

## Biologische slagerij

uw groene slager

KALFISOESTER  
EN SCHNITZELS

25% korting

VLEESWARENTRIO:  
RUNDERROLLADE  
VLEESSALADE  
GEBRADEN GEHAKT  
SAMEN € 5,99WESLEY  
Groente - Fruit & DelicatessenBOERENKOOL  
ROOKWORST EN JUS  
VOOR 2 PERS. € 6,99Tel. 0251 - 652 430  
Burg. Mooijstr. 29/37 Castricum

## GEOPEND

OP DINSDAG T/M VRIJDAG  
VAN 09:00 UUR - 18:00 UUR  
OP ZATERDAG  
VAN 09:00 UUR - 17:00 UUR.Burgemeester Mooijstraat 24  
in Castricum  
www.pilkesfietsen.nlSUPER  
SATURDAY  
MORNING  
20% KORTING  
OP ALLESMULTIMATE ZA 19 OKT  
CASTRICUM 9-12 UURVeel schade  
door pannetje  
op het vuur

Castricum - Maandagmiddag werd de brandweer om 17.26 uur opgeroepen voor een melding van een binnenbrand in een woning aan de Torenstraat, zij waren zeer snel ter plaatse.

Bij aankomst zag de brandweer al behoorlijk veel rook uit de woning komen. De bewoonster was de woning al uit en werd opgevangen door de melder die de brand van buitenaf had ontdekt toen ze voorbij reed. De brandweer heeft de brand snel weten te blussen met een straal hogedruk. De ladderwagen van brandweer Heemskerk kwam ook ter plaatse en heeft het dak gecontroleerd op een doorslag maar dit was gelukkig niet het geval.

De brandweerlieden zijn daarna nog lange tijd bezig geweest om de woning weer rookvrij te krijgen met de overdrukventilator. Stichting Salvage is ter plaatse geweest om alles te regelen voor de bewoonster. De schade was aanzienlijk en de oorzaak is vermoedelijk een pannetje op het vuur.



## Hoosbuien Geesterduin

Iedereen kan zien dat er hard gewerkt wordt aan het revitaliseren van winkelcentrum Geesterduin. Op dit moment is men bezig met het vervangen van het dak. Dit moet tijdens de droge uren gebeuren omdat het dak na het slopen af en toe open ligt. Het is dus van belang om buienradar in de gaten te houden. Soms gaat het wel eens mis.

## Hoosbuien

Op 9 oktober zat buienradar er een uurtje naast. De plensbuien, die om 11.00 uur werden verwacht, trekken een uur eerder over. Hier is niet op gerekend en het dak is op dat moment open. Het betekent alle hens aan dek voor de werknemers van aannemer Tervoort Egmond, want water heeft de vervelende eigenschap altijd het laagste punt te zoeken.

Vanuit alle kieren en gaten stroomt regenwater de houten passages in. Het gaat zo tekeer dat het in een mum van tijd schier onmogelijk wordt om droog van A naar B te komen.

Bij de ingang, voor het winkelcentrum, liggen 5 centimeter diepe regenplassen en het is al een prestatie op zich om met droge sokken Geesterduin binnen te komen.

In de passage van 't Kruidvat naar

Etos lijkt het of er net een zondvloed is geweest. Overal staan emmers om het regenwater op te vangen en enkele werknemers lopen met waterstofzuigers heen en weer om de vloer een beetje droog te krijgen. Het lijkt dweilen met de kraan open. Ed Janssens van Reno Projecten Alkmaar: „De beoogde planning was om vandaag het dak dicht te maken, maar dit gaat dus niet lukken. De veiligheid van het publiek in de passages gaat nu voor”, zegt hij. „Als je vanmorgen was gekomen had je 30 volle emmers water aangetroffen. Zo bar en boos was het.” Ondanks het natuurgeweld kan hij er ook wel de humor van inzien.

In een van de passages verderop is het letterlijk hopen geblazen en proberen werknemers van Tervoort Egmond en Reno Projecten met man en macht een gat in het plafond te dichten. Het lijkt water naar de zee dragen, maar 'wie

niet in het water springt wordt niet nat' luidt een Hollands gezegde. Na verloop van tijd is het lek weer boven water. Ondertussen is er in de passage filevorming opgetreden.

## Komisch

Terwijl de werklui hun best doen om de passages toegankelijk te maken doet Spencer Brouwer, met de paraplu boven het hoofd, net een pinbetaling bij Reza Repair voor de reparatie van zijn mobiele telefoon. Het is een komisch gezicht: een paraplu boven het hoofd in een overdekt winkelcentrum. Terwijl hij z'n pincode intoetst valt er opnieuw een plensbui. De weergoden lijken de klimaatsactivisten deze keer een steuntje in de rug te willen geven. De emmers en theedoeken bij de ingang van Etos tonen aan dat ook hier een strijd tegen het water wordt gevoerd. Het is wachten op de volgende regenbui.

Eén schrale troost: het dak was toch al lek zo lek als een mandje en met het nieuwe dak kan er straks zonder paraplu gewinkeld worden. (Tekst en foto: Henk de Reus)



## Regen hindert Kermis niet

Castricum - Het tweede weekend van oktober stond als vanouds weer in het teken van de Bakkummer Kermis. Jong en oud wist zich ondanks de regen prima te vermaken met de attracties en de gezelligheid bij Fase Fier.

Ina Cammenga, die al 47 jaar met suikerspinnen en snoepgoed rondtoert, waarvan de laatste 35 jaar ook in Bakkum, spreekt van een redelijk jaar: „Op vrijdag en zaterdag was het rustig, maar de

zondag maakte veel goed.” Dat onderschrijven ook andere kermisexploitanten van onder meer de Basketbal en de Shake it, waar toch veel mensen vrijwillig in de natte stoeltjes gingen zitten om zich door elkaar geschud te laten worden. Bij het ballengooien werd zondagavond nog wel gehoopt op kermisgangers die tijdens hun bezoek aan de kroeg een gooi naar de prijzen wilden wagen.

William Borst van Fase Fier spreekt ook van een goed jaar:

„De vrijdag en zaterdag waren wel wat rustig, de zondag werd lekker druk. Niet zo druk als vorig jaar, want toen hadden we natuurlijk echt fantastisch weer, maar vergelijkbaar met het jaar daarvoor.”

Bij 'Kees van de wc's!' kon iedereen weer rekenen op keurig verzorgde toiletten. „Ik doe dit nu al negentien jaar en sta hier een jaar of vijf. Ik vind het altijd weer gezellig in Bakkum, er heerst een goede sfeer”, vertelt Kees. (Tekst en foto: Monique de Jager)

## SLAGROOM TRUFFELSLOF



## Mijn Kerstmarkt

Reserveer snel op mijnkerstmarkt.nl

KERSTSHOPPEN VOOR BEDRIJVEN VANAF 6 MEDEWERKERS



Deze week vindt u de gemeentelijke informatie, met onder andere de Officiële Mededelingen en het nieuws van de Gemeenteraad, op pagina 3 en 4 van deze krant.

KIVAMATEITIS  
WIS  
HUIS  
HUIS  
VERSPREIDNETVERSPREIDNET B.V.  
BEZORGERS  
GEVRAAGD

## Omgeving:

• Westerweg/De Vang, (Limmen)

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

## DEZE WEEK IN DE KRANT

Lijf & gezondheid  
Lees je fit!



## COLOFON de Castricummer

Versijnt 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.  
Onderdeel van Regio Media  
Groep B.V.

Oplage: 16.825

Ingezonden brieven  
Uw brief van max. 300 woorden,  
dient ondertekend te zijn en  
voorzien van naam, adres, tele-  
foonnummer en/of e-mailadres.  
Anoniem ingezonden brieven  
worden niet in behandeling ge-  
nomen. De redactie behoudt zich  
het recht te weigeren dan wel te  
redigeren.

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

Milieu  
Onze krant wordt volle-  
dig gedrukt op FSC-Mix  
papier van verantwoord-  
de herkomst.

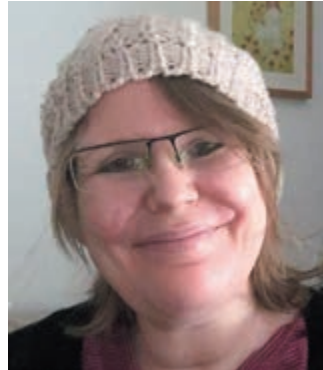


WWW.CASTRICUMMER.NL

Ellen Rohde start doorgeefproject

# „Oude spulletjes hebben voor mij iets magisch”

**Castricum - Oude spullen verzamelen en ervoor zorgen dat ze op een goede plek terecht komen. Dat is kort samengevat wat Ellen Rohde beoogt te bereiken met haar nieuwe project: Het Hans en Grietje doorgeefwinkeltje. Tegelijk wil ze ook de verhalen achter de ingezamelde spulletjes optekenen en publiceren. Dit alles regelt ze vanuit haar eigen woning, in de schaarse momenten die ze, ten gevolge van een ernstige aandoening, op de been is.**



De 40-jarige Ellen Rohde lijdt aan de postvirale hersenziekte ME (Myalgische Encefalomyelitis) en brengt noodgedwongen het grootste deel van de dag door in bed, in een volledig verduisterde slaapkamer. Een paar keer per dag is ze even op en verplaatst ze zich in een rolstoel door het huis. Een zonnebril beschermt haar ogen, omdat ze geen licht kan verdragen. De ziekte heeft al jaren een zeer grote impact op haar leven. Begin dit jaar was de kwaliteit van leven tot een dieptepunt

gedaald en stond Ellen op het punt om haar leven te laten beëindigen, maar sinds ze nieuwe medicatie gebruikt die de symptomen onderdrukt, gaat het weer iets beter.

De korte momenten uit bed wil ze graag zo nuttig mogelijk besteden. Ongeveer anderhalve maand geleden kreeg ze het idee voor het doorgeefwinkeltje. Ellen: „Ik zocht een zinvolle tijdsbesteding, iets voor langere tijd, maar creatief bezig zijn is voor mij te zwaar. Ik werd op een maandagochtend wakker en opeens wist ik het! Ik ga oude spulletjes verzamelen en ervoor zorgen dat ze weer tot hun recht komen.” Als voorbeeld noemt ze een oud geweven doek, dat iemand haar schonk. Ellen nam contact op met diverse musea om de geschiedenis er van te proberen achterhalen en te horen of er belangstelling was. „Maar ik verzamel ook materialen, ik zorg er dan voor dat ze op een plek komen waar mensen er weer wat kunnen maken, zoals een school of een psychiatrische

instelling.” Daarnaast is er ook een mogelijkheid tot het lenen van rekwisieten voor bijvoorbeeld musicals en toneelstukken.

In haar woning heeft ze een kleine fotostudio ingericht, waar ze de ingezamelde spullen fotografeert. Vervolgens worden die foto's op Facebook en op https://hethansengrijetjedoorgeefwinkeltje.wordpress.com geplaatst. „Soms heb ik het gevoel dat er een verhaal achter bepaalde spulletjes zit, dat belicht ik dan ook.

Dit is een project waar ik altijd mee bezig kan blijven en waardoor ik ook met mensen in contact blijf.” Ellen neemt uitgebreid de tijd om een nieuwe eigenaar voor de ingezamelde spulletjes te selecteren. „Soms kan het er wel een jaar staan, het gaat er vooral om dat het echt op zijn plek terecht komt.” Wat niet te gebruiken is voor dit project, wordt geschonken aan een kringloopwinkel. (tekst: Bos Media Services, foto's: aangeleverd)



Castricummers werken aan de toekomst!

## CALorie en Transitie Castricum in de top!

**Castricum - Maar liefst twee Castricumse initiatieven van inwoners belandden in de Trouw duurzame top 100 van 2019. Door een onafhankelijke jury gekozen uit enkele honderden initiatieven.**



Bij de feestelijke en leerzame bijeenkomst afgelopen donderdag was Castricum dan ook goed vertegenwoordigd. Op station Castricum is het al een drukte van belang met de duurzaamheidsmensen op weg naar Amsterdam. Marjolein Zonjee van CALorie (plaats 95) en ook betrokken bij Transitie Castricum (plaats 99) antwoordt met een grote glimlach op de vraag of ze blij is: „hartstikke blij en trots. Binnen CALorie ben ik bezig met mobiliteit. Volgend jaar hopen we een doorstart te maken met de elektrische deelauto. Een project om inwoners kennis te laten maken met de elektrische auto en met het delen van een vervoermiddel. Het zou het project een boost geven als bijvoorbeeld enkele grote dienstverleners en de gemeente mee zouden participeren in het project.”

### De escape bus

In Amsterdam aangekomen bij het evenement zijn er veel mensen op de been. Heel jong en heel oud en alles er tussenin loopt er door elkaar. Voor de deur staat de duurzame escape-roombus. Wil je de wereld redden? Stap dan in de bus en red de wereld van klimaatverandering voor het te laat is. Het regent eindelijk even niet (...) en buiten treffen we Manuel den Hollander van CALorie. Ook hij is tevreden met een plaats in de duurzame top: „Op naar nummer 1! CALorie is nu tien jaar bezig om Castricum en omliggende kernen in 2030 energieneutraal te krij-

gen. We hebben inmiddels 700 leden. Meer dan 500 huishoudens deden mee aan onze zonnepanelenacties. De komende jaren gaan we door met al onze activiteiten. Voor ons zal de focus blijven liggen op het realiseren van zeggenschap van inwoners en kleine bedrijven in al die veranderingen.”

„Ja”, vult Guus Wattel (CALorie) aan, „dwang van bovenaf gaat niet werken.” CALorie werkt in diverse acti-

viteiten samen met gemeentebestuurder wethouder Falgoun Binnendijk. Daarnaast ontplooit CALorie met, voor en door de leden activiteiten.

Transitie Castricum is een initiatief van inwoners waar alles wat groen is langs komt. Repaircafé, Tiny houses, 'soepcafés' waar soep getrokken wordt van gereedde groentes en nog veel meer. Ludiek en nuttig is de SAKKIE'z actie. Van hergebruikte stof worden boodschappenzakjes gemaakt. Marleen Heeman van TC deelt ze bij de bijeenkomst uit en overhandigt er ook een aan de hoofdredacteur van Trouw. In zijn openingswoord verwijst hij naar het Castricumse initiatief: „een mooi zakje voor boodschappen, kreeg ik zojuist uit Castricum.”

### Zwerfafval wint

De winnaar van de Trouw duurzame top 100 is Dirk Groot de Zwerfator genaamd. Flesjes, blikken, hij raapt ze op. Voorkomen van zwerfafval is het doel. Hij verzamelt gegevens over soorten en vindplaatsen van het afval. Daarmee kunnen overheden en bedrijven gerichte maatregelen nemen. Belangrijk doel is statiegeld op

plastic flesjes en blikjes te realiseren.

De lijst is dit jaar helemaal anders dan voorgaande jaren. Toen waren het vooral wetenschappers, ondernemers en politici die de lijst volkten. Nu staan er allemaal doeners op de lijst. 'Wacht niet af, begin zelf' is de rode lijn in deze top. Initiatieven van inwoners staan in deze 'de top van onderop'. Al die actie van inwoners is niet dé oplossing voor opwarming, vervuiling en verlies van soorten, aldus de jury. Ingrijpen van de overheid, inspanningen van bedrijven, het blijft allemaal hard nodig.

### Volhardend en eigenwijs

Die volhardende, enthousiaste, eigenwijze mensen laten wel zien dat grote abstracte wereldkwesties niet moedeloos en passief hoeven te maken. Het is niet altijd makkelijk maar zelf iets ondernemen is bevredigender en kan ook daadwerkelijk tot verandering leiden.

CALorianen en de mensen van Transitie Castricum zijn het erover eens: het is bevredigender om zelf iets te ondernemen maar vooral ook leuk! (Tekst/foto: Ans Pelzer)



## HUISARTSEN

### Avond-, nacht en weekenddienst

Op werkdagen van 17.00 tot 8.00 uur, in het weekend tot maandag 8.00 uur en op feestdagen: Huisartsenpost Beverwijk in het Rode Kruis Ziekenhuis, alleen volgens telefonische afspraak: 0251-265265. Bij contact met de post wordt gevraagd om verzekeringsgegevens, zorg dat u deze paraat heeft.

### Waarneming

Op werkdagen is er een onderlinge waarnemingsregeling voor en door praktijken Bakker, Hoekstra, Coppoolse, v.d. Maarel en Mohammadnia. Info via websites, deurposter en telefoonbandjes.

## KERKDIENTEN

### Zaterdag 19 oktober

R.K. St. Pancratiuskerk  
19.00 uur, diaken Marcel de Haas  
woord- en communieviering  
m.m.v. Jubilate.

R.K. Corneliusparochie Limmen  
19.00 uur, Meditatieve viering  
met Liturgisch koor. Voorganger  
Pastor K. Kint.

### Zondag 20 oktober

Protestantse Kerk Castricum,  
Dorpskerk  
10.00 uur, pastor Eveline Masetti  
m.m.v. Cantorij, gelijktijdig op radio  
Castricum.

R.K. St. Pancratiuskerk  
10.30 uur, pastoor Kaleab m.m.v.  
Gemengd Koor.

R.K. Corneliusparochie Limmen  
10.00 uur, Woord- en communieviering  
in de Heeren van Limmen.  
Voorganger Pastor K. Kint.

Protestantse Gemeente Limmen  
10.00 uur, ds. F.J. van der Wind.

Evangeliegemeente Castricum,  
Nieuw Geesterhage, Geesterduinweg 3  
10.00 uur, Roel Goede.

### Maandag 21 oktober

Protestantse Kerk Castricum,  
Dorpskerk  
19.00 uur, Taizé-avondgebed.

## BURGERLIJKE STAND CASTRICUM

Publicatie vindt alleen plaats met  
toestemming van betrokkene(n).  
Uit privacy-overwegingen kiezen  
steeds minder personen voor pu-  
blicatie.

### Overledenen

Castricum: 04-10-2019 Anita Margaretha Maria Vermeulen. 10-10-2019 Catharina Elisabeth van Kesteren, weduwe van Franciscus J. Lens.

### Geboortes

Akersloot: 12-09-2019 Jans Maria Anna Admiraal, dochter van Maarten W. Admiraal en Maria A. Pronk. Limmen: 24-09-2019 Dies Duco Koot, zoon van Ignatius G. Koot en Esther J. C. Liefing. Castricum: 19-09-2019 Meghan Lou Pereira Morais, dochter van Evandro J. Pereira Morais en Sarah J. Hiddleston. 24-09-2019 Lauren Adriana van de Velde, dochter van Jolmer A. van de Velde en Michelle Glorie.



Lees je fit!  
**Lijf & gezondheid**

WWW.LIJFENGEZONDHEID.NL

## WONEN.NL

MAAK VAN JE HUIS  
JOUW DROOMHUIS!





## Agenda raadsinformatieavond 17 oktober 2019

18.00 – 19.00	<b>Commissie</b> Auditcommissie
19.30 – 20.45	<b>Raadsinformatiebijeenkomsten</b> Presentatie voorstel rondom rotonde Rijksweg – Visweg
21.00 – 22.30	Uitwerking initiatiefvoorstel biodiversiteit input actualisering groen- en bomenbeleidsplan
21.00 – 21.45	Impact PAS-uitspraak Castricum

Lagere snelheid, veel veiliger

## Aanpassingen op voorlopig ontwerp Hoogegeest

Na feedback van bewoners en snelheidsmetingen van gemotoriseerd verkeer zijn de plannen voor de herinrichting van de Hoogegeest aangepast. De verkeersveiligheid tussen de Roemersdijk en de afslag naar het gemaal wordt daarmee verbeterd.

### Meer overzicht, meer plateau's

Het passeren van verkeer, voor zowel auto's als fietsers wordt veiliger.

Er komen minder verkeersplateau's, en ze komen op plekken waar snel gereden wordt, waarbij we voldoende afstand houden tot nabijgelegen woningen;

De beplanting in de bochten van de kruispunten moet lager worden zodat er meer overzicht is en het veiliger wordt;

Op verschillende plaatsen worden de lage berm langs de rijbaan aangepakt.

Zo is het mogelijk om met een minimaal aantal verkeersplateau's de snelheid van het verkeer terug te brengen en daarmee de verkeersveiligheid voor vooral de jeugd en de fietsers te verbeteren.

Omwonenden hebben een kaartje van de nieuwe inrichting per brief ontvangen.

### Definitief ontwerp, aanbesteding, verkeersbesluit, uitvoering

De gemeente Castricum en de onderhoudsaannemer doen hun best om de werkzaamheden nog voor eind dit jaar te hebben afgerond. Daarbij moet worden opgemerkt dat de asfalteringswerkzaamheden afhankelijk zijn van de weersomstandigheden.

## Asfaltering N244 tijdens herfstvakantie

### Pontje Akersloot tijdelijk dicht

De N244 zal opnieuw worden geasfalteerd tussen de Leegwaterbrug in Alkmaar en de aansluiting met de N246 (Kogerpolderbrug) bij het Alkmaardermeer. Dit gedeelte zal volledig worden afgesloten. Ook de aanmeerlocatie van het pontje bij Akersloot is onbereikbaar voor voertuigen en fietsers. Dit betekent dat het pontje in de periode van de afsluiting niet vaart. U kunt wel gebruik maken van de tijdelijke pont ter hoogte van de Leegwaterbrug.



### Groot onderhoud N244

De provincie heeft ervoor gekozen om deze werkzaamheden in de herfstvakantie uit te voeren. Verder uitstel zou kunnen leiden tot spoedreparaties, die weer kunnen leiden tot files en omleidingen. Daarnaast is spoedige vervanging ook de veiliger. De aannemer werkt in deze periode dag en nacht door om de afsluiting van de N244 en daarmee de gepaarde overlast zo kort mogelijk te houden.

### Spits mijden, OV rijden

Ondanks deze inspanningen verwachten we dat uw reistijd in de herfstvakantie toch wat langer is dan normaal. U kunt dit voorkomen door buiten de spits te reizen of, waar mogelijk, te kiezen voor het openbaar vervoer. Vanwege werkzaamheden aan en afsluiting van de provinciale weg N244 rijdt lijn 123 van 21 tot en met 25 oktober alleen als pendelbus tussen De Rijk en Schermerhorn. Tussen Alkmaar en Schermerhorn kan gebruik gemaakt worden van lijn 129. De pendelbus rijdt ieder uur, maar op andere tijden dan normaal door lijn 123 wordt gedaan. Dit zodat er een goede aansluiting op lijn 129 is.

### Meer informatie

Met vragen over de werkzaamheden kunt u contact opnemen met het Servicepunt Provincie Noord-Holland via: 0800-0200 600 (gratis) of per mail: [servicepunt@noord-holland.nl](mailto:servicepunt@noord-holland.nl). Actuele informatie over de werkzaamheden is te vinden op [infoN246.nl](http://infoN246.nl) of via de Facebookpagina Trajectonderhoud N246-N244.

### Gratis scan voor ondernemers

## Castricum gaat voor excellent cameratoezicht

Gemeente Castricum gaat ondernemers die bewakingscamera's gebruiken, stimuleren om de kwaliteit van de beelden te (laten) verbeteren. Dat kan vaak al met kleine, goedkope aanpassingen. Zo'n 250 ondernemers worden daarvoor deze maand benaderd. Burgemeester Mans geeft hiervoor vandaag het startsein op 16 oktober om 12:30 uur bij Jeannette Goudsmit in Winkelcentrum Geesterduin 16.

Wilt u – als ondernemer – meedoen? Of wilt u meer weten? Ga dan naar de website <https://www.rpcnh.nl/themas/excellent-cameratoezicht/> of neem contact op met de (externe) projectleider Fons Sijnesael, [info@veiligheidsbeheer.nl](mailto:info@veiligheidsbeheer.nl).



Met duidelijke beelden meer kans op opsporing

## Uitreiking Molenprijzen op 21ste Molencontactdag



De prijswinnaars met burgemeester Mans

Afgelopen zaterdag was Castricum gastheer van de 21ste Provinciale Molencontactdag. Burgemeester Mans ontving in het gemeentehuis moleneigenaren, molenaars, bestuurders en andere molenbetrokkenen uit diverse windstreken. Op deze netwerkdag voor molenliefhebbers reikte gedeputeerde Pels de molenprijzen uit, en uiteraard volgde een excursie langs drie mooie molens die onze gemeente rijk is: De Kat, De oude Knecht en de Dorregeester.

### Overlast mogelijk van 21-23 oktober

## Rioolrenovatie Prinses Beatrixstraat Castricum

In het fietspad aan de zuidzijde van de Prinses Beatrixstraat wordt de riolering gerenoveerd. De rioolbuis krijgt een nieuwe voering ofwel kous en kan dan weer vijftig jaar mee. Door de methode relining hoeft de straat niet over de hele lengte open en blijft de overlast beperkt. Wel moeten bewoners enige dagen rekening houden met verkeershinder. Ook kan geur- en geluidshinder ontstaan. Verkeersregelaars zorgen ervoor dat het doorgaande verkeer en de bus langs de werkzaamheden worden geleid.

### Planning

Aannemer Aarsleff voert de werkzaamheden uit van 21 tot en met 23 oktober. De bewoners krijgen van de aannemer schriftelijk bericht voordat het werk begint.

### Meer informatie

Meer informatie en een detailplanning is te vinden op de website van de aannemer, [www.aarsleff-bv.nl](http://www.aarsleff-bv.nl) (rechtsboven 'info bewoners'). Heeft u nog vragen? Dan kunt u ook bellen met de uitvoerder, de heer Jaap Groenewold, bereikbaar op: 06 205 807 66.



