



Rie Duijkersloot 108 jaar oud

Limmen - Mevrouw Rie Duijkersloot was donderdag 2 maart jarig en dat is al vaker voorgekomen. Deze bewoonster van De Cameren werd maar liefst 108 jaar oud. Hiermee is zij de oudste van de hele regio en hoort ze intussen bij de oudste inwoners van Nederland. Zij verkeert in relatief goede gezondheid. Zondag is burgemeester Toon Mans haar persoonlijk komen feliciteren en hij nam namens de gehele gemeente een prachtig bloemstuk voor haar mee. En natuurlijk was er taart bij de koffie en de ruimte gevuld met neven en nichten die haar een warm hart toedragen.

DYONAISE TAART

NOUGATINE TAART MET VERS GEBRANDE NOUGAT, HAZELNOTEN EN SLAGROOM



12,95
8,95



de Roset.nl

CASTRICUM - HEERHUGOWAARD



Biefstukspiezen

4 stuks **€5,95**
Hooglander worst
25% korting



2 pers. boerenkool +
2 gehaktballen met jus
Kant en klaar **€5,99**

Vleeswarentrio
Gebraden casselerrib
Ham-prei salade
Gebraden gehakt

Samen €4,99

Burgemeester Mooijstr 29/37 Castricum
0251 - 652 430

Thijs zorgt voor kippenvel

Castricum - Thijs Overpelt (11) zong vrijdagavond het nummer 'Wrecking Ball' van Miley Cyrus bij The Blind Auditions van The Voice Kids en het refrein was een echt kippenvelmoment tijdens het tv-programma. Achter de gordijnen zette hij de coaches Marco Borsato, Ilse DeLange en Ali B. op het verkeerde been; ze dachten dat het om een meisje ging. Toen het doek viel zagen zij het vrolijke joch dat Thijs is. Alle drie wilden ze hem graag begeleiden als coach op weg naar eeuwige roem, Thijs koos voor Il-

se DeLange. Foto: The Voice Kids.



Stemmen vanaf 0.00 uur

Castricum - Op woensdag 15 maart zijn de Tweede Kamerverkiezingen. Stemmen kan bij één van de achttien stembureaus. Op het NS-station kan men van 0.00 tot 20.00 uur stemmen in de kiosk. Op alle andere locaties

van 7.30 tot 21.00 uur. Het mobiele stembureau staat op meerdere locaties. Bij het NS-station kunt u in de nacht van dinsdag op woensdag vanaf 0.00 uur al stemmen. Op www.castricum.nl/verkiezingen staat meer informatie.

DEZE WEEK
IN DE KRANT:

WEEK VAN
ZORG EN
WELZIJN

ZO WERKT ZORG

KOM KIJKEN VAN
13 T/M 18 MAART 2017

een Winter lang
VOORDEEL

(Zie advertentie elders in deze krant)

Hallo
JUMBO
Visser-Wijker

Uitgeest, Melis Stokelaan 1-3

SP.

Gezinnen stemmen SP omdat de SP...

- de koopkracht herstelt
- staat voor fatsoenlijk en betrouwbaar



Voorjaar is begonnen

Castricum - „Het voorjaar is begonnen. Dat zegt Peter van Renen uit Limmen die deze foto van de ijsvogel maakte. „De ijsvogels in Nederland hebben de vorstperiode goed doorstaan. Overal was nog open water zodat ze hun visjes konden vangen, want zonder vis gaan ze dood. Ook in de ijsvogelbiotoop in Lim-

men gaat het weer beginnen, man en vrouw zijn aanwezig. Ze gaan waarschijnlijk geen nieuwe nestgang en nest graven, want ze vliegen in en uit een oude nestgang van 2016. De meerkotten zijn met hun nest begonnen. De groene specht hoor je de hele dag roepen, ook bij hen begint het te kriebelen.”

Culturele Manifestatie wordt groots geopend

Castricum - Als het aan Yasmin Miedema en Maurice van den Berg ligt, zingen op zaterdag 11 maart minstens 300 à 400 kinderen in theater Koningsduyn de sterren van de hemel voor de opening van de Culturele Manifestatie in Geesterhage.

Kern van de zanggroep vormt het Castricumse kinderkoor Mucicstar. Maurice assisteert het koor als geluidstechnicus en manusje van alles al zolang als het bestaat, nu vijftien jaar. Elke zaterdagmiddag is hij in de theaterzaal van Geesterhage te vinden. Yasmin zit al net zolang bij het koor. Eerst als koorlid en nu als dirigent. Bij Mucicstar niet alleen gezongen; ook

dansen maakt onderdeel uit van het repertoire. De Castricumse basisscholen zijn benaderd om hun leerlingen op de meezingmogelijkheid attent te maken. De kinderen kunnen zich op zaterdag 11 maart om 12.30 uur in Geesterhage verzamelen om te oefenen en in te zingen, waarna om 13.45 uur het optreden plaatsvindt. Het repertoire bestaat uit drie liedjes van Kinderen voor Kinderen. Het optreden van Mucicstar is nog maar het begin van een hele reeks voorstellingen, workshops en optredens, die alle gratis toegankelijk zijn. Voor het uitgebreide programma: www.culturelemanifestatiecastricum.nl.

Burgerlijke Stand Castricum

Geboren

Akersloot- 17-02-2017: Moos René Simon Berkhout, zoon van Vyvyan Berkhout en Christie G. de Vries. Castricum - 21-02-2017: Vera Hurkmans, dochter van Emiel Hurkmans en Rianne van den Brink. Limmen - 17-02-2017: Stef van Egmond, zoon van Vincent I.D. van Egmond en Nikita Veenhof.

Overleden

Akersloot - 28-02-2017:

Sjoerd de Vries gehuwd met Amelia K. de Haas. Castricum - 16-02-2017: Johannes H.M. Onderwater, weduwnaar van Alida M. Sparwer. 27-02-2017: Agatha M. Levering gehuwd met Cornelis J. van der Meij. 28-02-2017: Johanna F. Rotteveel gehuwd met Hendrikus M. Veldt. 28-02-2017: Johannes P. Dijkman gehuwd met Anna C. Baltus. 1-03-2017: Joannes G.P. Zaal gehuwd met Maria C. Kaandorp.

Ingezonden brief

Systeem politiek: ombuigen is nodig

Nog een week en de landelijke verkiezingen zijn daar. En een jaar later openen de stembureaus voor lokale en Provinciale verkiezingen. Maar nog nooit was het vertrouwen in het openbaar bestuur en de politiek zo laag als thans. Deze neergaande spiraal zal doorbroken moeten worden, want er is iets behoorlijk mis met de wijze waarop ons democratisch stelsel nog functioneert. Wij staan in dit verband stil bij de kwaliteit van onze woon- en leefomgeving en de rol en bedoeling van de komende Omgevingswet. Een topprioriteit voor de toekomst, zoals bewoners van Noord-Holland en onze BUCH-regio onlangs hebben aangegeven. We zijn helaas verzeild geraakt in een situatie waarbij de bedenkers van de 'Schiphol Megametropool' een wat zij noemen 'governance model' hebben doorgevoerd. Via opgedrongen samenwerking op zeer grote schaal, het voor hun karretje spannen van hele ministeries en beleidsafdelingen en, nog wel het allerergst, het met doortrapte methoden, zoals klankbordgroepen, bewerken van burgers en bewonersorganisaties, hebben zij de politiek als het ware in hun systeem 'ingepakt'. Daarom is het ook zo moeilijk geworden om nog als kiezer een keuze te maken uit steeds meer, maar toch onvoldoende aansprekende partijen. Er zal een grote inspanning nodig zijn om vanaf de lokale en regionale schaal weer een balans te bereiken waarbij de werkelijke bedoeling van de wetgever in praktijk wordt gebracht. Dat in een van de eerste gemeenten waar voluit en enthousiast aan een omgevingsvisie voor 2030 werd gewerkt, namelijk Uitgeest, dit traject abrupt werd afgebroken en al acht maanden stil ligt is in feite aan deze systeem politiek te wijten. Zoals door de belangrijke organisatie G23 duidelijk naar voren is gebracht zullen Raden, Colleges van B&W en Provinciale en Gedeputeerde Staten een cultuurslag moeten maken wat betreft hun opstelling en omgaan met de burgerparticipatie. Handelen naar letter en geest van de nieuwe Omgevingswet bij het realiseren van de omgevingsvisies is een eerste vereiste, al valt te verwachten dat vele inmiddels verzelfstandigde bestuurs- en uitvoeringsorganisaties en anderen hier grote moeite mee zullen hebben. Toch is dit de uitdaging waar alle betrokken spelers mee te maken krijgen en deze testcase komt in volle vaart op alle betrokkenen af. Het lijkt verstandig om de vinger dus, ook na deze roerige verkiezingsperiode, stevig aan de pols te houden. Bestuur St. Burgerbelang Omgevingskwaliteit BUCH regio, Frank du Long, voorzitter.

