atelierstraatje’ van Castricum, de Anna Paulownastraat. Donderdag stonden er twee beeldende workshops-op-locatie op het programma van HAVO4- en VWO5-leerlingen van het Bonhoeffercollege met het vak Art&Design. In grafisch atelier Sopit werden zij door Harm Noordhoorn ingewijd in “Hot Printing”, een techniek geïnspireerd op de ‘druksels’ van de expressionistische grafisch kunstenaar H.N. Werkman (1882-1945). Terwijl uit Harm’s jukebox de “Hot Jazz”-klanken uit de dertiger jaren schalden, gingen de leerlingen driftig aan de slag met



de door hen gemaakte sjablonen. De inktroller werd diverse keren over de mallen gehaald en zo verschenen er kleurrijke, ritmische composities van afdrukken van de uitgespaarde vormen op het papier. Aansluitend werden in het naastgelegen leeratelier POOKPOOK door Marieke de Vree de basistechnieken van leerbewerking uitgelegd en gedemonstreerd: het toepassen van patronen, leer snijden en het werken met leergereedschap, en met de schalm- en naaimachine. De enthousiaste leerlingen sneden, schalmden, plakten en stikten er een zomerse versie van de ‘festival bag’ of een zonnebrilhoesje van leer, aangepast aan hun eigen stijl en smaak.



Tuin van Kapitein Rommel viert 25-jarig bestaan

Castricum - Zaterdag 22 juni viert de Tuin van Kapitein Rommel het 25-jarig bestaan, een verjaardagsfeest waarvoor iedere inwoner van Castricum, van jong tot oud, is uitgenodigd. Er staat koffie met wat lekkers en een attentie voor iedereen klaar en de hele dag is er van alles te beleven.



Insecten, vogels, planten in tuin
Dit keer geen sombere verhalen over bijensterfte, minder weidevogels en verdwijnende plantensoorten maar heel veel voorbeelden hoe iedereen met een tuin(tje) of een balkon mee kan doen om insecten, vogels en planten een gunstige omgeving te bieden. En als beloning krijg je een fleurige omgeving en je helpt mee om in een warme en droge zomer zuinig te zijn met water.

Feest in de tuin
Het is praktisch: met alles wat je wilt weten over tuinieren, kiezen van planten, omgaan met water. Tevens is het speelt met een speurtocht en een poppenkast voor de kinderen en een quiz en een fotowedstrijd voor de vol-

wassenen. Muziek en een verhaal voor de sfeer, kortom, het wordt feest!
Opening
De Tuin van Kapitein Rommel sluit aan bij het milieu- en natuurbelief van de gemeente Castri-

cum, het waterschap Hollands Noorderkwartier en veel verenigingen en instellingen die zich hiervoor inzetten. Wethouder Falgun Binnendijk opent het feest op zaterdag 22 juni om 11.00 uur. Wethouder Falgun Binnendijk: „De gemeente Castricum is maar wat trots op deze bijzondere plek. Een prachtige natuur- en ontmoetingstuin in het hart van Castricum, die we met liefde koesteren. Voor mij een eer dat ik het feest mag openen”.

Programma 22 juni
Iedereen is welkom op 22 juni tussen 11.00 en 16.00 uur. De ingang is schuin tegenover het NS station. Toegang gratis. Het programma is te zien op www.tuinvan kapiteinrommel.nl. (Foto: aangeleverd)

Hak in één week een beeld bij Perspectief

Castricum - Wegens het overweldigende succes in voorgaande jaren heeft Perspectief besloten dit jaar nog meer mensen de gelegenheid te bieden een week lang in steen te hakken. Ook tijdens deze extra week, van maandag 12 t/m vrijdag 16 augustus dagelijks van 9.30 tot 12.30 uur, komt kunstenaar Ada van Wonderen naar Bakkum om de cursisten persoonlijk te begeleiden. Deze cursus is dan ook geschikt voor beginners en gevorderden. Aan beginners wordt geadviseerd een eerste keer met Vaas-ter Kalksteen te werken omdat je daarmee groot kan werken zodat het mogelijk is om in één

week een beeld te creëren. Maar het is geen probleem als je met een andere steensoort komt. Ada bedenkt elk jaar een ander thema. Eerder was dat onder andere: “kat”, “dik” of “fragment onder de loep”. Het thema van dit jaar wordt eind juni bekend gemaakt. Er zijn voor deze extra week nog slechts drie plaatsen beschikbaar dus snelle aanmelding is zeer gewenst.
Wilt u meer weten dan kunt u terecht bij Maarten Geerdes, 06-54942799. Aanmelden via de website www.perspectiefcastricum.nl of bij Froukje Docter, 06-13050180. (Foto: aangeleverd)

Castricum terug in de tijd

Verzorgingshuis de Boogaert



Verzorgingshuis de Boogaert. Na oplevering stond het bejaardenhuis de Boogaert midden in het weiland. Uit: Beeldbank Oud-Castricum, collectie Stuijbergen.

In 1964 staat verzorgingshuis de Boogaert aan de rand van het dorp. Er verrijst voor ongeveer 85 bewoners een hoofdgebouw met 4 verdiepingen en 21 bejaardenwoningen, die wat verder op het perceel liggen. Vroeger liep bij die plek de Boogaertsdijk, vandaar de naam ‘de Boogaert’. De architecten zijn Wiegerinck en Van Balen en de bouwsom is begroot op zo’n 1,2 miljoen gulden. In 1957 geeft de gemeente toestemming om te bouwen. Er volgen nog wat strubbelingen over de hoogte en het aantal verdiepingen. De bouwvergunning wordt daarom pas verleend op 21 juli 1961. Na grondwerk en aanleg van riolering stagneert de bouw wegens de strenge winter van 1963. In december komen de bejaardenwoningen gereed. En in het voorjaar van 1964 kan de Boogaert de eerste bewoners huisvesten. De officiële opening vindt plaats op 24 september van dat jaar. Burgemeester Smeets onthult een gedenksteen.

Van 1964 tot 1981 is op elke verdieping een algemene huiskamer. Daar kunnen de bewoners gezamenlijk koffie en thee drinken. Om 12 uur slaat de gong voor een warme maaltijd in de eetzaal, die naast de centrale keuken ligt. Op de eettafels ligt een plastic tafelkleed. En na het gebed voor het eten wordt de maaltijd opgediend in schalen. In 1981 volgt een verbouwing: de eetzaal krijgt de functie van recreatiezaal en in de keuken komt nieuwe apparatuur en een kookeiland. Tot 1989 wordt er nog met de hand afgewassen. In 1989 komt er een afwasma- chine. Al in 2001 krijgt de keuken weer een verbouwing om de maaltijden te verzorgen voor zowel de Boogaert als de Santmark. Ook komt er een professioneel restaurant.



De voorgevel na renovatie met daarop het nieuwe logo. Uit: Beeldbank Oud-Castricum, collectie A. van de Velde.

Rond 1990 wordt de hele Boogaert gerenoveerd. De bewonersappartementen krijgen meer ruimte, privacy en betere faciliteiten voor verpleging en verzorging. Aan het bestaande gebouw komt een nieuwe vleugel voor 65 nieuwe bewoners. De officiële heropening vindt plaats op 17 januari 1992. Op het dak staat dan de grootste zonneboiler van Noord-Holland; een geschenk van de PEN (Provinciaal Elektriciteitsbedrijf van Noord-Holland). Op 1 januari 1995 fuseert de Boogaert met de Santmark na jarenlange gedegen voorbereiding. De naam verandert in Stichting Zorgcentrum Castricum. Op 1 januari 2003 sluit deze stichting zich aan bij de holding Stichting Partners in de Zorg. Daarmee verliest ze haar zelfstandigheid en gaat op in een samenwerkingsverband van verzorgingshuizen in de regio Kennemerland-Noord. Verdergaande samenwerking leidt tot de oprichting van Viva! Zorggroep in 2006. Viva! wil de zorg- en dienstverlening goed organiseren. En de bewoners moeten zich thuis voelen in hun verzorgingshuis.



De Boogaert in 2014. Uit: Beeldbank Oud-Castricum, collectie WOC digitaal.

Samen met Kennemer Wonen maakt Viva! plannen voor nieuwbouw. In 2010 begint de bouw en in 2014 wordt het nieuwe complex opgeleverd. Burgemeester Toon Mans verricht op 25 september de officiële opening. De nieuwe Boogaert is fraai gelegen in een groene omgeving en aan de vijver. Er wordt zowel verzorging als verpleging geboden aan in totaal 79 bewoners. De appartementen bestaan uit een woonkamer, slaapkamer, keuken en badkamer. In het gebouw is een ontmoetingscentrum, een restaurant, een kapper en een winkel. Er zijn activiteiten als bewegingsgymnastiek, handwerken, kienen, klaverjassen en zingen. En er is een diëtiste, fysiotherapeut, ergotherapeut, logopedist, pedicure en mantelzorg. In een aparte vleugel van de Boogaert zijn tweekamerappartementen van Odion beschikbaar voor in totaal 15 mensen met een lichamelijke beperking.

Castricum terug in de tijd?

In 1862 sticht Castricum een tehuis voor armen en wezen. In 1912 verrijst daar het nieuwe Armenhuis. Rond 1920 krijgt het de naam Tehuis voor Ouden van Dagen. Dat staat nog steeds op de hoek Schoolstraat - Overtoom. Het bejaardentehuis blijft tot 1968 in gebruik. Ondanks alle veranderingen in de zorgverlening voor ouderen, is een moderne zorginstelling als de Boogaert niet meer te vergelijken met dit bejaardentehuis van vroeger. Alhoewel? Gezelligheid kent geen tijd!

Bronnen: Bovenstaand stukje is een bewerking van het artikel Verzorgingshuis de Boogaert van Hans Boot uit jaarboek 37 (2014) van Oud-Castricum. Aangevuld via internet: www.viva-zorggroep.nl en www.odion.nl

WAT is er TE DOEN

WOENSDAG

12 JUNI

Bakkumse Streekmarkt op het plein tegenover Hotel Fase Fier, 11.00-16.00 uur. (Iedere woensdag)

DONDERDAG

13 JUNI



Open Kerk van 11.00 tot 15.00 uur bij Dorpskerk, Kerkpad 1 in Castricum. Mensen die behoefte hebben aan stiltebeleving, het aansteken van een kaarsje of gewoon de kerk willen bezichtigen zijn welkom. (Foto: aangeleverd)

Excursie met gids Staatsbosbeheer door natuurgebied Kleimeer bij Alkmaar. Start 19.00 uur. Aanmelden: www.staatsbosbeheer.nl/kleimeer.

VRIDAG

14 JUNI

Kaasmarkt Alkmaar, 10.00-13.00 uur.



Bandenplakochtend van 10.00 tot 11.30 uur op het plein bij gemeentehuis Castricum.

Wandelen op vrijdag voor vrouwen start 13.00 uur NS-station Castricum, wekelijkse activiteit Welzijn Castricum. Aanmelden niet nodig. Info: 0251-656562.

Opening expositie Junkyard van Kees Juffermans om 16.30 uur in hal van gemeentehuis van Heemskerk. Expositie is te zien tot en met donderdag 11 juli. www.junkyard.nl



Songs for You met het Symphonic Adiemus van Karl Jenkins in de St. Agathakerk, Breestraat in Beverwijk, 20.00 uur. Kaarten: 06-37575280 of secretaris@songsforyou.nl. (Foto: aangeleverd)



'Life! The Greatest Show' van Musicalgroep The Cast om 20.00 uur in Geesterhage in Castricum. Ook zaterdag. Kaarten via www.geesterhage.nl. Toegang 15 euro (inclusief garderobe en consumptie, exclusief reserveringskosten à 0,85 euro). (Foto: aangeleverd)

ZATERDAG

15 JUNI



Demonstratie ambachtelijk roken bij Dilvis op de Kerklaan 40 in Akersloot van 09.00 tot 15.00 uur. (Foto: aangeleverd)

Tennistoernooi Lelie Open start bij TV Akersloot. Finales op 23 juni.

Motortoeerit van Motortoeclub De Zuchtende Man uit Limmen. Inschrijven via facebookpagina of stuur een mail naar dezuchtendeman@gmail.com en je ontvangt een link om in te schrijven.

Transport- en Logistiekdag van 10.00 tot 17.00 uur op de Breestraat en Stationsplein te Beverwijk. Oldtimers, trekkers, nieuwste vrachtwagen, foodtrucks, formule 1 simulator. Toegang gratis.



Open tuinen in Castricum, Akersloot en Uitgeest van 11.00 tot 16.00 uur. Kijk voor deelnemende tuinen op www.facebook.com/OpenTuinenCastricum/. Ook zondag. (Foto: aangeleverd)



Demodag 'Stippen' Bij Bakker, Dorpsstraat 102 in Castricum, 11.00-16.00 uur. (Foto: aangeleverd)



Demonstratie Zen-tekenen in de tuin van Bezoekerscentrum De Hoep door Atelier Sun Sen. Meer informatie: atelier-sunsen@outlook.nl of via activiteitenpagina van De Hoep Castricum. (Foto: aangeleverd)

Voluit Buiten Toernooi (volleybal) van 12.00 tot 17.30 uur op het terrein van de ijsbaan aan de Castricummerweg in Uitgeest. Meer informatie: www.vvvoluit.nl.



Festival KUUB van 12.00 tot 21.00 uur op en om het Canadaplein in Alkmaar. Meer informatie: www.festivalkuub.nl. (Foto: Keith Montgomery)



Wijksafari in de Bloemenbuurt. **Organisatie:** gemeente Castricum. Start vanaf de Montessori-school, Koekoeksbloem 55 in Castricum. Om 13.30 uur ontvangst. Programma eindigt rond 16.30 uur. Ontdek hoe tuinen en plantsoenen klimaatproof kunnen worden. Opgeven vooraf wordt op prijs gesteld, dit kan via Wijksafari@debuch.nl met vermelding van het aantal personen. (Foto: aangeleverd)



Orgelconcert om 15.00 uur van Gert van Hoef in St. Pacratiuskerk, Dorpsstraat 115 in Castricum. Toegang gratis. Na afloop deurcollecte. (Foto: aangeleverd)

Lachwandeling met Lachdocent en humorcoach Marleen Heeman van 16.00 tot 17.15 uur in Castricum. Verzamelen parkeerterrein in de duinen t/o Geversweg 9, opgeve en informatie: 06-40718732/ www.humorcoach.nl.



Culinaire veilingavond bij Mixed Hockeyclub Castricum (MHCC). Informatie: www.mhcc.nl/veiling2019. (logo: aangeleverd)

Zomer in de Mare. Programma met avontuurlijk voorstellingen in Park de Rekerhout (bij de Mare) in Alkmaar. Kijk voor het complete programma op www.zomerophetplein.nl. Gratis toegankelijk. Aanvang 19.30 uur.

'Life! The Greatest Show' van Musicalgroep The Cast zie vrijdag.



Open Podium bij De Zwaan Cultureel in Uitgeest. Aanvang 20.30 uur. Toegang gratis. Met onder andere een goochelact. Meer in-

fo: www.dezwaancultureel.nl. (Foto: aangeleverd)



ÅtÅtÅR treedt op in De Bakkerij, 21.00 uur. (Foto: aangeleverd)



Dubbelconcert van POM en formatie Flying Nemo om 21.30 uur in café Camille, Kerkstraat te Beverwijk. Entree is gratis. (Foto Flying Nemo aangeleverd)

ZONDAG

16 JUNI



Gezonde Natuur Wandeling start om 10.00 uur vanuit bezoekerscentrum De Hoep. Deelname gratis, aanmelden niet nodig. Iedere zondag. Info: www.gezondnatuurwandelen.nl. (foto: aangeleverd)

Blotevoetenwandeling IVN in de duinen start 10.00 uur Camping Geversduin, Beverwijkerstraatweg 205 in Castricum. Aanmelden: info@campinggeversduin.nl. Deelnamekosten 4 euro, duinkaart verplicht.

Natuurwandeling van IVN. Start om 10.00 uur bij de Kattenberg aan de Kennemerstraatweg in Heiloo. Duur: ongeveer twee uur. Opgave vooraf niet nodig. Donatie, richtlijn 2,50 euro, wordt op prijs gesteld.



Open tuindag bij buitenplaats Akerendam in Beverwijk van 10.00 tot 17.00 uur. Akerendam ligt tegenover NS station Beverwijk aan de Velsersweg 20. Parkeeren mogelijk op het Stationsplein of achter bioscoop Cineworld. Deze tuindag wordt dit jaar gecombineerd met de Atelierroute Beverwijk/Velsen-Noord. (Foto: aangeleverd)

Slootjesdag van 11.00 tot 16.00 uur achter het Ruiterhuys, Heereweg 83 te Castricum. Organisatie: IVN Midden-Kennemerland en gemeente Castricum.

Open tuinen in Castricum, Akersloot en Uitgeest van 11.00 tot 16.00 uur. Kijk voor deelnemende tuinen op www.facebook.com/OpenTuinenCastricum/.

Luchtoorlogmuseum Fort Veldhuis is vandaag open van 11.00 tot 17.00 uur. In filmkamer wordt ook unieke film vertoond over de 25ste en laatste vlucht van de wereldberoemde "Memphis Belle" bemanning. Locatie: Genieweg 1 in Heemskerk.



Kerk Krommeniedijk is open voor bezichtiging van 13.00 tot 16.00 uur. (Foto: aangeleverd)



Gemaal 1879 is open van 13.30 tot 16.30 uur. Fielkerweg 4 in Akersloot (Klein-Dorreeest). www.gemaal1879.nl. Te zien tot eind juli: draadkunstexpositie Ria de Ruiter. (Foto: aangeleverd)

Zomer in de Mare. Programma met leuke theateracts voor de hele familie in Park de Rekerhout (bij de Mare) in Alkmaar. Met onder andere Kijk voor het complete programma op www.zomerophetplein.nl. Gratis toegankelijk. Aanvang 13.30 uur.