## Like ons op Facebook

Leuke weetjes, belangrijk nieuws en de laatste discussies: je vindt ze op [facebook.com/gemeente.castricum](https://www.facebook.com/gemeente.castricum).

Like de pagina en je kunt erover meepraten.



## Vastgesteld bestemmingsplan Camping Kapelweg 10, Limmen

Het bestemmingsplan van Camping Kapelweg 10 in Limmen is vastgesteld in de gemeenteraadsvergadering van 26 september 2019. Burgemeester en wethouders van de gemeente Castricum maken dit bekend zoals dit in de Wet ruimtelijke ordening (artikel 3.8) is verplicht. De gemeenteraad heeft besloten geen exploitatieplan vast te stellen voor het bestemmingsplan.

### Inhoud bestemmingsplan

Het bestemmingsplan voorziet in de wens om vier buitentennisbanen te her-ontwikkelen voor een kleinschalige camping met 17 campingplaatsen.

### Waar en wanneer kunt u stukken inzien?

Het raadsbesluit, het vastgestelde bestemmingsplan en de daarbij behorende stukken zijn met ingang van 17 oktober 2019 gedurende zes weken digitaal in te zien via [www.ruimtelijkeplannen.nl](http://www.ruimtelijkeplannen.nl) onder plan ID NL.IMRO.0383.BPL18Kapelweg10-VS01. Daarnaast ligt het bestemmingsplan ter inzage in het gemeentehuis van Castricum, Raadhuisplein 1, 1902 CA, Castricum.

### Hoe kunt u reageren?

Tegen het besluit tot vaststelling van het bestemmingsplan kan met ingang van de dag na die waarop het besluit bekend is gemaakt gedurende zes weken beroep bij de Afdeling bestuursrechtspraak van de Raad van State worden ingesteld. Van deze mogelijkheid kunnen gebruik maken:

- Een belanghebbende die tijdig zijn zienswijze bij de gemeenteraad naar voren heeft gebracht; Een belanghebbende die aantoont dat hij redelijkerwijs niet in staat is geweest zijn zienswijze tegen het ontwerpbestemmingsplan naar voren te brengen;
- Het beroepschrift moet gestuurd worden naar de Afdeling bestuursrechtspraak van de Raad van State, Postbus 20019, 2500 EA Den Haag. Het beroepschrift moet zijn ondertekend en bevat tenminste de naam en het adres van de indiener, de dagtekening, een omschrijving van het besluit waartegen het gericht is en de gronden van het beroep. Digitaal indienen kan via: <https://digitaaloket.raadvanstate.nl>.

### Inwerkingtreding bestemmingsplan

Ingevolge artikel 3.8 van de Wet ruimtelijke ordening treedt het besluit tot vaststelling van het bestemmingsplan in werking met ingang van de dag na die waarop de hiervoor genoemde beroepstermijn afloopt. Het instellen van beroep schorst de werking van het besluit niet. Degenen die beroep hebben ingesteld kunnen verzoeken om een voorlopige voorziening. Een voorlopige voorziening moet worden ingediend bij de Voorzitter van de Afdeling bestuursrechtspraak van de Raad van State, Postbus 20019, 2500 EA Den Haag. Digitaal indienen kan via: <https://digitaaloket.raadvanstate.nl>. Indien binnen de beroepstermijn een dergelijk verzoek is ingediend, treedt het besluit niet in werking totdat op het verzoek is beslist.

### Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Team Plannen en Projecten van de gemeente Castricum tel. 14-0251 of via e-mail [keesadema@debuch.nl](mailto:keesadema@debuch.nl).

## Officiële mededelingen woensdag 16 oktober

### Omgevingsvergunningen

#### Ontvangen

Datum	Adres
280919	<b>P.C. Hoofdstraat 22 in Castricum</b> het bouwen van een bijgebouw (WABO1901594)
021019	<b>Rijksweg 31a in Limmen</b> het wijzigen van bestemming van winkel naar woning (WABO1901617)
041019	<b>Zeeweg 45 in Castricum</b> het (tijdelijk) bewonen van het pand Zeeweg 45 t.b.v. anti kraak (WABO1901635)
051019	<b>Iepenlaan 69 in Castricum</b> het vergroten van de woning (o.a. erker) (WABO1901646)
081019	<b>Stetweg (sectie B118785 en 10307) in Castricum</b> het bouwen van een Deka supermarkt en woningen (WABO1901661)

#### Verleend

Datum	Adres
081019	<b>Bakkumerstraat 32 in Castricum</b> het bouwen van een woning (WABO1901264)

091019 **Breedeweg 15 in Castricum**  
het uitbreiden van de woning achter en het veranderen van de dakkapel (WABO1901475)

111019 **Iepenlaan 69 in Castricum**  
het vergroten van de woning (o.a. erker) (WABO1901646)

### APV-vergunning

#### Verleend

Datum	Adres
071019	<b>Dorpsstraat 35a in Castricum</b> Verleende evenementenvergunning Hollandse avond op 10 november 2019, Grandcafé Balu verzenddatum besluit 4 oktober 2019 (APV1900832)

Meer informatie vindt u op onze website onder 'aanvragen en regelen'.

## Colofon

Kijk op [www.castricum.nl](http://www.castricum.nl) voor praktische info. Maak via de website en afspraak voordat u naar het gemeentehuis komt. Iets kapot of zwerfvuil? Doe een melding openbare ruimte via de website.

Like ons op Facebook en Twitter  
Instagram: [gemeentecastricum](https://www.instagram.com/gemeentecastricum)  
Stel uw vraag: Whatsapp 06 19429661  
E-mail: [info@castricum.nl](mailto:info@castricum.nl)  
Telefoon: 14 0251, ma t/m vr 08.00 tot 17.00 uur. Voor spoed 24/7

**Sociaal Team**  
tel. 14 0251; telefonisch spreekuur  
ma. t/m vr.: 8.00 -17.00 uur

postcode 1901: [sociaalteamcastricum1901@debuch.nl](mailto:sociaalteamcastricum1901@debuch.nl)  
postcode 1902: [sociaalteamcastricum1902@debuch.nl](mailto:sociaalteamcastricum1902@debuch.nl)  
overige postcodes: [sociaalteam-akerslootlimmendewoude@debuch.nl](mailto:sociaalteam-akerslootlimmendewoude@debuch.nl)

### Openingstijden

**Publieksbalies Gemeentehuis**  
Publieksbalies: voor zaken als uw paspoort, rijbewijs, uittreksels en vragen over zorg en financiën  
Raadhuisplein 1, 1902 CA Castricum  
Ma. t/m di. 9.00 tot 12.00 uur  
Wo. 9.00 tot 16.00 uur  
Do. 9.00 tot 20.00 uur  
Vrij. 9.00 tot 12.00 uur

**Voor het bekijken van bouwplannen, het doorgeven van gevonden of verloren voorwerpen, het afgeven van post:**  
Ma. t/m wo. 9.00 tot 16.00 uur  
Don. 9.00 tot 20.00 uur  
Vrij. 9.00 tot 12.00 uur  
inzien van bouwtekeningen alleen op afspraak

### Afvalbrendepot

Schulpstet 17, 1901 JH Castricum  
ma. t/m vrijdag: 8.30 tot 15.45 uur  
za. 9.00 tot 13.00 uur

### Kantoor Wijkbeheer

Schulpstet 17, 1901 JH Castricum  
ma t/m donderdag: 08.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 16.00 uur; vrijdag: 08.00 tot 12.00 uur

**Bestuur, griffie en kantoor**  
Raadhuisplein 1, 1902 CA Castricum.  
Bezoek op afspraak.

### Contact college

Afspraken met burgemeester of wethouder(s): bestuurssecretariaat, tel. 14 0251, bestuurssecretariaat@castricum.nl

### Bijeenkomsten gemeenteraad

Raadhuisplein 1, 1902 CA Castricum

### Boa's

Boa's (buitengewone opsporingsambtenaren) controleren en handhaven op het naleven van de regels voor bijvoorbeeld parkeren, hondenpoep en afval. [boa@debuch.nl](mailto:boa@debuch.nl)

# Marathonloper Edwin de Vries: „Ik stop op mijn hoogtepunt”

**Castricum - Hij kan het bijna niet geloven, wat een prestatie. Wanneer Edwin de Vries, lid van Atletiek Vereniging Castricum, als snelste Nederlander over de finish komt in de Berlijn Marathon, ziet hij een tijd op de klok van 2.13,38. Een persoonlijk record van bijna vier minuten. Zijn oude record stond op 2.17,22, gelopen tijdens de Amsterdam Marathon van 2018. De prestatie in Berlijn is bijzonder snel en dus behoort Edwin nu tot de absolute Nederlandse top op de marathon.**

Wat zijn prestatie uitzonderlijk maakt, is dat dit niet alleen zijn snelste marathon is, maar het is ook meteen zijn laatste. Stoppen op het hoogtepunt noemt hij het zelf.

„Een progressie van bijna 4 minuten ga ik nooit meer maken, dus in dat opzicht stop ik wel op mijn hoogtepunt”, vertelt Edwin. „Ik heb eens gezegd in het blad Runnersworld: als ik ooit 2.13 loop, dat

zou echt geweldig zijn. Laat ik dat nu net gelopen hebben in mijn laatste marathon.”

Edwin heeft nog een andere passie, hij heeft samen met zijn broer een online marketingbureau waar hij ook veel tijd aan kwijt is.

„Voor mij werd duidelijk dat ik meer zou moeten rusten als ik nog meer progressie wilde boeken in het hardlopen. Hier zat de rek nog in. Dit zou betekenen dat

ik zou moeten stoppen met mijn andere passie: 'Online marketing', dat zag ik niet zitten. Hier haal ik namelijk ook heel veel energie en voldoening uit en zie ik ook een toekomst in.” Het betekent niet dat Edwin stopt met sporten, hij blijft hardlopen. „Dat is ook goed voor mijn focus en concentratie, zo blijf ik fit.”

Tevreden terugkijkend denkt Edwin aan wat de sport voor hem heeft opgeleverd. „Een mooie vriendengroep en daarnaast heb ik geleerd dat je met hard werken heel ver kunt komen. Ik ben ook op hele mooie plekken op de wereld geweest, mooie momenten meegemaakt. Ik zal ook nooit al die prachtige races vergeten.” (Foto: Dan Vernon)





weel.nl

Weel heeft nu ook een hypotheektak

Oh, da's goed te weten

**weel**  
VERZEKERINGEN & HYPOTHEKEN

Dorpsstraat 32 | Castricum | 0251 65 70 50 | info@weel.nl

**WONEN.NL**

MAAK VAN JE HUIS  
JOUW DROOMHUIS!

Ed geeft minimaal € 150,-  
BPM. Voor uw loop- sloop- of  
schadeauto 06-25552628.  
Directe RDW vrijwaring  
en eigen ophaaldienst.

**Te koop:**  
Bordspellen: risk, stapelwoord,  
carcassonne, dammen, schaken, prijs  
per bordspel 10,-. Tel. 0251-655630

CASUAL V.O.S. SWIMMING VOETBAL RUNNING  
**BIG 4-DAYS SALE**  
WALKING INDOOR HOCKEY TENNIS TRAINING

**OPRUIMING TOT 70%\***

*\*Uitgezonderd Noos en aanbiedingen*

**OP=OP**

**woensdag 16 t/m zaterdag 19 oktober**



**CASTRICUM**

Burg. Mooijstraat 16 - 1901 ET Castricum

Van Amsterdam Garantiemakelaars  
bestaat 60 jaar en viert feest!



Wij geven bij een verkoopopdracht een dag lang **een hovenier** of **schilder**  
cadeau. Ga naar onze website of neem contact op voor meer informatie.

Mede mogelijk gemaakt door: Schilderbedrijf Daan Jonker en MB Hoveniers



Van Amsterdam  
Dorpsstraat 64  
1901 EM Castricum

0251-650850  
info@vanamsterdam.nl  
www.vanamsterdam.nl



Gewoon elke donderdag  
**Krokettendag**



Elke donderdag  
alle kroketten  
**1,10**  
per stuk

Onze overheerlijke kroketten - rundvlees, kalfs, goulash, saté, groenten, champignon, garnalen -  
worden op ambachtelijke wijze in eigen keuken gemaakt. Je moet ze geproefd hebben.

Torenstraat 60A | Castricum | 0251 650 568 | cateringdetoren.nl

advertorial



Praktijk voor Sport  
Fysio-Manueeltherapie  
Dorpsstraat 109  
1902 EK Castricum  
Tel. 0251-670371  
info@fysiotherapierootjes.nl  
www.fysiotherapierootjes.nl  
volg ons ook op

### Verminder stress, voorkom sportblessures

Blessures treden voor een sporter eigenlijk altijd onverwachts op en lijken lastig te voorspellen. Fysieke factoren zijn de primaire oorzaak van (sport)blessures, denk hierbij aan een verminderde beweeglijkheid van een gewricht, verkeerde trainingsopbouw of bijv. een harde tackle bij het voetbal. Maar heb je er wel eens bij stilgestaan dat psychosociale factoren zoals stress ook van invloed zijn op een blessurekans? Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat ook stress en de daarbij behorende gedachten, percepties en aspecten van de persoonlijkheid bijdragen aan de incidentie van blessures.

Uit onderzoek blijkt dat veel geblesseerde sporters in de week voorafgaand aan hun blessure een verhoogd stressniveau hebben. Niet alle stress is negatief, zo kan bijv. wedstrijdspanning ook positief zijn, dat is afhankelijk van de reactie van de sporter op de spanning en de hoeveelheid spanning. Hoe hoger de spanning, hoe groter de kans dat sportprestaties afnemen en hoe vatbaarder voor blessures.

Blessures herstellen sneller als je weinig stress ervaart, goed om kan gaan met de aanwezige stressoren en veel steun uit de directe omgeving krijgt. De grootste bronnen van stress zijn niet fysiek, maar psychologisch en sociaal van aard. Denk hierbij aan angst, onzekerheid over herstel, minder zelfvertrouwen, acceptatie van de situatie en het missen van je team of medesporters. Net als bij het ontstaan van blessures zorgt stress ook tijdens het herstel voor veranderingen in focus en spierspanning.

Leren omgaan met spanning of stress kan de negatieve gevolgen hiervan verhelpen. Praten over factoren die stress veroorzaken, helpen deze al te verminderen. Probeer tijdens het sporten te focussen op hetgeen wat je aan het doen bent en dwaal niet af naar andere zaken. Tijdens een training kan je stressvolle situaties nabootsen en zo goed leren omgaan met deze situatie. Bij stress is er een verhoogde hartslag. Ademhalingsoefeningen kunnen helpen om rustiger te blijven en ook het visualiseren helpt om stress te verminderen.

Merk jij dat je aan het sporten bent, maar dat je conditie en kracht niet verbetert? Of heb je veel last van blessures of spierklachten? Bedenk dan eens of je veel stress ervaart en wat je eraan kunt doen om minder spanningen te hebben. Je zal merken dat je door minder stress, fysiek veel fitter wordt.



**CORSO BIOSCOOP**

Programma 17 oktober t/m 23 oktober

donderdag 20.00 uur  
vrijdag 20.30 uur  
zaterdag 21.15 uur zondag 19.30 uur  
maandag, dinsdag & woensdag 20.00 uur  
**Wat is dan Liefde**

zaterdag 18.45 uur  
zondag 16.00 uur  
**Miles Davis - Birth of the Cool**

donderdag 20.00 uur  
vrijdag 20.30 uur zaterdag 21.15 uur  
maandag & dinsdag 20.00 uur  
**Joker**

vrijdag 16.00 uur  
zaterdag 18.45 uur zondag 16.00 uur  
**Dolor y Gloria**

vrijdag 13.30 uur  
zondag 19.30 uur woensdag 20.00 uur  
**Downton Abbey**

zaterdag 13.30 uur  
maandag 14.00 uur  
dinsdag & woensdag 13.30 uur  
**Everest: De jonge Yeti - 2D**

zondag 13.30 uur  
**Everest: De jonge Yeti - 3D**

zaterdag 16.00 uur  
zondag 11.00 uur maandag 14.00 uur  
dinsdag & woensdag 16.00 uur  
**Trouble**

vrijdag & zaterdag 13.30 uur  
zondag 11.00 uur  
dinsdag & woensdag 13.30 uur  
**Shaun 't Schaap: Het Ruimteschaap**

vrijdag & zaterdag 16.00 uur  
zondag 13.30 uur  
dinsdag & woensdag 16.00 uur  
**Misfit 2**

Reserveren: 0251-652291  
www.corsobioscoop.nl  
Dorpsstraat 70 • Castricum



## Wat is dan liefde

In 'Wat is dan Liefde' krijgt echtscheidingsadvocaat Cato de kans om partner te worden bij een commercieel kantoor waar behoefte is aan verandering. Nietsontziend je zakken vullen is zo 2017 en Cato lijkt de aangewezen persoon de brallerige advocaten een stukje moraal bij te brengen. Ze is idealistisch, ambitieus en niet onder de indruk van het

Old Boys Network. Tot ze collega Gijs ontmoet die alles vertegenwoordigt wat Cato verafschuwt. De samenwerking lijkt gedoemd te mislukken maar naarmate Cato en Gijs langer met elkaar opgescheept zitten, worden ze gedwongen hun overtuigingen over liefde, huwelijk en carrière opnieuw onder de loep te nemen.

## Miles Davis - Birth of the Cool

Miles Davis (1926-1991) was een jazzcomponist, trompettist en multi-instrumentalist. Hij wordt beschouwd als een van

de belangrijkste en invloedrijkste jazzmuzikanten van de twintigste eeuw en wordt gezien als de belichaming van wat 'cool' is.

Filmmaker Stanley Nelson maakte een documentaire over het leven van deze legendarische artiest en brengt de kijker dichtbij zijn sound, roem en zijn intrigerende persoonlijkheid.

## Word een échte kunstenaar tijdens de Rabo Familiedag

**Alkmaar** - Altijd al nieuwsgierig geweest naar de unieke collectie van het Stedelijk Museum Alkmaar? Meer weten over kunst of zelf eens een kunstwerk maken? Bezoek dan de Rabo Familiedag op maandag 21 oktober: een feestelijke middag vol activiteiten voor jong en oud. Het evenement wordt aangeboden door 'Rabobank Alkmaar e.o.'. De Rabo Familiedag wordt van 13.00 tot 16.00 uur gehouden in het Stedelijk Museum Alkmaar, Canadaplein 1.

De Rabo Familiedag is een middag voor het hele gezin: voor iedereen is er iets te doen. In het museum worden uiteenlopende activiteiten gehouden, die aansluiten bij de unieke tentoonstelling De Toorop Dynastie. Zo kunnen kinderen met hun (groot)ouders of onder professionele begeleiding van een museumdocent, in de huid kruipen van de even befaamde als markante kunstenaars Jan Toorop, Charley Toorop en Edgar Fernhout. Er worden drie kunstzinnige workshops gehouden. Zo kunnen bezoekers een zelfportret maken, waarbij de nadruk ligt op de ogen. Zoals Charley Toorop dat altijd deed. Voor wie graag een abstract kunstwerk wil maken, geheel in de stijl van Edgar Fernhout, is er een artistieke kleurenwork-

shop. Tijdens een tekenworkshop kunnen deelnemers een label ontwerpen voor hun eigen waterfles, iets waar Jan Toorop furore mee maakte. Zoals de organisatie stelt: „kies een workshop die je aanspreekt of doe ze allemaal!”

Jeugdige bezoekers kunnen een ontdekkingstocht door het museum maken. Samen met hun (groot)ouders maken ze op een zeer ludieke, interactieve en creatieve manier kennis met de museumcollectie. En ondertussen ontdekken ze hoe hun familieleden tegen kunst aankijken. Voor de

jongste bezoekers staat er tijdens de middag overigens een glas limonade klaar. „We vinden het belangrijk dat kunst en cultuur bereikbaar zijn voor iedereen,” stelt Ralph Van Soomeren, directievoorzitter van Rabobank Alkmaar e.o. „Om die reden is de Rabo Familiedag voor iedereen gratis toegankelijk, klant of geen klant. Tijdens de middag kunnen bezoekers op een bijzondere manier kennismaken met het Stedelijk Museum Alkmaar, de veelbesproken Toorop Dynastie en zelf voor even kunstenaar zijn”. (Foto: aangeleverd)



## Brouwerij Damppegheest doet mee met Bokkentocht Limmen-Heiloo

**Limmen** - Zaterdag 19 oktober vindt de Bokkentocht Limmen-Heiloo plaats. Brouwerij Damppegheest, Achterweg 22 in Limmen doet weer mee als locatie. Er zijn twee heerlijke Bockbieren te proeven. Natuurlijk de eigen verbeterde Oikenbock en daarnaast Bocke-

poot van Brouwerij de Monnick. Daarbij wordt roggebrood met (zelf-) gerookte makreelsalade geserveerd. Brouwerij Damppegheest is een mooi startpunt, via Eet Bar Lekker en De Heeren van Limmen, richting Heiloo. De Bokkentocht start om 14.00 uur en Damppegheest

sluit om ongeveer 19.00 uur. Wie zaterdag 19 oktober niet in de gelegenheid is het bier te komen proeven, kan zondag 20 oktober langskomen in het Proeflokaal, Schoolweg 1 Limmen, waar ze de verbeterde Oikenbock presenteren. Open van 15.00 tot 20.00 uur.

## Met GezondOud sporten op de mooiste plekken in de natuur

**Castricum** - Met 'GezondOud' sporten in de buitenlucht en nadien met elkaar een kopje koffie drinken. Dit initiatief slaat goed aan in Heemstede. Wegens succes gaat GezondOud vanaf 1 november op meer locaties buiten sporten, zoals in de omgeving van Castricum. Omdat de animo in de omgeving van Castricum groot is worden vanaf november trainingen georganiseerd in het Geversduin en het Heilooërbos. De trainingen worden gegeven door een fysiotherapeut.

Bij GezondOud kan men het hele jaar door sporten op de mooiste plekken in de natuur. De trainingen zijn professioneel, afwisselend, gezellig en voor ieder niveau heel goed te doen. Tijdens de training wordt gewerkt aan de conditie, stabiliteit, mobiliteit en doet men diverse spierversterkende oefeningen met weerstandsbanden of lichaamsgewicht. Wat het meest opvalt aan de trainingen van GezondOud is de onderlinge sfeer en de persoonlijke begeleiding. Bij GezondOud wordt er boven-

gemiddeld veel aandacht besteed aan het sociale aspect. Na afloop van de training wordt er met elkaar nog een kopje koffie gedronken en met enige regelmaat zijn er gezellige activiteiten waaraan vrijblijvend kan worden deelgenomen. Tijdens en na de trainingen ontstaan vaak leuke plannen. Zo is er wadgelopen, zijn er verschillende musea bezocht en worden er regelmatig borrels georganiseerd. Kijk voor meer informatie op [www.gezondoud.nl](http://www.gezondoud.nl) of bel 06-17962699. (Foto: aangeleverd)



## 20 procent kassakorting op 19 oktober bij Multimate Castricum

**Castricum** - Zaterdag 19 oktober is het weer zover: Super Saturday Morning. Van 9.00 tot 12.00 uur ontvangen klanten van Multimate Castricum 20 procent korting aan de kassa. „Het is oktober, dus woonmaand, en een hoop mensen maken gebruik van de herfstvakantie om nog een aantal klussen in huis uit te voeren. Dat merken we deze week al in de winkel, ons personeel is druk met het geven van advies over toepassing van uiteenlopende producten”, aldus

John Res van Multimate. „Speciaal wil ik onze afdeling verlichting noemen, die helemaal vernieuwd is. Het is voor veel klanten nog lastig de juiste lamp te kiezen. Natuurlijk gaat het om energieverbruik maar ook om kleur, kosten en levensduur. Ledlampen zijn zo'n beetje de standaard en, in tegenstelling tot wat veel mensen denken, uitstekend dimbaar.” Verder wil Res de kasten 'op maat' van Raffito onder de aandacht te brengen. „Dit merk biedt een

ongekend aantal mogelijkheden in stijlen en toepassingen. Ons personeel bespreekt eerst uw wensen en de mogelijkheden en daarna maken zij met behulp van de computer een eerste opzet inclusief prijs. Deze offerte wordt met u besproken. Na het doorvoeren van eventuele wijzigingen en uw akkoord wordt uw kastsysteem door Raffito op maat gemaakt. Gaat u voor het gemak, dan laat u ons personeel de kast ook thuis vakkundig monteren.” (Foto: aangeleverd)

## Klassieke muziek bij Toonbeeld

**Castricum** - Vanwege het enthousiasme waarmee de eerste twee serie ochtenden werden begroet, komt er bij Toonbeeld een derde serie van vijf bijeenkomsten, waar naar klassieke muziek met uitleg kan worden geluisterd en gekeken. Vanaf woensdag 30 oktober zal Gert Floor, voorheen muziekbibliothecaris in Heiloo, op vijf woensdagochtenden van 10.00 tot 12.00 uur (met uitloop) presen-

taties verzorgen over de volgende composities: W.A. Mozart: de strijkkwintetten, met twee altviolen, L. van Beethoven: symfonie nr. 6 'Pastorale', Joh. Brahms: Symfonie nr. 1 op. 68, Louis Andriessen: De Staat, J.S. Bach: Weihnachts - 'Oratorium'. Aan de hand van deze 'prachtstukken' door de eeuwen heen worden de ontwikkelingen in de muziekgeschiedenis beluisterd en besproken. Wie dat wil, kan

ook 'los' een ochtend bijwonen, maar er wordt wel verwezen naar eerder besproken muziek of begrippen. De presentaties vinden plaats in de Carel Barbierszaal bij Toonbeeld Geesterhage, Geesterduinweg 7, Castricum. Aanmelden kan via [www.toonbeeld.tv](http://www.toonbeeld.tv) of bij de administratie ter plaatse. Deze lezingen zijn een samenwerking tussen Toonbeeld Geesterhage en de Bibliotheek Kennemerwaard.