Waar zijn wij toch in hemelsnaam mee bezig?

Men klaagt dat er zo weinig vogels zijn! In Akersloot, Castricum, Heillo en omgeving verdwijnen er veel bomen, doordat ze gekapt worden. Ze leveren gevaar op, omdat ze oud zijn, wordt er gezegd. Sommige zijn inderdaad ziek, maar niet allemaal en die hadden dus gewoon gesnoeid kunnen worden. Daardoor verliezen de vogels hun slaap- en nestplaatsen. Er worden wel bomen teruggeplant, maar die zijn nog klein en het duurt jaren voordat die weer veel vogels kunnen herbergen. Ook klaagt men dat de luchtkwaliteit achteruit gaat, maar men beseft misschien niet dat de bomen die aan ons geven. Besef dat een boom een huis is voor vogels, ons zuurstof geeft en de lucht zuivert. Verstik jezelf en de vogels niet door vernieling van bomen. Een ander punt is plastic. Fijn, dat de overheid heeft beslist, dat we tien cent moeten betalen voor een plastic zakje. Ter compensatie zijn nu veel meer groenten, fruit en andere zaken in plastic verpakt. Kan dit anders? Volgens mij wel. Gewoon alles weer los verkopen en plastic flessen vervangen door glazen flessen, waarop statiegeld staat. Dat is niet alleen voor onze generatie, maar ook voor onze kinderen en kleinkinderen belangrijk. Nelly 'Patchouli' Munter.

COLOFON de Castricummer

Verschijnt woensdag
EDITIE 12: CASTRICUM,
BAKKUM, LIMMEN, AKERSLOOT

Kantooradres:

Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden
Tel. 0255-520456
Fax 0255-518875

Openingstijden:

ma. t/m do. van 9.00-17.00 uur
vrijdag van 9.00-15.00 uur

Aanleveren advertenties:

Maandag voor 15.00 uur
verkoop@castricummer.nl

Advertentieverkoop:

Wendi Honcoop
Mobiel 06-20278532

Advertentietarieven:

op aanvraag

Aanleveren van kopij:

Maandag voor 12.00 uur
info@castricummer.nl

Redactie Castricummer:

Anneke Zonneveld
Mobiel 06-12931800

Directie:

Frits Raadsheer
Mobiel 06-53951836

Bladmanager:

Veroni Pereboom
Mobiel 06-30695175

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 BV

OPLAGE

CASTRICUMMER: 17.175

Ingezonden brieven:

Eenieder staat het vrij te reageren op artikelen of zijn mening te geven op ontwikkelingen die spelen binnen de gemeente. Uw ingezonden brief dient echter ondertekend te zijn met naam en adres, telefoon of e-mailadres. De redactie behoudt het recht brieven in te korten of te weigeren.

Let op:

Nadrukkelijk maken wij u er op attent, dat door ons in deze krant geproduceerd 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!

WWW.CASTRICUMMER.NL



Uitnodiging

DOS nodigt haar leden en ouders van jeugdleden uit voor de Algemene Ledenvergadering op donderdag 23 maart 2017 in Sporthal "De Bloemen".

Voor het opvragen van de stukken kunt u bellen naar Marja Ceulen 653 743.

De vergadering begint om 20:30 uur.

Bestuur Gymnastiekvereniging DOS

Gezocht:
Oud mechanisch Omega herenhorloge te koop gevraagd. Tel. 06-22885528

Gevraagd:
Verzamelaar zoekt speldjes en speldjesalbums, speldjes van sportverenigingen uit onze regio, verpleging etc. Tel. 0251-210955

Gezocht:
Verzamelaar zoekt pastelkleurig servies van Regout, Societe Ceramique uit de jaren '50 roze-groen-blauw of geel. Tel. 06-22158579

Gevraagd:
Ik ben op zoek naar defecte fietsen voor knutselen. Tel. 06-87347862

***Kringloopwinkel De Groene Ezel:** het grootste warenhuis van Heemskerk. Denk aan ons bij het opruimen van uw huis: huisraad, boeken, kleding etc. Wij halen gratis bij u op. Bij ons kunt u zeer goedkoop goede spullen kopen en bij ons gaat de netto opbrengst naar goede doelen. Zie voor openingstijden en meer informatie: www.degroeneezel.nl of bel 0251-243490, Lijnbaan 12-14 in Heemskerk

Te koop:
Vloerkleed 160 x 230, 60,-, vloerkleed 140 x 200, 40,-. Rotan wieg, jr. '60 80,-, wollen dekens 25,-, leren herenjas 50,-, mt. 48, skeelers + toebh. mt. 42 40,-, fitnessapp. 40,-, inkl. br. picknick-tafel 15,-, 2 pers. dekbed + 2 overtrek 40,-. Tel: 0251-653803

Te koop:
Etsen van A'dam Westertoren 25,- p.st. ingelijst met glas. Tel: 0251-651056

Gezocht:
Leuke spullen voor de rommelmarkt ik kom het graag ophalen bij u. Tel. 06-22390085

Te koop:
Niet eerder gebruikt nieuw spel Carcassonne aangeboden voor 7,50. Niet eerder gebruikt nieuw spel Hobbit (gebaseerd op de film) voor 7,50. Tel. 072-8884007

Gezocht:
Voor mijn hobby op zoek naar oude analoge camera's van merken als: nikon, olympus, canon etc. Tel. 06-40507975

Gratis inloopspreekuur voor iedereen met vragen over het aan- of verkopen van een woning.



Iedere woensdag tussen 17:00 en 18:00 uur op het kantoor van Van Amsterdam Garantiemakelaars.

Laat u voordat u een huis gaat kopen informeren over de ins-and-outs. Wilt u misschien uw woning gaan verkopen of een woning aankopen, dan kunnen wij u vertellen wat er allemaal bij komt kijken. Gewoon eens sparren over uw woning of een woning die u wilt aankopen is ook waardevol. Kortom, genoeg redenen om eens bij ons inloopspreekuur binnen te lopen.

Dorpsstraat 64
1901 EM Castricum
Telefoon: 0251-650850
E-mail: info@vanamsterdam.nl
Internet: www.vanamsterdam.nl



VAN AMSTERDAM
GARANTIEMAKELAARS

Van een Garantiemakelaar mag je meer verwachten



55 jaar jubileum

OOSTEN BRINK
makelaar o.g. bouwkundige



In 2017 bestaat ons kantoor 55 jaar!
Dit willen wij graag met u vieren.
Vraag naar ons zeer scherpe jubileum tarief!