Plogging op Camping Bakkum: verzamelen om 14.00 uur bij de receptie van Camping Bakkum voor een zwerfval-opruim-wandeling in het bos op en rondom de camping. Meer info: www.ploggingcastricum.nl, Facebook @ploggingcastricum, email: ploggingcastricum@gmail.com. (Foto: Susanne van Reenen)

Open Podium bij openluchttheater in Park De Oude Kwekerij, Jan van Scorelkade 6 in Alkmaar van 14.00 tot 16.00 uur. Met zangduo Mizu, verhalenverteller Dik Gerrits, Pepijn Huijbers en singer-songwriter Henk Jan van Harten.



Presentatie zomerbier Zomer Skarrel in Proeflokaal Dampeghoest, Schoolweg 1 in Limmen. (Foto: aangeleverd)

Cantateviering om 19.00 uur in de Protestantse Kerk van Limmen. Voorganger ds. Maas Beitler. Met medewerking van het koor van de Witte Duif.

DINSDAG

18 JUNI



Alzheimer Treffpunt van 19.30 tot 21.00 uur in Theater Koningsduyn, Geesterduinweg 3 in Castricum. Ter afsluiting van het seizoen deze keer workshop 'kijken door de ogen van mensen met dementie' door Jos Cuijten, dementiedeskundige en auteur. (Foto: aangeleverd)

WOENSDAG

19 JUNI

Bakkumse Streekmarkt op het plein tegenover Hotel Fase Fier, 11.00-16.00 uur. (Iedere woensdag)



Wandelen op woensdag. Start 10 uur vanaf De Hoep, Zeeweg in Castricum. Twee wandelingen: 3/5 kilometer en de 7/10 kilometer. Geen deelnamekosten, wel duinkaart nodig. Wekelijks. Meer info 0251-650742. (Foto: Leny Welp)



Plus Wandel4daagse Alkmaar tot en met zaterdag. Afstanden: 8,5, 15, 20, 25 en 40 km. Meer informatie op www.pluswandel4daagsealkmaar.nl. (Foto: aangeleverd)

Zomers concert in Witte Kerk Heiloo. Van 12.00 tot 13.00 uur concert door Hans Stehouwer. Kerk is tevens van 11.00 tot 16.00 uur open voor bezichtiging.

Feestelijke presentatie van het boek over missionaris Dirk Schut tussen 14.00 en 17.00 uur in de Pancratiuskerk in Castricum.



Aan tafel met... Judith Bosman van 15.00 tot 16.00 uur in bibliotheek in Limmen, Lage Weide 2a. Judith vertelt alles over hoog gevoeligheid. Iedereen is welkom om aan te schuiven aan de leestafel in de bibliotheek. De toegang is gratis en aanmelden is niet nodig. (Foto: aangeleverd)

Bewonersavond over grafiet-regen en gezondheid door Provincie Noord-Holland. GGD Kennemerland is ook aanwezig. Locatie en tijdstip worden nog bekendgemaakt.

Presentatie van studenten van de TU Delft over 3500 kilometer dwars door Australië met een zonneauto. In negen jaar tijd werden zij 7 keer wereldkampioen. Om 20.00 uur in bibliotheek Heemskerk. Entree 10 euro.

SIZEB

UITGEEST

MATEN 36 T/M 60 M/V



OPENINGSTIJDEN UITGEEST
DINSDAG T/M VRIJDAG 10.00 TOT 17.30 UUR
ZATERDAG 10.00 TOT 17.00 UUR

MIDDELWEG 81B UITGEEST
WWW.FACEBOOK.COM/SIZEUP3860

GROTE MATEN
DAMESMODE UITGEEST.
36/60

Setter

yesta

ROBELL



magna

ZOSO

Ophelia

Tijdelijke Outlet

BREESTRAAT 9, BEVERWIJK

OPENINGSTIJDEN:
WOENSDAG T/M ZATERDAG 10.00 TOT 17.00 UUR

ZonStijl

zonwering

- Binnenzonwering
- Buitenzonwering
- Rolluiken & Horren
- Reparaties & Onderhoud

ZonStijl zet schaduw
in een ander licht!

Om superscherpe prijzen te
kunnen realiseren is onze
showroom alleen open op
afspraak.

Showroom bezoeken of direct advies bij u
aan huis? Vul dan het contactformulier in
op onze website of bel ons!

Molenwerf 36^e
1911 DB Uitgeest

Tel 06-49 099 818

Mail info@zonstijl.nl
Web www.zonstijl.nl



Uw specialist in zonwering



VERSPREIDNET^{BV}

BEZORGERS GEVRAAGD

Omgeving:

- Duinakker/Koningshof,
160 kranten (Castricum)

Bel: 0251-674433
of mail: info@verspreidnet.nl

WONEN.NL

MAAK VAN JE
HUIS JOUW
DROOMHUIS!

ZONDAG 16 JUNI VADERDAG!

NEEM JE VADER MEE

EN KRIJG HET
TWEDE BIER
VAN ONS...

VADERDAG
PROEF-
LOKAAL



ZONDAG 16 JUNI
15.00 - 20.00 UUR
SCHOOLWEG 1 - LIMMEN
WWW.DAMPEGHEEST.NL



25% KORTING

VADERDAGTIP

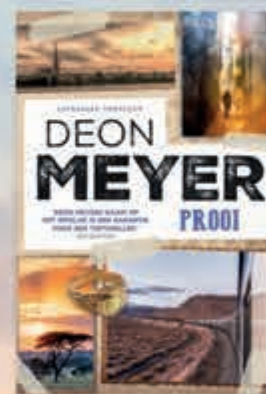
KORTINGSBON 25% KORTING

Deon Meyer
Prooi

Paperback 21,99

Met kortingsbon 16,50

Deze kortingsbon is alleen geldig
van 31 mei t/m 16 juni 2019
in uw boekhandel
ISBN: 9789400508392
Actienummer: 904-10702



Tegen inlevering van
deze bon bij uw Libris-
boekhandel krijgt u
25% korting op
Prooi
van Deon Meyer
U betaalt dan
slechts 16,50.



LEVER DEZE BON IN BIJ UW LIBRIS-BOEKHANDEL

KORTINGSBON 25% KORTING

Jord Althuisen
Smokey Goodness 2

Gebonden 27,50

Met kortingsbon 20,50

Deze kortingsbon is alleen geldig
van 31 mei t/m 16 juni 2019
in uw boekhandel
ISBN: 9789021964746
Actienummer: 904-10708



Tegen inlevering van
deze bon bij uw Libris-
boekhandel krijgt u
25% korting op
Smokey Goodness 2
van Jord Althuisen
U betaalt dan
slechts 20,50.



LEVER DEZE BON IN BIJ UW LIBRIS-BOEKHANDEL

LAAN

Anno 1927

KANTOORBOEK.NL

BURG. MOOISTRAAT 19 | 1901 EP CASTRICUM | 0251 65 55 11

ZONDAG 16 JUNI VADERDAG!

BOUWMARKT MEELGRO

VAKKENNIS ADVIES SERVICE

Vaderdag actie



50%
KORTING

39,95
Schroevendraaier
19,97

Accu boor-/schroefmachine Graphite 10,8v Li-ion



50%
Korting

119,90
59,95



Maatlat 9 1906BL Limmen

072-5051788

www.meelgro.nl

bouwmarkt@meelgro.nl

Openingstijden:
Ma t/m vrij 8.00 - 18.00 uur
Zaterdag 8.00 - 17.00 uur



HET TUINCENTRUM
BIJ U IN DE BUURT !!

- Tuinplanten
- Tuinartikelen
- Bloembollen
- Zaaizaden
- Meststoffen

- Werkkleding
- Tuinberegening
- Vijverartikelen
- Gewasbescherming
- (Weide)afrostering

TUIN & GROEN SHOP

BBQ DEMONSTRATIE ZATERDAG 15 JUNI

VANAF
11.00 UUR



m.m.v.
Napoleon
Barbecues &
Not Just BBQ



Laat u inspireren
onder het genot
van een hapje en
een drankje !



Vaderdagtip :
Kruidenmix in hangpot
Slechts € 14,95

Uitgeesterweg 1B Limmen T 072 505 24 84 • www.nuyenstuinengroenshop.nl

Het lekkerste cadeau voor Vaderdag!

Ambachtelijk gerookte paling!

Geopend op zaterdag 15 juni van 08.00 tot 16.00 uur

Gerookte Paling

€ 7,75 per half pond

Gerookte Ierse aal

€ 9,95 per half pond

Ook heerlijke gerookte zalm, gerookte beekridder,
gerookte makreel, gerookte palingfilet en natuur-
lijk nog veel meer heerlijke verse vis!



Dilvis
Sinds 1884

Kom kijken bij onze
demonstratie Paling Roken.
Gratis toegang!



Kerklaan 40, 1921 BL Akersloot, Tel. 0251-312306
info@dilvis.nl - Dilvis.nl - Palingshop.nl

Miljoenste internationale zwemdiploma bij ENVOZ

Akersloot - Donderdag 13 juni reikt de ENVOZ, samen met de STA UK, om 17.00 uur haar 1 miljoenste internationale ABC zwemdiploma uit. Dit diploma zal worden uitgereikt aan een leerling van de Zwemschool Willem Franke Particulier Zwemonderwijs in het zwembad van het van der Valk hotel in Akersloot. Voor deze handeling zullen Dave Candler (CEO van de STA) en Kayle Burgham (Head Development STA) overkomen uit Engeland.

De ENVOZ (Eerste Nederlandse vakopleidingen voor Zwembadmedewerkers) is een organisatie die al ruim 45 jaar bestaat en zich bezighoudt met het verzorgen van gekwalificeerde opleidingen en het geven van advies aan zweminstellingen. Zo'n 450

zwembaden, zwemscholen en gezondheidsinstellingen maken in meer of mindere mate regelmatig gebruik van deze diensten. Daarnaast geeft de ENVOZ internationale zwemdiploma's uit. Daartoe is zij aangesloten bij de Swimming Teachers Association (STA) in UK. De diploma's worden onder auspiciën van de STA uitgegeven. De STA is een organisatie die is vertegenwoordigd in 25 landen in de wereld, waaronder de USA, Australië en China. Binnen deze organisatie wordt kennis en ervaring over leren zwemen vanuit de diverse landen gedeeld. De eisen van de internationale zwemdiploma's worden in vier talen vermeld op de diploma's. Daarnaast zijn de eisen ook in het Arabisch en Spaans te downloaden op de website van de ENVOZ.



Dames 3 T.V. Limmen kampioen

Limmen - Voor het tweede jaar op rij is Dames 3 van T.V. Limmen kampioen geworden. Ondanks dat er twee speelsters, Marion en Caroline, langdurig geblesseerd zijn konden alle wedstrijden toch gespeeld worden. Mede dankzij de invalsters Lida en Jacqueli-

ne. Met dikke punten voorsprong waren de dames niet meer te verslaan en konden ze deze competitie als kampioen afsluiten. Op de aangeleverde foto staan Coby, Liesbeth, Annemiek, Ineke en Margret.



Duiven Gouden Wieken bij Pinksterfeest Vrije School

Castricum - Vanaf april worden wedstrijdduiven van liefhebbers uit Castricum losgelaten in België, Frankrijk en zelfs Spanje. Afgelopen vrijdag gebeurde dat echter in Castricum zelf, waar de Vrije School een prachtig eigen Pinksterfeest had georganiseerd. Bij Pinksteren horen duiven, en daaraan was volop aandacht besteed. Er was een lied over duiven, er waren duiven geknutseld, en er werd gedanst. En dankzij de medewerking van Cor Schermer, lid van de Gouden Wieken, en een spoedcursus 'hoe houd ik een duif vast?' voor meester Kay, waren er ook twee echte witte

duiven. Deze werden onder grote belangstelling door twee van de kinderen buiten losgelaten en waren al gauw terug op hun hok. Voor de wedstrijdduiven die zondag werden gelost in het Belgische Duffel en het Franse Fontenay-sur-Eure duurde dat wat langer, maar beide vluchten verliepen voorspoedig. De winnaars vanuit Duffel waren Gerhard Tromp, de combinatie Van Rijkom-Sentveld en de combinatie Kerssens-Krom. Vanuit Fontenay arriveerden de eerste duiven bij Sander de Graaf, Hein Berkhout en de combinatie Van Rijkom-Sentveld. (Foto: aangeleverd)

Slootjesdag op 16 juni

Castricum - Waterschorpioenen, kokerjuffers of stekelbaarsjes: wat leeft er allemaal in de sloot? Dat is met eigen ogen te zien tijdens Slootjesdag. Zo zie je met een beetje geluk schaatsenrijders over het water glijden. Bij het Ruiterhuys in Bakkum kunnen liefhebbers met een schepnetje aan de slag en de vondsten bespreken met deskundigen. Jong en oud kunnen kennismaken met waterdieren als poelslakken, stekelbaarsjes. IVN Midden Kennemerland (Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid) en de gemeente Castricum houden Slootjesdag op zondag 16 juni. Het leven keert weer terug in de sloten en plassen. Dankzij de spanningen van gemeenten en waterschappen wordt het oppervlaktewater beter beheerd en dat is te merken. Sloten en plassen zitten vol leven. Een sloot is feite-

lijk een klein ecosysteem. Dat systeem kan gemakkelijk worden verstoord. Daarom is goed waterbeheer van levensbelang. Dat geldt zowel voor de hoeveelheid water als voor de waterkwaliteit. Met het organiseren van de Slootjesdag wordt aandacht gegeven aan het leven in de sloot, de waarde van schoon oppervlaktewater en de investeringen van de overheid om het oppervlaktewater schoner te krijgen. IVN organiseert door heel Nederland in het weekend van 14 tot en met 16 juni diverse wateractiviteiten. IVN laat jong en oud de natuur van dichtbij beleven. Bezoekers kunnen ervaren wat de natuur betekent voor Nederland, én voor henzelf. Iedereen is van harte welkom op zondag 16 juni van 11.00 tot 16.00 uur achter het Ruiterhuys, Heereweg 83 in Castricum.

Laatste ronde op fiets van toeschouwer Hidde Buur ludiek naar zege

Akersloot - Hidde Buur uit Akersloot heeft op een impulsieve vindingrijke manier toch de volle winst weten binnen te slepen in de wekelijkse donderdagavondwedstrijd in zijn dorp Akersloot om de Kids and Parents Bikeschool (KPB) mountainbikescup. Het trio bestaande uit Heemskerker Dennis Talens, Chris Kemp uit Egmond aan den Hoef en thuisrijder Hidde Buur, bepaalde voor bijna de helft van de wedstrijd het koersbeeld. De eerste omlopen deed het drietal dat onder aanvoering van Dennis Talens. Toch was Hidde Buur niet helemaal zeker van zijn zaak door in deze samenstelling naar de streep te rijden. De sprintcapaciteiten van Chris Kemp in ogen-schouw nemende, koos Hidde Buur voor de aanval om een eind-sprint te ontlopen. Middels een splijtende versnelling was Hidde Buur weg, zijn metgezellen vertwijfelend achterlatend. Vlak voor het ingaan van de laatste omloop ging het mis met de ketting; Buur kwam nog net binnen rollen met een gebroken ketting en leek zijn feestje te kunnen gaan vergeten. Maar zonder ook maar een moment te aarzelen greep Buur, een volleerd topsporter waardig, de aan de kant staande heren-fiets van een toeschouwer, zat er

in een split second op en voltooide de laatste ronde en sloot deze zegevierend af met de nummers twee en drie in zijn nek. Uitslag: 1. Hidde Buur, Akersloot; 2. Dennis Talens, Heemskerk; 3. Chris Kemp, Egmond aan den Hoef; 4. Vincent Tiebie, Akersloot; 5. Ton Wiering, Akersloot. (Foto: aangeleverd)



Amak estafette- en trimloop vernieuwd

Akersloot - De Akersloter Marathon Klub organiseert zondag 7 juli de veertiende Amak estafette- en trimloop. Een team van 4 personen kan in estafettevorm lopen. De organisatie heeft gekozen voor een iets gewijzigde opzet, waardoor de wachttijd in het wisselvak aanzienlijk korter is. Elk team van 4 personen loopt 6 rondes van 2,5 kilometer door Akersloot en langs de rand van de Klaas Hoorn polder, een prachtige omgeving. Ieder teamlid moet minimaal één ronde lopen, wie meer wil lopen krijgt hiervoor dus de kans. Na 6 rondes loopt het gehele team gezamenlijk nog één slotronde. De

ze estafetteloop biedt uitstekende gelegenheid om het individuele karakter van hardlopen te combineren in teamverband. Het is dus sportief, gezellig en sociaal. Deelnemers aan de trimloop kunnen maximaal 6 rondes van 2,5 kilometer lopen, totaal 15 kilometer.