Een man om van te houden  
Een vader om op te bouwen  
Een opa en overgrootvader om mee te spelen  
Een vriend voor velen  
Bedankt hiervoor, in gedachten leef je bij ons door

Verdrietig, maar vervuld van vele herinneringen laten wij weten, dat na een mooi leven wij afscheid hebben genomen van mijn lieve man, onze vader, schoonvader, opa en overgrootvader

## Jan de Nijs Johannes Petrus

\* Castricum,  
13 oktober 1929

† Castricum,  
12 oktober 2019

Alida de Nijs - Zijp

Wilma en Sjaak *in onze herinnering*  
Ingrid en Walter  
Sander en Manouk  
*Saar, Milou*

Frank en Annemieke  
Anita *in onze herinnering*  
Robin  
Jordi

De Boogaert 107  
1901 GP Castricum

Jan is overgebracht naar uitvaartcentrum De Jongh, Dorpsstraat 113a te Castricum, alwaar donderdag 17 oktober van 19.00 tot 19.30 uur gelegenheid is tot afscheid nemen en condoleren.

De uitvaartdienst vindt plaats vrijdag 18 oktober om 11.30 uur in crematorium Waerdse Landen, Krusemanlaan 5 te Heerhugowaard.

Na afloop is er eveneens gelegenheid uw deelneming te betuigen.

Een speciaal woord van dank aan de medewerkers van de Boogaert voor alle liefdevolle zorg en aandacht.

Persoonlijk • respect • betaalbaar

### Uitvaartverzorging Yvonne van Ophuizen



- Voor Limmern, Castricum en omgeving
- 24 uur per dag bereikbaar
- Ongeacht waar u verzekerd bent
- Kosteloze voorbespreking

072-5055740 / 06-23582577  
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)

### Uitvaartverzorging Formanoij

Maatwerk voor een goed verzorgde en betaalbare uitvaart

Uitvaart vanaf € 1.475,-  
Dag en nacht bereikbaar



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

Zaterdag 16/11 lezing  
om 15.00 uur in  
Zorgcentrum Westerhooft

Woensdag 20/11 lezing  
om 19.30 uur in  
Het Nieuwe Warenhuis

Meer informatie:  
www.libellealkmaar.nl



libelle  
levensafsluiting & uitvaartbegeleiding

Nienke Blom  
06 - 460 234 71  
www.libellealkmaar.nl

## FAMILIEBERICHTEN OOK ONLINE



"Niet eerder haalde ik zoveel voldoening uit een uurtje sporten"

Het hele jaar door sporten op de mooiste plekken in de natuur onder professionele begeleiding! Nieuwsgierig geworden? Kijk op [www.gezondoud.nl](http://www.gezondoud.nl) of bel 06-17962699



\* **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

\* **Voor mijn hobby**  
ben ik op zoek naar elektrische en gewone fietsen om te knutselen. Tel. 06-84613045

**Te koop:**  
Bl. herenkostuum mt 54 en 2 overhemden mt. 41, 55,-, antieke fabriekslampen, 60,- p.st., div. stoelen, 10,- p.st. Groot voetbaldoel met net en grondpenen, 50,-. Tel. 072-5055782

**Te koop:**  
Z.g.a.n. warme sierlijke bedsprei 180 br. 200x1. +volant doorgestikt, kl. mooi groen/geel/beige gemeleerd bezorgd 125,-. Tel. 06-21921738

**Te koop:**  
Ds. instapschoen leer/nubuck z.g.a.n. merk solidus maat 6, kl. (licht)bruin. 50,- (was 136,-). Trenchcoat/regenjas, mt. 42, ruglengte 80 cm, kat./polyester + gevoerd en ceintuur, z.g.a.n. kleur zwart 10,-. Tel. 0251-244037

**Te koop:**  
Prachtig mooie (heren) western laarzen. Merk Tony mora, maat 43, prijs 75,-. Koelbox 12 v (voor in de auto) inhoud 13 liter, draagriem, prijs 25,-. Tel. 06-17036725

**Te koop:**  
Elro - tuinspot verstelbaar op spies z.g.a.n. Incl. 2 x 60 w lampen 15,-. Elektrische onkruidbrander 2 x gebr. 20,-. Zwarte reistas, nieuw op 4 wiel-tjes met diverse vakken 15,-. Nieuwe handmixer met 2 kloppers + 2 deeghaken 10,-. Tel. 0251-654566

**Te koop:**  
Voor de komende feestdagen, elektrische fondue pan z.g.a.n. incl. 8 vorken, 10,-. Tel. 072-5054107

## BOUWMARKT MEELGRO

VAKKENNIS ADVIES SERVICE

16 t/m 19 oktober



OP = OPI

Radiaalzaag  
7100 watt, Zaagblad 230 mm, 4 230 mm. Met zaagopstapen 10 mm. Lengte motor: 1 meter. Salf-gas. Het zaagblad wordt leverbaar, maar niet meegeleverd.

169,95  
119,95

UITVERKOOP  
TOT 50% KORTING  
OP O.A. TUINMEUBELN EN BBQ'S



Zie onze facebook pagina voor verdere informatie!

Volg ons ook op facebook

Maatlat 9 1906BL Limmern  
072-5051788

www.meelgro.nl  
bouwmarkt@meelgro.nl

## VOORDELIG GEPRIJSD, DIRECT VAN DE KWEKERIJ

Dak- en leibomen - Fruitbomen - Heesters - Coniferen - Vaste planten - Perkgoed



Najaar is de planttijd!

Altijd welkom op de kwekerij van maandag t/m zaterdag.  
www.gerarddamhoveniers.nl

GRATIS bezorgd binnen 15 km

Kwekerij  
HOVENIERSBEDRIJF  
Gerard Dam

Krochtweg 6a Heemskerk  
(na Dierenwereld Van Someren eerste linksaf)  
T. 06-53172110

Geopend maandag t/m zaterdag van 9.00 tot 17.00 uur



## Castricum gaat voor excellent cameratoezicht

# Gratis scan voor ondernemers

**Castricum - Gemeente Castricum gaat ondernemers die bewakingscamera's gebruiken, stimuleren om de kwaliteit van de beelden te (laten) verbeteren. Dat kan vaak al met kleine, goedkope aanpassingen. Zo'n 250 ondernemers worden daarvoor deze maand benaderd. Burgemeester Mans geeft hiervoor het startsein op woensdag 16 oktober om 12.30 uur bij Jeannette Goudsmit in Winkelcentrum Geesterduin 16.**

### Camerabeelden kunnen vaak beter

Er zijn in Nederland meer dan 1 miljoen camerabewakingsystemen, waarvan meer dan de helft niet voldoet of geoptimaliseerd kan worden. Om dat te verbeteren, lanceerde minister Grapperhaus begin dit jaar de campagne 'Excellent Camera-toezicht'. Gemeente Castricum wil haar eigen ondernemers activeren mee te doen aan de 'Scan Excellent Cameratoezicht'. Daarvoor worden in oktober ongeveer 250 ondernemers in een aantal winkelgebieden in Castricum bezocht. Zij kunnen een gratis scan krijgen van de camerabeelden, met een advies voor verbetering. De gemeente werkt hiervoor samen met het Regionaal Platform Criminaliteitsbeheersing Noord-Holland (RPCNH).

### Wat houdt de scan in?

Met de gratis Scan en het advies daarna, kan de onderne-

mer de kans op opsporing aanzienlijk verhogen. Ook wordt de preventieve kracht groter. Na de scan kan de ondernemer nog gerichte vragen stellen aan een installateur over het aanpassen van instellingen. Vaak blijkt het namelijk niet nodig om een kostbare investering te doen; kleine aanpassingen leiden vaak al tot grote verbeteringen.

### Wie kan meedoen?

Het promotieteam van het RPCNH bezoekt op 16, 17 en 18 oktober de ondernemers van Winkelcentrum Geesterduin en het winkelgebied van Castricum Centrum. Bij hun bezoek registreren zij de ondernemers die al een camerasysteem hebben en de gratis scan willen laten doen. Ook doen zij een interessepeiling voor trainingen en workshops die gaan over overvaltraining, onderneming, cybercrime en winkeldiefstal. Deze ondernemers hebben hierover al een brief gekregen van de gemeente. In de brief zijn de promotied medewerkers met naam genoemd.

Op de dag van hun bezoek zijn die medewerkers ook herkenbaar aan hun RPC-kleding en -legitimatie.

Ondernemers die geen brief hebben ontvangen of die de promotied medewerkers hebben gemist, maar die wel in aanmerking willen komen voor de scan, kunnen zich aanmelden bij [www.rpcnh.nl/themes/excellent-cameratoezicht/](http://www.rpcnh.nl/themes/excellent-cameratoezicht/). Op deze website staat ook meer in-

formatie over de kwaliteitseisen van cameratoezicht.

### Wat is de RPCNH?

Het RPCNH is een initiatief van onder andere politie en het Ministerie van Economische Zaken en Klimaat. Het RPC werkt op provinciaal niveau en juist daarin schuilt een belangrijke kracht. Vanuit de samenwerking tussen georganiseerd bedrijfsleven, gemeenten, Openbaar Ministerie, politie en de brandweer worden initiatieven opgezet en veiligheidsprocessen in gang gezet. Deze partijen - de 'strategische partners' - delen kennis en kosten. Het RPC stelt het programma samen en organiseert de uitvoering. (Foto: aangeleverd)



## Meer kansen nieuwbouwprojecten door verruiming parkeernorm

**Castricum - Het rommelde al een tijdje rondom nieuwbouwprojecten in de gemeente Castricum waar door de hoge parkeernorm projecten niet door gingen of drastisch aangepast moesten worden. Die aanpassingen waren nodig om aan de gemeentelijke parkeernorm te voldoen, die was vastgesteld op het hoogste peil van 2,4 parkeerplaatsen per huishouden. Nieuwbouwprojecten zoals Romeo & Julia (J.F. Smeetslaan), Eerste Kwartier (Raadhuisplein) en toekomstig project Dorpsstraat rondom Filmhuis Corso, zouden door die hoge norm veel duurder worden vanwege het aanleggen van parkeergelegenheid zoals parkeergarages.**

Ook bij raadslid Lenie Kelder (CK&G) ontstonden vraagtekens bij de constatering dat vele woningbouwprojecten, mede vanwege de hoge parkeernorm, niet of nauwelijks tot ontwikkeling kwamen. Zij ging in conclaaf bij collega raadsleden en vond medestanders op haar weg de parkeernorm naar beneden bij te stellen. Een recent verschenen krantenartikel met vergelijkingen met buurgemeente Heemskerk was daarbij baanbrekend.

### Terugblik

De 'Nota Parkeernorm' dateert uit 2013, waarbij de parkeernorm op het hoogste landelijk gebruikte peil van 2,4 parkeerplaatsen per wooneenheid werd vastgesteld. Deze huidige parkeernorm drukt zeer zwaar op kleinschalige bouwprojecten zoals boven beschreven. Mede door die hoge parkeernorm bleek sociale woningbouw zo goed als uitgesloten vanwege de aanleg van ondergrondse parkeergarages, wat de bouwkosten immers opdreef. Woningcorporatie Kenemer Wonen haakte vanwege die hoge norm af, omdat soms helemaal geen sprake is van autobezit bij sociale woningbouw, laat staan 2,4 auto's.

### Motie

Zoals gezegd kreeg Lenie Kelder mede raadsleden mee in haar poging via een motie de parkeernorm bij te stellen. Daardoor ontstond een motie die ingediend werd door Lenie Kelder (CK&G), Mariska El Ouni (D66), Gerard Brinkman (GroenLinks) en Ada Greuter (PvdA).

De motie werd unaniem door alle raadsleden en dus alle partijen gesteund en dus aangenomen. Scoren voor Lenie in haar korte raadslid historie, die dan ook een gat in de lucht sprong. Ook haar mede-indieners toonden zich verheugd eindelijk via deze motie woningbouwprojecten een nieuwe impuls te geven en hopelijk een versnelde start in de ontwikkeling en uiteindelijk bouw. Er is immers een grote behoefte in Castricum van nieuwbouw van woningen in de vrije sector, sociale woningbouw en starterswoningen. Indien hier een inhaalslag te behalen is ontstaat er een verschuiving en komen andere woningen vrij voor bewoning, is daarbij de achterliggende gedachte.

### Reacties

Buiten de blijde raadsleden zijn er natuurlijk meerdere partijen die positief reageren op de aangepaste parkeernorm. Zo laat Dennis de Haas, van Floresteyn Vastgoed & Ontwikkeling, weten zeer positief te staan tegenover de aanpassing van de parkeernorm. „Dit biedt kansen om de vastgelopen projecten vlot te trekken en eindelijk tot uitvoering te brengen. Zowel voor de Dorpsstraat als Raadhuisplein biedt dit de mogelijkheid om het ook financieel weer te halen. Ook geeft het daarbij de kans om maatschappelijk vastgoed haalbaar te krijgen”, aldus Dennis de Haas. Wethouder Paul Slettenhaar reageerde met blij te zijn met deze positieve ontwikkelingen en sprak de hoop en verwachting uit dat dat woningbouw-

projecten snel van de grond komen. Daarbij was hij blij met de motie, omdat deze kan worden meegenomen in de 'woonvisie'. Ook de 'trekker' Lenie Kelder voelt zich geroepen te reageren op de aangenomen motie. „Het inzetten van differentiatie bij het vaststellen van de parkeernorm biedt voordelen ten opzichte van openbaar groen, goedkoper bouwen dus wonen en parkeernorm vaststellen in combinatie met 'deelauto's'. Uit onderzoek blijkt dat een parkeernorm van 1,07 per appartement genoeg is voor het centrum van Castricum”, volgens Lenie Kelder. Waarschijnlijk heeft de aanpassing van de parkeernorm ook invloed op de bouwplannen in het Kaptein Kaas gebied en De Puikman, waar buiten vrijstaande complexen ook appartementengebouwen gepland staan. Dit zowel in de vrije sector als sociale woningbouw. (Tekst en foto: Aart Tóth)



Goed geregeld, gewijzigde parkeernorm zorgt voor meer woningbouw



Boven de hoofden van het winkelend publiek zijn werklui bezig raamkozijnen aan te brengen. In dit deel is het nieuwe dak al aangebracht en is de gele metalen draagconstructie vervangen door houten staanders

## 'De reacties van het publiek zijn overwegend positief'

# Werkzaamheden winkelcentrum Geesterduin op schema

**Castricum - De wat oudere plaatsgenoten onder ons herinneren zich vast nog wel de marmottenrace in 'Avro's Wie-kent-quiz' uit de jaren '70 en '80. De diertjes moesten onder een begeleidend muziekje in een bak door een doolhof lopen. Aan het eind van de gangen bevonden zich poortjes waar het geldbedrag boven stond dat men kon winnen. Het was 'bingo' als jouw marmot het juiste poortje binnenliep en je 1000 gulden kon incasseren.**

Het beeld van de marmottenbaan komt bij je op als je vandaag de dag winkelcentrum Geesterduin binnenloopt. In plaats van bordjes met geldbedragen hangen er in de passages nu houten bordjes in de vorm van een pijl die naar een winkel verwijst. Het is voor sommige bezoekers even goed opletten, maar de meeste van hen zien de lol van de situatie wel in.

### Dakconstructie

Er wordt momenteel hard gewerkt aan het revitaliseren van het winkelcentrum. Robert Levering is uitvoerder bij Tervoort Egmond, de aannemer die verantwoordelijk is voor het project. Levering: „We zijn nu bezig het passage-dak te vervangen, omdat dit helemaal op is. Het oude dak wordt gesloopt, de bestaande glasplaten worden gedemonteerd en de dakconstructie, alle leidingen, de verlichting en de rookluiken worden vernieuwd. De werkzaamheden verplaatsen zich als een soort rups door het winkelcentrum. Tegelijkertijd worden de entrees tot het winkelcentrum vernieuwd en wordt het centrum uitgebreid met een winkel voor de huidige bloemenkiosk. Vanwege de veiligheid van het winkelende publiek mogen er alleen tussen 4.00 uur tot 9.00 uur 's ochtends steigers worden ge-

bouwd. Deze bevinden zich achter de houten wanden.”

De uitvoerder hoort mensen wel eens zeggen dat ze niet kunnen zien wat ze aan het doen zijn. „Dat klopt, de werkzaamheden voltrekken zich boven het tijdelijke houten plafond, dat dienst doet als werkvloer. Het moet de veiligheid van het winkelend publiek waarborgen. Als straks de steigers weer worden weggehaald ziet men ineens nieuwe passages en is de huidige 'blokkendoos' verleden tijd”, verzekert hij. „De werkzaamheden liggen op schema en we schatten in dat het project voor de zomer klaar is.”

Levering vertelt dat de reacties van het winkelend publiek overwegend begripvol en positief zijn. „Sommigen merken op dat de lichtslangen aan de wand aan kerstmis doen denken. Men neemt het tijdelijke ongemak voor lief. We doen ons uiterste best om de overlast voor het winkelend publiek en de winkeliers zoveel als mogelijk te beperken.”

### Reacties

Spencer Brouwer vertelt dat hij zijn telefoon ter reparatie bij Reza Repair wilde aanbieden, maar de afslag naar de Vomar nam. Hier konden ze hem niet helpen. Het tweede bezoek aan de winkel ging in één keer goed. „Het is

gewoon even wennen”, zegt hij. Maaïke van de Bogaard is met haar dochter Pien (5) aan het winkelen. „Pien vindt het heel spannend, al die houten gangen, omdat het op een doolhof lijkt. Ze winkelt liever in dit gedeelte van het winkelcentrum, dan in het deel dat nog gerenoveerd moet worden”, zegt Maaïke.

Adri de Wispelaere heeft geen moeite met het vinden van de juiste winkel. De gezellige lichtslangen aan de wanden (om veiligheidsredenen aangebracht), nodigen hem niet uit om spontaan kerstliedjes te zingen. Inna Hommes is net van vakantie uit Griekenland gekomen en is nog niet op de hoogte van de actuele situatie in het winkelcentrum. Ze kijkt zoekend om elke hoek en nis die ze tegenkomt om te zien of ze de juiste kant op loopt. Ze vertelt dat ze even naar de ingang moest zoeken.

Een man, die liever anoniem wil blijven, zoekt bij de Vomar naar een winkelwagen. Tevergeefs, deze staan buiten en verderop bij de lift, naast 't Kruidvat. Je moet het maar net weten. Iris Welbergen zegt dat het elke keer weer een verrassing is welke slalom ze moet nemen. „Dan is de ene weg afgesloten, dan weer de andere.” Ze kan er de lol wel van inzien. Hanan Raji van Etos bevestigt dat klanten doorgaans positief op de huidige situatie reageren.

Het zal voorlopig nog even behelpen zijn, maar de wetenschap dat er straks iets moois voor terugkomt maakt veel goed. Tot die tijd maar even van de nood een deugd maken. (Tekst en foto: Henk de Reus)

## Afscheid van juf Heleen

**Castricum - Na een loopbaan in het onderwijs van bijna 40 jaar neemt basisschool Helmgras in Castricum afscheid van juf Heleen van der Nol. Ze gaat met pensioen. Heleen van der Nol stamt uit de tijd van de KLOS, de Kleuter Leidster Opleiding School, die in 1984 met de Pedagogische Academie opging in wat nu de PABO is.**

Heleen begon in 1975 haar carrière in het onderwijs bij kleuterschool De Hummeltjes in Castricum. „In die tijd gingen veel dingen anders. We waren een school met twee klassen, alles was op kleine schaal. Je had vergadering met zijn tweeën”, vertelt Heleen. „Van werkdruk was geen sprake.”

De basisschool werd in het leven geroepen en de Hummeltjeschool ging op in de Paulus-



school. Begin jaren '80 kreeg Heleen haar dochter Karlijn, stopte ze verplicht met werken

en was fulltime moeder. Enkele jaren later kwam zoon Ruud. In 1986 ging Heleen incidenteel invallen op de school van Karlijn, de Hoeksteen. Zoon Ruud, die net een jaar was, ging mee in de klas. Dat mocht nog in die tijd. Na een tijdje viel ze steeds vaker in, ook in de andere groepen.

De laatste vijftien jaar stond juf Heleen weer voor de klas met de kinderen van groep 3, de categorie die haar op het lijf geschreven was.

De collega's en de leerlingen van basisschool Helmgras gaan haar enthousiasme en vrolijkheid missen. Oud-leerlingen van juf Heleen die een leuke herinnering met haar willen delen kunnen een kaartje sturen naar: BS Helmgras, Korteland 3, 1902 BA, Castricum. (Foto: aangeleverd)



# DEEN

• SUPERMARKTEN •

ACTIES ZIJN GELDIG VAN DONDERDAG 17 T/M ZONDAG 20 OKTOBER 2019  
Prijs-, druk- en zetfouten voorbehouden.

# WEEKEND GENIETERS

DO VR ZA ZO

DEEN diamanthaas  
200 gram



200 gram

5.20  
**4.00**

Actieprijs per kilo 20.00

Jean Sablenay Franse wijn  
Merlot, Cabernet Sauvignon,  
Chardonnay, Sauvignon Blanc of Rosé  
6 flessen à 75 cl.

NIX10  
NET BAKEN - NET DRINKEN



6 voor

21.60 - 22.80

**16.50**

Actieprijs per liter 3.67

COMBINEREN  
MAAR!

DEEN duostuk kaas  
jong belegen 1,4 kilo of oud  
1,25 kilo  
per stuk



ACTIE

**7.50**

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



ACTIE

**5.00**

Wagner Big city pizza  
alle soorten  
2 stuks



2 voor

5.40 - 6.10

**3.00**

Texels  
speciaalbier  
alle soorten  
4 flesjes à 30 cl.



4 voor

6.00 - 7.40

**5.00**

Actieprijs per liter 4.17

DEEN mini  
slagroomsoesjes  
doos 15 stuks



ACTIE

2.75

**1.75**

Bos ice tea  
alle soorten  
pak 1 liter



ACTIE

1.65

**1.00**

Aardbeien  
doos 500 gram



PUUR  
HOLLANDS  
NET REISTE VAN ONS LAND  
VOOR U BIJ DEEN

ACTIE

**2.50**

Actieprijs per kilo 5.00

DEEN, dat is lekker thuiskomen.

Veel winkels zijn op zondag open. Kijk voor de openingstijden op [deen.nl](http://deen.nl)





## Aquarius & friends

**Akersloot** - Vrijdag 18 oktober organiseert het Aquariuskoor samen met tal van bekende Akersloters een gezellige meezingavond. Onder andere Nico Molenaar, Linda Betjes, Marieke Kaandorp (Limmen), Nick Zipp en Wil Broersen, maar ook dansscholen Happy Ynez en Micheline Dansstudio zijn van de partij. En natuurlijk

Aquarius onder leiding van Ester Krom, samen met band de Huntermänner. De meezingavond is in de RK Kerk van Akersloot, waar door middel van een beamer alle liedjes van Abba, Hazes en Queen, maar ook vele andere kunnen worden meezongen. De entree is gratis, inloop vanaf 19.30, start 20.00 uur. (Foto: aangeleverd)



## EHBO-workshop speciaal voor gevoelige kinderen

**Limmen** - Gevoelige, fantasierijke kinderen kunnen erg piekeren. Een speciale EHBO-workshop kan helpen. Gevoelige kinderen hebben vaak een levendige fantasie, soms zelfs een fascinatie voor enge dingen. Ze stellen heftige vragen, zoals 'stel dat ik bij oma ben en ze krijgt een hartaanval?'. Belangrijk is om de zorgen serieus te nemen. Het stelt deze kinderen gerust als ze iets kunnen doen. Daarom wordt in de EHBO-work-

shop voor gevoelige kinderen geoefend met de meest voorkomende gevaarlijke situaties. Jeanette Admiraal (zie foto) is de trainer. Ze werkt voor het Rode Kruis en de Reddingsbrigade.

Deze workshop is voor 10- tot 16-jarigen, op 26 oktober van 13.00 tot 15.00 uur in het Droomdenkers Talentcentrum, Schipperlaan 13 in Limmen. (Foto: aangeleverd)

## Kabouterpad in de Tuin van Kapitein Rommel



**Castricum** - Ze zijn al weer gezien in de Tuin van Kapitein Rommel, de kabouterpootstapjes. De kabouters zijn weer bezig om hun logeerpartij in de tuin voor te bereiden.

Van dinsdagmorgen 22 oktober tot vrijdagmiddag 25 oktober kan men weer terecht in de tuin om de paddenstoelen te zoeken en de spelletjes te spelen. Door de tuin en in het tuinhuisje kun je kijken naar allerlei kabouter-

dorpjes. Nieuw dit jaar is het kabouterhuis op het terras. Het Kabouterpad is geopend van 10.00 tot 15.00 uur. Ook zijn de kabouterpannenkoekjes weer te koop. De toegangsprijs is drie euro, inclusief plattegrond en limonade. De tuin is te vinden schuin tegenover het station in Castricum. Kijk voor meer informatie en vragen op [www.tuinvankapiteinrommel.nl](http://www.tuinvankapiteinrommel.nl). (Foto: aangeleverd)

## Castricum jonge EHBO-ers rijker

**Castricum** - Groep 8 van basisschool De Klimop is geslaagd voor het examen Jeugd EHBO. De enthousiaste vrijwilligers van EHBO-Vereniging Castricum oefenden een week lang

praktische situaties met de kinderen en in de klas werd onder leiding van meester Lars de achterliggende theorie behandeld. Na een intensief praktijkexamen op vrijdag 11 oktober

kon iedereen met trots zeggen geslaagd te zijn. De komende maanden zullen meer basisscholen volgen met het volgen van Jeugd EHBO. (Foto: Lars Beukers)



## Clusius College zuivert water op techniekevenement PET Zaanstad

**Castricum** - Het promotie-evenement techniek (PET) is een prachtige gelegenheid om kinderen al vanaf het basisonderwijs in contact te brengen met techniek in de breedste zin.