0251 - 651341
Stationsweg 17 1901 AA Castricum

Te koop:
Motorpak (2-delig). Geén leer. Maat xxl, zwart/wit; uitneembare voering. Weinig gedragen. Prijs. 12,-. Tel. 0251-314835

Gevraagd:
Verzamelaar vraagt tegen betaling koffertjes - mapjes met singeltjes pop-beatmuziek uit de jaren '50 - '60. Tel. 06-12946730

Gevraagd:
Voor mijn hobby ben ik op zoek naar defecte laptops, notebooks, computers en tablets. Tel. 06-84613045

Gezocht:
Verzamelaar zoekt nog steeds de hoogoven bonbonschaaltjes staal/emaille. Tel. 06-15213947

EETTOPPERS
SMAKELIJK ETEN THUIS BEZORGD

ZIE ONZE WEBSITE
www.eettoppers.nl

BEZORGING VAN DONDERDAG T/M ZONDAG
TUSSEN 17.00 TOT 21.00 UUR IN CASTRICUM EN LIMMEN
0251-652427

Te koop:
Te koop Philips tape-deck (bandrecorder) met stofkap + 8 banden (18cm) 80,-. Tel. 0251-238240

Te koop:
Kennemerland (krant) 3+4 kwartaal 1956 + 1ste 1965 in-gebonden per stuk iets bijzonders 60,-. Tel. 0251-238240

SP.

MKB'ers stemmen SP omdat de SP...

- de BTW verlaagt
- de koopkracht herstelt
- voor huurbescherming winkeliers is
- een betaalbaar arbeidsongeschiktheidsverzekering wil voor zelfstandigen
- in Castricum de winkeliers laat meepraten (10 maart MKB-avond Geesterhage)

CORSO BIOSCOOP

Programma 9 maart t/m 15 maart 2017

donderdag 20.00 uur
vrijdag & zaterdag 21.15 uur
zondag 19.30 uur
maandag 20.00 uur
dinsdag 20.45 uur woensdag 20.00 uur
Hidden Figures
donderdag 20.00 uur
vrijdag 18.45 uur
zaterdag 16.00 uur
zondag 19.30 uur woensdag 20.45 uur
Paterson
vrijdag 16.00 uur
zaterdag 18.30 uur dinsdag 14.00 uur
Manchester by the sea
zondag 11.00 uur
Het doet zo zeer
vrijdag 16.00 uur
Jackie
vrijdag 18.45 uur
zaterdag 21.15 uur
Moonlight
zaterdag 18.45 uur
zondag 16.00 uur
Demain tout Commence
vrijdag 21.15 uur
zaterdag & zondag 16.00 uur
dinsdag 20.45 uur
Lion
dinsdag 18.30 uur
La La Land
woensdag 18.45 uur
Down to Earth
zaterdag & zondag 13.30 uur
woensdag 16.00 uur
Spokenjagers
zaterdag & zondag 13.30 uur
woensdag 16.00 uur
De Lego Batman Film (NL) 3D

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



Hidden Figures

Ze waren het brein achter een van de grootste operaties in de geschiedenis: de lancering van astronaut John Glenn in de ruimte. Een indrukwekkende prestatie die het land weer moed gaf, de verhoudingen in de 'Space Race' volledig op zijn kop zette en de wereld in bewe-

ging bracht. Het visionaire trio oversteeg geslacht en ras, en inspireerde generaties om groots te dromen.

De film is genomineerd voor drie Oscars, in de categorieën: Beste film, Beste vrouwelijke bijrol en Beste aangepaste scenario.

Paterson

Paterson leidt een eenvoudig, geregeld, maar gelukkig leven als buschauffeur in de stad Paterson, New Jersey. De indrukken die hij tijdens zijn dagelijkse route opdoet, vormen de inspiratie voor gedichten die hij opschrijft in een notitieboekje. Ondanks het enthousiasme en de aan-

moediging van zijn vrouw wil hij de gedichten niet publiceren. Laura's wereld verandert juist voortdurend. Dagelijks heeft ze nieuwe dromen en ambities die ze met de steun van Paterson probeert te realiseren.

De film observeert de triomfen en tegenslagen in het dagelijkse leven, en de poëzie in de kleinste details.

Help Meggie naar Expeditie Robinson



Castricum - Meggie Limmen wil graag meedoen aan de vol-

gende serie van Expeditie Robinson. Er is een open inschrij-

ving en iedereen kan op haar stemmen. De Top 50 wordt uitgenodigd voor een selectieprocedure. „Sinds ik mij kan heugen roep ik al dat ik BN'er wil worden, alleen om mee te kunnen doen aan Expeditie Robinson. Dat hoeft nu dus niet meer! Ik vind survivals echt onwijs gaaf, ik hou van sporten en ik kampeer al sinds mijn luiertijd. Er bestaat voor mij dan ook geen toffere uitdaging dan Expeditie Robinson; fysiek en mentaal tot het uiterste gaan. Of ik net zo'n koning als Hosternokke Bertie ben betwijfel ik, maar ik ga zeker mijn stinkende best doen. Stem op mij en help mij naar Robinson.”

Ga naar www.expeditierobinson.nl/profile/376 om te stemmen.

De verkiezingen bij Face II Face

Castricum - Zondag 12 maart om 15.00 uur start in De Bakkerij onder leiding van Peter van Raalter de laatste editie van Face II Face van dit

politiek seizoen. Burgers en politici wisselen met elkaar van gedachten over diverse thema's. De onderwerpen worden bepaald door de be-

zoekers. Woensdag 15 maart tijdens de verkiezingen kunnen geïnteresseerden vanaf 21.00 uur in De Bakkerij samen de uitslagen volgen.

Energie bespaardag

Castricum - Op zoek naar een manier om te besparen op de energierekening zonder dat het veel energie kost? Ga dan zaterdag 11 maart naar de Energie bespaardag bij Aldor Verlichting. Hier kan men zich laten informeren over de mogelijkheden voor een energiezuinig huis; zoals het plaatsen van zonnepanelen of het vervangen van de huidige verlichting door led-lampen. Aldor verlichting brengt iedereen graag op de hoogte van de mogelijkheden en misstanden wat betreft led-verlichting. Zo is het inmiddels al lang niet

meer zo dat ledlicht sfeerloos is. Ook krijgt men advies op maat over de dimmogelijkheden van ledlampen in de armaturen thuis. Zonbespaart biedt veel informatie over de aanschaf van een zonnepaneelsysteem. Er zijn veel vragen zoals, hoeveel panelen heb ik nodig, hoe gaat de btw teruggave in zijn werking en hoe zit het met terug leveren van energie. Ook is er de mogelijkheid om een offerte op maat afgestemd op uw huis en leefsituatie te ontvangen. Van 9.00 tot 17.00 uur op de Dorpsstraat 94a in Castricum.

Kunststof kozijnen winnen aan populariteit

Regio - Hummel Kozijnen & Wooncomfort is al 21 jaar een begrip in Heemskerk en omgeving voor het leveren en monteren van kunststof kozijnen van hoge kwaliteit. De aanschaf van kunststof kozijnen is een investering voor jarenlang plezier zonder tijd en geld te verspillen aan verf en het schilderen van kozijnen, het verhoogt de marktwaarde van het huis en is zeer inbraakbestendig. De kunststof kozijnen worden geleverd met veiligheidsbeslag volgens het politie keurmerk. Kunststof kozijnen zijn een goede keuze voor wie waarde hecht aan een groene wereld; er worden immers geen bomen voor gekapt en dat is wel zo prettig voor de mens en dier.

Kies voor extra ruimte en wooncomfort. Dakkapellen worden ook snel en netjes geregeld door Hummel Kozijnen. Door een dakkapel te laten plaatsen aan de voor of achterzijde van de woning creëert men extra veel ruimte, en vergroot daardoor het huis aanzienlijk. Zelderverdiepingen of andere ruim-

tes onder een schuin dak zijn vaak klein en donker en onoverzichtelijk en worden vaak daardoor onbedoeld gebruikt als opslag. Het plaatsen van een dakkapel duurt maar een dag.