Inschrijven kan via www.amakakersloot.nl of op de dag zelf. De start is bij Handbalvereniging Meervogels, tegenover Boschweg 26 in Akersloot. Voor meer inlichtingen: Peter Lansbergen, tel. 075-6871474 of p.c.m.lansbergen@planet.nl. (Foto: Martin de Haan)



Stippen Bij Bakker

Castricum - Zaterdag 15 juni is er een demonstratie Bij Bakker in Castricum. Gerda Velzeboer, 'de dochter van de kolenboer' uit Akersloot gaat aan de slag met porseleinverf van Talens op schaaltes/bordjes. Ook met de allernieuwste van Art Creation. Ze laat zien hoe je de verf het beste kan gebruiken en welke stokjes goed werken om mee te stippen. Ben je op tijd, dan mag je ook gezellig aanschuiven en meedoen voor een klein bedrag. Tijdens de demodag wordt er een leuke korting gegeven op de porseleinverf. Zaterdag van 11.00 tot 16.00 uur, Bij Bakker - Dorpsstraat 102 - Castricum, www.desnoep-winkelvoorkunstenaars.nl. (Foto: aangeleverd)



Castricumse hockeydames op zoek naar versterking

Castricum - Het eerste dames-team van Mixed Hockeyclub Castricum (MHCC) is vorig jaar gepromoveerd en heeft zich deze competitie keurig weten te handhaven in de tweede klasse. Om in de komende seizoenen kans te maken op promotie naar de eerste klasse is de club op zoek naar nieuwe talenten. Hiervoor worden door de hockeyclub open selectietrainingen gehouden. Op 12 en 14 juni om 19.30 uur organiseert MHCC de open selectietrainingen. Vervolgens wordt er op zondag 16 juni om 12.45 uur een onderlinge wedstrijd gespeeld. Ben jij een speelster of keepster

met ambitie en wil jij met jouw ervaring een jong team ondersteunen? Of ben je een speelster of keepster die de selectie niet heeft gehaald of denkt net niet te gaan halen? Stuur dan een e-mail naar htc@mhcc.nl t.a.v. Peter Lagerwaard, bestuurslid hockey technische zaken senioren. Van spelers die van buiten de club komen wordt verwacht dat ze, indien ze geselecteerd worden, zich voor 1 juli a.s. inschrijven bij MHCC. Dames 1 zal komend seizoen, onder leiding van de nieuwe trainer Joris de Vries, twee keer in de week trainen. Hoogstwaarschijnlijk op dinsdag- en vrijdagavond. (Foto: aangeleverd)



RötÅtör in De Bakkerij

Castricum - Zaterdag om 21.00 uur treedt RötÅtör op in De Bakkerij. RötÅtör is in 2018 opgericht door Antal Deurloo (drums), Bob Claus (gitaar, vocals), Lucas Min (gitaar, vocals) en Marcel Min (bas, vocals), vier hechte vrienden van 18 tot 24 jaar uit Castricum en Uitgeest. Ze spelen naar eigen zeggen Rock and roll met hoog testos-

terongehalte, eigen nummers geschreven door Bob, Lucas en Marcel, en gecomponeerd door de hele band. Meeslepende solo's en drumpartijen zijn hun specialiteiten.

Liefde en feest zullen bij de eerste show 15 juni in De Bakkerij de centrale thema's zijn. (Foto: aangeleverd)

DE MARKT

van alle markten thuis



VOOR AL UW VERSE, WARME GEBAKKEN EN GEROOKTE VIS
LIMMEN 06 22011703

**ZATERDAG HULP
GEZOCHT**
LEEFTIJD ONBELANGRIJK.

**BEL VOOR INFO
06-22011703**

Hij is er weer: de Hollandse Nieuwe bij Bas Beentjes

Mals, zilt en (vet) lekker - dat is de Hollandse Nieuwe van visboer Bas Beentjes. Liefhebbers kijken al weken uit naar de start van het nieuwe haringseizoen. De verwachtingen bij Bas zijn hooggespannen: vorig jaar was de haring door het gunstige voorjaar al vetter. „Ik ben benieuwd of deze haring dat gaat overtreffen. Voor de kwaliteit van de haring zijn we afhankelijk van het weer in Scandinavië, daar wordt de vis gevangen. Bij goed weer groeit plankton beter en harder.“ Waar het haringseizoen voorheen in mei begon, is dat sinds een jaar of vijf juni geworden. Gunstig voor de vis, want een haring is geen eter maar een vreter. „Nu kunnen ze langer dooreten en daardoor zijn ze vetter.“ Volgens Bas blijft bij een goede haring de smaak in je mond hangen. „Daarom hoor je 'm eigenlijk zonder uitjes te eten.“ In de praktijk hebben de klanten van de visboer voorkeur voor een haring mét uitjes. „Ik probeer ze er wel van te overtuigen om de vis eens te proeven zonder. Dat lukt vaak wel, maar het blijft een gewoonte. Smaken verschillen - je moet de haring eten zoals je 'm graag eet.“ Vanaf half juni is de Hollandse Nieuwe bij Beentjes te verkrijgen en wie het visje komt halen, wordt getrakteerd op een korenwijn-tje voor de liefhebber. „Zo wordt de start van het seizoen extra speciaal.“



Extra
beleggen



kilo
€ 9,95



HOLLAND
KAASCENTRUM



ReformMarkt.nl

AANBIEDING
alleen deze week

KNOFLOOK

ABG10+

Gefermenteerde knoflook, 100% geurloos.

Van €29,95

Voor slecht

25,-

Uw natuurwinkel
op de vrijdagmarkt.

Karel Jansen



**NU HET SEIZOEN VOOR
OPPERDOEZER RONDE**

Kom naar de markt voor
een zomerse aanbieding



and other
smartfood

POPPADOMS!

Een lekkere verantwoorde
chips gemaakt van linze.
In 4 verschillende smaken

**Deze week
1+1 gratis**

Glutenvrij en veganistisch



WONEN.NL

MAAK VAN JE HUIS JOUW DROOMHUIS!



Tentoonstelling: ‘Manse vrouwen’ uit Kennemerland

Regio - Honderd jaar na de zwaar bevochten invoering van het vrouwenkiesrecht zet Museum Kennemerland in Beverwijk de vrouw op een voetstuk. Met honderd portretten van vrouwen uit de streek. Vrouwen uit heden en verleden, bekend en onbekend, betrokken en bevlogen. De tentoonstelling ‘Manse vrouwen’ uit Kennemerland is te zien vanaf zaterdag 8 juni.

De term ‘manse vrouwen’, een Noord-Hollandse uitdrukking, klinkt misschien weinig flatteus. Het gaat dan ook niet om schone schijn of ander uiterlijk vertoon. De (ruim) honderd vrouwen zijn gekozen omdat ze bijvoorbeeld wijs zijn, creatief, doortastend of baanbrekend. De een is bekend uit de media, de ander valt in de categorie stille kracht. Ze staan hun mannetje in de politiek, het bedrijf, de zorg, de kunst, de sport, de buurt of thuis in het gezin.

Curator Teatske de Jong heeft met haar team van Museum Kennemerland en Historische Kring Heemskerk de toppers geselecteerd. Keuze genoeg. Beken- de vrouwen van weleer zijn romanschrijfsters Betje Wolff en Aagje Deken en badvrouw Marijtje Schellevis. Agatha van Catania, beschermvrouw van Beverwijk, mag niet ontbreken. Uit het heden zijn onder meer Joke Hoobroeckx (milieugroep Goedaardig) en José Schuyt (cultureel café Camille) vertegenwoordigd. De bezoeker treft ook minder bekende vrouwen aan zoals onderneemster Elly Bak, een begrip in de bromelia-teelt, en paralympische roeister Esther van der Loos, beiden uit Assendelft. „De selectie is heel divers. We hebben ook een moeder die twaalf kinderen op de wereld heeft gezet en op-



Reus geveld

Castricum - Zaterdagmiddag tijdens de storm is er een grote boom omgewaaid op de hoek van de Dusseldorperweg en de Vredenburglaan. De brandweer heeft de boom in kleine stukken gezaagd en alles aan de kant gelegd zodat de kruising weer vrij was. De gemeente zorgt ervoor dat deze week alles weer wordt afgevoerd. (Foto: Evelien/Hans Olivier)

gevoed. Een topprestatie”, aldus Teatske de Jong die voor de expositie financiële steun ontving van het VSBfonds, Prins Bernard Cultuurfonds en de drie regiogemeenten.

Alle vrouwen worden geportretteerd in woord en beeld: foto's, film en interviews. Van sommigen zijn er voorwerpen te zien: de schaatsen van jonkvrouw Pauline Gevers van Marquette, de schrijfmachine van Meta Bison, een oud uithangbord van fietsenmaker Annie Belien en veel boeken. „Kennemerland telt nogal wat schrijfsters.” De expositie wordt verder aangekleed met voorbeelden van ‘manse’ vrouwenkleding. Denk aan een jurk met stropdas en een mantelpak. De modeartikelen zijn afkomstig uit de collectie van modestyliste Joke van Dijk van het bedrijf Couturage in Haarlem. Zij geldt als een der grootste modeverzamelaars van het land.

Een eeuw vrouwenkiesrecht was de aanleiding voor de expositie ‘Manse vrouwen van Kennemerland’. Volgens curator Teatske de Jong was het sowieso hoog tijd. „Nog altijd krijgen vrouwen minder betaald en is een topfunctie minder bereikbaar. In de geschiedenisboeken zijn vrouwen vooral afwezig, ondanks hun grote invloed op de samenleving. Het museum geeft hen de aandacht en waardering die zij verdienen.”

Museum Kennemerland, Noordwijkweg 2a (hoek Westerhoutplein). Openingstijden: zaterdag, zondag en woensdag van 14.00 tot 17.00 uur. Toegangs- prijs: volwassenen en kinderen vanaf 12 jaar: € 5. Zie ook www.museumkennemerland.nl. (Poster: aangeleverd)

Stichting Opkikker zoekt collectanten

Castricum - Stichting Opkikker is op zoek naar collectanten voor de collecte van 30 juni tot en met 6 juli in Castricum. Stichting Opkikker organiseert Opkikkerdagen voor gezinnen met een langdurig ziek kind in de leeftijd van 0 tot 17 jaar oud. Voor meer informatie over Stichting Opkikker: www.opkikker.nl.

Als je wilt helpen met collecteren, dan kan je een e-mail sturen naar paulennancy@hotmail.com.



Open Podium in De Oude Kwekerij

Regio - In Park De Oude Kwekerij in Alkmaar is in de zomermaanden op iedere derde zondag een Open Podium, waar artiesten van verschillende pluimage optreden. Op 16 juni zijn dat zangduo Mizu met gitaar en accordeon, de verhalenverteller Dik Gerrits met gitaarbegeleiding van zijn zoon Michael, Pepijn Huibers die een Tribute to Ben Howard brengt en de singer-songwriter Henk Jan van Harten. De presentatie is in handen van Jaap Zwaag, een van de leden van de werkgroep. Het openluchttheater biedt zitplaats aan tweehonderd toeschouwers. De Parkvilla is open voor een drankje of een ijsje. Bij regen wordt er een tent opgezet, bij grote hitte een plek in de schaduw gezocht. De middag begint om 14.00 uur en is om ongeveer 16.00 uur afgelopen. Het openluchttheater ligt in het Alkmaarse Park De Oude Kwekerij aan de Jan van Scorelkade 6 tussen de woonwijken Bergerhof en Bergermeer. De toegang is gratis, wel wordt er een vrijwillige kleine bijdrage gevraagd. Op de foto Verhalenverteller Dik Gerrits (foto Felix Hoogeboom).

Nieuwe kunstexpositie in ziekenhuis Alkmaar

Regio - De kunstcommissie Kunst als Medicijn (KAM) organiseert kunstexposities in het ziekenhuis in Alkmaar. De KAM is er wederom in geslaagd een interessante, nieuwe expositie te organiseren. De exposities wisselen vanaf nu iedere drie maanden. De huidige expositie is tot eind augustus te bezichtigen.

Stilte en rust

In de gang bij 040 hangen schilderijen van Henk Kuilboer. De belangrijkste aspecten in zijn landschappen zijn licht en stilte. Hij probeert zo min mogelijk te laten gebeuren om dit te versterken. Anneke Stoutenbeek exposeert met haar schilderijen in gang 130. Ze werkt het liefst op linnen met acryl. Compositie, invulling van de ruimte en kleurstelling komen tot stand in een proces waarbij het uiteindelijk doek niet meer lijkt op de eerste opzet. Lekker zomers zijn de schilderijen van Peter Swidde. Ze hangen aan de wanden Metiusgracht zijde en de tussenhal.

Alkmaar in de schijnwerper

Aan de wanden in de hoofdstraat bij de Rode trap hangen foto's van Marcel Witte. Speciaal voor deze expositie heeft Marcel (sinds kort professioneel fotograaf) een aantal van zijn foto's van Alkmaar en het Noord-Hollandse landschap geselecteerd. In het Stiltecentrum hangen monoprints en acrylschilderijen van Elly Berkhout-Van Herwijnen. Bloemen zijn voor beide technieken een van haar inspiratiebronnen en staan centraal in deze expositie.

Beelden en keramiek

In de vitrines Metiusgracht staat werk van Olga de Ruiter. Olga ge-

bruikt diverse technieken waar ze mee experimenteert. De laatste paar jaar is ze bezig geweest met druktechnieken toe te passen op keramiek. De werken in de vitrines zijn er voorbeelden van. De beelden van Henny Mazurel staan in de vitrines bij de hoofdingang en bij 035. Henny werkt graag met een thema en laat zich momenteel inspireren door de oude geschiedenis. 'Beeldend scheppen, weergeven wat je ziet, voelt en denkt. Genoeg inspiratie om mee aan de slag te gaan. In platvlak, steen en brons.'

Eigen collectie KAM

De KAM heeft ook een eigen collectie. Een deel wordt uitgeleend op alle locaties in het ziekenhuis waar patiënten komen. Een ander deel van deze collectie wordt ingezet om publieke ruimtes op te fleuren. Tijdens deze expositie staat er keramiek uit de eigen collectie in de vitrine bij de Rode trap. (Foto: Marcel Witte)



Internationaal succes voor MHCC B4

Castricum - Vrijdag reisden 13 meiden van het MHCC MB4 team af, voor 3 dagen, naar een internationaal toernooi in Zevenaar. Na de tenten vrijdagavond te hebben opgezet, zijn de meiden zaterdag begonnen met wedstrijden tegen verschillende subtop teams. Ondanks dat MHCC B4 zeer goed stond te hockeyen, waren helaas de meeste teams te sterk in de poule. Toch lukte het de meiden van MHCC B4 op zondag te winnen van het Duitse team Bergisch Gladbach (3-0). Al met al een fantastisch, super gezellig en sportief weekend om het hockey seizoen 2018/2019 mee af te sluiten! Van links naar rechts en van boven naar beneden: Eline de Reus, Rosalie van Willegen, Feline Leek, Birte Tolsma, Eline Goudsblom, Zasje Mechiz, Thalia Trigo Gomez, Froukje Schaaders, Meike Buur, Eline Weda, Nienke Kos, Lola Schulte, Kris Elmir en Michel de Reus. (Foto: aangeleverd)



Nosso Groove (foto: Keith Montgomery)

KUUB Breekt Door: festival viert vijfde editie

Regio - Regionaal Festival KUUB bestaat vijf jaar en op 15 juni stroomt het Canadaplein in Alkmaar vol creatieve creaties, culturele belevenissen en kunstzinnige uitpattingen. Kunstmuren bewegen over het plein terwijl op negen podia bands spelen, groepen optreden en honderden cultuuroefenaars van zich laten horen. Dans, theater, storytelling, muziek, beeldende kunst en workshops: KUUB biedt volop ruimte je creatief uit te leven. Niet alleen buiten op het plein, maar ook in de omliggende culturele instellingen: Bibliotheek Kennemerwaard, Stedelijk Museum, Artiance en TAQA Theater de Vest. Gratis en voor iedereen toegankelijk. De lustrumeditie van KUUB staat in het teken van doorbreken. Op het programma staan talenten die hard aan de weg timmeren. De band Close to Fire won de publieksprijs van de Rob Acda Award, de Alkmaarse Sterre Weldring en Raoul Michel stonden onlangs in de finale van de Grote Prijs van Nederland en de band 3 Point Landing sleepte de Mixtream Band Contest in de wacht. Maar KUUB biedt ook ruimte aan artiesten die de eigen grenzen doorbreken en de eerste stap op het podium wagen. Een greep uit de meer dan 75 programmaonderdelen: Fritz met een Z doorbreekt de grenzen van zijn goochelkunsten door een nieuw genre toe te voegen: storytelling. Goocheltrucs gecombineerd met verhalen. Bezoekers ontmoeten creatieve makers en kunnen naar hartenlust experimenteren met nieuwe kunstvormen zoals de 'loopstation' waarmee je met alleen al je stem een hele muziekcompositie vormt. Maar ook tijdens de 3D VR-schilderworkshop KUUBisme, geïnspireerd op de Bergense School. Bij schilderen in Virtual Reality word je niet beperkt tot de grenzen van een schildersdoek. En heb je even een rustmomentje nodig? Dan zet je een koptelefoon op in de Silent Lounge en dompel je jezelf onder in een wereld van elektronische muziek en 'spoken word'. Jongeren van Stichting STAD doorbreken het taboe van mentale problematiek met de expositie Bovenkamer in de bibliotheek. Lastige onderwerpen worden met een muzikale en theatrale omlijsting spreekbaar gemaakt. Samen met culturele instellingen, groepen en andere kunstinitiatieven zet KUUB regionale kunst en cultuur op de kaart. Zoals de lancering van de allereerste Shuffle Prent, een initiatief van Shuffle Magazine, poëtisch initiatief De Nachtvinder en Grafisch Atelier Alkmaar. Hierin komen poëzie, grafisch design en drukkunst samen. Vanuit de Alkmaarse Prachtstraatjes loopt een Prachtparade met Braziliaanse percussionisten van Nosso Groove, dansers en uitgedoste kunstenaars naar het Canadaplein om het festival officieel te openen. Festival KUUB: 15 juni van 12.00 tot 21.00 uur op en om het Canadaplein in Alkmaar. Meer informatie: www.festivalkuub.nl.



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

juni 2019

Wat is glucose en waarom is het zo belangrijk?

Wat is glucose nu precies? Glucose is een koolhydraat. Ons lichaam is in staat om glucose uit suikers en zetmeel te halen. De glucose komt dan in ons bloed terecht. De weefsels (vooral de spieren) nemen deze glucose dan weer op en verbranden die. Glucose is de brandstof waardoor ons lichaam kan presteren. Het is dus een onmisbaar product voor ons voortbestaan, evenals bijvoorbeeld water en zuurstof.

Glucosewaarden en het belang daarvan

Met een glucosemeter kunt u uw glucosewaarden bepalen. Als u nuchter bent, zal de glucosewaarde in het lichaam erg laag zijn. Na het eten van een maaltijd met koolhydraten neemt de hoeveelheid bloedglucose relatief snel toe. Dat gaat door tot ongeveer 1 of 2 uur na de maaltijd. Als de glucosewaarde in het bloed is gestegen, zorgt het hormoon insuline in het bloed dat de glucose snel door het lichaam wordt opgenomen. Op die manier worden de normale glucosewaarden weer snel bereikt. Er is ook een hormoon dat ervoor zorgt dat er weer glucose uit de weefsels wordt opgenomen als het gehalte in het bloed te laag wordt. Dit hormoon heet glucagon. Bij de gezonde mensen zorgt het lichaam ervoor dat de molaire waarde van glucose in het bloed tussen de 4 en 8 mmol per liter bedraagt.