Dit evenement werd afgelopen week georganiseerd voor leerlingen in groep 6, 7 en 8. Het Clusius College Castricum is er al jaren bij aanwezig met een stand want technologie is overal, ook in de groene wereld.

Bij het Clusius College bereiden ze de leerlingen voor op de wereld van morgen. Een wereld waarin we rekening houden met de natuur, water, dieren en voeding.

Bij de Clusiuskraam werd zichtbaar water gezuiverd. Hoe werkt dat nou? Veel enthousiaste leer-

lingen konden dit proces ter plekke bekijken. Elke school die zich meldde bij de Clusiuskraam kreeg een aardbeienplantje mee voor in de klas om verder op te kweken. Bij het Clusius College Castricum

wordt gewerkt aan een duurzame toekomst, waarbij ook technologie het verschil kan maken. (Tekst: V. Veltman, foto: Clusius College Castricum, L.Boiten/I.Kreuger)



## Overwinning Schaakclub Bakkum

**Bakkum** - Het eerste team van Schaakclub Bakkum, dat toch weer in de tweede klasse NHB uitkomt, heeft in zijn nieuwe onderkomen aan de Van Speykade direct een belangrijke 5,5-2,5 overwinning behaald op promovendus Oppositie 1 uit Heiloo. Zonder coach Henk van der Eng, maar wel met oud-kampioen Fons Vermeulen en nieuwe aanwinst Gerard van den Bergh wist Bakkum al in de eerste competitieronde een overwinning te behalen, iets waar het team vorig seizoen lang op moest wachten. Overwinningen waren er van Gerard van den Bergh, Pim Hoff, Peter Siekerman, Han Kemperink en Jacob Bleijendaal. Gren Noteboom moest genoeg nemen met remise, na eerder verloren te hebben gestaan. Winst was te veel van het goede geweest, nadat zijn tegenstander een incor-

rect stukoffer deed. In de hectische tijdnood met luttele seconden op de klok werd remise be-

sloten. Fons Vermeulen en Arno Schlosser verloren van de op papier twee sterkste Heilooërs.

Rechtsvoor Jacob Bleijendaal in actie (foto: aangeleverd)



Wolven in Castricum

## Vernieuwde tentoonstelling over de wolf verhuist naar De Hoep

**Castricum** - Na het succes van 'Door de ogen van de wolf' in Bezoekerscentrum De Kennemerduinen, verhuist de door PWN ontwikkelde tentoonstelling over de wolf dit najaar naar Bezoekerscentrum De Hoep in het Noordhollands Duinreservaat. PWN ontwierp de tentoonstelling in 2019, omdat we in Nederland steeds vaker wolven zien, op

zoek naar een geschikte plek om te leven. Of de wolf ook ons duingebied zal bereiken, daar zijn de meningen nog over verdeeld. Voor PWN als duinbeheerder vormde deze vraag alvast een goede aanleiding om bezoekers over dit prachtige dier te informeren. Voor de expositie in De Hoep zijn er drie nieuwe onderdelen aan de

bestaande tentoonstelling toegevoegd. De expositie is te zien vanaf dinsdag 22 oktober, in de herfstvakantie. Naast het bezoeken van de tentoonstelling, kunnen kinderen de hele herfstvakantie ook weer meedoen aan verschillende activiteiten. Meer informatie: [www.pwn.nl/natuur/activiteiten](http://www.pwn.nl/natuur/activiteiten).



## Lidewijde Paris

**Limmen** - Lidewijde Paris spreekt op vrijdag 1 november om 20.00 uur in Cultureel Centrum Vredenburg over haar boek 'Hoe lees ik?'. Lidewijde Paris was boekverkoper, journalist en interviewer en werkte lang als redacteur en uitgever. In 2016 verscheen haar eerste boek 'Hoe lees ik?'. Dit boek was de start van de 'Leesambassade', waarmee ze op een onderhoudende en toegankelijke manier het literaire lezen promoot. Daarnaast geeft ze leesworkshops op scholen, in bibliotheken en boekwinkels. Ze brengt alledaagse dingen zoals filmpjes, posters, schilderijen en advertenties in verband met literatuur en doet dat op interactieve wijze. Op inspirerende en enthousiaste wijze, bevlogen en vol humor heeft ze al veel mensen aangezet tot nog meer lezen. Na haar eerste boek verscheen ook het tweede met als titel 'Hoe lees ik korte verhalen?'. Daarnaast heeft ze ook twee literaire scheurkalenders geschreven. Het gaat een leuke, amusante avond worden, want Lidewijde Paris kan als geen ander tips geven, waardoor het boeken lezen nog leuker wordt. Lidewijde Paris op 1 november in Cultureel Centrum Vredenburg, Dusseldorperweg 64 te Limmen. Kijk voor meer informatie, reserveringen, prijzen en overige voorstellingen op [www.limmencultuur.nl](http://www.limmencultuur.nl). (Foto: aangeleverd)



## De Mient winterklaar

**Castricum** - Men zou het niet zeggen, maar het gaat goed met het project 'De Mient Bloeit'. De groenstrook langs het spoor lijkt er een beetje toesteloos bij te liggen. Maar niets is wat het lijkt. In de herfst en winter staat de natuur niet stil. Er gebeurt van alles. Knoppen, wortels, zaden, bollen en rozetten ontwikkelen zich stilletjes verder om bij de eerste voorjaarszon in volle glorie uit te kunnen lopen. Zaterdag 12 oktober sloegen de buurtbewoners de handen ineen om de groenstrook aan de Mient klaar voor de winter te krijgen. Het maaisel werd afgeharkt en er werd bijgezaaid. Men hoopt in november nog bollen bij te kunnen planten. De hoopjes maaisel zijn nog even blijven liggen. Dan kunnen alle bestjes er nog uit kruipen, voordat het wordt afgevoerd. Het maaisel moet wel weg: de grond wordt het liefst zo voedselarm mogelijk gehouden: dat bevordert een bonte variëteit aan bloemen en insecten. (Foto: Marleen Heeman)







**IN DE HERFSTVAKANTIE  
DAGELIJKS OPEN VAN  
10:00 - 18:00 uur**

**Herfst vieren  
bij Monkey Town**

**MONKEY TOWN UITGEEST | MOLENWERF 20 | 1911 DB UITGEEST  
TEL; 0251 - 316 803 | WWW.MONKEYTOWN.EU/UITGEEST**

## Ridderspektakel voor Hildes verjaardag

Castricum - Op zondag 20 oktober viert Hilde haar verjaardag met een groots ridderspektakel in en om het archeologiemuseum. Van heinde en ver komen ridders, handelaren, ambachtslieden en muzikanten toegestroomd. Op het Westersplein zetten zij hun tenten op. Iedereen loopt in middeleeuws tenue. Binnen is de nieuwe tentoonstelling over verdwenen kastelen in Noord-Holland te bewonderen.

Het feest is opgebouwd rondom een groot middeleeuws riddertoernooi dat Willem van Brederode en zijn gemalin Hillegonda van Voorne voor Hilde organiseren. Acht ridders gaan de strijd met elkaar aan in een spectaculair voettoernooi. Onder toezicht oog van het publiek maken de ridders zich klaar voor het toernooi; ze kleden zich om en doen hun wapenrusting aan. Als hoogtepunt vechten ze in een echt toernooi. Bezoekers moedigen aan en kinderen verzamelen plaatjes van hun favoriete ridder. De ridders geven ook trainingen en workshops; klein en groot kan leren zwaardvechten als een ridder. Op de levendi-

ge markt tonen ambachtslieden hun vak. Ook in de herfstvakantie is het nog feest. Er is een fantastisch kinderprogramma met onder andere een tweedaagse workshop 'film maken', broodjes bakken, cursus zwaardvechten en ponyrijden. Zondag 20 oktober, 11.00-17.00 uur, entree € 4,00 volwassenen en kinderen (kinderen van 0 t/m 3 zijn gratis); kortingen (zoals 65+, vouchers, vrijkaarten, MJK en jaarkaarten) zijn op deze dag niet geldig. Zie ook [www.huisvanhilde.nl](http://www.huisvanhilde.nl). (foto: aangeleverd)



# HET IS WEER HERFST!

## Zwemvierdaagse Castricum

Castricum - Tijdens de herfstvakantie, van maandag 21 tot en met vrijdag 25 oktober, organiseert Zwembad en Sauna De Witte Brug voor de 25e keer de zwemvierdaagse.

De jeugd tot en met tien jaar en de senioren zwemmen dagelijks tien banen (250 meter). De overige deelnemers zwemmen dagelijks twintig banen (500 meter). Aan het eind van deze week ontvangen de deelnemers een medaille. De week wordt feestelijk afgesloten. De zwemtijden zijn van 12.00 - 13.00 uur en van 17.30 - 18.30 uur.

Deelnemers met een kaartje voor de zwemvierdaagse, kunnen ook een vrijzwemkaartje kopen met reductie voor deze vakantie (geldig van 21 tot en met 25 oktober) hiermee mogen ze drie keer vrijzwemmen.

Tijdens de week ligt de opblaas Ijsberg in het water en op woensdag 23 oktober is er 'stuiverduiken'. Als klap op de vuurpijl is er op zaterdag 26 oktober Halloweendisco van 19.00 - 21.00 uur, het zwembad is dan versierd met onder andere heksen en pompoenen. Kijk voor meer informatie op [www.dewittebrug.com](http://www.dewittebrug.com).

**de witte brug**

**ZWEMBAD & SAUNA**

J. Rensdorpstraat 1, 1901 RG Castricum  
0251-653144

**HERFSTVAKANTIE**

**ZWEMVIERDAAGSE  
21 T/M 25 OKTOBER**

**ZATERDAG 26 OKTOBER  
HALLOWEENDISCO 19.00 TOT 21.00 UUR**

**ELKE DAG RECREATIEF ZWEMMEN  
VAN 13.00 TOT 15.00 UUR**

**WOENSDAG 23 OKTOBER  
13.00 UUR STUIVERDUIKEN**



# Hilde is jarig

20 oktober 2019  
**kom je ook?**

Herfstvakantie = feestweek



## ridderspektakel



# WAT is er TE DOEN

## ► DONDERDAG 17 OKTOBER



Lezing 'Kevers als gidsen voor duinkwaliteit', in De Kern aan de Overtoom in Castricum. 14.00 tot 16.00 uur. (Foto: Pixabay)



Inloopavond 'Reanimatie', EHBO-leslokaal in Cultureel Centrum Geesterhage, Geesterduinweg 3, Castricum. 19.30 - 21.30 uur. Reanimatiecertificaat gewenst. (Foto: aangeleverd)

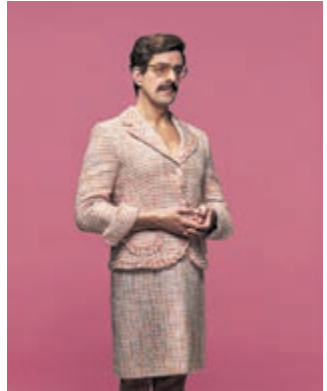


Lezing over verdwenen kastelen, Huis van Hilde, Westerplein 6, Castricum. 20.00 - 22.00 uur. Kaarten à € 10,- via [www.oerij.eu](http://www.oerij.eu), of op de avond van de lezing bij Huis van Hilde. Meer informatie: 06-1445 1564. (Foto: aangeleverd)

Lezing Marjan van den Berg bij Vrouwen van Nu. Dorsphuis De Zwaan, Uitgeest. 20.00 uur.



Peter Pannekoek - Later was alles beter, Kennemer Theater, Kerkplein 1, Beverwijk. 20.15 uur. Kaarten via [www.kennemertheater.nl](http://www.kennemertheater.nl) of via de theaterkassa 0251-221453 (Foto: aangeleverd)



De Alex Klaasen Revue - Showponies 2 in het Kennemer Theater in Beverwijk, 20.15 uur. Kaarten via [www.kennemertheater.nl](http://www.kennemertheater.nl) of via de theaterkassa 0251-221453. (foto: Mark Engelen)

## ► DONDERDAG 17 OKTOBER

Arjan Ederveen & Jack Wouterse - 'ZIN', TAQA Theater De Vest, Alkmaar. 20.15 uur. Kaarten: [www.theaterdevest.nl](http://www.theaterdevest.nl).



Anne Neuteboom in het Kennemer Theater in Beverwijk, 20.30 uur. Kaarten via [www.kennemertheater.nl](http://www.kennemertheater.nl) of via de theaterkassa 0251-221453. (foto: Annemieke Togtstrip)

## ► VRIJDAG

### 18 OKTOBER

Ethiopische maaltijd, Parochiezaal van de Pancratiuskerk, Dorpsstraat 113, Castricum. 18.00 uur. Opgave: Yvonne Brakenhoff, 06-37654557 of per email [jwbrakenhoff51@hotmail.com](mailto:jwbrakenhoff51@hotmail.com).



Aquarius & friends. RK Kerk van Akersloot. Inloop vanaf 19.30, start 20.00 uur. (Foto: aangeleverd)



Joost Spijkers - prijswinnende show SPIJKERS II, Kennemer Theater, Kerkplein 1, Beverwijk, 20.15 uur. Kaarten via [www.kennemertheater.nl](http://www.kennemertheater.nl) of via de theaterkassa 0251-221453. (Foto: aangeleverd)



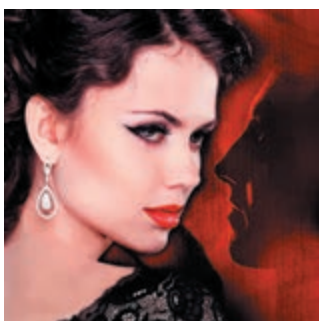
Film Dirty God, Filmhuis De Zwaan, Uitgeest. 20.15 uur. Kaarten: [www.dezwaancultureel.nl](http://www.dezwaancultureel.nl) of, indien nog beschikbaar, aan de zaal. (Foto: aangeleverd)



Theatercollege Mr. Gerard Spong in Kennemer Theater Beverwijk, 20.15 uur. Kaarten via [www.kennemertheater.nl](http://www.kennemertheater.nl) of via de theaterkassa 0251-221453. (foto: Martijn Berk)



'Les Choses De La Vie', De Heeren van Limmen, 20.15 uur. Kaarten: [secr.alkmaar@afpb.nl](mailto:secr.alkmaar@afpb.nl) of aan de zaal. (Foto: aangeleverd)



Staatsopera van Tatarstan - Carmen/Bizet, TAQA Theater De Vest, Alkmaar. 20.15 uur. Kaarten: [www.theaterdevest.nl](http://www.theaterdevest.nl). (Foto: aangeleverd)



Kirsten van Teijn - 'Nobel', TAQA Theater De Vest, Alkmaar. 20.30 uur. Kaarten: [www.theaterdevest.nl](http://www.theaterdevest.nl). (Foto: Saskia Kerkhoff)

## ► ZATERDAG

### 19 OKTOBER

Expositie en theeproeverij - kunst en kruiden, Mini camping De Hooiberg, Bleumerweg 12, Bakkum. 14.00 - 16.00 uur, toegang gratis. [www.twiskdehooiberg.nl](http://www.twiskdehooiberg.nl).



Oecumenische vesper en film over Hildegard von Bingen met inleiding en nagesprek door Ds. Dick van Arkel. Dorpskerk Castricum. 19.00 uur: vesper met liederen en 20.00 uur: film over Hildegard von Bingen (Foto: aangeleverd)



South African Road Trip. Kennemer Theater, Kerkplein 1, Beverwijk, 19.15 uur inleiding. 20.15 uur start voorstelling. Kaarten via [www.kennemertheater.nl](http://www.kennemertheater.nl) of via

de theaterkassa 0251-221453. (foto: Stefan Hurter)

Staatsopera van Tatarstan - Bizets Carmen, Kennemer Theater, Kerkplein 1, Beverwijk, 20.15 uur. Kaarten via [www.kennemertheater.nl](http://www.kennemertheater.nl) of via de theaterkassa 0251-221453.

## ► ZONDAG

### 20 OKTOBER



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



Korren in Bergen aan Zee. Start vanuit het IVN gebouw 'Parnassia' om 10.00 uur. Meer informatie op [www.ivn.nl/nkl](http://www.ivn.nl/nkl) (Foto: aangeleverd)

Ridderspektakel, Huis van Hilde, Westerplein 6, Castricum. 11.00 - 17.00 uur. Meer informatie: [www.huisvanhilde.nl](http://www.huisvanhilde.nl).

Korenfestival - 'Thank you for the pop music', Grote Kerk, Alkmaar. 13.00 - 17.00 uur. Toegang: € 7,- Kaarten: [www.theaterdevest.nl](http://www.theaterdevest.nl).



Plogging Castricum. Op zondag 20 oktober start het ploggen bij het Bonhoeffer College. Er wordt om 14.00 uur op de parkeerplaats aan de Pieter Kieftstraat te Castricum verzameld. (Foto: Susanne van Reenen)

Benefietconcert - Help Isabelle naar Amerika, Hotel Fase Fier eten en drinken, van Oldenbarneveldweg 25, Bakkum. 14.00 - 18.00 uur. Kaartverkoop via [hersenletsel@gmail.com](mailto:hersenletsel@gmail.com) of contact bij aanvang. (Foto: aangeleverd)



Par Six bij Jazz Session Club Vredenburg, Cultureel Centrum Vredenburg, Dusseldorperweg 64, Limmen, 15.00 uur. De toegang is vrij. Inlichtingen: Fred Timmer, tel/fax: 072-5053414, email: [timmerlimmen@kpnmail.nl](mailto:timmerlimmen@kpnmail.nl). (Foto: aangeleverd)

Huiskamerconcert Fonk. Stetweg 18, Bakkum. Zaal open 14.30 uur, start concert 15.00 uur. Kaarten: uitsluitend reserveren via: [han.heevel@casema.nl](mailto:han.heevel@casema.nl).



Hobbema-trio in theater Koningsduyn. 15.00 uur. (Foto: aangeleverd)



Concert met o.a. Opera Aria's. Met Sloveense sopraan Kristina Btenc, m.m.v. Orkest van de Vorige Eeuw. Cultuur Koepel Heiloo. 16.00 uur. Kaarten: [www.cultuurkoepelheiloo.nl](http://www.cultuurkoepelheiloo.nl). (Foto: aangeleverd)

'Duijfe' in de Protestantse kerk. Zuidkerkenlaan, Limmen. 16.00 uur.



Het orkest van de vorige eeuw - zondagmiddagconcert, Cultuurkoepel Heiloo. 16.00 uur. Kaarten: [www.cultuurkoepelheiloo.nl](http://www.cultuurkoepelheiloo.nl) of bij het VVV op Landgoed Wilibrordus Heiloo. (Foto: aangeleverd)

## ► MAANDAG

### 21 OKTOBER

Zwemvierdaagse Castricum. Zwembad en Sauna De Witte Brug. Van 12.00-13.00 uur en van 17.30-18.30 uur. Tot en met 25 oktober.

Start Actief herfstvakantieprogramma bij IJsbahn De Meent. Alkmaar, 21 - 27 oktober. Meer informatie op: [www.demeentalkmaar.nl](http://www.demeentalkmaar.nl).



Rabo Familiedag. Stedelijk Museum Alkmaar, Canadaplein 1. 13.00 tot 16.00 uur. (Foto: aangeleverd)

## ► DINSDAG

### 22 OKTOBER



Kabouterpad in de Tuin van Ka-

pitein Rommel. Tuin van Kapitein Rommel, 22 - 25 oktober. 10.00 tot 15.00 uur. Meer informatie op [www.tuinvankapiteinrommel.nl](http://www.tuinvankapiteinrommel.nl). (Foto: aangeleverd)

Huilende wolven huilen niet!, Bezoekerscentrum De Hoep, Johannesweg 2, Castricum. 13.00 en 15.00 uur. [www.pwn.nl/natuur/activiteiten](http://www.pwn.nl/natuur/activiteiten).

The Stones vs The Beatles Battle, TAQA Theater de Vest, Alkmaar. 20.15 uur. Kaarten: [www.theaterdevest.nl](http://www.theaterdevest.nl).

## ► WOENSDAG

### 23 OKTOBER



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



Funvolley en smashbal (2,5 - 12 jaar), Sporthal De Bloemen, De Bloemen 71, Castricum. 10.00 - 12.00 uur. Informatie: [www.jouw.teamsportservice.nl/kennemerland/](http://www.jouw.teamsportservice.nl/kennemerland/). (Foto: aangeleverd)

Workshop Windows 10, woensdag 23 en 30 oktober en 6 november, bibliotheek Castricum, Geesterduinweg 1, Castricum. 10.00 - 12.00 uur. Aanmelden: [www.bibliotheekkennemerwaard.nl](http://www.bibliotheekkennemerwaard.nl) via de agenda of bij de klantenservice in de bibliotheek.

JeugdTheaterVestival, TAQA Theater De Vest, Alkmaar. Vanaf 10.00 uur. Meer informatie: [www.theaterdevest.nl](http://www.theaterdevest.nl).

Kom een uiltje maken van een dennenappel, Bezoekerscentrum De Hoep, Johannesweg 2, Castricum. 13.00, 13.45 en 14.30 uur. [www.pwn.nl/natuur/activiteiten](http://www.pwn.nl/natuur/activiteiten).

Stuiverduiken, Zwembad en Sauna De Witte Brug, Jacob Rensdorpstraat 1, Castricum. 14.00 uur. Meer informatie: [www.dewittebrug.com](http://www.dewittebrug.com).

Meneer Monster/Norpa - Rovers (3 - 6 jaar), TAQA Theater De Vest. 14.30 uur. Kaarten à € 9,50: [www.theaterdevest.nl](http://www.theaterdevest.nl).

Acrobuffos - Air Play (6 - 12 jaar), TAQA Theater De Vest, Alkmaar. 19.00 uur. Kaarten: [www.theaterdevest.nl](http://www.theaterdevest.nl).

De Gouden Jaren II - Theaterconcert (Try-out), Kennemer Theater, Kerkplein 1, Beverwijk, 20.15 uur. Kaarten via [www.kennemertheater.nl](http://www.kennemertheater.nl) of via de theaterkassa 0251-221453.

Knutselmiddag in de speeltheek. Nieuw Geesterhage, Geesterduinweg 5. Van 14.30 uur tot 16.00 uur.

## ► DONDERDAG

### 24 OKTOBER

Vondel speelt 'bedkwartel' in De Zwaan, Middelweg 5 te Uitgeest. Donderdag, vrijdag en zaterdag 20.15 uur. Matinee op zondag 14.15 uur. Tot en met 27 oktober.

Dana Winner. Theaterconcert. Kennemer Theater, Kerkplein 1, Beverwijk, 20.15 uur. Kaarten via [www.kennemertheater.nl](http://www.kennemertheater.nl).



# VRIJZWEMMEN IN DE HERFSTVAKANTIE\*

maandag 21 oktober t/m zondag 27 oktober 2019

maandag t/m vrijdag

09:00 - 21:00 uur \*\*\*

zaterdag

09:00 - 18:45 uur

**HALLOWEEN DISCO** van 19:00 - 21:30 uur

zondag \*\*

09:15 - 17:00 uur \*\*\*

\* Voor meer informatie, entreevoorwaarden en openingstijden van ons wedstrijd- en instructiebad zie onze website.

\*\* gezinszwemmen van 09:15-11:00 uur, alleen toegang voor ouders met kinderen < 10 jaar

\*\*\* 15 minuten voor sluitingstijd vragen wij de bezoekers zich te gaan omkleden.

**20%** Tegen inlevering van deze bon ontvangt u 20% korting op 1 los entree vrijzwemmen. Geldig t/m 31 december 2019. Niet geldig i.c.m. andere acties en discozwemmen. Alleen originele advertenties.



DE WATERAKKERS Kerkweg 217 Heemskerk t: 0251-23 29 79  
e: info.waterakkers@sportfondsen.nl i: waterakkers.sportfondsen.nl

**Te koop:**  
Semi acoustische basgitaar gear4 music San Francisco incl. snoeren en draagtas z.g.a.n. 100,-. Loewe led tv 32 inch, 100hz. Type art 32 led, zwart, goede beeldkwaliteit 150,-. Springer fietsbeugel + toebehoren, 15,-. Tel. 0251-236993

**Te koop:**  
Boek: Heemskerk in portret, i.z.g.s. prijs 15,00 euro. Tel. 0251-659446

**Te koop:**  
Bordspellen: risk, stapelwoord, carcassonne, dammen, schaken, prijs per bordspel 10,-. Tel. 0251-655630

**Te koop:**  
Sjoelbord, eikenhout. Af. 223,5 cm lang, 41,5 cm breed moet opgeschuurd worden 10,-. Truck met oplegger, nieuw in doos, opschrift BP, schaal 1:32. 80 cm lang, 10,-. Tel. 0251-655630

**Te koop:**  
Ugg instap pantoffel mooi bont licht suede, z.g.a.n. ik mag ze niet meer dragen, waren 99,- nu 20,-. Tel. 06-41522634

**Te koop:**  
Voetbalspel 10,-. Tel. 06-58850330

**Te koop:**  
Rollator met stevige remmen, 24,-. Toiletstoel/poststoel met reservoir 24,-. Tel. 06-14175946

**WONEN.NL**  
MAAK VAN JE HUIS  
JOUW DROOMHUIS!



ELKE 3E ZONDAG VAN DE MAAND  
**PROEF-LOKAAL**



15.00 tot 20.00 uur  
IN DE MUSEALE HOEK VAN LIMMEN  
**Dampgheest**  
DAMPEGHEEST.NL

ZON 20 OKT  
**PRESENTATIE**



Gedverdamme, wat lekker...!