In de showroom staan verschillende modellen kunststof kozijnen en kan het team uitgebreid adviseren over de mogelijkheden van de aanschaf van kunststof kozijnen en een op maat offerte berekenen. De koffie staat klaar. Men kan rekenen op een goed advies en een eerlijke prijs voor hoogwaardige producten en montage door de eigen vakbekwame monteurs. Nu een goede beslissing nemen, geeft achteraf niet het nakijken. Kies voor kwaliteit en veiligheid. Voor een vrijblijvende prijsopgave thuis kan men bellen op 0251-234484. De showroom is gevestigd op de Lijnbaan 44a in Heemskerk, industrieterrein De Houtwegen. De openingstijden zijn maandag tot en met vrijdag van 10.00 tot 16.30 uur, zaterdag van 11.00 tot 15.00 uur www.hummelkozijnen.nl.



Uitvaartverzorging Yvonne van Ophuizen

Een persoonlijke uitvaart met stijl en respect

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

info@uitvaartverzorgingyvonne.nl
www.uitvaartverzorgingyvonne.nl



De kunst
van
leven

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)



"Wij zijn
bekwaam,
betrokken &
betaalbaar"



- Wij bieden u een complete uitvaart vanaf € 2.995,-.
- Inclusief crematiekosten, kist, rouwauto, dragers, rouwcirculaties en persoonlijke nazorg.
- Ongeacht lidmaatschap of waar u verzekerd bent.

Wilt u meer informatie en/of een duidelijk kostenoverzicht? Kijk op www.uitvaartverzorgingeeken.nl of bel met 0251-231262. Wij zijn dag en nacht bereikbaar.

Eeken Uitvaartverzorging
Laan van Meerestein 10 • 1945 TA Beverwijk

Crematie Centrum Westerhout

Het respect voor leven en de dood komt samen in het stijlvol en toegankelijke Crematie Centrum Westerhout, gelegen op landgoed Westerhout, een duinstrook tussen Beverwijk en Wijk aan Zee.

Wij werken samen met alle uitvaartverzorgers uit de regio.

Voor meer informatie:
Crematie Centrum Westerhout
Zeestraat 214 - 1943 AE Beverwijk
Tel: 0251-226677
info@crematiecentrumwesterhout.nl
www.crematiecentrumwesterhout.nl



Stetlaantje 1 - 1906 AN Limmen

info@uitvaartverzorging-groot.nl
www.uitvaartverzorging-groot.nl

- * U kunt ons dag en nacht bereiken.
- * Met persoonlijke nazorg voor de nabestaanden.

Telefoon: 072-5053009

FAMILIEBERICHTEN NU OOK ONLINE

Te koop:
Fauteuil (zwart) vraagprijs
20 euro. Tel. 0251-248501

Te koop:
Zeer goede herenfiets, 80
euro. Tel: 0251-241828

Gezocht:
Heren bomberjack.
Tel. 06-23780069

Gevraagd:
Oude super 8 film camera's (8mm film), liefst werkend, liefst van merk canon of braun/nizo. Tel. 06-19284468

SAMA RAAMDECORATIE
ZONWERING
ROLLUIKEN

- Screens
- Zonneschermen
- Rolluiken
- Insecten horren

Showroom: Lijnbaan 75 • Heemskerk
0251 236 846 • www.sama.nl

AC I M
Accubedrijf

accu's - zonne-energie
Ruiterweg 53, 1901 BJ Castricum
Telefoon 0251-654740
www.acimaccubedrijf.nl
maandag en dinsdag gesloten

Indien gesloten kunt u terecht bij:
Tankstation Welp 0251-232241
Rijksstraatweg 22, Heemskerk
Garage de Lijnbaan 0251-654917
Stetweg 66, Bakkum

Te koop:
Winkler Prins Encyclopedie
i.z.g.s. 26 delen, 25,-. 9e geheel nieuwe druk. Waterkoker van edelstaal inhoud 1.8 liter, paar keer gebruikt, nog in doos 7,50. Shushimaker, ongebruikt, nieuw in doos. 5,-. Sony Tape recorder, TC-200 inclusief microfoon, spoelen en banden. Werkt goed 25,-. Bose dock station, model PSM 36W-201 inclusief adapter en afstandsbediening i.z.g.s. 100,-. Tel: 0251-652942

Autoschade DeVri

Voor al uw autoschadeherstel,
spuitwerk, onderhoud en reparaties

Voor inl.: www.autoschade-devri.vpweb.nl
of 0251-670989
Stetweg 68a Castricum (Bakkum)

SEVERIJNSE
DAKBEDEKKINGEN BV

DAKBEDEKKINGEN • DAKISOLATIE
LOOD- EN ZINKWERKEN Tel. 0251-242315 • Mobiel 06-53175889

- Tuinplanten
- Tuinartikelen
- Bloembollen
- Zaaizaden
- Meststoffen



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

Het tuincentrum bij u in de buurt !!

Zaterdag 11 maart a.s.

Gratis Grondtestdag & Informatie Naturapy
omtrent het natuurlijk voorkomen en genezen van ziekten en plagen.



Gaat u een nieuwe tuin aanleggen?
Heeft u problemen met tuinplanten?
Wilt u een bemestingsadvies?
De moestuin voorjaarsklaar maken?

Kom dan Zaterdag naar Tuincentrum Nuyens !

Neem mee een kleine hoeveelheid (jampot) grond uit uw tuin,
En u krijgt geheel gratis en vrijblijvend een compleet bemestingsadvies.



Openingstijden: Maandag t/m vrijdag 8.00 - 18.00 uur
Zaterdag 8.00 - 17.00 uur

Uitgeesterweg 1B
Limmen
T 072 - 505 24 84

www.nuyenstuinengroenshop.nl

GRATIS KABAAL

LET OP! Van elk artikel móet een vraagprijs worden vermeld!

*(Doorhalen wat niet van toepassing is)

Te koop/Aangeboden/Gevraagd*	1e regel
	2e regel G
	3e regel R
	4e regel A
	5e regel T
	6e regel I
	7e regel S

Telefoon: _____

12/13

Deze bon kunt u uitknippen en langsbrengen bij:

Verspreidnet, Castricummerwef 39-41 Castricum
of opsturen naar: **De Castricummer / Uitgeester Courant,**
Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden

Kabalen kunnen ook worden opgegeven via de link op onze website:
www.castricummer.nl of www.uitgeestercourant.nl

GRATIS KABAALTJES WORDEN GEPLAATST ONDER DE VOLGENDE VOORWAARDEN:

- EÉN BON PER WEEK
- GEEN ONROERENDE GOEDEREN, WOONRUIMTE OF AUTO'S.
- GEEN GOEDEREN EN DERGELIJKE MET EEN WAARDE BOVEN DE €500,-
- GEEN PERSONEELS- OF ZAKENADVERTENTIES.
- GEEN WERK GEVRAAGD OF Aangeboden.
- BRIEVEN MET TE WEINIG PORTO WORDEN NIET IN BEHANDELING GENOMEN.
- ALTIJD PRIJS VERMELDEN

WIJ KUNNEN GEEN ENKELE AANSPRAKELIJKHEID AANVAARDEN VOOR SCHADE VAN WELKE AARD DAN OOK, ONTSTAAN DOOR NIET TIJDIG OF ONJUIST PLAATSEN VAN KABAALTJES. KABAALTJES KUNNEN OP GROND VAN HUN INHOUD, ZONDER OPGAAF VAN REDENEN, WORDEN GEWEIGERD.

Hummel

KOZIJNEN & WOONCOMFORT



HBI®

RAMEN
+ DEUREN

WWW.HUMMEL-KOZIJNEN.NL



Openingstijden showroom

Ma t/m Vrij 10.00 - 16.30 uur en Zat 11.00 - 15.00 uur.
Lijnbaan 44a Heemskerk

Tel. 0251 - 234 484



Kunststof kozijnen



Rolluiken & Screens



Terrasoverkappingen



**Plisse, rolgordijnen
& raamjaloezie**

Aldor Verlichting

CREATE YOUR OWN STYLE



ENERGIE BESPAARDAG

OP EEN GEMAKKELIJKE MANIER BESPAREN?

Laat u op zaterdag 11 maart bij Aldor Verlichting informeren over de mogelijkheden bij u thuis.