Verstoring van de glucosewaarde in het bloed

Een van de meest voorkomende chronische ziekten is diabetes. Deze volksziekte komt voor als type 1 en type 2. Bij type 1 maakt de schildklier in het geheel geen insuline aan. De oorzaak van dit foutje in het lichaam is nog onbekend. De patiënt moet in dat geval door injecties of een insulinepomp dagelijks voldoende insuline krijgen toegediend om de glucosewaarde op een juist niveau te houden. Bij diabetes type 2 wordt er te weinig insuline aangemaakt. Vaak is het mogelijk met medicijnen een normaal leven te

leiden. De oorzaak van type 2 is ook nog niet duidelijk, maar lijkt wel samen te hangen met een ongezonde levensstijl.

Een te laag bloedsuikergehalte oftewel hypoglykemie

Bij diabetes, ook wel suikerziekte genoemd, ontstaat meestal een probleem met een te hoge glucosewaarde in het bloed. Maar door de ontregeling van het bloedsuikergehalte kan er ook een te lage waarde ontstaan. Dan is het van belang om snel glucose aan het bloed toe te voegen. Normaal gesproken zit glucose niet als zodanig in onze voeding. Het ontstaat door de spijsvertering in ons lichaam. Maar u kunt wel glucosetroop maken of het direct eten. Het wordt dan dextrose of druivensuiker genoemd. Als u last heeft van hypoglykemie is het verstandig altijd een voorraadje glucose beschikbaar te hebben voor direct gebruik. Het grote belang van meten van de glucosewaarde Het meten van de glucosewaarde van het bloed is iets dat diabetes type 1 patiënten dagelijks doen. Ook voor type 2 patiënten is het verstandig om de bloedglucose regelmatig te testen. Indien de molaire waarde buiten de normale glucosewaarden ligt, brengt dit schade toe aan het lichaam. Hoe langer de waarden afwijken, hoe ernstiger de schade kan worden. Als het gaat om het op de juiste wijze meten van de glucosewaarde kunt u terecht bij uw huisarts of andere specialisten op medisch gebied. Zij kunnen u ook alles vertellen over de betekenis van de metingen die u doet.

Het gebruik van glycogeen in het lichaam

Het lichaam kan maar een beperkte hoeveelheid glucose opslaan. Dit gebeurt in de lever. De stof die daar wordt bewaard noemt men dan glycogeen en niet glucose. Als het lichaam snel energie nodig heeft, bijvoorbeeld in een noodsituatie wordt deze hoeveelheid aangesproken. Normaal gesproken hebben gezonde mensen een voorraad glycogeen die voldoende is voor een uur sporten. Bij diabetes kan ook deze voorraad in de lever te laag worden. Het lichaam kan dan gedurende een korte periode glucose maken uit eiwit of vet. Dit gebeurt met behulp van stresshormonen zoals adrenaline en cortisol. Dit is niet goed voor het lichaam. Voor extra inspanningen die een diabetespatiënt dus zeker te zijn dat de bloedsuikerspiegel in orde is.

Symptomen van diabetes

Diabetes type 1 wordt vaak snel ontdekt omdat de symptomen zeer heftig zijn en de patiënt raakt op den duur bewusteloos. Diabetes type 2 wordt ook wel een sluipmoordenaar genoemd omdat de symptomen vaak niet erg duidelijk zijn of niet herkend worden. Vaak is een test van het bloed noodzakelijk en ook in dat geval is de uitslag vaak niet eenduidig. De meest duidelijke aanwijzingen voor diabetes type 2 zijn

- veel voorkomende vermoeidheid
- problemen met de ogen, zoals branderigheid en slecht, wazig of dubbelzien
- slecht genezende wonden
- tintelende handen en voeten/minder of geen gevoel meer in de voeten
- kortademigheid

Ga bij twijfel even langs bij uw huisarts voor een bloedtest. Een normale bloedsuikerspiegel is belangrijk voor een gezond lichaam.

Bron: Bloeddrukmeterswebshop.nl

Verder in deze uitgave:

Witte plekje in de mond

Drie vaker voorkomende afwijkingen!



Do It Yourself zonnebrandcrème



Botox als middel tegen depressie

MAIL & WIN een PHYSIOSTRAP™ van Epitact t.w.v. € 39,95
VRIJ BEWEGEN, MINDER PIJN

KNIESUPPORT BIJ ELKE STAP



Lopen, fietsen, tegen een bal schoppen of je even omdraaien – je gebruikt je knie zoveel dat je er bijna niet bij nadenkt. Tenminste, zolang je er geen last van hebt. Het is een ingenieus gewricht, waarin botten samenwerken met kraakbeen, spieren en banden om flexibel te kunnen bewegen. Als er in die samenwerking iets misgaat, kan dat knap pijnlijk zijn. Laat die lange strandwandeling dan maar even zitten. Of toch niet? Er is een manier om een zere knie te stabiliseren en te beschermen, zodat je gewoon door kunt gaan met de dingen die je graag doet.

De PHYSIOstrap van Epitact is een lichtgewicht en ultradun hulpmiddel dat de pijn verlicht. Je draagt 'm onzichtbaar onder je kleding voor de nodige ondersteuning. Door in beweging te blijven, hou je je spiermassa op peil en door je knie in de juiste positie te houden, wordt pijn voorkomen. Dat is winst bij elke stap! Naast de PHYSIOstrap Medical voor dagelijks gebruik is er ook de PHYSIOstrap Sport voor wie extra support nodig heeft tijdens het sporten. www.epitact.nl

Meedoen? Wij verloten drie stuks PHYSIOSTRAP™.

Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in



M

MOEN
OPTICIENS

GESLAAGD VOOR JE EXAMEN?



20% KORTING
neem je diploma mee!

Heb jij in 2019 je diploma gehaald?

Dan heeft Moen Opticiens een kado voor jou. 20% korting op je nieuwe zonnebril! Deze actie geldt voor een 'gewone' zonnebril en een zonnebril op sterkte! Het enige dat je hoeft te doen is je diploma of voorlopige cijferlijst mee te nemen. De actie loopt t/m **31 juli 2019**. En gefeliciteerd!

Geesterduin 37 Castricum
0251 65 66 95

't Loo 49 Heiloo
072 533 25 95

moenopticiens.nl

PSYCHE

Burn-out

Marnie Krom



Ben jij opgebrand?

Dan ziet het er naar uit dat je body & mind niet congruent zijn. Niet in overeenstemming leven. Onze body & mind zijn in onbalans wanneer een burn-out zich manifesteert. Omdat we uiteindelijk anders doen, anders in het leven bewegen, dan dat we ons bewust zijn en vooral bewust denken.

We leven in een spagaat en vinden het uiterst moeilijk om weer met twee benen op de grond te komen staan. We vinden het over het algemeen lastig om te luisteren naar onze intuïtie. Waardoor we vooral leven, zoals we misschien denken dat een ander het op deze manier van ons verwacht. Leven naar de maatstaven van ons vertoebelende denken, leven naar iemand anders z'n maatstaven. Maatstaven van onze ouders, onze partner, onze werkgever et cetera. Bijvoorbeeld: Studeren omdat je ouders dat misschien heel belangrijk vinden. Maar jij het liefst iets heel anders zou willen doen, maar hen niet wil teleurstellen.

Voor een werkgever werken waar je het gevoel hebt je altijd te moeten bewijzen en denken dat je altijd perfect moet zijn. Of omdat wij vinden dat we zelf iets moeten. En er met tegen-



zin mee bezig zijn. Welk effect denk je dat dat bewerkstelligt bij ons? Jaar in, jaar uit. Altijd maar heel negatief bezig zijn, kan weinig positiefs opleveren. Wanneer het vuur van enthousiasme in ons brand, vraagt het van ons om dit niet te negeren.

Wanneer onze beweging tegengesteld is, gooien we steeds meer hout op het vuur zodat we geen overzicht meer hebben wat we nu daadwerkelijk willen nastreven. Een burn-out zegt dat we uit ons eigen authentieke jasje branden.

Belangrijk is de brandende negatieve fik te doven en je vlammetje te laten branden. Dat vlammetje dat jou gelukkig maakt. En niet de ander.

OVER DE AUTEUR

Marnie Krom • Mindcoach
Beverwijk
www.minddrops.nl

Endometriose en zwangerschap



Eén op de tien vrouwen in de vruchtbare leeftijd heeft endometriose

Denk hier eens over na... In elke klas op de middelbare school zitten één of twee meiden die endometriose hebben. 's Ochtends zitten in elke intercity tientallen vrouwen met endometriose die naar hun werk gaan, elk jaar bezoeken duizenden vrouwen met endometriose het LINDA festival of de Libelle Zomerweek en honderdduizenden vrouwen met endometriose zijn in 2018 naar het Rijksmuseum geweest. Wereldwijd treft deze ziekte zo'n 176 miljoen vrouwen!

Jolien Spoelstra



Endometriose is een chronische ziekte, waarbij weefsel dat op het baarmoederslijmvlies lijkt zich buiten de baarmoeder bevindt. Dit weefsel kan bijvoorbeeld op het buikvlies, de eierstokken en eileiders, de darm, de blaas en urineleiders gaan zitten en daar voor ontstekingen en verklevingen zorgen. Een veelheid aan klachten kan het gevolg zijn, zoals extreme pijn rond de menstruatie, rug- en buikpijn, blaas- en darmproblemen, vermoeidheid, pijn bij het vrijen en vruchtbaarheidsproblemen.

Wat endometriose veroorzaakt is nog niet bekend en de ziekte wordt vaak pas laat ontdekt. Hierdoor kan het lange tijd doorwoeken en steeds meer schade aanrichten. Veel vrouwen komen er pas achter dat ze endometriose hebben, wanneer het niet lukt om zwanger te worden en ze om die reden een arts bezoeken. Geschat wordt dat twee derde van de vrouwen met endometriose spontaan zwanger kan worden, maar bij ongeveer een derde is uiteindelijk hulp vereist. Soms kunnen de ontstekingen en verklevingen tijdens een operatie verwijderd worden, waardoor de kans op zwangerschap vergroot. Maar ook vruchtbaarheidsbehandelingen zoals IUI en IVF worden geregeld toegepast om een zwangerschap mogelijk te maken. Hoe ernstiger de endometriose, hoe

groter de kans op vruchtbaarheidsproblemen. Om deze reden wordt vrouwen met endometriose die een kinderwens hebben meestal aangeraden om niet te lang te wachten om te proberen om zwanger te worden. Maar daarvoor moet je natuurlijk wel weten dat je endometriose hebt! Voorlichting aan vrouwen en bewustwording bij artsen is daarom essentieel. Het gebeurt momenteel nog te vaak dat vrouwen met extreme pijn rond de menstruatie geen hulp zoeken en als ze wel een arts bezoeken, wordt hen nog te vaak aangeraden om een pijnstiller te nemen.

Gelukkig wordt er de laatste jaren steeds meer aandacht aan dit belangrijke onderwerp besteed. Zo zijn er inmiddels in verschillende ziekenhuizen gespecialiseerde behandelcentra opgezet, was er onlangs een Endometriose Awareness Event in Zwolle en is er de Endometriose Stichting, die veel goed werk verricht. Maar het belangrijkste is wel... Heb je symptomen, heb je vragen of twijfels, wacht dan niet te lang en maak het bespreekbaar. Vertrouw op je onderbuikgevoel!

OVER DE AUTEUR

Drs. Jolien Spoelstra
• GZ-psychooloog/seksuoloog
NVVS
Move for Motion, praktijk voor psychotherapie
www.moveformotion.nl

Aanbieding!
BijKarin 1^e behandeling gratis
Acupunctuur
Geldig tot 1 juli 2019

Bel of mail Karin voor een afspraak

Hogeduin 8 (Nieuw Koningsduin), 1901 ZM Castricum, www.bijkarinacupunctuur.nl
T: 06 47 48 82 82, info@bijkarinacupunctuur.nl



YUNO
ACUPUNCTUUR

Acupunctuur voor
VROUWEN

* Menstruatieklachten * Menopauze
* Vruchtbaarheid * Zwangerschap & Bevalling

Tevens gespecialiseerd in
PIJNKLACHTEN

Ervaar direct resultaat!

Maar ook bij *vermoeidheid *slaapproblemen
*hoofdpijn en vele andere ongemakken
kunt u snel verlichting ervaren!

- Geen verwijzing van huisarts nodig
- Komt NIET ten laste van eigen risico
- Vergoeding vanuit aanvullende verzekering
- Behandelt ook in de avond



Butterlaan 47
1851 MG Heiloo
06-33.37.10.60
yunoacupunctuur.nl

De zomer is het moment om uw lichaam optimaal te verzorgen en beschermen, met producten waarmee u op een verantwoorde manier van de zon kunt genieten.

Zonbescherming met glamour!

Een prachtig egale teint zonder de huid te beschadigen.

Een optimaal resultaat bereikt u door voor en na de zon uw huid te verzorgen met heerlijke producten. Geniet thuis in uw eigen badkamer van kleine geluksmoment tijdens uw dagelijkse rituelen.

Laat u inspireren door de mooie merken bij ons in de winkel.

Wij verkopen o.a. producten van Rituals, Nuxe, Collistar, Clarins, Clinique, Estee Lauder, Biotherm, Lancome, Lancaster, Dior en Chanel. Kom binnen en laat u adviseren!

Tot ziens in onze winkel in Geesterduin.

mooi
van den Haak

Geesterduin 54
1902 EL Castricum
Tel: (0251) 67 15 61

Volg ons voor acties en aanbiedingen ook op facebook en Instagram

MEDISCH

Nog beter met Shiatsu

Iedereen heeft wel eens last van vermoeidheid, pijn of slecht slapen. Regelmatig terugkerende klachten zijn een signaal van een verstoorde energiebalans. Meestal kan het lichaam dit zelf herstellen. Wanneer dit niet lukt ervaart u klachten.

Shiatsu heeft veel raakvlakken met acupunctuur maar werkt in plaats van naalden met de handen. Met de vingers en de handen wordt druk uitgeoefend op bepaalde punten en meridianen die de energie doorstroming van en naar de organen verbetert. Bij shiatsu wordt niet alleen gekeken naar de klacht maar juist naar jou als geheel. Deze persoonlijke aanpak werkt. Shiatsu versterkt je immuunsysteem en brengt het centrale zenuwstelsel tot rust. Zo verbetert de weerstand en krijgen ziekte en klachten minder kans zich te manifesteren. Shiatsu werkt goed bij spier- en

gewrichtsproblemen, bij slaapproblemen, bij stress en burn-out, het combineren van herstel met terugkeren naar werk. Ook voor mensen die last hebben van misselijkheid en vermoeidheid bij de chemo. En ter verlichting van chronische aandoeningen. Door shiatsu verbetert het contact tussen lichaam en geest. Shiatsu wordt deels vergoed en gaat niet ten koste van het eigen risico. Shiatsu een wereld van verschil!

Shiatsu praktijk Oprecht & rechtop, Oude Parklaan 111, Castricum. www.oprechten-rechtop.nl tel. 06-30335321.

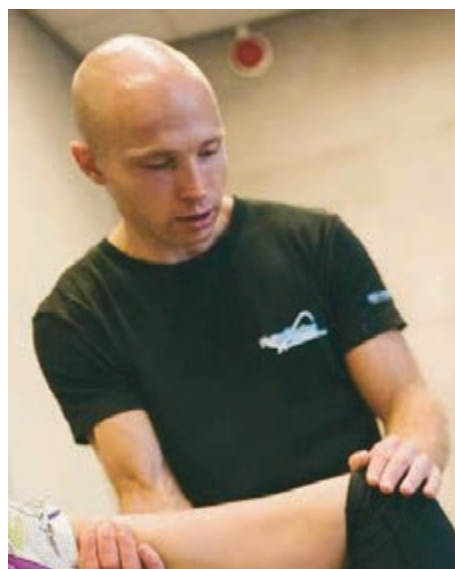


MEDISCH

Onopgeloste pijnklachten? Doe de 'pijncheck' bij Reactivated.nl

Vaak lopen mensen nog steeds met pijnklachten rond terwijl ze al verschillende specialisaties hebben bezocht. Willem de Boer van Reactivated richt zich op mensen met pijnklachten die elders vastlopen.

Een mooi voorbeeld: veel mensen kunnen niet doen wat ze willen doen vanwege rugklachten. Bijvoorbeeld niet meer sporten, een partijtje voetballen of tennissen. Ze voelen zich minder lekker en gaan daarom maar niet meer overall naartoe. Hoe fijn zou het zijn om je weer lekker fit te voelen, een partij-



tje te voetballen of tennissen zonder dat het in je rug schiet of er weer lekker op uit te gaan en energie op te doen.

„De oorzaak van rugklachten vinden wij vaak terug in de heup en niet in de rug zelf”, aldus Willem de Boer van Reactivated. „Dit kan ontstaan door bijvoorbeeld veel zitten waardoor de heupbuigers korter worden en de heupstrekkers niet goed kunnen aanspannen waardoor er veel spanning op de rug komt. Wanneer je hier niets aan zou doen, slijt het probleem verder in en wordt de klacht steeds hardnekkiger.”

Willem de Boer snapt dat er veel aanbod is en dat mensen met pijn echt willen weten of Reactivated kan helpen. Daarom heeft Reactivated een vrijblijvende 'pijncheck'. De Boer: „Vaak kunnen wij tijdens de 'pijncheck' al verlichting bieden en kunnen we laten zien en voelen of wij iets kunnen betekenen.

Meer informatie is te vinden op www.reactivated.nl, of bel 06-49104827.