## VERMIST

SINDS 3-8-2019 IS ONZE GECASTREERDE KATER STORM NIET MEER THUISGEKOMEN.



(Omgeving Castricummerwerf). Storm is cypers wit/bruin/zwart en is te herkennen aan een witte punt aan het uiteinde van zijn staart.

Heeft u Storm gezien of weet u meer wilt u dan contact opnemen met 06-23693235?

**PLUSwijzer**

WWW.50PLUSWIJZER.NL

**Mijn Kerstmarkt**

Iedereen kiest z'n eigen kerstpakket  
Kerstborrel-Walkingdinner-Feestavond  
Deelname vanaf €35,00 p.p.  
Vanaf 6 personen te reserveren (Bel 06-51662135)

**KERSTSHOPPEN VOOR BEDRIJVEN VANAF 6 MEDEWERKERS  
RESERVEER SNEL EN GA NAAR MIJNKERSTMARKT.NL**





De korfbaltalenten van basisschool Helmgras zijn trots op de bekers die zij hebben gewonnen tijdens het Reza Repair korfbaltoernooi. (Foto: aangeleverd)

## Basisschool Helmgras grote winnaar schoolkorfbaltoernooi

**Castricum - Het was een behoorlijk regenachtige dag, zondag 6 oktober. De leerlingen van basisschool Helmgras hadden er geen last van. Zij hebben fanatiek gestreden op het Reza Repair Schoolkorfbaltoernooi op de velden van KV Helios in Castricum en gingen met drie bekers naar huis.**

Net als vorig jaar was het korfbaltoernooi voor de schooljeugd weer een groot succes. Ruim 100 basisschoolleerlingen uit Castricum en omgeving

speelden mee in 22 teams, verdeeld over vijf poules. De drie teams van basisschool Helmgras uit Castricum hebben het heel goed gedaan. De korfbaltalenten

van groep 4 werden eerste in de poule. Ook het team van groep 8 ging met de beker voor de eerste plaats naar huis. Het team van groep 7 behaalde de tweede plaats.

De basisscholen Sokkerwei uit Castricum, CBS de Duif en de Radboudschool uit Heiloo, sloten het toernooi ook als poulewinnars af.

## Vrouw omver gelopen door honden: politie zoekt eigenaar en getuige

**Castricum -** Op zondag 6 oktober tussen 9.45 uur en 10.00 uur liep een vrouw van 94 jaar met haar rollator over de Cieweg vlakbij het zwembad 'de Witte Brug' in Castricum. Ze liep in de richting van de kerk aan de Dorpsstraat. Plotseling werd ze omver gelopen door twee honden, een lichte en een bruine, ongeveer 60 centimeter hoog. De honden sprongen tegen de rollator op en

hierbij viel de vrouw achterover met rollator. Ze is op haar rug en achterhoofd terecht gekomen. Vervolgens is ze door een omstander overeind geholpen, deze omstander heeft de vrouw lopend naar de kerk gebracht, waar het toch niet zo goed bleek te gaan.

Na de kerkdienst is ze naar het ziekenhuis gebracht, waar bleek dat ze diverse kneuzingen had

opgelopen. Ook heeft ze gebroken ribben aan de val overgehouden en (inwendig) buikletsel opgelopen.

Wijkagent J. (Jacco) Munster roept de eigenaar van de honden op zich te melden. Ook wil hij graag contact met de man (getuige), die de vrouw heeft geholpen. Dit kan via 0900-8844. De politie brengt u in contact met de wijkagent.

## Groep 8 leest voor bij de Paulus peuterschool

**Castricum -** Voorlezen is belangrijk voor de ontwikkeling van kinderen, het zorgt voor leesbevordering, leesplezier en voor sociale vaardigheden.

In het kader van de Kinderboekenweek kwam groep 8 van de Paulusschool bij de peuters voorlezen. De school vindt het samenwerken tussen verschillende groepen belangrijk om één groepsgevoel te creëren, dat groot en klein van elkaar kunnen leren en vooral plezier met elkaar beleven. Zowel groep 8 als de peuters waren super-enthousiast en vonden het voor herhaling vatbaar. (Foto: aangeleverd)



## Lezerspost



### Reünie familie Borst

'Lieve kleinkinderen van Petrus Borst en Marijtje Zonneveld...,' zo staat geschreven boven aan de uitnodiging, die al een half jaar geleden werd verstuurd door Cees Borst (zoon van Piet Borst, midden achter op de foto). Een reünie met alle neven en nichten was al een lange tijd zijn groot gekoesterde wens.

Zondag 6 oktober was het eindelijk zo ver, met een koppel van 69 personen, het weerzien van 39 neven en nichten uit Bakkum en omstreken. De reünie vond plaats in een mooi nieuw gebouwde schuur van Cees zijn middelste dochter, aan de rand van de duinen in Heemskerk. Niet

iedereen was in de gelegenheid erbij te zijn, maar heel bijzonder te melden, er waren vier familieleden overgekomen uit Nieuw Zeeland. Precies 90 jaar nadat de zwart wit foto werd genomen werden er vele herinneringen opgehaald en gekoesterd onder het genot van een hapje en een drankje. Ondanks de regen was het zeer geslaagde dag met veel gezelligheid, een lach en heel veel naastenliefde... 'Een Borst(en) dag om nooit meer te vergeten'.

Susan Borst





# De waarheid achter een gezonde maaltijd

Dagelijks gezond eten, we weten allemaal dat het belangrijk is. Helaas komen we er niet altijd aan toe. Het is ook een hele kunst, goed koken. Wat is nou écht gezond? Met zoveel gezondheidstips zie je tegenwoordig de bomen door het bos niet meer. Diëtisten weten het gelukkig allemaal iets minder spannend te maken. De basiswetenschap achter een gezonde maaltijd is eigenlijk vrij simpel. Ook dagverse maaltijdservice Uitgekookt.nl houdt daar rekening mee.

## Vers first

Groenten hebben weinig calorieën en zitten bomvol voedingsstoffen zoals vitamine C, foliumzuur, kalium en vezels. Door veel groenten te eten is het makkelijker om een gezond gewicht te blijven en wordt het risico op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten verlaagd. De Gezondheidsraad geeft daarom het advies minimaal 200 gram groenten per dag te eten.

Niet alle groenten zijn hetzelfde. Geconserveerde groenten uit pot of blik verliezen tot wel 60% vitamines. Ook voorgesneden 'verse' groenten uit de supermarkt hebben niet dezelfde voedingswaarde als groenten direct van het land. Bovendien hebben deze groenten vaak al een lange weg afgelegd voordat ze op je bord komen. Dat is dus ook nog eens minder goed voor het milieu. Groenten die na de oogst worden ingevroren zijn een betere keuze, maar ook deze kunnen tot 50 procent vitamines verliezen. De absolute voorkeur krijgen verse groenten van lokale teelt, die na de oogst direct worden gekoeld



en vervolgens dezelfde dag nog worden geconsumeerd. Je haalt ze rechtstreeks bij de boer, op de markt, of uit eigen tuin.

## Essentiële bouwstenen

Ons lichaam heeft 3 belangrijke voedingsstoffen nodig om goed te kunnen functioneren: koolhydraten, vetten en eiwitten. Met name de laatste is van belang in de gaten te houden, helemaal als je ouder wordt of als je veel sport.

Eiwitten (proteïnen) zijn namelijk belangrijk voor spierherstel. Een gebrek aan eiwitten kan leiden tot een verminderde weerstand en een gebrek aan spierkracht. Gelukkig komen eiwitten veel voor, zowel in plantaardige als dierlijke producten. De hoeveelheid varieert natuurlijk: in dierlijke producten zoals vlees en vis zitten meer eiwitten dan er gemiddeld in groenten en volkorenproducten zitten. Toch zijn er ook plantaardige producten zoals pindaakaas, lupine en havermout die er bomvol mee zitten.

## Hoe werkt het?

**01**  Verse ingrediënten, u krijgt al uw vitamines binnen zonder zelf te hoeven koken!

**02**  Wekelijks keuze uit 25 verschillende maaltijden, wij volgen de seizoenen!

**03**  Gemakkelijk telefonisch of via onze website bestellen

**04**  Hoog service niveau door bezorging binnen tijdvakken van een uur

**05**  Persoonlijke, betrouwbare bezorger aan huis (gratis bezorging)

**06**  Eenvoudig te verwarmen in magnetron of oven

## Varieer meer

Gevarieerd eten zorgt ervoor dat je een breed spectrum aan voedingsstoffen en binnenkrijgt en beter in balans blijft. Iedere dag iets anders op je bord houdt je lichaam dus scherp. Vind je het lastig iedere dag iets nieuws te verzinnen? Of heb je geen tijd om je aan deze tips te houden? Dan zijn er tegenwoordig gelukkig opties die het je een stuk makkelijker maken. Zo is er bijvoorbeeld de maaltijdbezorging aan huis

van Uitgekookt, die snel op te warmen bezorgmaaltijden zonder onnodige toevoegingen aanbiedt. Iedere dag kan je kiezen uit meer dan 25 verschillende gerechten gemaakt met koelverse groenten en voldoende eiwitten. Daarmee kan je dus ook alle tips van de diëtisten opvolgen zonder dat je zelf achter het fornuis staat.



ALS BESTE UIT DE TEST  
VARA  
KASSA

Ook genieten van een heerlijke maaltijd van Uitgekookt?

Vraag vandaag nog een proefpakket aan via: 085 – 0406065 of via: WWW.UITGEKOOKT.NL

Klantwaardering **87**

Nacht van de Nacht :  
26 oktober 2019  
**FORT IN HET DONKER**  
FORTEN.NL  
BELEEF HET ZELF

Zaterdag 26 oktober dooft Nederland massaal het licht tijdens Nacht van de Nacht. Ook de waterlinies in Nederland doen mee. Op diverse forten, bunkers en vestingen worden nachtelijke activiteiten georganiseerd, zoals lichtroutes, glow in the dark schilderen, silent disco, escape rooms en sterren spotten. Kijk op [forten.nl](http://forten.nl) voor het complete overzicht.

## Ga ondergronds in een bunker

Museum bescherming Bevolking organiseert twee rondleidingen op het Bunkercomplex Park Overvoorde. Gidsen nemen je met zaklampen mee onder de grond en vertellen het verhaal van commandopost Rijswijk. 20.00 – 0.00 uur | Van Vredenburgweg 176a, Rijswijk



## Silent disco

Volg op Fort bij Vechten de lichtjesroute via lange gangen en spannende ruimtes. Onderweg vertellen gidsen over de historie, de natuur en de dieren op het fort. Aanschouw de mooiste sterren via de telescopen of sluit aan bij de masterclass sterrenkunde. Sluit de nacht af met de Silent Disco met muziek van de jaren '70 tot nu. 19.00 – 2.00 uur | Achterdijk 12, Bunnik

## Experience game by night

Onttrafel het verhaal van de Crytograaf in Fort C in Muiden. Ga van opdracht naar opdracht en kom steeds dichterbij de waarheid. Het fort is verlicht met kaarslicht. Spannend voor groepen van 4 tot 6 personen! 18.00, 20.00 en 22.00 uur | Vestingplein 1, Muiden

## Halloween

Fort St. Michel heeft een geschiedenis die vele honderden, zelfs duizenden jaren teruggaat. Beleef de legendes tijdens Halloween met een spannende spooktocht voor groepen tot en vanaf 12 jaar. 14.00 – 21.00 uur | Garnizoenweg 3, Venlo

**Stelling van Amsterdam**  
UNESCO WERELDERFGOED  
[stellingvanamsterdam.nl](http://stellingvanamsterdam.nl)

**NIEUWE HOLLANDE WATERLINIE**  
[nieuwehollandsewaterlinie.nl](http://nieuwehollandsewaterlinie.nl)



## Nacht van de soldaat

Fort Pannerden organiseert de 'Nacht van de soldaat'. Ontdek hoe het soldatenleven er uit zag voordat elektriciteit het fort verlichtte. Los een schot met het kanon, ga biechten bij meneer

pastoor, rooster broodjes bij de vuurkorf, of bewonder de sterrenhemel vanaf het unieke uitkijkpunt.

19.00 – 21.30 uur | Waaldijk 1, Doornenburg

## Pampus in kaarslicht

Vaar naar forteiland Pampus gehuld in duisternis. In het fort kun je het kaarslicht volgen voor een speciale Nacht van de Nacht-route. Gidsen leggen uit hoe het zelfvoorzienende Pampus vroeger omging met energie en verlichting, en hoe het fort tegenwoordig steeds duurzamer wordt.

19 – 22 uur | Herengracht (tegenover 33), Muiden

## Glow in the dark schilderen

Luister naar de verhalenvertellers op het Kunstfort bij Vijfhuizen. Rooster onderweg een marshmallow boven knapperend vuur en doe mee aan een sessie glow-in-the-dark schilderen. Sluit de avond af met een silent disco...

19.00 – 0.00 uur | Fortwachter 1, Vijfhuizen

## Ontdek het heelal

Ga bij GeoFort op reis door het heelal met de Powers of Ten. Leer meer over de sterren en planeten van amateur astronomen. Doe mee aan een spannende speurtocht en verken de sterrenhemel met een echte telescoop. Bekijk kraters op de maan of de ringen van planeet Saturnus.

19.15 – 22.30 uur | Nieuwe Steeg 74, Herwijnen

## Rondleiding

Met een rondleiding op Fort benoorden Spaarndam krijg je een unieke inkijk in de historie van het fort. De verlichting is (net als toen) het licht van een vlammetje. Bekijk o.a. oude muurtekeningen die gemaakt zijn tijdens de Eerste en Tweede Wereldoorlog door Nederlandse en Duitse soldaten.

20.00 – 22.00 uur | Redoute & Linie 2, Velsbroek



# Open Weekend met de nieuwste modellen 2020!

Spectaculaire introductieshow met de nieuwste 2020 modellen caravans, voortenten en andere kampeerproducten. En... een gezellige start van het wintersportseizoen. Met de nieuwste kledingcollecties, acties en voordeel. **U bent van harte welkom!**

Zaterdag 19 oktober van 09.00 tot 17.00 uur en zondag 20 oktober van 12.00 tot 17.00 uur



Zondag 20 oktober EXTRA GEOPEND van 12:00 - 17:00 uur



**gratis parkeren!**  
kijk op [www.pauwrecreatie.nl](http://www.pauwrecreatie.nl)

Speciale openingstijden:  
zaterdag 09.00 - 17.00 uur  
zondag 12.00 - 17.00 uur

Pauw recreatie | Pascalstraat 3 | 1704 RD Heerhugowaard | 072 5741069 | [info@pauwrecreatie.nl](mailto:info@pauwrecreatie.nl)



\*Niet geldig in combinatie met andere acties

Pauw recreatie aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele druk- en zetfouten en/of prijswijzigingen. Producten kunnen afwijken van de afbeeldingen. De acties uit deze advertentie zijn geldig op 19 en 20 oktober.



# Uw VAKSPECIALIST

## Grote en kleine klussen van A tot Z geregeld



Tijd voor een nieuwe badkamer, een uitbreiding van de woonkamer of een andere bouwtechnische aanpassing? Klussenbedrijf K. de Witte regelt alles van A tot Z en staat garant voor een optimaal resultaat.

Door de economische recessie, die van 2007 tot 2011 duurde, werd met name de bouwsector zwaar getroffen. Klaas de Witte verloor als gevolg hiervan zijn baan bij een bouwmaterialenhandel, maar ging niet bij de pakken neerzitten. Hij besloot om zijn eigen klussenbedrijf te beginnen en na een moeilijke start heeft hij inmiddels een overvolle agenda. Klanten weten hem goed te vinden als ze op zoek zijn naar een betrouwbare en deskundige partner voor elke denkbare klus. „Ik heb een timmeropleiding gevolgd en in Zaandijk had ik al twee keer een hele woning gebouwd, dus ik had een beetje ervaring”, vertelt hij bescheiden. Inmiddels is hij allround klusjesman geworden, daarnaast kan hij altijd een beroep doen op een vast team van vaklieden zoals een stukadoor, een elektricien en een loodgieter. Elke klus begint met een eerste gesprek: „We gaan eerst ideeën uitwisselen en ik adviseer de mensen over wat wel en niet verstandig is. Daarna volgt de prijsopgave.” Klussenbedrijf K. de Witte is bereikbaar via nummer 06 11225744. (Foto: aangeleverd)

## K de Witte KLUSSENBEDRIJF



“Vakmanschap op maat”

Klaas de Witte

M. 06 11225744  
E. k.dewitte@quicknet.nl

Bakkerspleinje 34 • 1901 EZ Castricum

## Kleine Elektra Klus? Aldor Verlichting

— LICHT EN WONEN —

Kleine klus op het gebied van elektra, maar geen elektriciens kunnen vinden? Aldor monteert: lamparmaturen, ventilatoren en schakelmateriaal. Voor meer informatie of het maken van een afspraak, kunt u langskomen in de winkel of bel ons op 0251-656987

Dorpsstraat 94a | Castricum | Tel: 0251-656987 | [www.aldorverlichting.nl](http://www.aldorverlichting.nl)

## Kozijsen, dakkapel, dakopbouw, aanbouw, uitbouw, verbouw en bouwadvies



Siemensma zet kwaliteit voorop! Let op - bestel op tijd!

Kijk ook eens op [www.jssiemensma.nl](http://www.jssiemensma.nl)

**SIEMENSMA** bv  
aannemersbedrijf

Brink 10  
1947 KV Beverwijk  
Telefoon: (0251) 21 30 17



## Leonie Kuijer Voetverzorging



Kon. Wilhelminalaan 9,  
1901 DM Castricum  
0251-651258 / 06-18997702



Gediplomeerd pedicure aan huis  
[leoniekuijervoetverzorging@hotmail.com](mailto:leoniekuijervoetverzorging@hotmail.com)

## FRED KOK

De Timmerman

*Bouwt naar de wensen van de mensen*

H. Casimirstraat 44, 1901 TP Castricum, 06-293 601 59 [fredkok@hotmail.com](mailto:fredkok@hotmail.com)

## MAARTEN ADMIRAAL TUINVORMING



KUIPERSPAD 7,  
1911 AX Uitgeest  
06-23750198  
Meer info:  
[www.maartenadmiraal.nl](http://www.maartenadmiraal.nl)

ARCHITECTUUR AANLEG ONDERHOUD

Schildersbedrijf



**C.P. VAN DER  
HIMST**

Vraag naar een  
vrijblijvende offerte.  
Castricum  
Tel. (0251) 65 11 69  
Mobiel: (06) 101 20 790

Voor al uw binnen- buitenwerk

**W WULP**

TECHNISCHE INSTALLATIES  
0251-670138

LOODGIETER  
VERWARMING  
SANITAIR  
DAK/ZINKWERK  
[www.wulp.nl](http://www.wulp.nl)

**W WULP**

DUURZAME INSTALLATIES  
0251-670138

ZONNEPANELEN  
ZONNEBOILERS  
[www.wulpduurzaam.nl](http://www.wulpduurzaam.nl)



## HANS MARCKER TIMMERMAN

Voor al uw timmerklussen en kleine verbouwingen  
tel: 06-10925757, Tulpenveld 194, 1901 LE Castricum

**J**  
**jantien**  
HOUTMAATWERK

M. 06 - 20 29 92 30  
W. [www.jantienhoutmaatwerk.nl](http://www.jantienhoutmaatwerk.nl)

Fielkerweg 2b  
Akersloot

• Verbouw, Nieuwbouw, Onderhoud  
• Kozijsen, Ramen, Deuren, Glas • Dakkapellen



Timmerbedrijf  
**Ron  
Limmen**

Oude Haarlemmerweg 43 • 1901 ND Castricum  
Tel: 0251 - 671 222 / 06 - 22 22 81 87 • [www.timmerbedrijfronlimmen.nl](http://www.timmerbedrijfronlimmen.nl)



## Benefietconcert 'Help Isabelle naar Amerika'

**Castricum - Zondagmiddag 20 oktober wordt bij Hotel Fase Fier eten en drinken een benefietconcert georganiseerd voor Isabelle Gokke uit Limmen.**

In september 2013 werd Isabelle aangereden, zij liep hierbij traumatisch hersenletsel op, kwam in een rolstoel terecht, was linkszijdig verlamd en haar leven veranderde intens. Na jaren van revalideren kwam Isabelle uit de rolstoel en moest alles weer aanleren, dagelijks heeft zij nog steeds veel pijn en komt de dag door met pijnstillers. Deze revalidaties hebben veel geld gekost en worden niet vergoed door de verzekering. Via een vriendin hoorde Isabelle over Cognitive FX in Utah en kwam er uitzicht op herstel. Eind oktober vertrekt Isabelle naar Amerika voor deze behandeling, zodat zij en haar gezin hun leven weer terugkrijgen. Bij een benefietconcert in Heiloo werd zaterdag 12 oktober voor meerdere goede doelen geld ingezameld. Voor Isabelles reis naar Amerika werd een cheque van € 600,- overhandigd. Helaas is daarmee het beoogde bedrag nog niet gehaald. Daarom hebben vrienden de handen in elkaar geslagen, voor

het benefietconcert bij Fase Fier. Dankzij sponsoren en artiesten is dit benefietconcert mogelijk gemaakt.

De entree is 10 euro en met dit tientje wordt Isabelle geholpen om haar leven terug te krijgen. Er kan genoten worden van een muzikale middag met diverse optredens van onder andere Hubert Ibi Ilario (Zuid Amerikaanse muziek), Edouard, onder begeleiding van pianist Jeroen de Ruijter (Franse chansons/Engelstalige liedjes), het concert wordt afgesloten met de Coverband Soundbites waarop heerlijk gedanst kan worden.

Het concert vindt plaats op zondag 20 oktober van 14.00 tot 18.00 uur bij Hotel Fase Fier eten en drinken, van Oldenbarneveldweg 25 in Bakkum. Kaartverkoop via [hersenletsel@gmail.com](mailto:hersenletsel@gmail.com) of contact bij aanvang. Doneren voor Isabelle kan ook nog steeds via [www.doneeractie.nl/help-mijn-vrouw-onze-moeder-naar-amerika/-37384](http://www.doneeractie.nl/help-mijn-vrouw-onze-moeder-naar-amerika/-37384). (Foto: aangeleverd)

**BENEFIETCONCERT  
HELP ISABELLE NAAR AMERIKA!**

20 OKTOBER 2019  
14.00 - 18.00 UUR  
ENTREE 10,-

**HUBERT IBI ILARIO**



**EDOUARD**



**COVERBAND SOUNDBITES**

Voorverkoop bij Fase Fier  
Fase Fier aanvang benefiet (contant!)

kaartje verkrijgbaar via:



Locatie:  
Fase Fier, Van Oldenbarneveldweg 25  
1901 KA Castricum (Bakkum)

Dank aan onze sponsoren





Informatie over goede doelen benefietconcert

## Burendag Tolweid: Tolweid tintelt

**Castricum - Het weer zat mee op zondag 13 oktober. Een prettige temperatuur, een zonnetje, even een bui. Het kon de pret niet drukken. Een goede opkomst. Koffie met zelfgemaakte taarten waarmee prijzen te verdienen vielen: een medaille, een beker en een oorkonde. Er werd soep gemaakt boven een vuurschaal en die**

werd rondom het vuur opgegeven. Daarna werden na een openingsdans door de organisatoren drie acts opgevoerd waarvoor ook een medaille en een beker werden uitgereikt. Er was contact, gezelligheid en saamhorigheid. Kortom feest op deze verlatte burendag Tolweid. (Tekst: Paula Smit en Loes Honcoop-Paff, foto: aangeleverd)



## Wateroverlast

**Castricum - Dinsdagavond 8 oktober om 19.36 uur werd de brandweer opgeroepen om uit te rukken naar een woning aan het Wamelant. Dit in verband met een melding van wateroverlast na een gesprongen leiding in een cv-ketel. De brandweer heeft de lekkage gestopt en het ergste water weggezogen met de waterstofzuiger. (Foto: Evelien Olivier)**

## Oecumenische vesper en film over Von Bingen

**Castricum - Hildegard von Bingen leefde in de twaalfde eeuw en was componist, wetenschapper, dokter, schrijver, poëet, politica, eerste Duitse mystica, ecologisch activiste en benedictijner abdis. Een visionaire vrouw, haar tijd ver vooruit. Ze was de eerste componist die we kennen, de eerste vrouw die schreef over vrouwelijke seksualiteit en haar invloed op de holistische geneeskunst is nog steeds groeiende. Ze is één van de meest fascinerende geesten van de Europese geschiedenis. Leonardo Da Vinci en Dante noemden haar als één van hun grootste voorbeelden. Hildegard, afkomstig uit een rijke Duitse familie, wordt op 8-jarige leeftijd voor haar opvoeding naar een Benedictijns vrouwenklooster gebracht. Ze leert Latijn maar krijgt ook lessen in de geneeskunst. Hildegard blijkt een uitmuntende leerling. Al op jonge leeftijd heeft Hildegard sterke visioenen die ze opschrijft. De officiële kerkelijke autoriteiten zijn eerst sceptisch, maar de paus verleent zijn steun en geeft haar toestemming deze openbaringen te publiceren. Dat is een keerpunt in Hildegards leven. Ze krijgt toestemming haar**



eigen klooster te stichten en verspreidt een revolutionaire en humanistische benadering van het geloof. Zaterdag 19 oktober, Dorpskerk, Castricum. 19.00 uur: vesper met liederen op teksten van Hildegard von Bingen uit het Nieuw Liedfonds gezongen door het Liturgiekoor en gastzangers onder leiding van Jelle Jan Klinkert en 20.00 uur: film over Hildegard von Bingen. Vrije collecte na afloop. (Foto: aangeleverd)



## Inhoud vuilnisauto vat vlam

**Castricum - Dinsdagochtend 8 oktober werd de brandweer om half elf uur met spoed opgeroepen voor een voertuigbrand op Camping Geversduin aan de Beverwijkerstraatweg.**

De brandweer was snel uitgerukt en kreeg te horen van de alarmcentrale dat het niet meer om een voertuigbrand zou gaan, maar dat er iets brandends uit de auto was gegooid. Bij aankomst van de brandweer werden ze goed opgevangen door de bedrijfshulpverleners (BHV-ers). Aangekomen op de locatie zagen ze dat het om de inhoud van een vuilnisauto ging die door de chauffeur al gelost

was op de weg om zo te voorkomen dat zijn wagen in vlammen op zou gaan. De chauffeur van de vuilnisauto ontdekte de brand nadat hij een ondergrondse container had geleegd in zijn wagen. De brandweer heeft de eerste vlammen geblust met de bumpermonitor voorop de tankautospuit om de hoop vervolgens na te blussen met één straal hogedruk. Het bedrijf van de vuilniswagen zou zorgen dat het afval zo snel mogelijk weer opgeruimd zou worden. Door goed handelen van de chauffeur en de BHV-ers is erger voorkomen. Hoe de brand is ontstaan, is onbekend. (Foto: aangeleverd door een omstander)

## Duifje: 'Lucht en leegte? Tijd om te genieten!'

**Limmen - Op zondag 20 oktober om 16.00 uur is er in de Protestantse kerk van Limmen aan de Zuidkerkenlaan weer een 'Duifje'. Deze keer is gekozen om met het Bijbelboek 'Prediker' bezig te gaan. Prediker concludeert dat alles lucht en leegte is. Maar is dat ook zo? Of ervaart iedereen dat anders? Vandaar het thema: 'Lucht en leegte? Tijd om te genieten!'**

De voorbereidingsgroep bleek verschillende invalshoeken te zien en er waren heel diverse er-

varingen met deze Bijbeltekst. Er is een vorm gevonden, waarin dit gedeeld kan worden. Vooraf thuis Prediker lezen is van harte aanbevolen. Uiteraard wordt er ook gezongen en gebeden. Na afloop wordt gedaan wat Prediker aanraadt: 'Geniet van het leven, van eten en drinken met anderen'. Er wordt samen gegeten in 'ons Huis' naast de kerk (Zuidkerkenlaan), waar wordt gedeeld, wat er is meegenomen door de aanwezigen. De Witte Duif zorgt voor drinken en soep.