Zoals het plaatsen van zonnepanelen of het vervangen van uw huidige verlichting door LED lampen.

Zonbespaart biedt u graag een offerte op maat aan, afgestemd op uw huis en leefsituatie.

ZATERDAG 11 MAART van 09.00 tot 17.00u | Dorpsstraat 94a Castricum

Te koop:

Grootmoeders tijd haardstoelen met verstelbare rug, l. kussens blauw/grijs 150,-. 1 doos oude lampen. 5,-. Tel. 0251-312037

Te koop:

Melkbus, org. met dek-sel, gaaf, alum. 60,-m home-trainer met gebr. aanw. 40,- kuinroel@gmail.com

Gevraagd:

Verzamel al vele jaren medailles etc. van toertochten op de schaats. Ook stempelkaarten zijn zeer welkom. Tel. 0346-241819

Te koop:

Houten werkbank met veel gereedschap en 2 opbergkasten. Hoog 70 cm. en breed 60 cm. 15,- tel. 825 Tel. 0251-825832

Te koop:

Dames fiets terugtraprem verl. batt. i.g.st. 65,- jongens fiets 3 versn. 10-12 jaar verl. batt. i.g.st. 75,-. Tel. 0251-258096

Te koop:

Espresso koffieapparaat in goede staat 10, 20 suske en wiske stripboeken 10,-. Antieke hangielamp. Tel. 0251-311598

Gevraagd:

Verzamelaar zoekt militaria uit de periode Nederlands-Indië/ Knil. Zoals insignes, medailles, klewang, etc. Tel. 06-25384205

Te koop:

2 wastafelcombinaties (60x63x48 cm) wit compleet m. 2 Grohe kranen. 250,-. Tel. 06-55141785



Open dag Apotheek de Brink zaterdag 18 maart

- Altijd al willen weten wat er met uw recept gebeurt voor u uw medicijnen op kunt halen?
- Bent u benieuwd hoe de robot werkt?
- Wilt u kennismaken met de ServiLocker, zodat u ook buiten openingstijden uw herhaalmedicatie bij ons kunt ophalen?

Kom dan een kijkje nemen achter de schermen tijdens onze open dag!
Op zaterdag 18 maart bent u van harte welkom tussen 14.00 en 17.00 uur

Wij vragen wel of u zich vooraf aan wilt melden via telefoonnummer 0251-652500 of mail naar apotheekdebrink@ezorg.nl

Apotheek de Brink
Torenstraat 64, 1901 EG Castricum

KOFFERBAK- MARKT IJMUIDEN

Velserduinplein
(achter de Hema)

**ZONDAG
19 MAART**

van 8.00 tot 15.00 uur

Wilt u ook staan?
Bel 0255-518380/
06-57539029

Gevraagd:

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

Te koop:

Gereedschapsetje voor gaarjes in zeildoek te plaatsen + 46 koperen ringen 45,- + nw:alarm lantaarn extra 20,-. Tel. 06-21921738

Te koop:

Div. reguleurs en opa's klokken v.a. 35,- klein oven-tje tosti? Of saté nieuw 10,-. Tel. 023-5376650

Te koop:

Ligfiets, driewiel, 7 versn., schijfremmen en vbrakes, geveerd frame, onderstuur vr. pr. 495,-. Gazelle her. fiets, 3 versnel, i.z.g.st. 225,-. Sparta her. fiets 7 versnel, i.z.g.st. 295,-. Inruil oude fiets mog. Tel. 0251-314138

De eigen woning en de renteaftrek bij scheiding

Afgelopen week waren Mary en Olaf bij mij in de praktijk. Mary en Olaf zijn gehuwd in gemeenschap van goederen en hebben onlangs besloten te gaan scheiden. Zij vroegen zich af wat dat betekent voor de renteaftrek van de hypotheek op hun gezamenlijke woning. Olaf vertelde dat hij en Mary sinds 15 december 2016 niet meer samenleven. Hij woont tijdelijk in een vakantiehuisje. Mary woont met de kinderen in de gezamenlijke woning. Gezien het geringe inkomen van Mary, betaalt Olaf de volledige hypotheek.



Vanaf het moment dat Olaf de echtelijke woning heeft verlaten, kan hij de rente over zijn eigen aandeel in de hypotheekschuld nog 24 maanden in aftrek brengen, dus uiterlijk tot 15 december 2018. De rente die Olaf voor Mary betaalt, mag hij niet aftrekken. Dit kan alleen als de rente kan worden aangemerkt als alimentatie. Hierbij moet worden voldaan aan een aantal voorwaarden. Zo is het noodzakelijk dat Mary haar aandeel in de rentelasten niet zelf kan betalen en de betaling door Olaf kan worden gezien als een verplichte bijdrage in haar levensonderhoud. Dit moet duidelijk worden vastgelegd in het convenant.

Wanneer dit niet duidelijk in het convenant wordt vastgelegd, kan dit tot onduidelijkheid leiden en wellicht tot problemen met de Belastingdienst. Zo zou de aftrek kunnen worden geweigerd. Tevens is er een risico dat de rente die Olaf voor Mary betaalt, wordt gezien als schenking.

Het is dan ook van belang goede afspraken te maken over de rentebetalingen en deze duidelijk vast te leggen in het convenant. Wenst u hierover meer informatie, neemt u dan contact op met CARENT. Wij zijn bereikbaar onder nummer 0251-362065

Carent

advies, fiscaliteit & mediation bij scheidingen

Anna van Renesseplein 8 • 1911 KN Uitgeest
T: 0251-362065 • www.carent.nl

Te koop:

Voor mbo leerjaar 1 schoolboeken: schokland hand en werkboek 25,-, breingeheimen 8,50. Vmbo examentrainingsboeken en examenbundels 5,- per boek. Handig voor examen-kandidaten. Tel. 072-5055782

Te koop:

Stationsfiets, gazelle met 5 versnellingen, handrem (naaf). 25,-. Sneeuwkettingen, nieuw, eenvoudige montage, zonder krik. Net-type. 17,50. Tel. 0251-670038



STORM
Verkeersopleidingen

STARTPAKKET AUTO € 865,-
15 uur rijles incl. examen CBR

1 daagse bromfietsopleiding vanaf € 299,-
Totaal lespakket motor incl. 2 examens € 999,-

Tel. 06 - 42 72 42 54 / 0251 - 67 11 85
info@stormverkeersopleidingen.nl
www.stormverkeersopleidingen.nl

HOMEOPATHIE NOORD-HOLLAND

klassieke homeopathie

Saskia Olivier
KLASSIEK HOMEOPAAT

Een goed alternatief!

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

Te koop:

2 beuken kinderstoelen merk Geutner. Meegroeistoelen rugleuning ook verstelbaar. 40,- per stuk. 2 autostoeltjes Maxi Cosi 9 tot 18 kg. 25,- per stuk. Uit schade- en rook-vrije auto. Tel. 0251-654981

Te koop:

Voor mbo leerjaar 1: Schokland hand- en werkboek 25,- en Breingeheimen 8,50 euro. Voor vmbo examenleerlingen samenvattingen en examentrainingsboeken per stuk 5,-. Tel. 072-5055782

Gevraagd:

Heeft u voor ons het originele balanceboard voor Wii fit? U kunt ons ermee verblijden. Heeft u voor ons een korfje voor de hondenmand voor achterop de fiets over? Wij zijn er blij mee. Tel. 072-5055782

Al bijna 15 jaar een betrouwbare partner bij het beëindigen van de relatie!

- een vrijblijvend en gratis kennismakingsgesprek;
- een vast tarief voor beide partners;
- kan ook tegen uurtarief;
- "toevoeging" mogelijk (pro deo mediation al vanaf €92,- p.p.)
- goed overleg en heldere afspraken die voor beiden acceptabel zijn!

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



Meer informatie?