MEDISCH

Hot Yoga bij Victorie Plaza



Zodra je de yogastudio van Victorie Plaza betreedt wordt je omringt door een oase van rust.

Victorie Plaza biedt een ruim aanbod van yogalessen, waaronder Hot Yoga! Met een warmte tot wel 40 graden worden de voordelen van yoga en sauna gecombineerd. Spieren zijn flexibeler, minder kans op blessures en door de warmte ontdoet je lichaam zich van afvalstoffen.

Probeer het proefabonnement voor slechts 27,50 en ontdek welke yogavormen jou het best liggen. Yoga is voor iedereen; jong, oud, man, vrouw, lenig, stijf, energiek, vermoeid of zwanger. Iedereen is welkom! Meer informatie op www.victorieplaza.nl (Foto's: aangeleverd)



PSYCHE

Boek tijdelijk vrijblijvende stress-check

Hans Luijendijk Outdoor Coaching bestaat 5 jaar en trakteert!



Aanhoudende vermoeidheid, de beleving dat werk en taken nooit ophouden, angst om tijdens je examen ineens alles te vergeten, het eenzame gevoel dat je niet begrepen wordt, frustratie dat je een sportdoel niet haalt, boos om je eigen of een anders onvermogen: stress kent vele bronnen en kan tot serieuze gezondheidsproblemen leiden zoals burn-out.

Meet nu vrijblijvend jouw stressniveau bij Hans Luijendijk Outdoor Coaching, hét adres voor maatwerkaanpak op het gebied van **energie, emotie en ambitie**, en ontvang direct een persoonlijke versterking.

Enkele reacties van klanten, die onder meer het Persoonlijk Ambitie Programma hebben gedaan:

„De boks- en meditatie sessies, nooit gedacht ooit te doen, hebben er toe geleid dat ik meer zelfkennis en gevoel heb mét toepassingen. Hierdoor stel en bereik ik nu helderder doelen voor mezelf en in mijn bedrijf. En oprechte gesprekken. Aanrader,

topcoach, gewoon doen!”

„Geen kunstmatige technieken, maar echt no nonsens contact. Daardoor obstakels overwonnen en ruimte voor nieuwe ambities! Hans is een creatieve, écht betrokken coach. Hij schuwt de confrontatie niet, maar altijd vanuit respect.”

„Authentiek en warm, prikkelend.” Meld je nu aan voor 'vrijblijvende stress check' via <https://www.hansluijendijk.nl/aanmelden/>. Let op: beperkt aantal plaatsen!

Hans Luijendijk Outdoor Coaching, Oude Parklaan 111 in Castricum.

Oude Parklaan 111

ALLE AANDACHT VOOR JOUW GEZONDHEID!

Dat is wat je krijgt op landgoed Duin & Bosch. In het monumentale Oude Administratie Gebouw vind je de verschillende unieke, met elkaar samenwerkende, behandelaars onder één dak. Kijk verder op deze pagina waarvoor je bij ons terecht kunt.

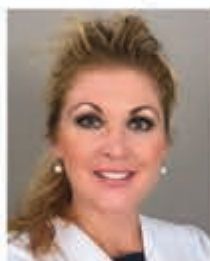
Zomersactie

(geldig t/m 31 augustus 2019)

Botox behandeling: 50% korting op de 2e regio

(en t/m 30 juni €100,- korting op een prothilo behandeling)

Wil je meer weten of advies, maak dan een vrijblijvende (gratis) afspraak!



Saskia Bouwens, MSc

Esthetic Clinic SBCare in Castricum: De Specialist in botox- en fillerbehandelingen!
Esthetic Clinic SBCare • Oude Parklaan 111 • T 06-37611599 • www.sbcare.nl • info@sbcare.nl



LOS&ZO

MASSAGEPRAKTIJK & PEDICURE

- Pedicure • Ontspanningsmassage
- Voetreflexmassage • Hotstone massage

Kijk voor actuele informatie op de site www.losenzo.nl

Oude Parklaan 111 0621821550
1901 ZZ Bakkum info@losenzo.nl



FYSIOTHERAPIE BALANS CASTRICUM

ADEMTERAPIE
ONTSPANNINGSTHERAPIE

(METHODE VAN DIXHOORN)

Oude Parklaan 111, 1901 ZZ Castricum, 06-46 77 70 45
www.fysiotherapie-balans-castricum.nl



Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij: Hooikoorts, Slaapproblemen, Stress/burn-out, Herstel na ziekte ev. Vergoeding mogelijk.

Shiatsu, een wereld van verschil.

www.oprechtenrechttop.nl

Shiatsupraktijk Oprecht & rechtop

Marga van Koeveeringe, shiatsu therapeut
Praktijk Oude Parklaan 111, Kamer 1.14, 1901 ZZ Castricum
Tel. 06 - 303 353 21, marga@oprechtenrechttop.nl

HOE VER SLAAT JOUW STRESSMETER UIT?



HANS LUIJENDIJK MC OOTDOOR COACHING BESTAAT 5 JAAR EN TRAKTEERT!

“BOEK NU TIJDELIJK VRIJBLIJVENDE STRESS CHECK”

via <https://www.hansluijendijk.nl/aanmelden/>



Hans Luijendijk
Mental Coaching

Locatie praktijkruimte
Oude Administratiegebouw
Duin en Bosch
Oude Parklaan 111
1901 ZZ Castricum

Tel: 0621215865 E-mail: info@hansluijendijk.nl

(Beperkt aantal plekken beschikbaar, op volgorde van aanmelding)

PIJN CHECK

“Boek vrijblijvend een afspraak”



“Wij helpen mensen met vitaliteit die elders vastlopen”

Kijk voor meer informatie op www.reactivated.nl of bel 06 - 49 10 48 27
Oude Parklaan 111 (kamer 0.36) Castricum
Nu ook actief bij 't Gymlokaal in Heiloo

Waarom Do It Yourself zonnebrandcreme?

Reguliere zonnebrandcrèmes maken meestal gebruik van een combinatie van twee synthetische filters, zoals bijvoorbeeld oxybenzone, avobenzone, octisalaat, octocryleen, homosalaat en octinoxaat. Het probleem met deze stoffen is dat uit laboratoriumstudies is gebleken dat de moleculen klein genoeg zijn om via de huid in onze bloedbaan terecht te komen, ze lichaamseigen hormonen imiteren en zo ons hormoonstelsel verstoren met alle problemen van dien. En ook bijdragen aan datgene dat ze juist proberen te voorkomen: huidkanker.

Zinkoxide en titaniumdioxide zijn veilig wanneer het om grotere deeltjes gaat (non-nano) en zijn vaak in natuurlijke zonnebrandcrèmes verwerkt die te vinden zijn in bijvoorbeeld natuur- en gezondheidswinkels. Er zijn ook oliën die van nature een SPF bevatten, zoals frambozenpitolie [SPF 6-8], kokosolie [SPF 2-8], shea butter [SPF 3-6] en jojoba olie [SPF 4]. Als je zeker wilt zijn van goede bescherming is zelf zonnebrandcrème maken met non-nano zinkoxide de beste optie. Verder is het altijd verstandig de zon te vermijden op de heetste uren en/of beschermende kleding te dragen als dit nodig is.

Dit heb je nodig:

- 40 gram kokosolie
- 30 gram zoete Amandelolie
- 15 gram shea butter
- 5 tot 20 gram zinkoxide
- 1 tot 2% essentiële olie (geen citrus)

Zo maak je het:

1. Om te weten welke SPF je krijgt na het mengen van de zinkoxide houd je de onderstaande percentages van het gewicht van de olie die je gebruikt aan.

Voor SPF 2-5: gebruik 5% zinkoxide
Voor SPF 6-11: gebruik 10% zinkoxide
Voor SPF 12-19: gebruik 15% zinkoxide
Voor SPF >20: gebruik 20% zinkoxide
Als je bijvoorbeeld een zonnebrandcrème met SPF 6-11 wilt maken met 100 gram olie gebruik je dus 10 gram zinkoxide.
2. Smelt de kokosolie, bijenwas en shea butter au bain-marie.
3. Laat het mengsel afkoelen tot ongeveer 35 graden en meng alle andere ingrediënten erbij.
4. Giet het snel over en bewaar het in een potje van glas.

Bron: tekst & foto www.naturalheroes.nl



Martine Ruiter
Fysio- Manuele Therapie



Loop je al langer met klachten aan je nek of rug?
En kom je er maar niet van af, wat je ook probeert?
Wil je graag weer vertrouwen in je lijf krijgen,
ontspannen en pijnvrij kunnen bewegen?
Kom dan langs in mijn praktijk!

Door een combinatie van Manuele Therapie, Dry Needling en de nieuwe revolutionaire behandelmethodes Mylogenics zijn de meest hardnekkige klachten goed te behandelen! Mijn manier van werken? Ik kijk naar de oorzaak van het probleem,

luister naar het verhaal achter de klacht en help je zelf weer grip op je lijf te hebben.

Nieuwsgierig?

Maak (online) een afspraak en ervaar wat deze behandeling voor je kan doen!

www.martineruiter.nl | info@martineruiter.nl | 06-48904753
Kennemerstraatweg 464, kamer 1.11 Heiloo

Heeft u geen tijd om een volledige EHBO cursus te volgen maar wilt u wel weten wat te doen bij voorkomende situaties?

Wij verzorgen voor u bij ons op locatie of bij u thuis een workshop op maat, bijv. met als onderwerp: sportletsels, EHBO kinderen, reanimatie, EHBO senioren, verbandleer....

We kunnen ook alle andere gecertificeerde EHBO opleidingen, NIBHV en Rode Kruis organiseren

Wilt u meer weten: bel of mail mij:
Louise Schalkoort 06-29437224
of louise@schalkoort.net

WWW.SCHALKOORT-ADVIES.NL



MOLENWEIDE 38
1902 CH CASTRICUM
06 29 43 72 24



SCHALKOORT
TRAINING & ADVIES

Witte plekjes in de mond

Dr. Just de Mol van Otterloo



Het slijmvlies van de mond (tandvlees, wang, harde en zachte verhemelte en tong) wordt levenslang bloot gesteld aan allerlei potentieel irriterende prikkels zoals ijskoude spijzen en dranken, hete drank, zure producten en harde structuren van bijvoorbeeld stokbrood en dergelijke. Het kan hier goed tegen, bij eventuele beschadiging treedt eigenlijk altijd verbazingwekkend snelle genezing op, waarbij de met de beschadiging gepaard gaande klachten beperkt blijven. Voor blijvende klachten van het mondslijmvlies kunnen echter diverse oorzaken gevonden worden. Een drietal vaker voorkomende afwijkingen worden besproken.

1. Lichen Planus van het mondslijmvlies: deze afwijking kan voorkomen op in de wangmucosa, tong en tandvlees en is een chronische, ontstekingsachtige ziekte van huid en/of slijmvlies. Lichen Planus van de mond manifesteert zich meestal pas op volwassen leeftijd. De oorzaak is onbekend. De afwijking komt vaak dubbelzijdig voor, meestal middels wittige lijnen op het slijmvlies, soms ook met rode veranderingen. Dan zijn er meestal ook af en aan optredende klachten, met name tijdens het gebruik van gekruid voedsel of zure drank (bijvoorbeeld sinaasappelsap) of tijdens het tandenpoetsen. Oorzaak is niet bekend, waardoor er ook niet echt een geneesmiddel voorhanden is. Wel kan bij klachten het aanbrengen van een corticosteroïden bevattende mondzalf of mondspeelvloeistof, de klachten dempen. Het wordt aanbevolen de diagnose te laten stellen door een MKA-chirurg waarna bij vastgestelde diagnose kan worden volstaan met een jaarlijkse controle, eventueel ook door tandarts of mondhygiënist.

2. Leukoplakie: deze benaming staat voor een onbegrepen wittige of wit-rode afwijking van het mondslijmvlies. Vaak ligt er een irriterende factor aan ten grondslag zoals roken, scherpe randen van gebitselementen. Wordt echter soms

ook gezien zonder dat er sprake is van irritatie. Leukoplakie kan soms een voorloper van mondkanker zijn. Derhalve is het vaststellen van de diagnose en elimineren van de oorzaak van belang. Het stoppen met roken kan de verandering van het slijmvlies volledig doen verdwijnen. Aan te bevelen is om in iedere geval, na bevestiging van de diagnose door de Patholoog (na microscopisch onderzoek van het voor onderzoek verwijderde stukje afwijkende weefsel) tot een halfjaarlijkse of jaarlijkse controle (door de MKA-chirurg) over te gaan, ook wanneer het afwijkende beeld volledig lijkt te zijn verdwenen.

3. Schimmelinfectie: iedereen draagt in haar of zijn mond miljoenen bacteriën en schimmels bij zich. Onder normale omstandigheden bevinden deze organismen zich ten opzichte van elkaar in de mond in een soort van balans. Er kunnen echter omstandigheden zijn (gebruik van pufjes bij astma en dergelijk, na bestraling van het mondholtgebied vanwege bijvoorbeeld mondkanker, roken of een niet goed ingestelde suikerziekte) die kunnen leiden tot het ontstaan van een schimmelinfectie op basis van de in de mond voorkomende schimmel Candida Albicans. We noemen dat Candidosis. Deze uit zich in het ontstaan van een wittig, afschraapbaar beslag in combinatie met pijnlijke, rode plekken (soms bloedend) met vaak een branderig gevoel. Behandeling bestaat ook nu weer uit het elimineren van de oorzaak en de schimmelinfectie bestrijden met behulp van een speciale anti-schimmelspoeling, -mondpasta en soms anti-schimmelttabletten.

In de mond komen vele soorten afwijkingen voor, de hier besproken voorbeelden komen regelmatig voor. Uw huisarts, tandarts en mondhygiënist zullen u bij twijfel doorverwijzen naar de MKA-chirurg voor verder onderzoek en diagnostiek.

OVER DE AUTEUR

Dr. Just de Mol van Otterloo • MKA-chirurg
Spaarne Gasthuis en Rode Kruis Ziekenhuis
www.mkakennemerland.nl



Wat is myopie?

Myopie, oftewel bijziendheid, is een oogafwijking waarbij het zicht op afstand onscherp is. Dit komt voor bij kinderen vanaf zes jaar die veel computeren, veel op hun mobieltje of tablet kijken of intensief lezen.

De ogen zijn dan ingesteld op een punt dichtbij waardoor de ontwikkeling van het zien in de verte achterblijft.

Als kinderen myopie ontwikkelen is het belangrijk dat dit op tijd wordt gesignaleerd, want dan is het nog goed te behandelen met een min-bril of contactlenzen.

Wat je er zelf aan kan doen is de '20-20-2'-regel toepassen. Na 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden ver weg kijken. De 2 staat voor 2 uur buiten spelen. Mocht u hierover vragen hebben dan kunt u mailen naar e.roorda@opsisooogziekenhuis.nl.

Elianne Roorda heeft ruime ervaring op het gebied van orthoptie en optometrie. Zij werkt op woensdag en vrijdag bij Opsis Oogziekenhuis in Alkmaar. Voor algemene informatie: opsisooogziekenhuis.nl, of bel 088-6649674.



RECEPT

Geitenkaas maaltijdsalade

Ingrediënten per persoon:

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1 wortel | 3 theelepels azijn |
| 1/2 rode ui | 1 theelepel honing |
| 1 plak geitenkaas | Zout (naar smaak) |
| 2 eetlepels pijnboompitten | 75 gram (gemengde) sla |
| 1,5 eetlepel mayonaise | Zwarte peper (naar smaak) |
| 1 theelepel mosterd | Nog 2 theelepels honing |

Bereidingswijze:

Rasp de wortel en snipper het halve rode uitje fijn. Doe dit in een kom. Zet de heteluchtoven op 150 graden Celsius en haal het rooster er uit. Leg een stuk bakpapier op het rooster en leg daar het stuk geitenkaas op. Als de oven warm is, doe je dit op het rooster in de oven. Laat de kaas maximaal 20 minuten in de oven warm worden. Doe in de tussentijd de pijnboompitten in een pan en zet het vuur zachtjes aan. Houd ze tussendoor goed in de gaten, anders verbranden ze! Doe de mayonaise, mosterd, azijn en honing in een bakje, roer het door elkaar en breng het op smaak met wat zout. Schep de dressing door de wortel en ui heen. Snijd de tomaat in blokjes en schep dit voorzichtig door de wortel, ui en dressing heen. Check je pijnboompitten en schud ze om!

Was de sla en maak de sla droog in een slacentrifuge. Leg de sla vervolgens op een bord. Check je pijnboompitten en schud ze om!

Doe over de sla het 'prakje' met wortel, ui, tomaat en de dressing. Leg daarop de plak geitenkaas. Strooi er vervolgens wat (versgemalen zwarte) peper overheen.

Check je pijnboompitten en schud ze om! Zijn ze bruin? Doe dan 2 theelepels honing bij de pijnboompitten in de pan. Roer het geheel door en doe dit over de geitenkaas en de rest van de salade. Tadaaaa, eet smakelijk!



www.combivitaal.nl

EASYSLIM.NU®

Simpel. Snel. Slank!

NÚ IS AFVALLEN WEL LEUK!

Hoe dan?

Intake: de eerste keer dat je komt, leggen we precies uit hoe ons apparaat werkt. Jij geeft aan wat je doel is, wij adviseren jou hoe je dit kan bereiken.

Hierna krijg je de behandeling, die ongeveer 40 minuten duurt.



Hoe vaak?

Hoeveel keer je moet komen, hangt af van het resultaat dat je wilt bereiken en in welke tijd. Hoe snel het gaat hangt uiteraard ook van je leefpatroon af.

"Stel je voor dat je 10 kilo kwijt wilt en daarnaast ook op je eten let en beweegt; dan gaat het sneller dan wanneer je alleen de behandelingen doet. Aan jou de keus!"

20 KG 40 KG 45 KG 5 KG 10 KG 25 KG 30 KG 35 KG

Verlies

WAT JIJ WILT!