## Par Six bij Jazz Session Club Vredeburg

**Limmen - Alweer voor de vierde keer zal Par Six een gastoptreden verzorgen bij de Jazz Session Club 'Vredeburg'. Begonnen als het huisorkest van de Heemskerkse Golfclub, spelen ze ook in allerlei jazzclubs, zoals in Den Haag en Utrecht, en natuurlijk in Limmen.**

Tijdens de jam session, die om 15.00 uur begint, zal Par Six weer een fantastisch gastoptreden verzorgen van een uur, te beginnen om 16.00 uur. Van Bach via Bowly naar Beth Hart. Zangeres Maria Volland is de spil van Par Six met haar uitgebreide repertoire.

Pianist/arrangeur Ed Wertwijn heeft voor veel nieuwe bewerkin-

gen gezorgd van onder andere Inventio xiii van Bach. Ook nummers van Al Bowly en Beth Hart komen aan bod. Het beroemde nummer Morning Dance van Spyro Gyra wordt in een bezetting van trombone, twee altsaxen en ritme gespeeld.

De hechte ritmesectie bestaat uit basgitarist Mar Flohil, drummer Jon Funke Kupper en gitarist Huub Rohde. Als solist komen zij ook aan bod.

Zondag 20 oktober vanaf 15.00 uur in de Vredeburg in Limmen, de toegang is vrij. Inlichtingen: Fred Timmer, tel/fax: 072-5053414, e-mail: [timmerlimmen@kpnmail.nl](mailto:timmerlimmen@kpnmail.nl). (Foto: aangeleverd)

## Plogging Castricum bij het Bonhoeffercollege

**Castricum - Zondag 20 oktober start Plogging Castricum om 14.00 uur vanaf de kleine parkeerplaats van het Bonhoeffercollege aan de Pieter Kieftstraat in Castricum.**

De omgeving rondom de school wordt schoon gewandeld. Plogging Castricum nodigt om de drie weken jong en oud uit om samen op zondagmiddag een uurtje te wandelen. Onderweg wordt het zwerfvuil opgeruimd. Vooraf aanmelden hoeft niet, het kost niets en men hoeft niets mee te nemen. Meer informatie over deze en andere activiteiten van Plogging Castricum is te vinden op de website [www.ploggingcastricum.nl](http://www.ploggingcastricum.nl) en op Facebook: [@ploggingcastricum](https://www.facebook.com/ploggingcastricum). Aanmelden voor

de mailinglijst kan op [ploggingcastricum@gmail.com](mailto:ploggingcastricum@gmail.com). (Foto: Susanne van Reenen)



## Kevers als gidsen voor duinkwaliteit

**Castricum - Op donderdag 17 oktober geeft Henk de Bruijn een lezing over kevers als gidsen voor duinkwaliteit. Bioloog Henk de Bruijn onderzocht zes jaar lang de effecten van duinrevitalisering. De biologen kijken en blijven kijken: verder en dieper onder de grond. In deze PowerPoint presentatie wordt gekeken door de ogen van kevers om het duinlandschap beter te lezen. Want zo gevoelig**

als kevers de omgeving meten en ervaren als winterplek, voedselplek en plek voor hun larven dat kunnen mensen niet evenaren.

De lezing vindt plaats op donderdag 17 oktober van 14.00 tot 16.00 uur in De Kern aan de Overtoom in Castricum. Georganiseerd door Vrouwen Contact Castricum en voor iedereen toegankelijk. Niet-leden betalen € 5,00 inclusief koffie of thee.







## Meervogels '60 - Cometas tot het laatst spannend

**Akerslout** - Zaterdagavond stond Cometas DS1 uit het verre Leeuwarden op het programma bij Meervogels '60 dames 1. Het was van tevoren bekend dat dit een spannende en fysieke wedstrijd zou gaan worden. Meervogels begon voortvarend met snelle break-outs en kwam al snel 2-0 voor. Cometas kwam hierna op gang door vele afstandsschoten vanuit de opbouw-rij en liep uit naar 2-9. Meervogels hield evengoed de rust in het spel en kwam langza-

merhand terug naar 7-10 en een ruststand van 11-14. De tweede helft begon Meervogels vol vertrouwen. Door sterk verdedigend werk kwamen zij niet meer goed tot schot. De wedstrijd werd erg spannend en liep gelijk op. Pas in de laatste minuten werd de wedstrijd beslist en liep Meervogels van een 23-23 uit naar een 25-23. Deze wedstrijd kenmerkte zich vooral door goed teamwerk en Meervogels knokte zichzelf terug in de wedstrijd. Een terechte overwinning.

## Atletiek Vereniging Castricum is rookvrij



**Castricum** - Atletiek Vereniging Castricum is vanaf deze week rookvrij. Sporten is gezond, terwijl (mee)roken schadelijk is voor de gezondheid. Roken en sport

passen niet bij elkaar. Veel kinderen brengen een groot deel van hun vrije tijd door op de sportvereniging. Daarom vraagt AVC aan iedereen die op het Sportpark De Duinloper aan de Zeeweg komt het terrein rookvrij te houden om kinderen het goede voorbeeld te geven. Hiermee wil AVC kinderen beschermen tegen de verleiding van roken en het schadelijke meeroken. Iedereen is en blijft welkom op de vereniging, ook rokers. Wel vraagt AVC rokers om buiten het zicht van kinderen en buiten het terrein te roken. Het gehele sportterrein en clubhuis zijn rookvrij. Een rookvrij sportterrein draagt bij aan de beweging 'Op weg naar een Rookvrije Generatie', is de mening van de club. (Foto: aangeleverd)



## Saenden- Limmen 1-1

**Limmen** - Behoudens een afstandsschot van Jan Welboren had Limmen in de wedstrijd tegen Saenden uit Wormerveer de eerste tien minuten niets in te brengen. Na twintig minuten scoorde Jaap Menic uit buitenspelpositie. Langzaam werd het een gelijk opgaande wedstrijd. Een schot op de paal was bijna het eerste doelpunt voor de Wormerveerders. Joery Admiraal gleed op het middenveld uit en verschaftte de spits een vrije doorgang naar keeper Scheerman, die met zijn voet redde. Ruststand 0-0. In de 48e minuut kwam Gedik alleen voor Scheerman en liet hem kansloos: 1-0. In de 65e minuut een niet te missen kopbal van Welboren, die naast ging. Daarna een prachtige aanval, maar nu werd er met de voet gemist. In de 75e minuut

kopte Seignette over. Vijf minuten voor tijd een gele kaart voor Wijndal, waaruit frustratie voortvloeide. Uit de vrije trap maakte Paul Zeeman de gelijkmaker. In de laatste minuten gebeurde er van alles. Een rode kaart voor de invallende spits van Saenden. Een mooie aanval opgezet door Job Min. De in buitenspel staande Jan Welboren werd door Job keurig omzeild, zette voor op invaller Aker die mooi afmaakte. Echter, scheidsrechter Steur begreep hier kennelijk niks van en keurde het doelpunt onterecht af. Het bleef 1-1. Na afloop werden er nog wat kaarten uitgedeeld.

Op de foto scheidsrechter Steur in debat met de assistent van Saenden, die hij na afloop rood gaf. (Foto: Willem Koot)



## Funvolley en smashbal in De Bloemen

**Castricum** - Op woensdag 23 oktober verzorgt volleybalvereniging Croonenburg een funvolleybalclinic voor de jeugd van 2,5 tot 6 jaar en een smashbalclinic voor de kinderen van 7 tot 12 jaar. Ook deze keer organiseert Croonenburg de clinics in nauwe samenwerking met Sportservice Kennemerland. De clinics worden gehouden in Sporthal De Bloemen. Deelname is gratis.

### Funvolleybal en beweegprogramma

Goed leren bewegen is heel belangrijk en ontzettend leuk. Daarom biedt Croonenburg voor deze leeftijdsgroep speciale beweglessen aan waarmee de kinderen het Nijntje Bewegdiploma kunnen behalen. Onder de noemer Funvolley leren de kinderen op een toegankelijke en speelse manier alle basisbeginsselen van bewegen.

Het plezier in bewegen staat voorop. De beweglessen worden gegeven door een gecertificeerde trainer.

De funvolleyclinic is van 10.00 tot 11.00 uur in Sporthal De Bloemen. Na afloop kunnen belangstellende ouders extra uitleg krijgen over het Nijntje beweegprogramma. Trainer Peter Liefing

staat ze graag te woord.

### Smashbal is veel bewegen en smashes

Het logische vervolg op funvolley is smashbal. De deelnemers aan de smashbalclinic leren meteen de bal hard te smashes. Jongens, maar ook meisjes, vinden dat toch het meest spectaculaire ding van het volleybal. De clinic speelt daar op in. En er wordt veel bewegen en plezier gemaakt. De smashbalclinic vindt plaats in de grote zaal van de sporthal. Ze starten om 10.00 uur en het duurt tot 12.00 uur. Het ene uur gaan de deelnemers smashballen en het andere uur sporten met de medewerkers van Sportservice. Informatie: [www.jouw.teamsport-service.nl/kennemerland/](http://www.jouw.teamsport-service.nl/kennemerland/). (Foto: aangeleverd)

## Ondanks hattrick Max Lodewijks Eerste verlies voor FC Castricum

**Castricum** - FC Castricum heeft zaterdagmiddag zijn eerste nederlaag in de competitie opgelopen tegen Koninklijke HFC en verloor met 3-4. HFC begon voortvarend, in de vierde minuut scoorde Joshua Baars vanuit een corner met zijn hoofd de 0-1. Net voor rust wist FCC terug te komen door een verwoestend schot vanaf 25 meter door Max Lodewijks in de uiterste linkerhoek, onhoudbaar voor de goed keepende Savan Oostenbrink.

Na de rust was het wederom HFC dat op voorsprong kwam via een corner, dit maal kopt Tijn Kaagman de bal erin. In de 69ste minuut werd het nog erger voor FCC nadat Hoover Noorman de bal voor gaf en Wouter Haarmans deze erin schoot. Het was

nog geen negen minuten later toen een toegekende penalty voor HFC de 4-1 op het scorebord bracht door Martijn Nelis. Een minuut later werd na het neerhalen van Bart Kornblum in het zestien meter gebied een penalty aan FCC toegekend die door Max Lodewijks snoei hard werd ingeschoten. De druk op het doel van HFC bleef, wat uiteindelijk in de 92ste minuut de aansluitreffer tot stand bracht, wederom was het Max Lodewijks die uit een vrije trap net buiten het zestien meter gebied de bal via binnenkant lat inschoot, 3-4 en zo zijn eerste hattrick maakt dit seizoen. In een spannende slotfase maakte uiteindelijk HFC aanspraak op de overwinning. (Tekst: Joop Bakker, foto: Sandy Klaver)



## Schaken

## Pak rammel voor Vredeburg 2

**Limmen** - Donderdag speelde het achtal van Vredeburg 2 uit bij Purmerend 1, de eerste bondswedstrijd van het schaakseizoen. Een dag later stond de vierde ronde van de interne competitie op het programma. Vorig seizoen werd Vredeburg 2 kampioen van de derde klasse. De consequentie is een plek in de ijzersterke tweede klasse en een veronderstelde rol als 'kanonnenvoer'.

De eerste bondswedstrijd bracht Vredeburg 2 naar Purmerend, waar gelijk de op papier sterkste tegenstander werd getroffen. Voor teamcaptain Dick Aafjes en de zijnen - Hidde Ebels, Barry Blekemolen, Tars Wanders, Hans de Goede, Remi Aafjes en Gertjan Hafkamp - viel geen eere te behalen. Uitzondering vormde Aart van de Brink: met zijn 1378 ratingpunten hield hij zijn tegenstander met een rating van 1817

op remise. Een half punt dat voelde als een overwinning.

In de interne competitie stond het topduel tussen Bob Stolp en Luc Janssen op de rol. Het lichte ruimtevoordeel voor Stolp, de witspeler, was onvoldoende om regerend clubkampioen Janssen in verlegenheid te brengen: remise was het logische resultaat. Nieuwkomer Arthur Wilbie liet zien het schaakspel goed te begrijpen. Ook Ferry Haan noteerde zijn eerste zege. Ed van Duin speelde een goede partij tegen Marc Voorwalt. Tars Wanders en Harold Ebels speelden een zeer lange partij met wisselende kansen.

Nico Pepping en Paul de Ruijter maakten er een leuke partij van, waarin eerstgenoemde de buit binnenhaalde. Harry Levering was in zijn nopjes met zijn zege op de doorgaans sterkere Jaap Limmen.

## Wout Bakker met droge voeten over de streep

**Akerslout** - Wout Bakker uit Heiloo was vooraf de gevreesde tegenstander en heeft deze angst ook in daden weten om te zetten door de wekelijkse donderdagavondwedstrijd in Akerslout om de Kids and Parents Bikeschool (KPB) mountainbike cup winnend af te sluiten.

Door de langdurige en veelvuldige regenval van de afgelopen dagen, maar vooral woensdag, was de wijde omgeving van Sportcomplex de Cloppenburg veranderd in een waar openluchtzwembad. Door een kleine route-aanpassing konden de deelnemers, verschoond blijvend van de nattigheid, hun wekelijkse meeting afwerken. Op Wout Bakker stond deze avond geen maat, zodat de andere mountainbikers direct al een illusie armer waren om aan-

praak te kunnen maken op de overwinning.

De altijd gedreven Henk Jan Verdonk senior uit Egmond aan den Hoef voerde de achtervolgende meute aan en wist zich even later van de rest te ontdoen. Bob Scholten uit Akerslout en Hoever Chris Kemp trokken gebroederlijk, elkaar ondersteunend en motiverend samen op, teneinde de oprukkende Ronald Mossinkoff (Akerslout) van zich af te kunnen houden. In dat laatste slaagden zij niet, zodat de thuisrijder verdient een derde plaats wist in te nemen.

Uitslag: 1. Wout Bakker Heiloo 2. Henk Jan Verdonk senior Egmond aan den Hoef 3. Ronald Mossinkoff Akerslout 4. Bob Scholten Akerslout 5. Chris Kemp Egmond aan den Hoef.



Joris Veldt kopte de 3-1 onhoudbaar binnen (foto: aangeleverd)

## Vitesse wint overtuigend van HSV: 3-1

**Castricum** - Drie seizoenen geleden was HSV zowel uit als thuis de gelukkige winnaar in de onderlinge duels met Vitesse. Ook dit keer was er eigenlijk maar één team dat recht had op de drie punten, maar nu was er wel gerechtigheid. Vanaf de aftrap liet Vitesse zien dat het ervoor wilde gaan. Al in de vijfde minuut leek de eerste treffer te gaan vallen, toen na een prima aanval het vizier tot twee keer toe niet op scherp stond. In de 25e minuut leek de openingstreffer alsnog te gaan vallen. De inzet van Jort Kaandorp ging wel langs de keeper maar kon door een verdediger nog net van de lijn worden gehaald. Een kleine tien minuten later was het

echter alsnog raak. Na een prima dieptepass verscheen Jort alleen voor de keeper en tikte de bal beheerst binnen.

De vreugde duurde echter niet lang, want vier minuten later was het alweer gelijk. Meteen na rust pakte Vitesse de draad weer op en ging op zoek naar een nieuwe voorsprong. Die dadendrang werd tien minuten later beloond toen Mats Laan Jort Kaandorp vrij voor de keeper zette 2-1. In de 63e minuut kwam de 3-1 op het scorebord toen Joris Veldt, na een corner van Joey van Esveld, de bal onhoudbaar binnenkopte. Verder dan een wegens buitenspel afgekeurde goal kwam HSV dit keer niet.

**Groot**

**ZONDAG 20 OKTOBER**  
**Aanvang 14.00 uur:**

**Limmen - IJpendam**

balsponsor: **VALKERING & DE GRAAF ACCOUNTANTS B.V.**

pupil v.d. week: **SIM BAKKER** (speler van Limmen J013-2)

sponsor





# Lijf & gezondheid

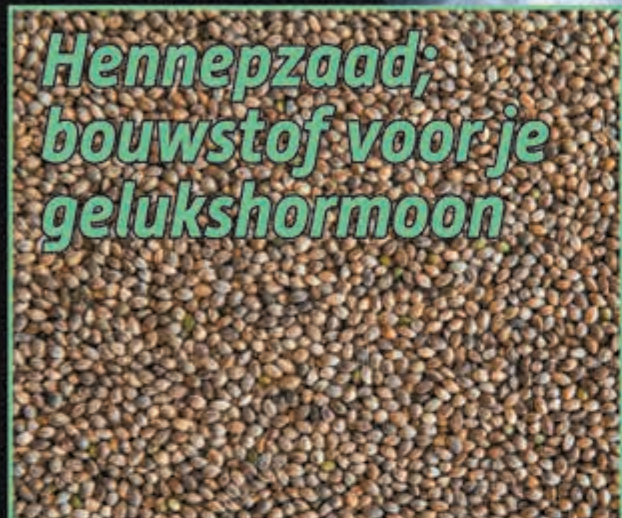
Lees je fit!



facebook.com/LijfGezondheid

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

oktober 2019



**Hennepzaad;  
bouwstof voor je  
gelukshormoon**



**Een goede  
gezondheid begint  
in je mond**



**Sexy  
moeders**



**Nederlander  
vaak te moe**

# Stoptober: Beter voor jezelf, beter voor ons allemaal

**De website [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl) is vernieuwd!!  
Snel, overzichtelijk, smartphone geschikt en boordevol informatie!**



# Stoptober:

*Beter voor jezelf, beter voor ons allemaal*

**Op steeds minder openbare plaatsen mag worden gerookt. Voor horecabedrijven is het inmiddels verboden om een rookruimte in het pand te hebben en veel sportverenigingen tolereren geen sigaretten meer op hun terreinen. Stoppen met roken wordt op allerlei manieren gestimuleerd, maar de verstokte rokers hebben er nog altijd veel moeite mee. De jaarlijkse actie Stoptober moet ze dat laatste duwtje in de rug geven om het tabaksgebruik voortaan definitief af te zweren.**

Drie bekende Nederlanders geven het goede voorbeeld. Georgina Verbaan, Rick Brandsteder en Ernst Daniël Smid roken de hele maand oktober niet en sporen alle rokers aan om hetzelfde te doen. Iedereen die zich heeft aangemeld om mee te doen en de speciale app heeft geïnstalleerd, wordt dagelijks begeleid in het proces van stoppen met roken. De app moedigt de stoppers aan om het vol te houden, biedt afleiding in de vorm van puzzels en filmpjes en geeft tips voor de moeilijke momenten. Want laten we eerlijk zijn, gemakkelijk is het niet om te stoppen met roken, het is immers een verslaving en de nicotine in tabaksmiddelen is de grote boosdoener. Ons lichaam went aan de inname van deze stof en wil er steeds meer van hebben. Zelfs wanneer je slechts één sigaret per week zou opsteken, is het vervolgens al een hele klus om daar vanaf te komen, omdat het lichaam gaat protesteren als we onszelf die ene sigaret ontzeggen.

Uit gegevens van het Trimbos Instituut blijkt dat 22,4 procent van de volwas-

sen Nederlanders rookte. Vier jaar eerder was dat nog 25,7 procent, we zijn dus op de goede weg naar een rookvrije generatie. Verder wordt uit de cijfers duidelijk dat de groep rokers meer mannen telt dan vrouwen. Ook komt roken minder voor bij hoger opgeleiden. Elk jaar wordt met de actie Stoptober geprobeerd zo veel mogelijk mensen over de streep te trekken en te laten stoppen met roken. Er is een speciaal magazine verschenen, op internet is het televisiekanaal Stoptober.TV gelanceerd en er zijn coaches beschikbaar om de stoppers van dienst te zijn. In 2013 hebben gezondheidseconomen uitgerekend wat het roken de maatschappij in totaal kost. Daarbij werden ook de verloren levensjaren in geld uitgedrukt, om zo een eerlijk beeld te kunnen schetsen van de situatie. Hun conclusie was dat kosten op jaarbasis ongeveer 57 miljard euro bedragen. Aan de andere kant van de balans staat een bedrag van 24 miljard euro aan inkomsten, waardoor de netto maatschappelijke kosten dus uitkomen op 33 miljard euro. Afgerond kun je stellen dat elk jaar een bedrag van 2000 euro



per inwoner nodig is om de kosten voor het roken te betalen.

Stoptober is een gezamenlijk initiatief van KWF Kankerbestrijding, de Hartstichting, het Longfonds, het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), het Trimbos Instituut, GGD GHOR Nederland, en Alliantie Nederland Rookvrij. Uit de enquête, die altijd na afloop aan de deelnemers wordt voorgelegd, blijkt dat het overgrote deel positief is over de actie. De periode van vier weken is overigens niet zomaar gekozen, deze tijdsspanne is net voldoende om de positieve effecten van stoppen met roken

goed te kunnen ervaren. Na vier weken zijn de meeste ontwenningsverschijnselen voorbij en stijgt de kans om het voor langere tijd vol te houden met een factor vijf. Bovendien is op dat moment je longfunctie al aanmerkelijk verbeterd en groeien de longhaartjes weer aan, waardoor het lichaam weer op een normale manier slijm kan verwerken en er minder kans is op het ontstaan van longinfecties.

Download de app Smokerface of Smoking Time Machine om te ontdekken welk effect het heeft op je huid, als je blijft doorgaan met roken.



- Fit in slechts 2x 30 minuten per week
- Eenvoudig en veilig trainen
- Gratis eGym Fitness App
- Succes gegarandeerd!!!

**NIEUW!**

BIJ VICTORIE PLAZA

**eGYM**

Op een makkelijke, leuke en motiverende manier trainen? Dat kan nu bij Victorie Plaza met eGym.

Voor meer informatie  
[www.victorieplaza.nl](http://www.victorieplaza.nl)



Hypnotherapie  
Castricum

**Stoppen met roken ?  
88% stopt na 1 sessie blijvend  
met roken!**

**Ivm stoptober 25% korting op de  
stoppen met roken sessie!**

kijk op:

[www.hypnotherapiecastricum.nl](http://www.hypnotherapiecastricum.nl)



Petra Niemeijer,  
Hypnotherapeut:  
06-526 88 639



# Hennepzaad; bouwstof voor je gelukshormoon

Hennepzaad is naar mijn mening een van de betere superfoods voor vrouwen 40+. Het kan meehelpen om je gewrichten, hart- en bloedvaten en je geheugen in goede conditie te houden en het bouwt mee aan je gelukshormoon serotonine. Hennepzaad is vooral een goede aanvulling als je vegetariër bent. Maar zelfs voor vleesetende sporters is het een prima bron van eiwitten. Hennepzaad is een heel goed alternatief voor soja. Lees hier waarom.