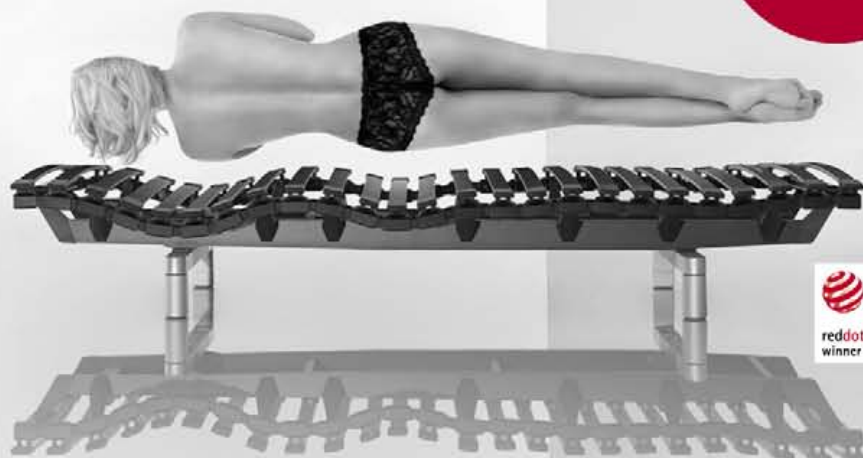
Bel of mail voor de gratis scheidingscan:
Hans van Son, MfN registermediator
023-6200989 of 06-21236301
son@scheidingsmakelaar.nl
www.scheidingsmakelaar.nl

MfN
REGISTERMEDIATOR



DE SCHEIDINGSMAKELAAR

Waarom Zwitsers beter slapen!



**+ CRAZY
SWISS
WEEKS**



swissflex®

Finest sleep technology.



De nieuwe Swissflex®-lattenbodem met gepatenteerde bridge® technologie past zich optimaal aan uw lichaamsvorm en bewegingen aan. Slapen is nog nooit zo aangenaam en gezond geweest. Neem voor informatie contact met ons op en ervaar zelf wat compromisloos slaapcomfort is.

Beentjes
Interieur- en Slaapadvies

Torenstraat 28,
1901 ED Castricum
Telefoon: 0251-652740
E-mail:
info@beentjesinterieur.nl
www.beentjesinterieur.nl

De lekkerste maaltijden gewoon bij u thuis bezorgd! O.a. saté van de haas, spareribs, wraps, maaltijdsalades en nog veel meer. Online bestellen en betalen met IDEAL. Wij bezorgen wo. t/m zo. van 17.00 tot 21.00 uur in: Castricum, Limmen, Heiloo, Akersloot, Uitgeest en Egmond-Binnen

www.kookhuislimmen.nl
072-5055186

Cursus Muziek en Dans voor dreumesen, peuters en kleuters



Muziek en dans is een bonte verzameling van muzikale-beweging en spel-activiteiten voor (groot)ouder en kind tussen de 1 en 4 jaar.

Er is een Dreumes- en Peutergroep.

Locatie:

- * Heemskerk op maandag en woensdag in het gebouw van St. Caecilia
- * Beverwijk op donderdag en zaterdag in de BHK
- * Uitgeest op vrijdag in Kindergarden

Start vanaf 20 maart
8 lessen 75,00 euro

Kleuterorkest:

Op een speelse manier kennis maken met muziek, muziekinstrumenten en leren spelen op de kinderdwarsfluit.

8 lessen 75,00 euro

www.muzieklessenaliceploeg.nl
aliceploeg4@gmail.com
facebook: muzieklessen Alice Ploeg
06-11493796

Jumbo bloemkool
Per stuk



1⁴⁹

Jumbo witlof
Zak 500 gram



0⁷⁹

een Winter lang
VOORDEEL

Jumbo hutspot
of zuurkool
Zak of bak 500 gram



0⁷⁹

Geldig van wo 22 februari t/m di 21 maart 2017



**2 VOOR
5⁰⁰**

Unox rookworst
Gelderse of magere rookworsten
2 verpakkingen à 375 gram



Geldig vanaf woensdag
22 februari t/m dinsdag
21 maart 2017

**3 VOOR
7⁵⁰**

Kies en mix

3 bakjes rundergehakt à 600 gram, kipdrumsticks à 660 gram, gehaktschnitzels, gehaktballen, kipburgers of mega vissticks à 4 stuks, grillburgers à 5 stuks of runderchipolata's à 8 stuks



**25%
KORTING**

Eierkoeken
Van de broodafdeling

Geldig van wo 25 januari t/m di 21 maart 2017

Jaaraanbiedingen
zijn geldig t/m
31 december 2017

Seizoenaanbiedingen
zijn geldig t/m
21 maart 2017



365 dagen per jaar open!
Ma t/m wo 8.00-20.00 uur. Do t/m za 8.00-21.00 uur.
En iedere zondag open van 10.00-18.00 uur.

Hallo **JUMBO**

Jumbo Visser & Wijker, Uitgeest, Melis Stokelaan 1-3

Vitesse stijgt naar derde plaats door 2-0 zege

Castricum - Drie maanden moesten de supporters er op wachten; eindelijk kon Vitesse weer een overwinning vieren. Door de verdiende 2-0 zege op Beemster passeerde Vitesse de periodekampioen op de ranglijst en klom daardoor op naar de derde plek met een punt achterstand op nummer 2 SVW.

Vooraf in de verdediging was Beemster bepaald niet overtuigend en wist Vitesse op snelheid diverse goede kansen te creëren. In de achtste minuut leek Vitesse op winst te komen toen Robin Bakker alleen voor de keeper de bal feilloos wist binnen te schieten, maar die goal werd terecht afgekeurd wegens buitenspel. Daarna had de snelle en goed spelende Rik Beentjes het duel al kunnen én moeten beslissen, maar tot driemaal toe oog in oog met de keeper lukte het hem niet om die te verschalken. De eerste helft eindigde zoals die begonnen was: 0-0.

Gezien de wind in de rug re-

kenden velen vanaf de aftrap op een sterk aanvallend Vitesse. Dat gebeurde echter niet omdat Beemster de bal in de eerste fase na rust goed in de ploeg wist te houden. Uit het niets kwam Vitesse op voorsprong. Uit een corner vanaf links was het alsnog de kleine Rik Beentjes die tussen allemaal lange mannen de bal in de touwen wist te koppen. Daarna vergat Vitesse door te drukken en bood Beemster daardoor de kans om zich terug in de wedstrijd te knokken. Maar zonder al teveel problemen wist de defensie met keeper Tom Laan de nul ook weer eens te houden. Toen invaller Shabari Visser in de 83e minuut een prima opgezette aanval doeltreffend wist af te maken, was het duel dan ook beslist. Door deze belangrijke zege blijft Vitesse meedoen in de top van de derde klasse en dat doet de supporters goed met het oog op de onbetwiste streekderby tegen Limmen volgende week.





Sportpark De Puikman
Puikman 2, 1901 NN Castricum
www.vitesse22.nl



Zondag 12 maart 14.00 uur

Vitesse'22

- Limmen

Hoofdsponsors Vitesse'22



de Roset

PÂTISSERIE CHOCOLATERIE

www.deroset.nl



AB GELDERMANS SPORT

BEVERWIJCK



Paulien Verhaar vierde tijdens VikingRace

Castricum - Afgelopen weekend werd de Viking-race gehouden in ijsstadion Thialf te Heerenveen. Deze wedstrijd wordt ook wel het Jeugd EK genoemd bij het wedstrijdschaatsen.

Castricummer Paulien Verhaar, Dames Junioren B2, schaatstend voor de Vereniging Kennemer Ijsbaan en de Baanselectie Alkmaar-Hoorn presteerde tijdens deze wedstrijd uitstekend. Wat ze zelf niet verwachtte, maar wel deed, schaatste ze op alle vier de afstanden een nieuw

persoonlijk record, een nette derde plaats tijdens de 3000 meter en een zeer knappe vierde plaats in het eindklassement van dit Jeugd EK.