Easyslim.nu Limmen • limmen@easyslim.nu • 06-8585 2603
Easyslim.nu Beverwijk • beverwijk@easyslim.nu • 06-3654 6338
Of boek nu online via www.easyslim.nu

ACTIE
Intake incl. behandeling
van 89,- voor 49,-
Geldig t/m 30 juni 2019

Pedicurepraktijk Sol:
Voor specialistische en
cosmetische
voetbehandelingen

Iedere dinsdag bij Cosmo
hairstyling aan het
Bakkerspleintje in Castricum

GRATIS
VOETENCHECK!



Behandeling op
afspraak telefoon:
06 51 30 46 51
of kom langs.

Bakkerspleintje 24, Castricum
Pedicurepraktijksol@gmail.com

ProVoet
Brancheorganisatie
voor de Pedicure

LAST VAN KALE PLEKKEN OF DUNNER WORDEND HAAR?

Door leeftijd, erfelijkheid, ziekte of levensstijl?
Inkx huid & haar heeft dé oplossing!

inkx
huid & haar

Stem cell hair treatment en **scalp pigmentatie** zijn bewezen
methoden om haaruitval en (beginnende) kaalheid te herstellen
of te camoufleren.

*Bel ons vrijblijvend
voor meer info!*



Inkx huid & haar
Gildenplein 1
1967 KL Heemskerk
inkx.nl
0251 - 208448



* een
ONTSPANNEN
• Z • O • M • E • R •
♥ BEGINT
— bij —
Victorie Plaza
YOGA

Speciale
ZOMER
ACTIE!

maanden juli en augustus
GÉÉN INSCHRIJFGELD

Victorie Plaza Yoga
Terborchlaan 311 • 1816 MH Alkmaar
072-5111390 • www.victorieplaza.nl

victorie plaza
Yoga

VOEDING

Langer leven of genezen door stimulatie parasymptisch zenuwstelsel bij kankerpatiënten

**Steeds meer humane studies laten zien dat
kankerpatiënten langer leven door stimulatie
van hun parasymptisch zenuwstelsel (PZS). Er
zijn zelfs gevallen bekend dat sommige kanker-
patiënten genezen bij stimulatie van het PZS.**

Ellen Geestman



Kanker door DNA schade

Doorgaans ontstaat kanker door beschadigingen aan het
erfelijke materiaal in onze lichaamscellen (DNA schade). Dit
gebeurt vaak op drie manieren:
Het DNA wordt bestormd door toxische stoffen en vrije radi-
calen:
Giftige stoffen en vrije radicalen kunnen het DNA beschadi-
gen. Daarbij maakt je lichaam zelf ook vrije radicalen aan, hoe
gezond je ook eet. Stress, roken, het drinken van alcohol en
ongezonde voeding eten zorgt voor nog meer vorming van
vrije radicalen. Hoe meer deze in je lichaam aanwezig zijn, hoe
groter de kans op kanker.

Antioxidanten tekort:

Antioxidanten gaan in je lichaam de strijd aan tegen vrije radi-
calen. Antioxidanten zoals vitamine A, C, E, het sporelement
selenium, het stofje glutathion en antioxidantenzymen krijg
je binnen door voldoende broccoli, avocado, asperges, kiwi,

(sinaas)appel, watermeloen, amandelen, walnoten, volkoren-
producten en rijst te eten. Ook kun je antioxidanten suppleren,
maar doe dit alleen onder begeleiding van een deskundige
(natuur-)arts of diëtist.

Slecht herstel van en schade aan DNA:

Schade aan het DNA is onvermijdelijk. Gelukkig herstelt de
cel veel van deze schade. Ontstekingen geven schade aan de
(immuun)cel. Als er teveel ontstekingen zijn, kan ons afweer-
systeem niet goed genoeg reageren op beschadigde cellen.
Deze cellen kunnen zich vervolgens verder gaan delen en
woekeren.

Het PZS stimuleren bij kankerpatiënten

Ons zenuwstelsel heeft twee systemen die elkaar in even-
wicht houden. Ons sympathisch zenuwstelsel is verantwoor-
delijk voor activiteit, stress, de vecht-/vlucht-/bevries reac-
tie en ontstekingen. Daarentegen is ons parasymptisch
zenuwstelsel (PZS) verantwoordelijk voor rust, ontspanning en
ontstekingsremmende activiteit. Juist voor kankerpatiënten is
het heel belangrijk om, naast een gezond eet- en leefpatroon,
stress te vermijden en zoveel mogelijk tot rust te komen.

Volgens onderzoekers speelt het PZS een belangrijke rol bij
processen die aan de basis liggen van het ontstaan van kanker:
oxidatieve stress, inflammatie (ontstekingen) en stress. Ze
concludeerden zelfs dat de activiteit van het PZS een onaf-
hankelijke factor is in de kankerprognose. Om het PZS zelf te
stimuleren, kunnen kankerpatiënten naast het nemen van rust
en ontspanning, moed houden, positief blijven en dankbaar
zijn, ook meditatie, yoga en taichi uitoefenen. Daarbij zorgen
sociale contacten die ondersteunend en medelevend zijn voor
gevoelens van minder angst, meer rust en geborgenheid.



OVER DE AUTEUR

Ellen Geestman • Natuuriëtiste
Broek op Langedijk
www.combivitaal.nl

Botox als middel tegen depressie



Botox wordt voornamelijk gebruikt voor cosmetische doeleinden: het tegengaan van rimpels in het gezicht. Onderzoekers hebben ontdekt dat het ook een effectief middel is tegen depressie.

Saskia Bouwens



Weinig bijwerkingen

De behandeling heeft volgens de artsen relatief weinig bijwerkingen en is efficiënt. Een spuitje heeft meerdere maanden effect in tegenstelling tot antidepressiva die dagelijks ingenomen dienen te worden en waarbij de kans op bijwerkingen relatief groot is.

Worden de kosten vergoed door de zorgverzekering?

Behandelingen van botox tegen overmatig zweten en bijvoorbeeld migraine worden, afhankelijk van de specifieke situatie, vergoed. De behandeling tegen depressie, waar dit artikel over handelt, staat nog in de kinderschoenen. Kijk in de polis van uw zorgverzekering of een botox behandeling voor therapeutische toepassingen een optie is, en informeer naar de mogelijkheden voor een vergoeding. Een positieve referentie van een bevoegde behandelaar kan helpen de verzekering te overtuigen van de medische noodzaak van de behandeling.

Indien u meer wilt weten, neemt u dan contact op met Saskia Bouwens, MSc. (Specialist Wet BIG), tel. 06-37611599, info@sbcare.nl

OVER DE AUTEUR

Saskia Bouwens • Klinisch expert
Castricum
www.sbcare.nl

Aan het onderzoek namen 30 chronisch depressieve patiënten deel. De deelnemers werden verdeeld in 2 groepen; 15 patiënten ontvingen een injectie met botox en de andere 15 patiënten ontvingen een injectie met placebo (zoutoplossing). Zowel behandelaar als patiënt waren niet op de hoogte over de inhoud van de injectie.

Bij mensen die de botox geïnjecteerd hadden gekregen werden na twee weken al positieve resultaten gevonden, en na 6 weken waren de depressie symptomen met gemiddeld 47,1% afgenomen. Bij de andere groep waren amper verbeteringen te zien. Deze bevindingen zijn inmiddels ook gezien in 5 andere grote wetenschappelijke studies waar in totaal 194 patiënten aan deelnamen (Parsaik et al., 2016)

Reden om het onderzoek te starten was voor de wetenschappers de signalen van cliënten die na een botox behandeling aangaven beter gehumeurd te zijn. Botox verlamt de zenuwen die de gelaatsspieren aansturen: de (boze) frons verdwijnt. De studies lijken het idee te bevestigen dat gezichtsuitdrukkingen er niet alleen zijn om emoties op andere over te brengen, maar belangrijk zijn voor de geëmotioneerde persoon om eigen gevoelens te identificeren en te ervaren.



Counselling Kennermerland

Jeannette Hoek
Stress counsellor



Last van stress op het werk of thuis, door een druk leven of piekeren?

Met mijn hulp als counsellor ga je zelf in 3 stappen zelf een weg vinden naar een gelukkiger leven met minder stress. Nieuwsgierig? De eerste 2 afspraken zijn gratis!

www.counsellingkennermerland.nl • 06 - 242 232 15 • Castricum

道

Tao Dao
Acupunctuur

- Depressie
- Emotionele problemen
- Overgangsklachten

Email: taodao@hotmail.com
Telefoon: 06 - 4285 1717

Praktijk adres Castricum:

Westerplein 2 a/b, 1901 NA Castricum
www.acupunctuur-annemarie.nl
taodao@hotmail.com, 06-42851717

BESTE KOOP
TOP 6

Aanbiedingen geldig van 12 Juni tot en met 22 Juni 2018 *

* Vraag naar de voorwaarden

Meindl Matrei Mid GTX



NU: 139,99 Elders 199,99

Lowa Renegade Mid GTX



NU: 139,99 Elders 199,99

Salomon X-Ultra Mid GTX



NU: 99,99 Elders 159,99

Nike Manoa Leather



NU: 59,99 Elders 90,00

Salomon X-Ultra Low GTX



NU: 89,99 Elders 139,99

Salomon Elipse/Evasion



NU: 69,99 Elders 89,99

www.sporthuishelling.nl

EXPERTS IN SPORT SINDS 1954

Sporthuys Helling

RAADHUISWEG 14 1851 JA HEILOO • TEL. 072 - 5332144

Gezond, Afvallen en Fit

Voeding en Beweging
Lifestyle en Mindset

- Persoonlijke Aandacht
- No Nonsense Methode
- Aangename Werkwijze
- Gemakkelijk Toepasbaar
- Sporten met Plezier



Gratis Eerste Consult

06-53656794
www.sjoerdbos.com

SJOERD BOS
Personal Training & Lifestyle Coaching



Je vetverbranding weer op gang krijgen

Meer dan de helft van de vrouwen boven de 50 worstelt met overgewicht (zeggen de statistieken) en ik krijg regelmatig mails van vrouwen die me bijna in paniek schrijven: “Marjolein, help! Ik eet minder en beweeg meer maar ik val niet meer af! Wat moet ik doen?” Ik leg het je uit. Zet je schrap want mijn verhaal is anders dan wat je altijd te horen hebt gekregen.

Marjolein Dubbers



Richt je focus op méér energie, niet op afvallen

Om te beginnen zeg ik tegen iedere vrouw (of man) die wil afvallen altijd de focus te richten op het krijgen van méér energie, niet op afvallen. Als je focust op méér energie heb je in ieder geval je focus op het verbeteren van je gezondheid. Méér energie vertelt je of je op de goede weg bent. Afvallen wil lang niet altijd zeggen dat je gezond bezig bent: veel vrouwen worden er doodmoe van. Er wordt vaak gezegd: je moet afvallen om gezond te worden. Ik zeg: je moet éerst gezond worden, dan volgt afvallen bijna altijd als vanzelf (of aankomen als je te mager bent.) Deze twee hebben namelijk veel meer met elkaar te maken dan je denkt.

Er zijn vele redenen waarom je niet kunt afvallen

Laat ik voorop stellen dat er vele redenen kunnen zijn waarom het soms onmogelijk lijkt om af te vallen. De wereld om ons heen vertelt het verhaal dat het makkelijk is: minder eten en meer bewegen. Zo simpel is het absoluut niet. Afvallen is een complex proces omdat ons lichaam een uitermate complex organisme is en ieder lichaam uniek.

In mijn boek Het Energieke Vrouwen Voedingskompas beschrijf ik tien oorzaken waarom iemand niet afvalt ondanks minder eten en meer bewegen. Om er enkele kort uit te lichten:

- Dikmakende bacteriën in je darmen hebben de overhand gekregen (echt waar!)
- Je alvleesklier maakt steeds te veel insuline aan
- Je lever heeft moeite met ontgiften en afvoeren van hormoonverstorende stoffen die worden opgeslagen in je vetcellen

- Je stofwisseling staat als gevolg van jarenlang (crash) diëten in de overlevingsstand en slaat zoveel mogelijk vet op
- Je lichaam mist enkele belangrijke voedingsstoffen die nodig zijn om vetten te verbranden, zoals magnesium en zink
- Je gebruikt medicijnen (denk ook aan de pil) die maken dat je moeilijk kunt afvallen

Vandaag wil ik er een belangrijke aan toevoegen: je valt niet af omdat je je lichaam voortdurend laat branden op glucose in plaats van vetten. Ik ga je dit uitleggen. Het goede nieuws is dat veel van deze oorzaken met één slimme omschakeling verdwijnen als sneeuw voor de zon: de omschakeling van glucoseverbranding naar vetverbranding.

De grootste vijand van de waarheid is een mythe

John F. Kennedy heeft ooit gezegd dat de grootste vijand van de waarheid meestal niet een bewuste leugen is maar een hardnekkig mythe. Als het gaat om afvallen zijn we allemaal gaan geloven in de mythe dat we dik worden van het eten van vetten. Ik heb het ook jarenlang geloofd.

Vanaf de jaren 50 van de vorige eeuw hebben we vetten in de ban gedaan en zijn we nu als mensheid dikker, vermoeider en zieker dan ooit. Overgewicht neemt extreme vormen aan en hart- en vaatziekten zijn nog steeds doodsoorzaak nummer 1. Diabetes type 2 wordt een wereldwijde epidemie genoemd en steeds meer mensen worstelen met chronische ziektes. Hoe kan dit? Dit komt doordat het verhaal dat we dik en ziek worden van het eten van gezonde vetten een mythe is. Het is onzin.

Je lichaam heeft een natuurlijke aanleg om vetten te verbranden (!)

Al in de vijftiger jaren ontdekte dr. Alfred W. Pennington, een onderzoeker op het gebied van obesitas, dat het lichaam ongekende hoeveelheden vet kan verbranden. Het vet dat we eten wordt grotendeels gelijk verbrand en gebruikt als energie: ons lichaam heeft een natuurlijk aanleg om vetten te verbranden. Ja, lees deze laatste zin nog maar eens een keer: ons lichaam heeft een natuurlijke aanleg om vetten te verbranden!

Je lichaam kan energie maken van koolhydraten en vetten die je eet. Het verbranden van vetten is echter een veel ‘schoner’ proces waarbij veel minder vrije radicalen worden aangemaakt. Vrije radicalen liggen ten grondslag aan chronische ontstekingen die op hun beurt zorgen voor chronische ziektes. Daarnaast kan je lichaam van een vetmolecuul meer dan twee keer zoveel energie maken als van een glucosemolecuul. Glucosemoleculen maakt je lichaam aan zodra het zoetigheid of koolhydraten heeft gekregen.

Lees verder op www.lijfengezondheid.nl

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers

• Oprichtster Energieke Vrouwen Academie Rosmalen
www.energiekevrouwenacademie.nl

Genieten van de zon

Karin Rutte



Zeker in de zomer moet de huid gedurende de hele dag extra beschermd en verzorgd worden tegen de schadelijke effecten van de zon; van zonsopgang tot zonsondergang. Maar wat is goed beschermen want de zon heeft ook een positief effect op mensen. Warmte en licht zorgen ervoor dat we ons goed voelen.

De zon geeft ook UV-straling af. Hierdoor maakt het lichaam vitamine D aan. Dit is goed voor sterke botten. UV-straling helpt ook bij het verminderen van bepaalde huidziekten zoals psoriasis. De zon kan echter ook schadelijke gevolgen hebben zoals huidveroudering en huidkanker. Zonnebrand zorgt ervoor dat schadelijke UV-straling de huid niet beschadigt en zorgt ervoor dat de huid niet snel verouderd. Voor het beste advies over zonbescherming, afgestemd op jouw huidtype, ga je naar de schoonheidsspecialist. De zon produceert UV-A stralen en UV-B stralen. Van te veel UV-A stralen verou-

dert je huid sneller. Van teveel UV-B stralen, kun je verbranden. Een goed zonnebrandproduct beschermt tegen beide. Hoe hoger de factor, hoe langer de zonnebrand beschermt tegen de schadelijke stralen van zon. Lees in ieder geval goed de verpakking. Het hangt van je huidtype af hoe lang je veilig in de zon kunt zitten zonder zonnebrand. Smeer je in ieder geval in voordat je in de zon gaat liggen. Smeer opnieuw nadat je gezwommen hebt. Een peeling verwijdert de dode huidcellen en zorgt voor een mooiere tint. Hiervoor zijn diverse producten voor thuis verkrijgbaar. Voor een goed product of

een intensievere peeling, bijvoorbeeld microdermabrasie, ga je naar de schoonheidsspecialist.

OVER DE AUTEUR

Karin Rutte • Schoonheidsspecialiste

Caring, praktijk voor huidverzorging Santpoort
www.caringsantpoort.nl



Topatlete wint van zonneauto

Castricum/Hengelo - In het FBK Stadion in Hengelo legde topatlete Lianne de Witte uit Castricum het af tegen zonneauto RED Shift van Solar Team Twente. De toeschouwers zagen een spannende race over een bijzondere afstand van 300 meter. Lianne startte met een grote voorsprong, maar de zonneauto kwam steeds dichterbij. Pas in de laatste seconden werd de winnaar van de wedstrijd duidelijk. Lianne won met een kleine voorsprong.