Marjolein Dubbers



Hennep is één van de oudst bekende medicinale planten ter wereld. Het bevat tal van geneeskrachtige eigenschappen en werd daarom door de eeuwen heen door heel veel culturen gebruikt. De hennep waar hennepzaden vanaf komen, heeft in tegenstelling tot marihuana geen psychoactieve werking, dus kan veilig worden gebruikt, ook door kinderen. Hennepzaad (*Cannabis sativa L.*) bestaat voor twee derde uit een zeer hoge kwaliteit eiwit dat heel veel lijkt op onze lichaamseigen eiwitten en daarom heel goed opneembaar is door ons lichaam. Dit betekent al dat je er energie van krijgt. Na sojabonen is hennepzaad het rijkst aan eiwitten uit plantaardige bron, maar hennepzaad is beter verteerbaar.

Eiwitten hebben we onder andere nodig voor onze spieropbouw, ons uithoudingsvermogen en om onze bloedsuikerspiegel in balans te houden. De kwaliteit van dierlijke eiwitten is fors aan het afnemen door gebruik van hormonen, kunstmest en eenzijdige en slechte voeding van de dieren. Dus ook voor sporters die een eiwitrijk dieet willen hebben om hun spieren en uithoudingsvermogen op te bouwen is hennepzaad een prima aanvulling. Daarbij bevat het ook alle acht essentiële aminozuren die ons lichaam niet zelf kan aanmaken. Deze aminozuren zijn nodig als basis voor andere stoffen die een belangrijke rol hebben in je stofwisseling,

waaronder het gelukshormoon serotonine. Last van af en toe een depressieve bui? Dan al huppelend een handje hennepzaad nemen en ik wed dat je er vrolijk van wordt! Probeer het maar eens! Vooral niet vergeten om erbij te huppelen!

Net als andere superfoods is hennepzaad rijk aan allerlei mineralen zoals fosfor, calcium, kalium, magnesium, zink, ijzer, koper, jodium, vitamine E, C en de B-vitamines B1, B2, B3 en B6. De B-vitamines zijn erg belangrijk als het gaat om je energiehuishouding. Zou je je vitaler willen voelen? Voeg dan eens B-vitamines (bij voorkeur een vitamine B-complex) toe aan je menu. Dit kan onder andere door middel van hennepzaad. Het bevat ook een flinke hoeveelheid antioxidanten en enzymen waaronder lecithine. Lecithine speelt een rol bij een gezonde leverfunctie, waardoor de natuurlijke reiniging van het lichaam wordt gestimuleerd. Hennepzaad is tevens rijk aan alfa-, bèta- en gamma-globuline, een stofje dat ons immuunsysteem helpt versterken en tevens meewerkt om beschadigd weefsel te vervangen door nieuw weefsel. En wie wil dat nou niet?

Je kunt de gepelde hennepzaadjes over de salade strooien of op het laatste moment toevoegen aan soepen of smoothies. Je kunt het als basis gebruiken voor humus in plaats

van of toegevoegd aan kikkererwten. Je kunt er gefilterd water aan toevoegen en er in de blender hennepzaadmilk van maken. Ook kun je de zaadjes toevoegen aan gekochte amandel- of havermelk door het even in de blender te mixen. Het is een prima basis voor een zelfgemaakte muesli (met granen zonder gluten uiteraard). Mijn natuurvoedingswinkel heeft hennepzaadjes sinds kort op het schap staan omdat ik er maar om bleef vragen. Dus dat kun jij ook doen. Je kunt ze ook bestellen bij een webwinkel die biologische superfoods verkoopt. Gepeld hennepzaad is klaar om te gebruiken. Ongepeld hennepzaad zul je eerst moeten waken. Tot slot: superfoods gebruiken als aanvulling op junkfood of voeding die gemaakt is in een fabriek heeft niet zoveel zin. Dat is zonde van je geld. Eerst gezonde voeding, dan pas superfoods!

(bron: energieke vrouwen academie, Marjolein Dubbers)

## OVER DE AUTEUR

**Marjolein Dubbers**

• Oprichtster *Energieke Vrouwen Academie*  
Rosmalen

[www.energiekevrouwenacademie.nl](http://www.energiekevrouwenacademie.nl)



Golfen in een heerlijk winterzonnetje!

**Winterabonnement: onbeperkt spelen! Slechts € 350,-\***

\*Geldig van 1 oktober 2019 tot 1 maart 2020

Voor de winterharde greenfeespelers is er weer het aantrekkelijke winterabonnement. De baan van GCH is de hele winter door (bijna) altijd bespeelbaar.

Golf- & Countryclub Heiloo • Lagelaan 8, 1851 PC Heiloo • Tel. 072 505 45 40

Nieuw in Bakkum  
**Yogi Tree**  
Yin en Yang Yoga



Wil je bewegen en ontspannen d.m.v. yoga, doe dan mee met een yogales bij Yogi Tree. Er wordt lesgegeven in kleine groepen. Bewegen met aandacht en een moment voor jezelf.

Lessen starten in november 2019 op woensdag van 9.00-10.15 en van 19.00-20.15



[www.yogitree.nl](http://www.yogitree.nl)  
[info@yogitree.nl](mailto:info@yogitree.nl)

adres: Oude Parklaan 106, 1901 ZZ Bakkum  
PMT gebouw op koningsduin



VANDYCK  
*bestseller*  
10-DAAGSE  
17 t/m 26 oktober  
WOW!

RANGER  
BADGOED  
3+1  
cadeau

slapkenner™  
LUTE

wij kennen onze slapers

LUXE HOESLAKENS  
25% voordeel

DE BEKENDEN MOLTON STRETCH EN JERSEY SOFT KWALITEIT. HOESLAKENS, TOPPERHOESLAKENS EN SPLUIT-TOPPERS IN ALLE DENKBARE MATEN.

onze luxe basics  
waan-zinnig geprijsd!

DONZEN DEKBEDDEN  
30% voordeel

HEERLIJK WARM EN COMFORTABEL EN ALTIJD DE JURSTE TEMPERatuur. ALLEEN TIJDENS DEZE 10 DAGEN VOOR SPECIALE PRIJZEN!  
\*aanbieding geldt voor het Astro solo en het Astro duo dekbed.

BED TEXTIEL  
25% voordeel

LUXE GEWEVEN SATIJNEN PURITY OVERTREKSETS IN DIVERSE KLEUREN

Rijksweg 108 Limmen  
Tel. 072-505 14 54  
[www.slapkennerlute.nl](http://www.slapkennerlute.nl)

# Sexy moeders

Jolien Spoelstra



Lang geleden, toen ik nog bij mijn ouders woonde, zag ik een reclame voor een bepaald merk labelwriter op de televisie. Het spotje toonde verschillende mensen die zichzelf labels opplakten die zij vonden passen. Een zakenman in pak typeerde zichzelf bijvoorbeeld als 'goede vriend' en een sexy uitziende vrouw in een korte rok labelde zichzelf als 'moeder'. "Belachelijk!", snoof mijn eigen moeder direct door het spotje heen. "Zo ziet een moeder er toch niet uit!". Ze had gelijk. In het stadje waar ik ben opgegroeid, zagen moeders er inderdaad niet sexy uit. Maar waarom eigenlijk niet? Seks was toch juist hetgeen waardoor ze moeder geworden waren!?

Vanuit een biologisch perspectief is het begrijpelijk dat we bepaalde uiterlijke kenmerken sexy vinden, omdat ze een indicatie kunnen zijn voor vruchtbaarheid en het krijgen van gezond nageslacht. Zo worden jonge vrouwen met ronde borsten en een zandloperfiguur bijna universeel aantrekkelijk gevonden. Seks vervult bij de mens echter meer functies dan alleen voortplanting. Zo geeft het velen van ons plezier en een groter gevoel van verbondenheid. Vrouwen hebben daarom ook seks wanneer ze al moeder zijn en niet perse nog meer kinderen willen. Als vrouw kan je een leven lang uiting geven aan je eigen seksualiteit en je hele leven sexy zijn, ook wanneer je moeder bent.

Vanuit cultuur-historisch perspectief is het echter alsnog ingewikkeld om de woorden 'sexy' en 'moeder' te verbinden. Van oudsher wordt de moeder namelijk, vreemd genoeg, neergezet als onbevleed, de Madonna. Sexy vrouwen worden daarentegen als bezoedeld, als hoeren, afgeschilderd. En hoe goed we ook weten dat

dit onzin is, ons brein is er van jongs af aan mee gevuld en kan bijna niet anders dan deze associaties volgen. Menige vrouw voelt hierdoor de neiging om haar kleding aan te passen of zich netter te gedragen, wanneer ze moeder geworden is. En mocht er toch een moeder in een korte rok achter een kinderwagen paraderen, kan ze afkeurende blikken verwachten. "Dat is toch niet gepast!".

Het is een hele transitie, zowel fysiek als mentaal, om moeder te worden en het vergt soms enige tijd om je sexy zelf daarna weer terug te vinden. Er zijn echter genoeg vrouwen waarbij dit lukt, vrouwen die zelfs aangeven dat ze zich als moeder zelfverzekerder en vrouwelijker voelen. Vrouwen die merken dat ze sinds het krijgen van kinderen meer respect en verbondenheid met hun lijf ervaren en een groter vermogen om lief te hebben. Deze moeders voelen zich sexy, niet desondanks het feit dat ze moeder zijn, maar juist daardoor! Laat je dus niet wijsmaken dat 'sexy' en 'moeder' woorden zijn die niet bij elkaar passen. Accepteer het maar gewoon, je bent sexy...elke vrouw op haar eigen manier!

Voor tips om je sexy zelf weer terug te vinden of je seksleven opnieuw vorm te geven na het krijgen van kinderen, lees 'Sexy Mamas' (2004) van Cathy Winks en Anne Semans.

## OVER DE AUTEUR

**Jolien Spoelstra** • GZ-psycholoog/  
seksuoloog NVVS  
Move for Motion, praktijk voor  
psychotherapie  
[www.moveformotion.nl](http://www.moveformotion.nl)



## Beautycentrum/Nagelstudio ter overname

Ter overname aangeboden een gerenommeerd en kwalitatief hoogwaardig Beautycentrum/Nagelstudio. Centraal gelegen tussen Haarlem en Velsen.

Gevestigd op zichtlocatie.

Uitstekende sfeervolle inrichting en parkeergelegenheid.

Het Beautycentrum bestaat sinds 2004 en beschikt over een zeer uitgebreid en trouw klantenbestand. Omzet hiermee direct gegarandeerd.

De salon bestaat uit meerdere ruimten (combinaties voor nagelstyling, schoonheidsspecialiste, pedicure en/of massage mogelijk) en is interessant voor zowel startende ondernemers, maar ook voor ondernemers die willen doorgroeien.

Serius geïnteresseerd?

Reageer dan voor een afspraak naar [marpanbc@tele2.nl](mailto:marpanbc@tele2.nl)

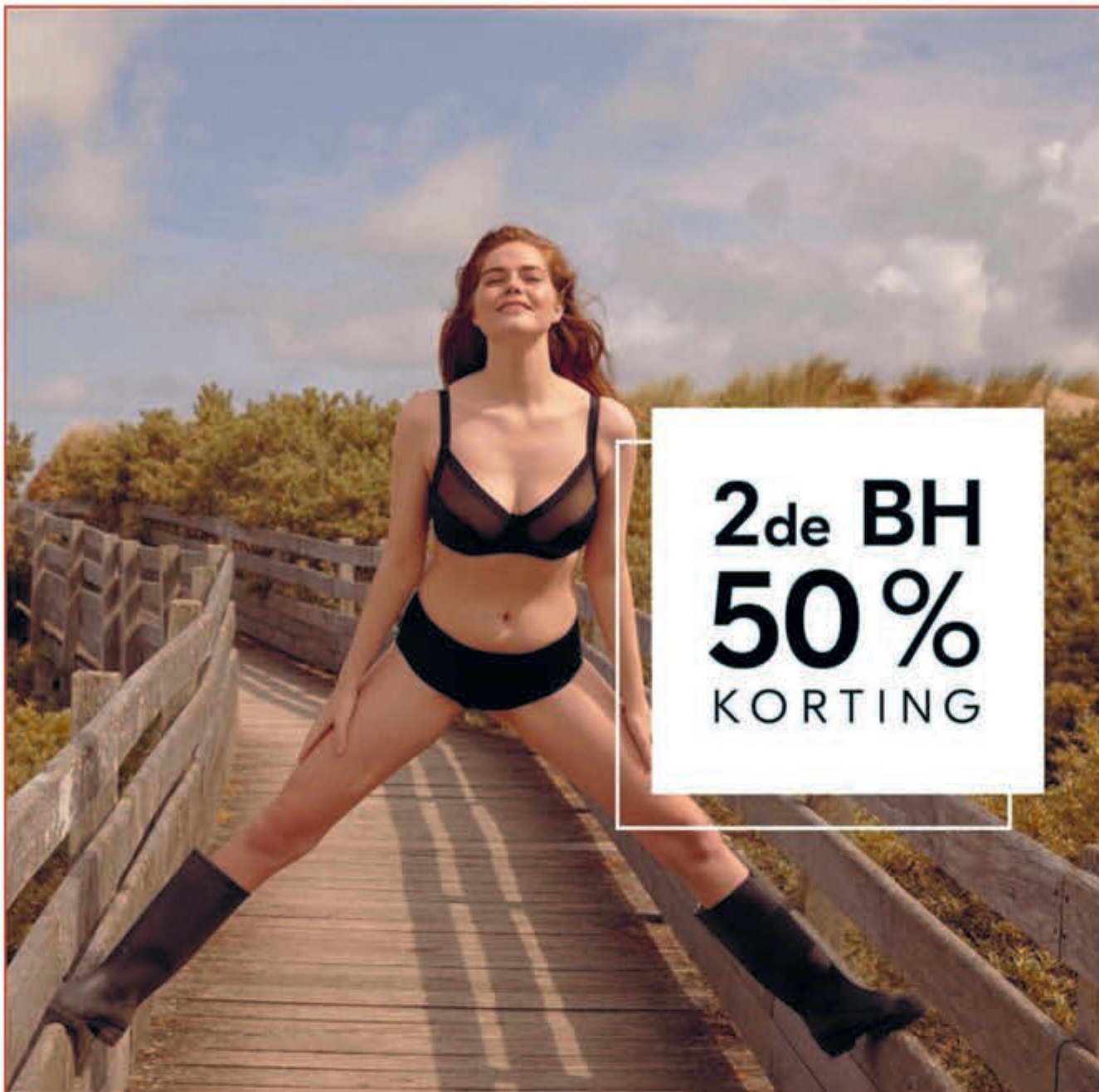
**roots**  
DE MOOIESTE WANDELINGEN LANGS WATER

In dit 160 pagina's tellende boek vind je 17 natuurroutes die langs het blauwe goud van Nederland gaan. Rivieren, beken, kanalen en slootjes geven Nederland vorm. Langs de randen van de waterwegen kun je heerlijk wandelen. Trek je wandelschoenen aan en struin mee langs het mooiste water van Nederland. Trek je laarzen aan voor een ruige tocht bij de Kwade Hoek of struin langs Veluwe bosbeekjes én de IJssel in één wandeling. Naast een wandelgids is DE MOOIESTE WANDELINGEN LANGS WATER óók een veldgids. Leer al lopend watervogels herkennen of duik in de wereld van de waterplanten. **Mail en win dit boek...**

Ga naar [www lijfgezondheid.nl/mailenwin](http://www lijfgezondheid.nl/mailenwin) en vul hier je gegevens in.

roots  
De mooiste wandelingen langs WATER  
Met GRATIS GPS-tracks  
17 routes langs zee, beekjes, vennen en rivieren  
• De lekkerste natuurbaden





2de BH  
50%  
KORTING

**livera**  
live life love livera

'T LOO 6, 1851 HT HEILOO  
KERKWEG 27, 1961 JA HEEMSKERK

De actie is geldig van 16 oktober t/m 3 november 2019 en geldt op alle BH's van alle merken, alle combinaties mogelijk. De korting wordt verrekend over de goedkoopste BH. De korting geldt niet met terugwerkende kracht en niet op reeds afgeprijsde artikelen of in combinatie met andere aanbiedingen of acties.

RECEPT

Groentetaart

Ingrediënten voor 4 personen:

- vloeibare margarine
- 8 oude volkoren of bruine boterhammen
- 3 eieren
- 2 theelepels kerriepoeder
- 400 gram gare groente, bijvoorbeeld broccoli, bloemkool, courgette, paprika, prei, sperzieboontjes of spruitjes
- 50 gram geraspte belegen kaas (30+)

Bereidingswijze:

- Warm de oven voor op 200 °C. Bestrijk de vorm met wat margarine. Bekleed de bodem en wanden van de vorm met het brood.
- Bak de broodbodem ongeveer 5 minuten in het midden van de hete oven.
- Klop de eieren met de kerrie los.
- Verdeel de groente over de bodem. Schenk de eieren er over en strooi de kaas er over.
- Bak de groentetaart in de oven in 25 minuten gaar en goudbruin.
- Snijd de taart in 8 punten en serveer deze warm of koud.



Wij kiezen voor een beter milieu.

Deze krant is gedrukt op gerecycled papier.

**HAPPY FEET**  
Blaren? Met de nieuwe Compeed pleisters 20% extra demping voor sporters!

Nieuwe schoenen, net wat intensiever getraind of de verkeerde sokken - wat de oorzaak ook is, 25% van de mensen krijgt last van blaren. Sporters bij het hardlopen en dan vooral op de hiel. Daarom introduceert Compeed Blarenpleister Sport Hiel, speciaal ontwikkeld voor momenten waarop de voeten intensief gebruikt worden. Wrijving en druk bij de hiel zijn vaak de boosdoeners en dat is precies waar de ergonomisch gevormde pleister zorgt voor directe verlichting en de speciale structuur voor 20% extra demping.

De blaarpleister zit als een tweede huid en helpt zelfs bij de actiefste sessie tegen pijn, wrijving en ontstekingen. De actieve gel hydrocolloïde zorgt dat de wond sneller herstelt, terwijl jij door sport.

En... Lijf & gezondheid mag 5 setjes weggeven. [www.compeed.nl](http://www.compeed.nl)

Ga naar [www.lijfengezondheid.nl/mailenwin](http://www.lijfengezondheid.nl/mailenwin) en vul hier je gegevens in.

Nalatenschap of schenking aan een goed doel?

Denk aan de Vijfhoek!

De stichting Vrienden van De Vijfhoek heeft de ANBI status, dus dat zit belastingtechnisch helemaal goed. [www.vriendenvandevijfhoek.nl](http://www.vriendenvandevijfhoek.nl)

**vrienden van de Vijfhoek**



MEDISCH

# Maken airco's ons ziek?



Met geavanceerde systemen zijn we tegenwoordig in staat om de luchtkwaliteit en de temperatuur binnenshuis te regelen. Op het werk, tijdens het uitgaan, in de auto maar ook gewoon thuis hebben we steeds vaker de beschikking over een airco en op zich is dat natuurlijk fijn. Er schuilt echter ook een groot gevaar in, want door achterstallig onderhoud of een verkeerde afstelling kan een airco een belangrijke rol spelen bij het ontstaan van gezondheidsproblemen.

Een airco zorgt ervoor dat overtollig vocht uit de lucht wordt gehaald. Bij voorkeur dient de luchtvochtigheid in een ruimte tussen de 45 en 60 procent te liggen. Bovendien wordt de lucht door het systeem gekoeld en ook dat is, met name ook zeer warme dagen, erg fijn. Maar als de temperatuur binnen veel lager is dan buiten, kun je daar gemakkelijk ziek van worden. Geadviseerd wordt om het verschil tussen de temperatuur binnen en buiten niet groter te laten zijn dan zes graden, omdat ons lichaam in zeer korte tijd aan de nieuwe situatie moet wennen. Ook is het belangrijk dat de filters in het systeem regelmatig worden onderhouden. Gebeurt dit niet, dan hebben bacteriën en schimmels er vrij spel. Dat kan leiden tot geïrriteerde luchtwegen en tranende ogen, maar ook keelpijn en een griepig gevoel kunnen zo gemakkelijk ontstaan. Wanneer een airco te droge lucht uitblaast, raken onze slijmvliezen geïrriteerd en krijgen we last van (te) droge ogen.

#### Heb je een airco in de auto?

Denk er dan aan om het apparaat ook daar niet te koud af te stellen. Bovendien is het aan te raden om de airco een aantal minuten voor het bereiken van de eindbestemming uit te zetten. Veel mensen laten het apparaat aan staan tot de auto stilstaat en daar kleeft een groot nadeel aan. Bij het verlaten van de auto is de zogenoemde verdampers dan namelijk nog nat en dat bevordert de groei van schadelijke bacteriën aanzienlijk. Die bacteriën komen vervolgens in de lucht terecht die het apparaat bij het eerstvolgende gebruik het voertuig in blaast. Daarom is het beter om de verdampers een paar minuten de tijd te geven om te kunnen drogen, alvorens de auto wordt stilgezet. Hoewel goed onderhoud aan een airco vaak niet goedkoop is, wordt toch aangeraden om dit noodzakelijke onderhoud nooit uit te stellen, in het belang van je eigen gezondheid. Bespeur je een muffe lucht in een auto, dan is in veel gevallen sprake van achterstallig onderhoud aan de airco.



**Het periodiek laten onderhouden van uw airco draagt bij aan een gezonder leefklimaat in uw woning of op uw werkplek**

Als u bij ons een onderhoudsabonnement afsluit komen wij iedere 2 jaar langs voor het onderhoud aan de binnen- en buitenunit van de airco en bij een probleem aan de airco komen wij langs om de storing te verhelpen.

Wij reinigen en onderhouden airco's voor zowel de particuliere als de zakelijke markt. U kunt ook bij ons terecht voor de aankoop en het laten installeren van airco's voor woningen en bedrijfspanden.

Kijk voor meer informatie over onze onderhoudsabonnementen of het kopen van een airco op [www.gasservice.nl](http://www.gasservice.nl) of bel 0251-245454.



## Cursus "Reis door de Chakra's"

Met Dirk Duistermaat

Chakra's zijn energiecentra, die een verbinding vormen tussen lichaam en geest en van invloed zijn op je gezondheid en psychisch functioneren. In een reeks van 8 avonden (om de 14 dagen) kun je met deze energieën contact leren maken en gaan we in op de inhoud en betekenis van de chakra's. Dit doen we door middel van uitleg en oefeningen. We werken o.a. met meditaties, beweging, geluid, kleur en edelstenen. De eerste avond behandelt de aura, elke vervolgvond staat er steeds 1 chakra centraal en maken we verder contact met het ervaren van deze energie bij onszelf en anderen.

Start maandagavond 6 januari 2020

Van 19.30 tot 22:00 uur.

[www.yoga-healing.info](http://www.yoga-healing.info)



Wij kiezen voor een beter milieu.

Deze krant is gedrukt op gerecycled papier



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](http://www.echo-advysio.nl)  
kennemerstraatweg 464 1951 NG  
gerbrand@echo-advysio.nl  
tel 06 53106162

My-LifeSlim



Verantwoord 1-2 kilo per week afvallen

Een methode die goed vol te houden is en een verbluffend resultaat biedt.

- Afslanken met intensieve begeleiding.
- Geen honger, maar een fitter gevoel.
- Ondersteuning met uniek voedingssupplement.
- Eenvoudige recepten toepasbaar binnen iedere thuissituatie.



[www.mylifeslim.com](http://www.mylifeslim.com)



Aanmelden of info:

Ingrid van Mil

• Kennemerstraatweg 452 / 1851 BL Heiloo

☎ 06 54 93 57 57

✉ [ingridvanmil@mylifeslim.com](mailto:ingridvanmil@mylifeslim.com)

**Nazomer actie!**

50 % korting op de intake in oktober en november.



Lijf & gezondheid *Lees je fit!*

[WWW.LIJFENGEZONDHEID.NL](http://WWW.LIJFENGEZONDHEID.NL)



# Nederlander vaak te moe om gezonder te leven

Voldoende bewegen en regelmatig relaxen zijn essentieel om gezond te leven. We weten het bijna allemaal (92%) wel, maar bijna de helft (45%) van de Nederlanders doet geen pogingen om hierin verbetering aan te brengen. Vermoeidheid, stress en tijdgebrek zijn de voornaamste redenen om gezonde doelen als voldoende beweging en ontspanning niet te behalen. Dit blijkt uit een onderzoek van Kantar Public, in opdracht van Zilveren Kruis.

Voor veel mensen blijft het een lastige strijd om een gezond leven gedurende een langere periode vol te houden. Opvallend zijn daarbij de tegenstrijdigheden die Nederlanders als barrières ervaren. Zo voelt één op de vijf zich niet fit genoeg om te sporten en voelt dertig procent zich te moe om te ontspannen. Een gezond leven geeft energie, maar als je de energie niet hebt om je doelen te behalen wordt het moeilijk. Nederlanders geven zichzelf een 7,2 als het gaat om hun eigen gezondheid in het algemeen. Kijken we echter naar specifieke aspecten, dan zien we een ander beeld. Zo geeft 22 procent zich een onvoldoende voor voldoende beweging en 15 procent voor voldoende nachtrust. Opvallend is dat vrouwen onder de 50 jaar zichzelf op vrijwel alle vlakken lagere rapportcijfers geven.