De tijden die Paulien neerzette op de klok waren 40.89 (500 meter), 1:21.24 (1000 meter), 2:05.19 (1500 meter) en 4:28.07 (3000 meter).

Het gehele seizoen presteert Paulien al bijzonder goed. Ze plaatste zich al voor alle NK's en eindigde bovendien tijdens deze NK's ook allen in een top acht klassering.

Zeven medailles TDR

Castricum - In het Amsterdamse bos zorgden waterplassen en modder ervoor dat het parcours er uitstekend bij lag voor een echte zware crosswedstrijd. De atleten van Team Distance Runners behaalden twee keer goud, drie keer zilver en tweemaal brons. Een totaal van zeven medailles.

De nationaal kampioene van 2015 en 2016, Manon Kruijer, moest deze keer genoegen nemen met het brons. Teamgenote Bo Ummels pakte het goud in 9'55", één seconde voor Britt Ummels, die het zilver mee naar huis mocht nemen. Weer goud

voor Anderiessen

Bram Anderiessen heeft na zijn nationale indoortitels bij de senioren en junioren op de 1500m nu ook goud behaald op de cross bij de junioren A. Jill Holterman heeft bij de lange cross voor vrouwen het zilver gepakt achter de ongenaakbare Andrea Deelstra. Ook Edwin de Vries eindigt als tweede bij de lange cross. Waar Noah Baltus bij de Warandeloop in november al liet zien vooraan mee te kunnen doen door destijds derde te finishen, herhaalde de atleet zaterdag dit kunstje opnieuw. In 9'24" liep Baltus naar het brons bij de junioren C.

FCC gelijk tegen Andijk

Castricum - De verdiende gelijkmaker in de 94e minuut vertelde het verhaal van Andijk tegen FC Castricum. Met een beheerste vrije trap werd doelman Danny Burger gepasseerd en droop de koploper uit 3A met slechts een punt af.

Andijk bleek al snel een matig team te zijn met een uitblinker: spits Luc Waardenburg. Aan de andere kant scoorde eerst Stefan Zijlstra en daarna Bob van der

Waal. De raket van de vierkante Van der Waal vloog diagonaal in de kruising. Oogverblindend mooi.

Met de 2-1 voorsprong op zak werd de tweede helft een invuloefening. Op papier. Ondanks een reeks riante kansen, werd er door FC Castricum niet meer gescoord. Dat leverde allerlei onvolwassen reacties op en de gelijkmaker als triest dieptepunt. Komen de zaterdag staat de Kadoelen thuis op het programma.

'Start to Run!'

Castricum - Leren hardlopen kan al in zeven weken. Start to Run is de manier die AV Castricum aanbiedt. Professionele trainers begeleiden en coachen hierbij. Samen wordt gewerkt naar hetzelfde doel: 25 minuten hardlopen in week zeven tijdens de Start to Finish loop. Start to Run is er voor iedereen!

De trainingen starten op zaterdag 1 april om 9.30 uur vanaf het clubhuis van AV Castricum. Aanmelden kan via www.yakultstarttorun.nl.



Zware koers voor Yanne

Castricum - Yanne Dorenbos heeft zondag zijn eerste wegwedstrijd bij de junioren gereden in Schijndel. Met een elfde plek kwam hij tot een mooi resultaat in een zware koers met veel wind. Na een snoeiharde start zag Yanne het peloton voor zich in stukken breken op een weg met de wind op de zijkant. Vanuit het midden van het deelnemersveld van 88 renners reed hij langs het peloton om zich als laatste aan te sluiten bij de kopgroep. Dat leverde hem een tweede snelste rondetijd op (gemiddeld ruim 43 km/h). De kopgroep van negen man nam al snel afstand van bijna een minuut. Een paar rondes verder moest Yanne samen met een ploeggenoot lossen, omdat ze op dezelfde plek met de harde wind even niet goed de aansluiting in de groep kregen. Yanne en zijn maat kwamen al snel in het in stukken uit elkaar gevallen peloton terecht. Uiteindelijk hebben maar 31 renners de omloop van 78 km uitgedreden omdat het met een gemiddelde snelheid van bijna 42 km/h een zware koers is geweest. Volgend weekend de eerste wedstrijd in België.



De **D66** bustour komt naar Castricum Vrijdag 10 maart tussen 12.00u en 12.45u



Pia Dijkstra
Tweede Kamerlid

Steven van Weyenberg
Tweede Kamerlid

Teerd de Groot
Haarlem

Sophie in 't Veld
Europarlementariër



----- Dorpsstraat ----- weekmarkt ----- Geesterduin -----

Meer info: bustour.D66.nl en D66Castricum.nl

Gevraagd:
Klokken wekkers horloges voor mijn hobbyverzameling geen in en verkoop. Tel. 0255-755557

Te koop:
Gelooid huid. Leverkleur 1x ca. 4m2, 50,- en 1x ca. 1,8m2, 25,-. Tel. 0251-655630

Te koop:
Wegens te klein gekocht, nieuwe matras 70x190x9 cm 30,-. Tel. 0251-228812

Te koop:
Vt wonen tijdschriften-rek, wit in goede staat 50 euro. Tel. 0251-313506



ZONDAG 12 MAART 2017 - 19.30 UUR
TUIN VAN KAPITEIN ROMMEL STATIONSWEG 3 CASTRICUM

ARMOEDE EN SCHULDEN IN NOORD-KENNEMERLAND



Keklik Yücel
Tweede Kamerlid

Goed nieuws voor mensen met schulden

Cees Rootjes

Budget-coach - Saneren van schulden

Ada Greuter

PvdA-raadslid Castricum - Armoede in de praktijk

Dave van Ooijen

Fractievoorzitter PvdA Castricum - Meer geld voor de minima



PvdA

BAKKUM IN BEELD

AANNEMER
H.W.TWISK BV

Voor al uw
Verbouw, Nieuwbouw en Onderhoud
met Bouwgarant



Schulpstet 32 1901 JJ Castricum Tel. 0251 653654
Fax. 0251 652348 info@twiskbouw.nl www.twiskbouw.nl



will glorie
INSTALLATIETECHNIEK

- verwarming - koeling
- water - sanitair
- zonne-energie
- dak-zinkwerken



partner van
thuiscomfort



Lid van
UNETO VNI



SEI ERKEND
INSTALLATEUR

Schulpstet 34B
1901 JJ Castricum
0251 65 62 50

willglorie.nl
info@willglorie.nl



De smaken van

MAART

3 gangen menu: **€24,50**

VOORGERECHT

Rouleau van kip

met couscous salade en abrikoos

HOOFDGERECHT

Lamsrack

met rozemarijn jus, gepofte knoflook en verse groente

NAGERECHT

Broodpudding

met citroenblad, geserveerd met passievruchten en sorbet ijs

Reserveren gewenst

Van Oldebarneveldweg 25, Castricum, tel. 0251-652204,
info@fase-fier.nl, www.fase-fier.nl

SP.

Huurders stemmen SP omdat de SP...

- de huren verlaagt
- de lonen verhoogt en hiermee de koopkracht herstelt
- er meer huurwoningen worden gebouwd (en niet meer worden verkocht)



Concert 'Fluitend door het leven'

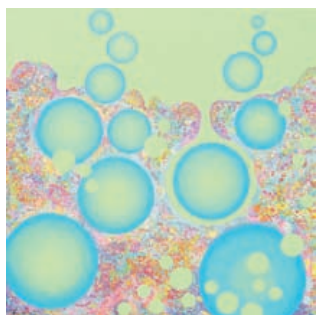
Beverwijk - Op 11 maart vindt het concert 'Fluitend door het leven' plaats. Alice Ploeg, dwarsfluitdocente in Beverwijk, Heemskerk en Bergen, organiseert dit concert in samenwerking met de solofluitiste van het Koninklijk Concertgebouworkest Emily Beynon en het Neflac ensemble. Dit ensemble bestaat uit negen getalenteerde fluitisten en staat onder leiding van Jeroen Bron. Het Neflac ensemble, de soliste Emily en de fluitleringen van Alice Ploeg, heb-

ben een gevarieerd programma ingestudeerd met werken van onder andere Bach, Grieg, Händel, McLearn, Piazzolla en Rodgers. Het concert vindt plaats van 17.00 - 18.00 uur in de Grote Kerk, Kerkstraat 37 in Beverwijk. Kaartverkoop bij ingang van de kerk of bij Alice Ploeg. Voor vragen over het concert of over dwarsfluitlessen kan men contact opnemen met Alice Ploeg. aliceploeg4@gmail.com. Kijk ook op www.muzieklessenaliceploeg.nl.