Mens versus machine

Lianne sprintte in de eerste seconden van de zonneauto met gemak voorbij. De zonneauto, die gemaakt is om over lange afstanden zo efficiënt mogelijk te rijden, trok langzaam op. Pas na ongeveer 200 meter wist RED Shift in de buurt te komen van de topsporter. De bocht in de baan maakte de strijd extra spannend. Met een kleine voorsprong wist de topatlete de zonneauto te verslaan. „Een super spannende race“, vertelt coureur Jan Lenssen. „In 2017

reed ik tijdens de Bridgestone World Solar Challenge, maar dit is wel weer wat anders. Door de korte afstand en de bijzondere tegenstander gebeurde er erg veel in korte tijd. Het bleef ook echt lang spannend: Lianne sprintte zo hard weg. Aan het eind kwamen we dicht in de buurt, maar helaas wisten we haar niet in te halen. Ik kijk terug op een erg gave ervaring.“ Niet alleen voor het solarteam, maar ook voor atlete Lianne de Witte, was het een bijzondere en spannende wedstrijd. „Super gaaf“, reageert Lianne op de winst. „Ik denk dat dit voor mij een goede test was om echt hard te starten. Tijdens het lopen voel je dat de zonneauto achter je zit, dat maakt de wedstrijd echt spannend.“

Proeftuin voor innovatie

De wedstrijd laat zien hoe topsport en innovatie hand in hand gaan. „FBK Games wordt gezien als proeftuin op gebied van atletiek“, vertelt Nikki van de Rijdt, evenementen coördinator bij het

solarteam. „Wij zijn zelf ook een proeftuin maar dan in de duurzame mobiliteit. Door deel te nemen aan de FBK Games laten we samen zien wat de mogelijkheden zijn op gebied van innovatie en duurzaamheid in de topsport. Onze slogan is niet voor niets ‘Powered by Human Energy’. De coureurs, maar ook de rest van het team, werken hard en beoefenen topsport, net als de atleten. Met deze wedstrijd komt dat heel mooi tot zijn recht“

Op 13 oktober 2019 staat Solar Team Twente aan de start van de Bridgestone World Solar Challenge, de prestigieuze race voor auto's die rijden op zonne-energie. Samen met meer dan vijftig andere internationale deelnemers rijdt Solar Team Twente met de zonneauto 3000 kilometer dwars door de outback van Australië. De race kent drie verschillende klassen. Het solarteam doet mee met de Challenger Class, de Formule 1 klasse voor zonneauto's. (Foto: Annelies Dekker)

Avondvierdaagse weer voorbij

Castricum - Het is al jaren een traditie, het wandelen van de Avondvierdaagse. Vorige week werd er weer gewandeld door kinderen, ouders en leerkrachten in Castricum. Vier dagen lopen, zingen en spelen door de Castricumse duinen. Op de foto deelnemers van basisschool Paulus. De actieve ouderaad had ook dit jaar in samenwerking met diverse Castricumse ondernemers gezorgd voor een prima organisatie en heerlijke versnaperingen onderweg voor alle kinderen. Met als klap op de vuurpijl een medailleregen op het Bakkerspleintje bij Wieringa. Alle leerkrachten waren aanwezig om 'hun' kinderen persoonlijk de medaille uit te reiken. (Foto: aangeleverd)



Home-Start op zoek naar vrijwilligers

Castricum - Home-Start Noord-Kennemerland is voor Alkmaar, Heerhugowaard, Langedijk, Bergen, Uitgeest, Castricum en Heiloo op zoek naar vrouwelijke en mannelijke vrijwilligers die ervaring hebben met opvoeden. Vrijwilligers van Home-Start bieden op vriendschappelijke basis steun en hulp aan gezinnen met kinderen van 0-18 jaar. Als vrijwilliger kom je gedurende een jaar wekelijks een dagdeel bij een gezin. Je bent een luisterend oor, vraagbaak en vertrouwenspersoon voor ouders. Door jouw aanwezigheid haal je druk van de ketel. In twee bijeenkomsten wordt je voorbereid op jouw inzet als vrijwilliger in een gezin. Naast waardering krijg je ook ondersteuning door het volgen van de training, intervisie, themabijeenkomsten en professionele



le begeleiding. De training vindt plaats op 20 en 27 juni van 9.30 tot 15.30 uur in het gemeentehuis van Heerhugowaard. Home-Start is onderdeel van Humanitas Noord-Kennemerland. Belangstelling? Meld je dan snel aan! Bel voor informatie: 072- 540 1800, mail naar home-start.nkl@humanitas.nl . Voor meer informatie: kijk op www. home-start.nl. (Foto: aangeleverd)

Musicalgroep The Cast zoekt nieuwe talenten voor Shrek the Musical

Castricum - Musicalgroep The Cast wil graag haar ledenbestand uitbreiden. Mannen zijn extra welkom!

Musicalgroep The Cast is opgericht in 1990. De ambities liggen hoog voor deze gedreven groep. Met ondersteuning van een professioneel artistiek team wordt hard gewerkt om mooie voorstellingen neer te zetten. Ze brengen bijna jaarlijks een gave productie en beleven plezier aan de repetities én aan alles wat erbij komt kijken. Na de indrukwekkende musical '3 Musketers' waarmee The Cast vorig jaar in het Kennemer Theater in Beverwijk stond, speelt de ambitieuze musicalgroep medio juni 'Life! The Greatest show' (uitverkocht).

Een week later worden alweer audities gehouden voor 'Shrek the Musical'.

Enthousiaste musicaltalenten (vanaf 16 jaar) kunnen zich inschrijven voor de audities via e-mail: info@thecast.nl en kijk eens



op de website www.thecast.nl.

Musicalgroep The Cast speelt sinds 1990 bekende musicals zoals The Wiz , Aida, Beauty and the Beast, Zorro - De Musical, Cabaret, Legally Blonde, 3 Musketers alsmede eigen producties. De semi-

professionele vereniging heeft ongeveer vijfenveertig leden uit heel Noord-Holland.

The Cast wordt ondersteund door een groep trouwe donateurs en sponsors. (Foto: aangeleverd)

Kampioenen bij Schaakclub Bakkum

Castricum - Arno Schlosser, die vrijwel het hele seizoen in de reguliere competitie bovenaan stond behaalde met een ruime voorsprong zijn derde clubkampioenschap van schaakclub Bakkum. Schlosser was in de interne competitie vrijwel onverslaanbaar en behaalde bijna een 80% score. Runner-up en op het laatst de enige concurrent Gren Noteboom kan terugkijken op een sterk seizoen. Zijn schaaklessen hebben zijn vruchten afgeworpen. Op de derde plaats eindigde Jacob Bleijendaal, net voor oud clubkampioen Han Kemperink. Op de vijfde plaats eindigde Bob Bakker.



Foto boven: Arno Schlosser (links) in actie tegen Henk van der Eng; foto onder: Peter Siekerman (links) in de bekerfinale tegen Pim Hoff (foto's: aangeleverd)

Op de slotavond van het dubbelschaak werd tevens de bekerfinale tussen beide koplopers Pim Hoff en Peter Siekerman gespeeld. Beide schakers kunnen terugkijken op een ijersterk seizoen. Het was dan ook niet verrassend dat zij in de bekerfinale het tegen elkaar moesten opnemen. De eerste spannende partij bleef in evenwicht en met weinig tijd op de klok werd remise besloten. De tweede partij ging opnieuw gelijk op. Een lastige strategische manoeuvreer partij. Na een ongelukkige damezet verloor Hoff een paard. Toen in tijdnood ook nog een kwaliteit verloren ging kon Hoff opgeven. Een dubbelslag voor Siekerman die Hoff ook op de dubbelschaak ranglijst



nipt voor bleef. Het nieuwe seizoen van schaakclub Bakkum zal als de bouw voorspoedig verloopt op dinsdag

3 september aanvangen in het nieuwe Biljart en Buurt centrum aan de Van Speyckkade in Castricum.

Emergo gaat de straten in en eindigt op het Bakkerspleintje

Castricum - Muziekvereniging Emergo Castricum geeft het hele jaar door optredens: bij officiële gelegenheden en herdenkingen van de gemeente, in verzorgingshuizen, tijdens grootse concerten, op feesten en scholen. Zowel het repertoire als de bezetting wordt altijd afgestemd op de gelegenheid: van klassiek tot jazz, van pop tot rock, met de brassband of de jongste leerlingen, een kerstensemble of het gehele fanfare orkest: alles kan! Op die manier vermaakt, ontroert en steunt Emergo enorm veel inwoners van de gemeente. Om al deze mooie en waardevolle muzikale en sociale activiteiten te kunnen blijven voortzetten, is geld nodig. Vooral voor de aanschaf en het onderhoud van muziekinstrumenten, onder andere voor de vele jeugdleden die de vereniging rijk is.



De komende twee weken verspreiden leden van muziekvereniging Emergo een huis-aan-huis brief in Castricum. Van de Wielewaal tot de Klapweide en de Prinses Margrietstraat tot de Eikenhorst. In de brief wordt om een vrijwillige donatie gevraagd, ter ondersteuning van de lokale muziekvereniging. Ook wordt iedereen van harte uitgenodigd voor het jaarlijkse bui-

tenconcert. Op zaterdagavond 6 juli laat de hele vereniging van zich horen op het Bakkerspleintje. Neem een klapstoeltje mee en ga kijken én luisteren wat er allemaal mogelijk is dankzij de hopelijk vele donaties! Ga naar emergeo.org/doneer voor meer informatie over de mogelijkheden om een financieel steentje bij te dragen. (Foto: Han Berkhout)

Kijk uit in de natuur; het is weer teken tijd

Regio - Net nu het mooi weer is en iedereen er op uit trekt om te genieten van de natuur, worden de teken weer actief. Extra opletten dus, want deze kleine beestjes kunnen voor veel ellende zorgen. Jaarlijks lopen ruim 1 miljoen mensen een tekenbeet op. Dan is het vooral belangrijk om de teek snel te verwijderen. Landschap Noord-Holland stelt daarom een gratis tekenpas beschikbaar voor een veilige verwijdering van teken.

Veilig de natuur in met een eigen tekenpas
Landschap Noord-Holland vindt dat iedereen onbezorgd van de natuur moet kunnen genieten. Daarom heeft de natuurorganisatie 10.000 gratis tekenpassen beschikbaar. Zo'n tekenkaart blijkt een van de beste en meest veilige manieren te zijn om een teek te verwijderen. Dankzij het handige formaat

(creditcard) is de tekenpas makkelijk mee te nemen in de portemonnee en zijn mensen altijd voorbereid. Bovendien heeft de pas een inkeping om zowel volwassen als jonge teken (nimfen) snel en soepel te verwijderen. Inwoners van Noord-Holland kunnen de pas aanvragen op landschapnoordholland.nl/tekenpas. Maar wees er snel bij. Want op=op.

De risico's
Als je door een teek gebeten bent, loop je het risico op de ziekte van Lyme, een infectieziekte. Om dat te voorkomen, moet een teek moet zo snel mogelijk worden verwijderd. Hoe langer de teek in de huid zit, des te groter de kans op deze ziekte. De nimf, de onvolwassen teek, is waarschijnlijk de belangrijkste overbrenger van deze ziekte. Ze zijn niet groter dan een speldeknoop en vaak moeilijk te zien.



De beste bescherming
Je kunt jezelf het beste beschermen door gesloten kleding te dragen: lange mouwen, lange broek. En als je buiten bent geweest, altijd je kleding en lichaam controleren op teken. Teken en nimfen (jonge teken) moeten zo snel mogelijk worden verwijderd. De beste en veiligste manier is om dat met een tekenpas te doen. Meer informatie over de risico's en de beste beschermingsmaatregelen zijn te vinden op: www.lymevereniging.nl. (bron: RIVM)

Ontdek het sieraad van Alkmaar Gratis rondleidingen in Grote Kerk Alkmaar in de zomermaanden

Regio - De Grote Kerk Alkmaar is het bezoeken meer dan waard! Ook deze zomer is de kerk van dinsdag t/m zondag voor het publiek geopend en gratis toegankelijk. Vanaf begin mei worden in de kerk op een vijftal donderdagochtenden rondleidingen onder leiding van een ervaren gids aangeboden. Deelname is gratis, men dient van tevoren wel een toegangskaart te reserveren.

Geschiedenis
De Grote Kerk in Alkmaar is de grootste kerk van Noord-Holland boven het Noordzeekanaal. De kerk staat ook bekend als de Grote Sint Laurenskerk en begon als een katholiek gebouw. Sinds de reformatie in 1573 werd de kerk het centrum van de protestantse eredienst. Beide religies hebben veel sporen nagelaten: dat maakt de kerk extra bijzonder. Kunstwerken zoals de beroemde gewelfschildering 'Het Laatste Oordeel' van Van Oostanen, schilderijen van Van Everdingen en een gloednieuwe permanente tentoonstelling over de indrukwekkende historie van kerk sieren



de Grote Kerk Alkmaar. Of bezoek de fototentoonstelling van de Alkmaarse Hellen van Meene, gebaseerd op het schilderij 'De Zeven Werken van Barmhartigheid', dat al eeuwenlang tot het interieur van de Grote Kerk behoort.

Reserveren
De rondleidingen worden aangeboden op 4 juli, 1 augustus en 5 september om 11.15 uur (allen op donderdag). Deelname aan de rondleidingen is gratis, maar aan gezien er beperkt plek is, is het

aan te raden om online een ticket te reserveren. Kijk hiervoor bij de betreffende datum op www.grotekerkalkmaar.nl.

Openingstijden
De Grote Kerk Alkmaar kan van 30 april t/m 15 september gratis bezocht worden voor bezichtiging en bekijken van exposities. De kerk is deze periode geopend van 11.00 tot 17.00 uur (raadpleeg voor uitzonderingen www.grotekerkalkmaar.nl). (Foto: aangeleverd)

Presentatie Romeinse vondsten op Fort aan den Ham

Uitgeest - Tijdens het weekend van 29 en 30 juni zal er een presentatie plaatsvinden van de vondsten van de Romeinse opgravingen op het Provily Sportpark in Krommenie. De presentatie van de vondsten zal plaatsvinden op het Fort aan den Ham. Opmerkelijk dat op korte afstand van het Fort aan den Ham, een fort van de Stelling van Amsterdam, de romeinen ook reeds een bouwwerk hadden ter verdediging van het Romeinse rijk. Bij de opgravingen afgelopen herfst en winter hebben de archeologen van de gemeente Zaanstad een aantal opmerkelijke vondsten gedaan. Behalve resten van een palissade is er ook veel aardewerk gevonden. Tijdens het weekend geven de archeologen uitleg over de vondsten, en er zal een continu fotopresentatie gegeven worden.

Bovendien zal het fort gastheer zijn voor het Legio Secvnda Avgvsta, een groep die geheel in romeinse kleding, van het leven van de romeinse soldaten.



Ook voor kinderen zal dit een zeer leerzaam bezoek worden. Behalve kennis nemen van de vondsten kunnen ze de kleding en uitrusting van de soldaten zien. Het geeft een goed beeld hoe het leven bij het romeinse verdedigingswerk er uit gezien heeft ongeveer 2000 jaar geleden. Dit op korte afstand van het verdedigingswerk Fort aan den Ham dat in 1903 opgeleverd werd ter bescherming van de hoofdstad. Het Fort aan den Ham geeft gedurende dit weekend ook rondleidingen in het fort als deel van

de Stelling van Amsterdam. Het fort is uniek binnen de stelling daar het zoveel mogelijk weer in de originele staat gebracht is door de vrijwilligers. In het fort zijn ook een aantal permanente exposities onder gebracht. Al le informatie is te vinden op de website van het fort: www.fort-aandenham.nl

Bezoekers zijn welkom op 29 en 30 juni, van 11.00 tot 16.00 op het Fort aan den Ham, Busch en Dam 13 in Uitgeest. (Foto: aangeleverd)

Zomer in De Mare zorgt voor magie in De Rekerhout Avontuurlijk buitenprogramma voor de hele familie

Regio - TAQA Theater De Vest viert in het weekend van 15 en 16 juni opnieuw Zomer in De Mare met mooi straattheater. Het theater slaat haar tenten weer op in De Rekerhout voor een avontuurlijke zaterdagavondvoorstelling en een zondagmiddag met veel bijzondere acts voor de hele familie.

Magie op zaterdagavond, voor 12 jaar en ouder
Het Belgische gezelschap Rode Boom verraste vorige zomer het publiek met een spannende mentalisme voorstelling. Zaterdagavond 15 juni keren zij terug voor een nieuw AvondTuur. In 'Ongekende Evidenties' proberen ze dit keer het toeval uit te dagen. Laat je meeslepen in een cross-over van theater, muziek en mentalisme, waar toevalligheden zich ophopen tot magische ervaringen.

Straattheater voor klein en groot
Op zondag 16 juni is het festivalterrein gevuld met (inter)nationale straat- en circustheateracts. Een aantrekkelijk programma vol doe- en beleef activiteiten en avontuurlijke voorstellingen.



Headspace (foto Electric Circus)

Samen spelen, picknicken in het park en korte straat- en circustheateracts beleven.

sen met Headspace en de maffe kapsels van Skriewers Quoi?Fuur.

Zomer in De Mare vindt plaats van 1 t/m 23 juni (op zaterdagavond en zondagmiddag) en Zomer op het Plein van 29 juni t/m 11 augustus. De toegang is gratis. Kijk op www.zomerophetplein.nl voor meer informatie of haal de gratis flyer op bij o.a. TAQA Theater De Vest.

Alkmaar Sport organiseert Open Water Swim Events

Regio - Alkmaar Sport organiseert in samenwerking met de Vrijwillige Reddingsbrigade Bergen twee Open Water Swim Events. Op zaterdag 29 juni vindt de Open Water Molen Swim plaats, waar midden tussen het prachtige landschap en tussen de klassieke molens van de Hoornse Vaart wordt gezwommen. Twee maanden later, op woensdag 28 augustus, staat het Bergen aan Zee Swim Event op het programma. Jong en oud kunnen deelnemen! Een zwemdiploma is verplicht.

De twee evenementen staan volledig in het teken van bewegen in combinatie met een unieke belevenis. „Vooral het zwemmen langs de molens bij het Open Water Molen Swim geeft een prachtig plaatje,” vertelt Eddy Bakker. Op deze dag zal er muziek en entertainment aanwezig zijn om het evenement een extra dimensie te geven. Het Bergen aan Zee Swim Event is net weer even wat anders dan de Open Water Molen Swim. Waar het water van de Hoornse Vaart over het algemeen erg rustig is, kan de zee ruig zijn door de golven en de wind, wat het



een niveau te zwaarder maakt. De vrijwillige reddingsbrigade Bergen is bij beide evenementen aanwezig om de veiligheid te borgen. Na afloop van de evenementen ontvangen de deelnemers een certificaat en een medaille voor hun prestatie.