Het volhouden van gezonde leefgewoonten wordt voor zowel mannen als vrouwen ervaren als heel moeilijk. Uit de cijfers blijkt vooral dat vrouwen dit lastig vinden. Zo vindt 45 procent van de vrouwen het lastig voldoende beweging vol te houden ten opzichte van 31 procent van de mannen. Bij slaap is er een verschil van 28 procent versus 18 procent bij de mannen. Tijdgebrek door werk, maar ook huishoudelijke taken en sociale activiteiten zijn barrières voor veel Nederlanders om hun gezonde doelen te behalen, terwijl ook op het werk of thuis juist met kleine veranderingen aan een gezonde leefstijl gewerkt kan worden. Hidde van der Ploeg, onderzoeker en gezondheidswetenschapper bij Amsterdam UMC, legt uit: „De sleutel voor het langdurig volhouden van een gezondere levensstijl zit vaak in het stellen van reële doelen die in kleine stappen te behalen zijn. Dus ook als je bijvoorbeeld geen zin hebt, of te moe bent, kan één blokje om vaak al genoeg zijn om toch aan voldoende beweging te komen voor die dag. En dit geeft energie en een positief gevoel. Het is ook verstandig om activiteiten te zoeken die functioneel en/of leuk zijn, dat zorgt dat ze



makkelijk in je dagelijks leven te integreren zijn. Voorbeeld van iets functioneels is naar de bakker lopen of fietsen in plaats van met de auto gaan. En wat mensen leuk vinden, is natuurlijk sterk persoonsafhankelijk, maar wel de beste drijfveer voor succes.”

Jan-Willem Evers, Commercieel Directeur bij Zilveren Kruis legt uit: „De drempel om te werken aan je gezondheid is vaak te hoog. Door kleine stapjes te nemen kan iemand langdurig werken aan een gezondere levensstijl. Daarom

ontwikkelde Zilveren Kruis de app Actify, die gebruikers helpt om met kleine stapjes hun gezondheidsdoelen te behalen. De app wijst de gebruiker op kleinere, laagdrempelige en minder voor de hand liggende uitdagingen. Denk hierbij aan overleggen tijdens een wandeling of de trap nemen in plaats van de lift. Maar ook tips om voldoende water te drinken of manieren om te ontspannen. Uit 81 procent van de bestaande gebruikers van de app weten we dat de focus op kleine stapjes een positieve bijdrage levert aan hun algemene gezondheidsgevoel.”

**SUPER DEAL**

**KISS MY AIRS**

SPORT IS YOUR HEALTH

Raadhuisweg 14  
1851 JA Heiloo  
Tel: 072 - 5332144

www.sporthuishelling.nl

**Sporthuis Helling**  
EXPERTS IN SPORT SINDS 1954

**NIKE AIR ZOOM PEGASUS DAMES**  
EURO 120,00

#25598

**NU ODLO SPORT BH IN COMBINATIE MET NIKE AIR ZOOM PEGASUS DAMES**

**VOOR SLECHTS EURO 15,00 \***

MODEL NAAR KEUZE \*WW: EURO 55,00

VRAAG NAAR DE VOORWAARDEN

**Gemiddeld loopt een mens 100.000 kilometer in een mensenleven.**

Het verzorgen van voeten is dan ook erg belangrijk!

Pedicure Gloria Borst biedt professionele voetverzorging in Castricum en Bakkum. Gespecialiseerd in nagelregulatietechniek.

Heeft eigen behandelruimte aan de Heemstederweg 38 1902 RP Castricum

„Staat voor kwaliteit en vooral persoonlijke aandacht.”

Pedicure Gloria Borst verricht o.a.

- Nagelcorrectie • Nagelregulatietechniek
- Schimmelnagels • Nagelbeugel

Heemstederweg 38 1902 RP Castricum  
(T.) 06-34873794 - (W) pedicuregloriaborst.nl

**GloriaBorst** PEDICURE

Aangesloten bij: **ProVOET**  
Landelijke Organisatie voor de Voetwinger / Pedicure



## Het is belangrijk om naar de tandarts te gaan!

**Tandartspraktijk Ekkers, gelegen in het Hoefplan te Alkmaar, neemt nieuwe patiënten aan.**

Naast algemene tandheelkunde zijn we zijn gespecialiseerd in het behandelen van kinderen, mensen met angst voor de tandarts en lichamelijk en geestelijk mindervaliden.

### Onze missie en visie

Iedere patiënt verdient alle aandacht die nodig is, met als eindresultaat een gezond en mooi gebit. Dit willen we bereiken door:

- Met een professioneel, maar gezellig en hecht team te werken, waardoor de patiënt zich ook welkom en op zijn gemak voelt;
- Een visie voor de lange termijn, in samenwerking met de preventieassistentes en/of mondhygiëniste, om op langere termijn van een gezond en mooi gebit te kunnen genieten;
- Alle praktijkmedewerkers volgen regelmatig cursussen, waardoor de kwaliteit van de zorg gewaarborgd is en blijft.



Foto © Joep Schut Interieurbouw

Bij ons kunt u terecht voor de volgende behandelingen:

- Algemene tandheelkunde
- (Witte) vullingen
- Kronen en bruggen
- Wortelkanaalbehandelingen
- Mondhygiëne
- Paradontitis
- Esthetische behandelingen
- Bleken
- Röntgenfoto's
- Orthodontie
- Second opinion

Wij hopen u te mogen ontvangen in onze praktijk. Tot snel!

# G.EKKERS | TANDARTS PRAKTIJK

Adres: Schelfhoutlaan 25 | Postcode: 1816 LG Plaats: Alkmaar  
 Website: [www.tandartspraktijk-ekkers.nl](http://www.tandartspraktijk-ekkers.nl) | e-mail: [tandartspraktijkekkes@gmail.com](mailto:tandartspraktijkekkes@gmail.com)  
 Telefoon: 072-5119401 | Openingstijden: ma. t/m vrij. 8:30 t/m 17:00 uur  
 Telefonisch bereikbaar op: ma. t/m vrij. van 8:30 t/m 12:30 uur en 13:30 t/m 16:30 uur

## RECEPT

### Herfstkoeken van noten, appel proteïne

Deze gezonde noten, appel proteïne koeken kun je guilt-free eten. Met een paar ingrediënten zet je deze koeken op tafel. En 1 ding is zeker, ze zijn heerlijk!

#### Ingrediënten:

- 150 gr havermout of speltbloem
- 2 eieren
- 2 grote appels
- 2 el kokosolie
- 125 gr appelmoes
- 2 tl kaneel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 eetlepel honing
- Snuf zout
- 2 scoops Ekopura Refreshing vanilla
- Noten

#### Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 180 graden. Mix de havermout samen met de, appelmoes, bakpoeder, honing en eieren glad in een keukenmachine. Laat de kokosolie smelten en voeg dit bij de havermout. Voeg daarna de Ekopura toe.

Rasp de appels fijn en meng dit door het havermoutmengsel. Voeg een snuf zout en de kaneel toe en meng het nog even goed door elkaar.

Schep als laatste de grof gehakte noten door het mengsel. Maak 5 hoopjes op een bakplaat met bakpapier. Bak ze in ca. 15/20 minuten gaar en goudbruin.

Ekopura maakt enkel gebruik van pure en biologische ingrediënten voor optimaal spierherstel en spieropbouw.



## MEDISCH

# Een goede gezondheid begint in je mond



Juglen Zwaan



**Steeds meer kinderen hebben last van problemen aan hun gebit. Hoe ouder we worden, hoe meer we geconfronteerd worden met problemen in onze mond. Het advies is om dagelijks meerdere keren te poetsen en vooral geen suiker te eten. Hoe kan het dat er toch steeds meer mensen gebitsproblemen ervaren?**

Het klassieke verhaal is dat bacteriën in onze mond de suikers uit de voeding fermenteren, wat zorgt voor de vorming van zuren. Deze zuren verzwakken vervolgens het tandglazuur, waardoor gaatjes kunnen ontstaan. De aanmaak van deze zuren stopt pas twintig minuten na het eten. Daarom wordt aangeraden om niet direct na de maaltijd de tanden te poetsen, maar pas een uur na de maaltijd te beginnen met poetsen. Het speeksel in de mond heeft dan de kans gekregen om het glazuur van de tanden weer te versterken. Maar er is meer aan de hand. De meesten van ons weten wel dat de gezondheid van onze darmflora van cruciaal belang is voor onze gezondheid, maar weinigen weten dat dit ook geldt voor de flora in onze mond. Onze mond bezit ook een zogenaamde oraal microbiom. Een verstoring van het microbiom in onze mond kan zorgen voor ontstekingen in het lichaam. De bacteriën in onze mond kunnen zelfs die van de darmen in grote mate beïnvloeden. Bestrijdingsmiddelen die op groente en fruit gebruikt worden, hebben volgens wetenschappers het vermogen om het microbiom van de mond te verstoren. Ook

kan de gezondheid van de mond volgens wetenschappers door stress hard achteruit hollen. Allereerst kan door toename van stresshormonen de bacteriële samenstelling van de mond ongunstig worden. Daarbij vermindert stress de afgifte van speeksel, waardoor de zuren van de bacteriën zich niet langer verdunnen en de schadelijke werking ervan groter wordt. Ook leidt stress vaak tot ongezond eetgedrag en slechte orale hygiëne.

Aan veel tandpasta wordt fluoride toegevoegd. Fluoride heeft volgens wetenschappers twee kanten: het kan lokaal de tanden harder maken, maar kan bij doorslikken de gezondheid negatief beïnvloeden. In groene en zwarte thee zit relatief veel fluoride, wat onderzoekers ertoe brengt om te waarschuwen voor een overmatige inname hiervan. Het drinken van te veel thee kan fluorosis geven, waarbij de tanden witte vlekken krijgen en verzwakken door demineralisatie. Dagelijks tot drie kopjes drinken is geen probleem; dat kan het gebit juist versterken. Mensen met een zwak gebit zouden kunnen overwegen om fluoridevrije tandpasta zo nu en dan af te wisselen met een fluoridehoudende tandpasta. Aan te raden is dan om de tandpasta even in te laten trekken, omdat fluoride lokaal de tanden wel kan versterken. Iemand die alles weet over het gezonder maken van de mond, zodat de algehele gezondheid van het lichaam verbetert, is Yvonne Kort. Ze heeft het boek 'Gezond begint in je mond' geschreven.

Op de site van [www.ahealthylife.nl](http://www.ahealthylife.nl) legt Yvonne het uit tijdens een interview.

#### OVER DE AUTEUR

Juglen Zwaan • Natuurdietist  
 Soesterberg  
[www.ahealthylife.nl](http://www.ahealthylife.nl)



## Wel of geen vitamine D?



**De dagen worden geleidelijk weer korter en de temperatuur gaat omlaag. Voor veel mensen zijn het najaar en de winter bij uitstek perioden om activiteiten binnenshuis te ondernemen. Daardoor komt het lichaam echter veel minder in contact met zonlicht en daardoor ontstaat de kans op een gebrek aan vitamine D. Voor sommige mensen is dat aanleiding om te grijpen naar een voedingssupplement. Is dat echt nodig?**

Vitamine D hebben we nodig voor het goed laten verlopen van diverse biologische processen in ons lichaam. Het is dus van belang dat er we er voldoende van binnenkrijgen. Bij een chronisch gebrek aan vitamine D kan osteoporose (botontkalking) ontstaan, ook wordt een tekort aan vitamine D in verband gebracht met het ontstaan van hart- en vaatziekten, auto-immuunziekten en kanker. Uit onderzoek is gebleken dat er een direct verband bestaat tussen een gebrek aan vitamine D en darmkanker, mogelijk geldt dit ook voor andere vormen van kanker. Een geruststellende gedachte is dat ons lichaam vitamine D voor het grootste deel zelf kan aanmaken. Ongeveer zeventig tot negentig procent van de benodigde hoeveelheid kan op die manier worden verkregen. Het aanmaken van vitamine D gebeurt in de huid en daarvoor is zonlicht nodig. Het is dus van belang om ook in de wintermaanden regelmatig even een frisse neus te halen, zodat de huid in contact komt met zonlicht. Naar mate de leeftijd vordert, vermindert het vermogen om zelf vitamine D aan te maken.

### Vaak wordt gedacht dat ons voedsel vrijwel geen vitamine D bevat

Wie echter bij het samenstellen van een maaltijd de juiste keuzes maakt, krijgt wel degelijk een goede dosis van deze belangrijke vitamine binnen. Vitamine D is namelijk van nature aanwezig in vette vis, zoals haring, makreel en zalm. Door het eten van een stuk zalm (ongeveer 100 gram) bereik je al snel de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid vitamine D.

Ook andere voedingsmiddelen, zoals roomboter, volle zuivel, vet vlees en eieren bevatten vitamine D, maar de hoeveelheden in deze producten zijn aanmerkelijk lager dan die in de genoemde vissoorten. Vitamine D wordt bij de productie toegevoegd aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten. Vitamine D is in vet oplosbaar en wordt in ons lichaam opgeslagen. De kans dat we er te veel van binnenkrijgen, is niet erg waarschijnlijk. Het kan wel, maar door de Gezondheidsraad is de bovengrens vastgesteld op 50 microgram per dag, dat is vijf keer de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

### Moeten we nu wel of niet extra vitamine D slikken?

Dat hangt sterk af van onze leefwijze en onze leeftijd. Volwassenen tot 70 jaar zouden in principe zelf voldoende vitamine D moeten aanmaken in hun lichaam, wanneer ze dagelijks tenminste een half uur in de buitenlucht verblijven met ontbloot hoofd en ontblote handen. Mensen die kleding dragen waarbij deze delen van het lichaam bedekt blijven, lopen dus een verhoogd risico op een tekort aan vitamine D en doen er verstandig aan een voedingssupplement te slikken. Senioren vanaf 70 jaar krijgen het advies om zowel zomer als winter extra vitamine D te slikken, dit advies geldt ook voor zwangere vrouwen. De genoemde leeftijdsgrens is overigens geen ijzeren waarde, aangezien ieder mens uniek is en het vermogen om vitamine D in de huid te produceren niet bij iedereen even vroeg (of laat) afneemt. Door tijdig in te spelen om een eventueel tekort aan vitamine D draag je bij aan het bevorderen van de weerstand en het behoud van een goed ontwikkeld stelsel van botten en spieren.

**Een ons voorzorg is evenveel waard als een pond medicijn**

EASYSLIM.NU®

Simpel. Snel. Slank!

Ook voor mannen

## VERLIES DIRECT CENTIMETERS!

\*gemiddeld 15 cm na de proefbehandeling  
resultaten ter inzage bij Easyslim.nu  
conform privacywetgeving

### 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!"

### Hoe dan?

Door middel van behandelingen met ons apparaat wordt via ultrasound vet uit de vetcel gehaald, tegelijkertijd worden door elektrostimulatie je spieren getraind. Hierdoor wordt ook cellulite minder en krijg je een strakkere huid.

Onderstaand onderzoek wijst uit dat elektrostimulatie (EMS) een veelbelovend alternatief is voor traditionele krachttraining en bovendien minder tijd kost!

Bran: Filipovic, A, Kleinöder, H, Dörmann, U, and Mester, J. Electromyostimulation—a systematic review of the effects of different electromyostimulation methods on selected strength parameters in trained and elite athletes. J Strength Cond Res 26(9): 2600–2614, 2012.



\*Resultaat kan per persoon verschillen



\*Resultaat kan per persoon verschillen



\*Resultaat kan per persoon verschillen

## HERFST ACTIE

Intake incl. behandeling

van 89,- voor **49,-**

Geldig t/m 10 november 2019

Pre-order ons kookboek!



Bekend van televisie!

Easyslim.nu Limmen  
06 858 526 03  
limmen@easyslim.nu  
Of boek online via [www.easyslim.nu](http://www.easyslim.nu)



# 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.



HOMEOPATHIE NOORD-HOLLAND  
klassieke homeopathie

**Saskia Olivier** Een goed alternatief!

KLASSIEK HOMEOPAAT

Het Oude Administratiegebouw  
Kamer 0.11  
Oude Parklaan 111  
1901 ZZ Castricum

T. 06-29566438  
E. info@homeopathie-noordholland.nl  
W. www.homeopathie-noordholland.nl

Praktijk voor Mesologie  
Tineke van Roon

Op een natuurlijke wijze beter in je vel!



Oude Parklaan 111, Castricum

- Voor chronische klachten, maar ook preventief.
- Uitgangspunt is de mens, niet de klacht.
- Integreert medische kennis met kennis van voedingsleer, oosterse geneeswijzen en homeopathie.

Voor meer informatie kijk of bel:  
[www.mesologiecastricum.nl](http://www.mesologiecastricum.nl)  
Tel: 06-18740363

## In oktober kan het nog! Gratis loopbaancoaching voor werkende 45-plussers



Wil je meer energie van je werk krijgen en weten wat je nog meer kan? Vraag je je wel eens af hoe je verder wilt in je loopbaan, werk, bedrijf of persoonlijke ontwikkeling? Dan hebben we goed nieuws. Wij kunnen je individuele loopbaancoaching aanbieden die voor 100% wordt vergoed!

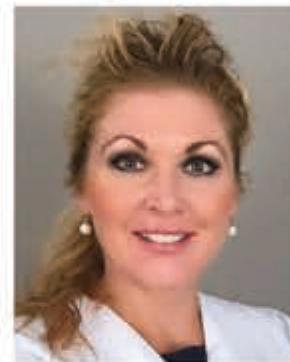
Het gaat om een tijdelijke subsidie van de overheid. In oktober 2019 starten we met de laatste lichte trajecten omdat 10 januari de trajecten moeten zijn afgerond en de subsidieaanvragen zijn ingediend. We hebben afgelopen maanden al ruim 100 mensen op weg mogen helpen in hun werk en loopbaan en denken graag met je mee. We hebben nog plek, dus meld je nu aan op onze website: [www.innerland.nl](http://www.innerland.nl).

INNERLAND  
brengt je verder

Landgoed Duin & Bosch, Oude Parklaan 111,  
1901 ZZ Castricum, 0800 - 999 79 99, 06 - 24 66 27 82,

## Esthetic Clinic SBCare

Specialist in Botox- en fillerbehandelingen



Een vrijblijvend adviesgesprek is altijd gratis

Esthetic Clinic SBCare in Castricum:

Oude Parklaan 111 • T 06-37611599 • [www.sbcare.nl](http://www.sbcare.nl) • [info@sbcare.nl](mailto:info@sbcare.nl)



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Medisch | Zorg

Psyche

Uiterlijk

Voeding

Lijf & gezondheid

Bewegen Medisch | Zorg Psyche Uiterlijk Voeding

Zoeken Menu Aanmelden

### Herfstkoeken van noten, appel proteïne

Deze gezonde noten, appel proteïne koeken kun je guilt-free eten. Met een paar ingrediënten zet je deze koeken op tafel. En T ding is zeker, ze zijn heerlijk!



### Zijn wij vaak te moe om gezonder te leven?

Vermoeidheid, stress en tijdgebrek zijn vaak de meest genoemde redenen voor onvoldoende beweging.



### 5 tips die je helpen bij het stoppen met roken

Veel rokers zouden eigenlijk best graag willen stoppen met roken. Maar in de praktijk lukt het vaak gekker dan...



### Stroganoff van paddestoelen

Deze (nog ou) Oud school stroganoff is een heerlijk hartige, plantaardige variant op de traditionele versie. Staat...

De website  
[www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)  
is vernieuwd!!

Snel, overzichtelijk,  
smartphone geschikt en  
boordevol informatie!



MEDISCH

## Een goed hoofdkussen is hoofdzaak

**Limmen** - Het belang van een goed bed is bij de meeste mensen wel bekend. Goed slapen laat u overdag immers beter presteren. Over het belang van een goed hoofdkussen wordt vaak niet (genoeg) nagedacht. Traditionele hoofdkussens ondersteunen vaak op de verkeerde plaats. Daardoor ontstaat tijdens de slaap een te sterke belasting van de hals- en borstwervels. Ook de hoogte van het kussen kan pijnlijke schouders, nekklachten of andere ongemakken veroorzaken. Sluit uw hoofdkussen wel aan bij uw persoonlijke behoeften? Het beste hoofdkussen is afgestemd op uw individuele maten en wensen.

Klanten die een nieuw slaapsysteem of een nieuw matras kopen, worden bij Slaapkenner Lute goed geadviseerd over het juiste kussen. De adviseurs weten immers op wat voor bed

u slaapt. Maar ook als uw bed niet nieuw is kunnen zij u helpen met het vinden van het juiste kussen. U zult versteld staan van het verschil dat een goed kussen kan maken. In de winkel probeert u de kussens op een bed dat zo dicht mogelijk bij het comfort van uw eigen bed komt. Daarna krijgt u het kussen dat geadviseerd wordt mee naar huis om het daar een aantal nachten te testen. Mocht het kussen niet naar wens zijn, dan wordt aan de hand van uw feedback een ander kussen uitgekozen, dat u uiteraard ook eerst thuis gaat testen. Pas als het kussen naar wens is, gaat u daadwerkelijk tot de aanschaf over.

Geen stapel dure kussens meer op zolder, die toch niet geschikt blijken. Geen risico, alleen maar lekker slapen. Slaapkenner Lute, Rijksweg 108 Limmen [www.slaapkennerlute.nl](http://www.slaapkennerlute.nl) 072-505 14 54



UITERLIJK

## Een facelift zonder operatie, het kan

**Castricum** - Last van volumeverlies in het gezicht? Steeds meer rimpels? Dit kan erg stoerend zijn en zorgt misschien voor onzekerheid. Een liquid facelift biedt de oplossing. Een liquid facelift is een behandeling met een veilige, tijdelijke filler op basis van hyaluron-zuur, die zonder operatie wordt uitgevoerd. Met deze behandeling wordt het gezicht als het ware compleet gelift en opgefrist. De huid wordt strakker, stralender en lijkt vele jaren jonger. Saskia Bouwens, MSc., ervaren Wet BIG geregistreerde (artikel 14 en 36) Botox- en Filler Specialist, legt uit: „Bij een operatieve facelift wordt huid weggesneden voor een liftend effect, bij de liquid facelift wordt gebruik gemaakt van fillers om het volume en de 'V-vorm' in het gezicht weer terug te krijgen. Na deze eenvoudige, vrijwel pijnloze behandeling zie je direct resultaat. Vooraf neem ik de tijd om je wensen en de te behandelende zones met je te bespreken. Ik streef altijd naar een zo natuurlijk mogelijk resultaat. Je hoeft dus niet bang te zijn dat je een 'opgeblazen' of 'nieuw' gezicht krijgt.“

Het werken met een filler heeft voordelen. Het is kostenbesparend, behoudt de natuurlijke uitstraling, geen operatie of narcose nodig, geen littekens na de ingreep, direct resultaat en geen korte hersteltijd. Lees meer op [www.sbcare.nl](http://www.sbcare.nl), of maak een vrijblijvende (gratis) afspraak op 06-37611599 of mail naar [info@sbcare.nl](mailto:info@sbcare.nl). Esthetic Clinic SBCare in Castricum is gevestigd aan de Oude Parklaan 111 op Landgoed Dijk en Duin. (Foto: aangeleverd)

BEWEGEN

## Yin en Yin-Yang yoga

**Bakkum** - Op 6 november opent een nieuwe yogaschool 'Yogi Tree' in het PMT-gebouw op Nieuw Koningsduin. Elke woensdagochtend is er een Yin Yoga les (9.00-10.15 uur). In deze les worden de houdingen langer aangehouden, wat zorgt voor een diepe ontspanning. Op woensdagavond (19.00-20.15 uur) wordt er in kleine groepen een Yin-Yang les gegeven, een combinatie van rustige Yin oefeningen en dynamische houdingen (Yang). Aniek Schrijver (docent yoga): „Lichaam en geest zijn één. Wanneer je ontspannen bent en in contact staat met jezelf, ben je beter in staat om keuzes te maken en je eigen pad te volgen. Yoga kan daarbij helpen.“

Yogi Tree gaat ook samenwerken met het Kruispunt. Aniek Schrijver geeft vanaf 5 november (19.30-20.15 uur) een cursus bekkenbodemyoga op locatie Alkmaar. Op locatie Heemskerk wordt vanaf 6 november op de woensdagmiddag (14.45-15.45 uur en 16.00-17.00 uur) kinder- en tiener yoga gegeven, voor kinderen en tieners van 5 tot en met 16 jaar met bekkenproblematiek, in groepen van vier op leeftijd ingedeeld. Er worden twee kennismakingslessen aange-

boden voor tien euro. Kijk voor meer informatie op [www.yogitree.nl](http://www.yogitree.nl) of mail naar: [info@yogitree.nl](mailto:info@yogitree.nl). (Foto: aangeleverd)



BEWEGEN

## Nieuw bij Victorie Plaza: eGYM!

**Regio** - Een druk leven maar toch werken aan gezondheid? Met de eGYM cirkel van intelligente krachtapparaten kan men met tweemaal 30 minuten trainen per week concreet resultaat behalen. De apparaten worden op zitpositie en trainingsgewicht afgesteld zodat men altijd optimaal traint en sneller de gewenste doelen kan behalen. eGYM is geschikt voor iedereen, jong of oud, getraind of ongetraind. Krachttraining zorgt voor een structurele verhoging van het metabolisme waardoor het trainingsresultaat een meer duurzaam karakter krijgt.

Maak een vrijblijvende afspraak om het gratis een keer te proberen bij Victorie Plaza Sport & Wellness, telefoon 072-5111390, <http://www.victorieplaza.nl> of mail naar: [info@victorieplaza.nl](mailto:info@victorieplaza.nl). (Foto: aangeleverd)





**20% KORTING**  
**OP ALLES!**\*

**SUPER  
SATURDAY  
MORNING**

**ZATERDAG  
19 OKTOBER  
VAN 9 TOT 12u**



\* Zie de voorwaarden in de bouwmarkt.