Deelnemen
Wil je meedoen aan de eerste editie van dit mooie evenement? Schrijf je dan in via www.alkmaarsport.nl/openwaterswimevents.

maarsport.nl/openwaterswimevents. De kosten om deel te nemen aan de Open Water Swim Events bedragen € 14,50. Van dit bedrag wordt het goede doel gesponsord, want per deelnemer aan de Open Water Molen Swim gaat € 2,- naar de Molenstichting Alkmaar en bij het Bergen aan Zee Swim Event gaat per deelnemer € 2,- naar de Vrijwillige Reddingsbrigade Bergen. (Foto: aangeleverd)

Midzomerconcert Begeleidingsorkest voor Noord-Holland in Cultuurkoepel Heiloo

Regio - Het Begeleidingsorkest voor Noord-Holland houdt op zondagmiddag 23 juni om 14.30 uur een Midzomerconcert in de Cultuurkoepel in Heiloo. Het orkest bestaat al ruim 45 jaar en verzorgt de muzikale begeleiding van de oratoriumkoren van Schagen, Bergen en Castricum. Het orkest bestaat uit gevorderde amateur- en beroepsmusici uit Noord-Holland en kan samen met dirigent Pieter-Jan Olthof terugkijken op vele muzikale hoogtepunten. Naast de koorbegeleidingen organiseert het orkest regelmatig ook zelf concerten waarin gekozen wordt voor symfonisch werk, al dan niet gecombineerd met een instrumentale- of vocale solist. Voor dit Midzomerconcert is een aantrekkelijk programma samengesteld waar het orkest haar muzikale tanden op kan stuk bijten. Voor de pauze staan de Siegfried Idyll van Wagner en The Lark Ascending van Vaughan Williams op het programma. De violist Shin Sihan zal de vioolsolo spelen in de Lark Ascending, waarin het gezang van de leeuwerik wordt uitgebeeld op een warme zomerse dag. Na de pauze speelt het orkest de 4e symfonie van Mahler, de meest populaire Mahler symfonie. Alle stijlkenmerken van Mahler komen aan bod, de muziek is soms zeer emotioneel, met grote uitbarstingen, zelfs een beetje banaal. Sopraan Heleen Koele zal de solo zingen in het slotdeel. Kaarten zijn verkrijgbaar via www.cultuurkoepelheiloo.nl of voor aanvang aan de zaal. Voor meer informatie: www.begeleidingsorkestnoordholland.nl.

Violist Shin Sihan (foto: aangeleverd)



Agenda Raadsinformatieavond WOENSDAG 12 juni

Tijd	Onderwerp
19.30 – 22.00	Raadsinformatiebijeenkomst Stand van zaken inzake dossier Schiphol

Agenda Raadsplein 13 juni 2019

Tijd	Onderwerp
19.30 – 20.45	Commissies Vervolgbehandeling moties bij zwemvoorziening Castricum*
19.30 – 20.45	Zienswijze jaarstukken -Veiligheidsregio Noord-Holland Noord -Regionaal Historisch Centrum Alkmaar (RHCA) -Recreatieschap Alkmaarder- en Uitgeestermeer (RAUM) -Werkorganisatie BUCH Pauze
21.00 – 21.30	Amendement op de huisvestingsverordening*
21.00 – 21.45	Bespreking inzake jeugdzorg plus / Horizon
21.30 – 22.00	Amendement en motie bij het grondstoffenplan*
22.00 – 22.30	Commissie Algemene Zaken* 1A Diverse benoemingen 1B Verlengen dispensatie ingezetenschap wethouders 2A Vaststellen besluitenlijst raadsvergadering d.d. 21 mei 2019 2B Lijst van ingekomen stukken 2C Lijst ter inzage gelegde informatie 2D Mededelingen van het college -Algemeen -Uit de samenwerkingsverbanden 2E Vragen uit de raad
22.45	Raadsvergadering 1 Opening en mededelingen 2 vaststellen agenda 3 Debat Raad A Actuele politieke onderwerpen 4 Besluitvorming A Motie Stichting babyspullen B Grondstoffenplan incl. motie en amendement (o.v.b. commissiebehandeling) C Huisvestingsverordening incl. amendement (o.v.b. commissiebehandeling) D Diverse benoemingen (o.v.b. commissiebehandeling) E Verlengen dispensatie ingezetenschap wethouders (o.v.b. commissiebehandeling) 5 Sluiting

**Inwoners, vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties en bedrijven kunnen gebruik maken van de mogelijkheid om in te spreken bij onderwerpen die in de commissievergaderingen aan de orde zijn.*

Indien u gebruik wenst te maken van de mogelijkheid om in te spreken, kunt u zich daarvoor tot en met de dag waarop de vergadering plaatsvindt voor 17.00 uur aanmelden bij de griffie via raadsgriffie@castricum.nl, of via de telefoonnummers 088 9097014 en 088 9097015.

*Op de onderwerpen met een * kan niet (opnieuw) worden ingesproken.*

Agenda Raadsplein 20 juni 2019: Behandeling Kadernota 2020

Tijd	Onderwerp
17.00 – 20.00	Raadsvergadering 1 Opening en mededelingen 2 vaststellen agenda 3 Besluitvorming A Zienswijze op jaarrekening 2018 en begroting 2020 GGD Hollands Noorden B Zienswijze op jaarrekening 2018 en begroting 2020 jaarstukken WNK Personeelsdiensten C Zienswijze op jaarrekening 2018 Regionale Omgevingsdienst Noord-Holland Noord en begroting 2020 Omgevingsdienst NHN D Zienswijze op jaarrekening 2018 en begroting 2020 Vuilverbrandingsinstallatie (VVI HVC) E Zienswijze op jaarrekening 2018 en begroting 2020 Veiligheidsregio Noord-Holland Noord & wensen en bedenkingen bij oprichting Brandweerschool F Zienswijze op jaarrekening 2019, begrotingswijziging 2019 en begroting 2020 Werkorganisatie BUCH G Zienswijze op jaarrekening 2018, begrotingswijziging 2019 en begroting 2020 Recreatieschap Alkmaarder- en Uitgeestermeer (RAUM) H Zienswijze op jaarrekening 2018 en begroting 2020 Regionaal Historisch Archief Alkmaar (RHCA) 4 Algemene beschouwingen - maximaal 7 minuten per fractie, de volgorde wordt bij loting bepaald
18.30 – 19.15	Schorsing voor maaltijd 4 Gelegenheid voor reactie college op Algemene Beschouwingen van fracties & gelegenheid voor fracties om in te gaan op de reactie van het college en op elkaars inbreng 5 Sluiting
20.00 – 21.30	Commissies Inhoudelijke bespreking begrotingsprogramma 1: een sociale en vitale gemeente • Dienstverlening • Samenleven • Veiligheid
20.00 – 21.30	Inhoudelijke bespreking begrotingsprogramma 3: Een leefbare gemeente • Wonen en leefomgeving • Duurzaamheid en milieu • Beheer en onderhoud openbare ruimte
21.45 – 23.00	Inhoudelijke bespreking begrotingsprogramma 2: Een aantrekkelijke gemeente • Cultuur, Recreatie en Toerisme • Economische vitaliteit • Een bereikbare Gemeente
21.45 – 23.00	Inhoudelijke bespreking begrotingsprogramma 4: Een financieel gezonde gemeente • Financiële positie • Bedrijfsvoering

**Er is geen gelegenheid tot inspreken. Inwoners en organisaties hebben op 6 juni 2019 tijdens de raadsinformatieavond hun mening kunnen geven over de kadernota.*

Regionale Veteranendag Castricum-Uitgeest zaterdag 22 juni



Op zaterdag 22 juni organiseren de gemeenten Castricum en Uitgeest in nauwe samenwerking met het Veteranencomité de Veteranendag 2019. De gemeenten eren op deze wijze voor de 14e keer hun lokale veteranen met een feestelijk programma. Deze regionale Veteranendag is bedoeld om (hernieuwd) kennis te maken en bij te praten met mensen die dezelfde ervaringen delen. Naast de onderlinge kennismaking staat de dag natuurlijk in het teken van waardering voor het bijzondere werk van de veteranen.

Programma
Het Veteranencomité,

bestaande uit Marcel Jansen en Hans Walrave, heeft samen met de gemeenten een interessant en aantrekkelijk programma opgesteld. Een stoet historische legervoertuigen trekt op zaterdagochtend door de twee gemeenten. De colonne begint om 9.00 uur in Uitgeest en via de omliggende dorpen eindigt de rit bij het gemeentehuis van Castricum. Daar worden de veteranen ontvangen door burgemeester Mans en collega-burgemeester Verkleij van Uitgeest. De gemeenten Uitgeest en Castricum waarderen het als de inwoners op 22 juni de Nederlandse vlag uithangen.

Na het welkomstwoord door burgemeester Mans volgt een lezing van de heer Ricardo Barrientos de Reus over zijn uitzending naar Irak en Afghanistan. De ochtend wordt na enkele plichtplegingen vervolgd met een informeel samenzijn en de traditionele 'Blauwe hap'. De bijeenkomst zelf is uitsluitend bedoeld voor veteranen. De veteranen die staan ingeschreven bij het Veteraneninstituut hebben inmiddels persoonlijk een uitnodiging ontvangen.

Tentoonstelling en rondrit oude legervoertuigen

Voor liefhebbers en andere geïnteresseerden is het mogelijk de oude legervoertuigen te bezichtigen. In Uitgeest kan dat bij het gemeentehuis van 08.50 tot 09.00 uur; in Castricum bij hotel Het Oude Raadhuis van 10.15 tot 10.50 uur en bij het gemeentehuis van 11.45 tot 14.30 uur. Na aankomst bij het gemeentehuis Castricum heeft het publiek de mogelijkheid om tegen betaling van € 1,50 een rondrit te maken door Castricum.

Bijeenkomst gemeentehuis

De bijeenkomst in het gemeentehuis is uitsluitend bedoeld voor veteranen.

Asfaltwerkzaamheden fietspad Van Haerlemlaan

Op dinsdag 18 juni zijn er herstellwerkzaamheden aan het asfalt op de fietspaden waar vorig jaar nieuw asfalt is aangebracht. Het gaat om twee stukken op de Van Haerlemlaan: op de kruisingen met de Van Bergenlaan en de Vondelstraat (tot aan het spoor). Tijdens de werkzaamheden blijft doorgaand fiets- en autoverkeer mogelijk.

Slecht asfalt

Het asfalt is vorig jaar in december onder slechte (te koude) weersomstandigheden aangebracht. Daardoor is het asfalt onvoldoende verdicht met als gevolg dat er gaten in het nieuwe asfalt zitten. De aannemer verwijdert het slechte asfalt en brengt een nieuwe laag aan.



Verkeersshinder

Tijdens de werkzaamheden is er beperkte verkeersshinder. Auto's op de Van Haerlemlaan kunnen rustig langs de werkzaamheden rijden. Fietsverkeer op de Van Haerlemlaan wordt begeleid door verkeersregelaars. Voor het verkeer uit de Van Bergenlaan en de Vondelstraat is er een omleidingsroute. Deze staat met borden aangegeven. De aanliggende woningen worden per brief geïnformeerd.

> Meer informatie

Heeft u vragen, dan kunt u contact opnemen met onze toezichthouder Frank Schöning, telefoonnummer 088 909 75 34 of e-mail frankschonig@debuch.nl



Monumentenraad 17 juni 2019

De vergadering is in het gemeentehuis (vergaderzaal Bollenschuur) en begint om 14.30 uur

Agenda:

1. Mededelingen en ingekomen stukken:
Vorbereidingen Open Monumentendagen gestart
Onderzoek panden van Oldenbarneveldweg 39 en Zeeweg 23 gestart
2. Verslag 04-03-2019
3. Mededelingen voortgang monumentenzaken
 - Stierop 5
 - Rollerstraat 1
 - Perronoverkapping NS-station
 - Duin & Bosch (watertoren)
 - Salomons Oordeel restauratie s.v.z.
 - Omgeving Protestantse Kerk Dorpsstraat
 - Tankval
 - Cronenburg
4. Mededelingen voortgang archeologie:
 - Kennisdocument archeologieproces in voorbereiding
 - Metaaldetectiebeleid en heiplannen beleid in voorbereiding
5. Ingediende subsidies
6. Monumentenrecht
7. Beleidsontwikkeling, s.v.z.
8. Wat verder ter tafel komt

INFOPAGINA

Slootjesdag zondag 16 juni 2019 Ontdek de schatten van de sloot

Waterschorpioenen, kokerjuffers of stekelbaarsjes: wat leeft er allemaal bij jou in de sloot? Dat kan je met eigen ogen zien tijdens Slootjesdag. Zo zie je met een beetje geluk schaatsenrijders over het water glijden. Bij het Ruiterhuys in Bakkum kunnen liefhebbers met een schepnetje aan de slag en de vondsten bespreken met deskundigen. Jong en oud kunnen kennismaken met waterdieren als poelslakken, stekelbaarsjes. IVN Midden Kennemerland (Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid) en de gemeente Castricum houden Slootjesdag op zondag 16 juni.



Het leven keert weer terug in de sloten en plassen. Dankzij de inspanningen van gemeenten en waterschappen wordt het oppervlaktewater beter beheerd en dat is te merken. Sloten en plassen zitten vol leven. Een sloot is feitelijk een klein ecosysteem. Dat systeem kan gemakkelijk worden verstoord. Daarom is goed waterbeheer van levensbelang. Dat geldt zowel voor de hoeveelheid water als voor de waterkwaliteit.

Met het organiseren van de Slootjesdag geven IVN en de gemeente aandacht aan het leven in de sloot, de waarde van schoon oppervlaktewater en de investeringen van de overheid om het oppervlaktewater schoner te krijgen. Iedereen is van harte welkom op zondag 16 juni van 11.00-16.00 uur achter het Ruiterhuys, Heereweg 83, 1901 MC Castricum.

Landelijke campagne 'kom jij er uit' helpt taboe op schulden doorbreken Gemeente Castricum doet mee aan de campagne

Een echtscheiding, een ontslag of een maand huurachterstand; het kan het begin zijn van grote financiële problemen. Naar schatting 1,4 miljoen huishoudens in Nederland hebben problematische schulden of een risico daarop. Mensen met schulden vragen vaak geen hulp of doen dit erg laat, vanwege schaamte of trots. Hierdoor stapelen de problemen zich op. Het kabinet wil dit schuldentaboe doorbreken en roept met de landelijke campagne 'Kom uit je schuld' op om geldzorgen bespreekbaar te maken.



Kom jij er uit?

In de campagne staan 'schuldenambassadeurs' centraal die over hun schuldprobleem praten. Hun 'coming out' bleek de eerste stap op weg naar een oplossing. Met hun persoonlijke verhaal laten ze zien dat iedereen – jong, oud, rijk, arm – in de financiële problemen kan komen. De verhalen zijn tevens een oproep om meer begrip te tonen voor mensen met financiële problemen. Zonder dat het direct zichtbaar is, kan een collega, vriendin, familielid, buurman of studiegenoot namelijk torenhogen schulden hebben. Met de simpele vraag "Kom jij er uit?" kan het gesprek hierover worden geopend. Op de website www.komuitjeschuld.nl delen schuldenambassadeurs hun ervaringen. Op sociale media worden berichten gedeeld onder de hashtag #komjijeruit.

Financiële problemen?

Ben jij inwoner van Castricum en heb je (dreigende) financiële problemen? In Castricum kun je iedere dinsdagochtend van 09.00 tot 10.30 uur in het gemeentehuis aan het Raadhuisplein 1 terecht met je vragen over geldzaken. Liever een andere dag? Op andere dagen in de week kun je terecht in Uitgeest, Heiloo of Bergen. Meer informatie hierover is te vinden op de gemeentelijke website <https://www.castricum.nl/aanvragen-en-regelen/hulp-bij-schulden/>. Inwoners met problematische schulden kunnen op alle werkdagen telefonisch contact opnemen met Sociaal.nl op 088 -762 42 25 of e-mail schuldhulp@sociaal.nl

Officiële mededelingen gemeente Castricum 12 juni 2019

Aangevraagde vergunningen

Voor het inzien van alle stukken met betrekking tot bouwzaken dient u vooraf een afspraak te maken via tel. 14 0251. Een digitale versie kunt u per e-mail aanvragen bij omgevingsvergunning@debuch.nl.

Ontvangen omgevingsaanvragen

Op deze aanvragen is nog niet beslist. De datum van ontvangst staat bij de kennisgeving. U kunt deze aanvragen na afspraak inzien in het gemeentehuis van Castricum. Tegen een aanvraag kunt u geen bezwaar maken. Dit kan alleen tegen een besluit op een aanvraag. Deze publicatie is alleen ter informatie.

Datum	Adres
310519	Mozartlaan 14 in Castricum Het verbouwen van de woning (WABO1900952)
020619	Nelson Mandelahof 5 in Castricum Het wijzigen van de reeds verleende vergunning (bouwen woning - WABO1801049) (WABO1900957)
030619	Iepenlaan 59 in Castricum Het plaatsen van een dakopbouw (WABO1900962)
050619	Zeeweg (strandplateau) in Castricum Het tijdelijk (ver)plaatsen van een blokhut (WABO1900910)

Verlengen behandeltermijn

Burgemeester en wethouders delen mee dat voor onderstaande omgevingsaanvragen de termijn van behandeling met maximaal 6 weken is verlengd:

Datum	Adres	Omschrijving
030619	Duinakker 21 in Castricum	Het bouwen van een schuur (WABO1900632)

Verleende Dhw-vergunning

Datum	Adres
260419	Van Oldenbarneveldweg 12 in Castricum Verleende drank- en horecaverunning Ristorante Vesuvio (WABO190024)

Bezwaar

Deze besluiten kunt u na afspraak inzien in het gemeentehuis van Castricum. Binnen zes weken na datum van verzending van het besluit, kunnen belanghebbenden een bezwaarschrift indienen bij het college van Castricum. De datum van verzending staat bij de kennisgeving. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Horecaverunningverlener via horeca@debuch.nl