Expositie Angela Delsasso

Castricum - Vanaf 14 maart tot en met 14 mei is in De Oude Keuken de overzichtstentoonstelling van Angela Delsasso te zien. In deze expositie is vooral de ontwikkeling zichtbaar die deze veelzijdige Beverwijkse kunstenares in de afgelopen jaren heeft doorgemaakt. Voor Angela heeft deze expositie een bijzonder persoonlijk aspect. Omdat familieleden van haar vroeger in en bij deze locatie werkten en elkaar ook voor het eerst

ontmoetten, heeft Angela het gevoel dat deze tentoonstelling heel speciaal is.



Lezing hooggevoeligheid

Akersloot - In de kerk aan het Diefslantje verzorgt Judith Bosman-Draai een lezing op zondag 12 maart vanaf 14.30 uur over hooggevoeligheid. In deze interactieve presentatie besteedt zij aandacht aan wat hooggevoeligheid is en welke invloed het in het dagelijks leven kan hebben. Wat van deze eigenschap de voordelen en valkuilen zijn en hoe men daar mee om kan gaan. Reserveren tel. 0251-319171 of koosje.wiegman@hetnet.nl.

Ongeval en geen rijbewijs

Castricum - Op woensdag 1 maart omstreeks 20.20 uur vond een eenzijdig ongeval plaats met een snorfiets op de Heereweg. De bestuurster was ten val gekomen en raakte gewond. De bestuurster is door de ambulance meegenomen het MCA. Na controle bleek dat de bestuurster niet in het bezit was van een geldig rijbewijs en hiervoor heeft zij een bekeuring gekregen.

Lammetjespap

Castricum - Op zondag 12 maart speelt Poppentheater Belletje Sterk de voorstelling Lammetjespap; een vrolijke voorjaarsvoorstelling vol boerderijdieren. De voorstelling vindt plaats in de Springplank, Dorpsstraat 109. De voorstelling duurt van 10.00 tot 10.45 uur en is geschikt voor kinderen vanaf ongeveer 2,5 jaar. Reserveren via vrijeschoolcastricumuitgeest@gmail.com.



Open repetitie Music-Train

Castricum - Voor nieuwe leden is op donderdag 16 maart in Fase Fier een open repetitieavond voor nieuwe leden van het koor Music-Train. Er wordt gezocht naar mannen en vrouwen met verschillende stemmen. Vanaf januari is gestart met

een nieuw repertoire onder leiding van onze dirigent Wilma Ploegaert. Het koor is ook aanwezig op de Culturele Manifestatie van 11 maart. De repetitie is van 20.00 tot 22.00 uur elke donderdag in Fase Fier. Foto: Ton Reurts

Meedoen met Stratenplan

Bakkum - Tien straatcontactpersonen gaan in Bakkum aan de slag voor het zogeheten 'Stratenplan' in samenwerking met Welzijn Castricum. De groep kan nog uitbreiding gebruiken met inwoners uit Bakkum die iets voor hun straat of buurt willen betekenen.

Doel van het Stratenplan is ondersteuning dichtbij inwoners te brengen zodat, waar gewenst, een bijdrage geleverd kan worden aan prettig

en zelfstandig kunnen wonen. Het kan bijvoorbeeld gaan om buurtgenoten die meer informatie over voorzieningen willen ontvangen of om de hulp aan inwoners die in een isolement terecht zijn gekomen. Op 22 maart om 13.30 uur komt de groep straatcontactpersonen bij elkaar en zijn nieuwe deelnemers ook welkom. Neem contact op voor meer informatie via 0251 656562 of per mail: info@welzijncastricum.nl.

SCHOORSTEENBRAND



Castricum - Zondag om 17.15 uur is de brandweer uitgerukt voor een schoorsteenbrand aan de Eerste Groenelaan. Hierbij is ook de ladderwagen van brandweer Heemskerk ingezet. De brandweer heeft de schoorsteen geveegd en de bewoners een stookverbod opgelegd totdat die is nagekeken door een erkend bedrijf.

Zondag om 18.55 moesten de brandweertien een meting verrichten in een woning boven een winkel aan de Overtoom, omdat er een gaslucht werd geroken in de woning. De brandweer heeft geen vreemde concentraties kunnen meten en hebben het klusje overgedragen aan het gasbedrijf. Foto: Evelien Olivier.

DEEN

• SUPERMARKTEN •

ACTIES ZIJN GELDIG VAN DONDERDAG 9 MAART T/M ZONDAG 12 MAART 2017

WEEKEND GENIETERS



Indomita
Gran Reserva
Chileense wijn
Cabernet Sauvignon
of Chardonnay
2 flessen à 75 cl.

2 voor
7.50

Actieprijs per liter 5.00

Aardbeien
bak 300 gram



1.25

Actieprijs per kilo 4.17

DEEN ovenschotel babi pangang
of Hollandse kipfilet
per stuk



LANGZAMER
GROEIEND
RAS

3.00

DEEN kip carpaccio- of
ambachtelijke zalsalade
100 gram

UIT EIGEN
SLAGERIJ



100 gram

1.00

DEEN ambachtelijke kiploempia's
schaal 3 stuks



2.00

Amstel pils blik 33 cl.
6-pack

NIX10
NIET BAKEN - NIET DRINKEN



2.75

Actieprijs per liter 1.39

DEEN cheesecake-taartje
per stuk



2.75

Capri-Sun
alle soorten
10-pack



2.00

Ben & Jerry's
Half baked, What-a-lotta chocolate, s'Wich up of
One sweet world
bak 500 ml.



DIEPVRIES
3.00

Actieprijs per liter 6.00

DEEN Castricum is op zondag geopend van 9.00 tot 20.00 uur.

DEEN Castricum: Torenstraat 48

Vokaal Kabaal en The Vancouver Welsh Men's Choir

Castricum - Op dinsdag 2 mei vindt er een concert plaats in het Jac. P. Thijsse College met popkoor Vokaal Kabaal en het Canadees mannenkoor The Vancouver Welsh Men's Choir; een van de grootste mannenkoren van Canada. Het koor zingt traditionele Welsh liederen en wereldmuziek. Dirigente

Rolien Eikelenboom verheugt zich om het publiek 2 mei te entertainen met meer dan 150 gemengde stemmen. Voor meer informatie over dit bijzondere mannenkoor zie www.vwmc.ca. Kaarten zijn verkrijgbaar via sylvia-debruijn@zonnet.nl of bij muziekhandel Borstlap in Bakum vanaf 11 maart.



Voorstelling Loet Broedt

Castricum - Toonbeeld houdt een kindervoorstelling op zondag 19 maart om 15.00 uur. Kinderen van drie tot zeven jaar kunnen onder begeleiding genieten van de sfeervolle, eigentijdse voorstelling Loet Broedt in de theaterzaal Koningsduyn in Geesterhage. Loet Broedt is de opvolger van de bekroonde familietheater voorstelling Loet Moet door Ruth Bakker. Het is een interactieve en muzikale voorstelling met poppen- en schimmenspel.

Ruth Bakker is een artistieke duizendpoot. Ze is Nederlands zangeres, actrice, auteur, poppenspeelster en theatermaakster. Zij is geestelijk moeder van het stoere, eigenwijze meisje Loet, waarmee ze al vele harten van zowel kinderen als volwassenen heeft veroverd.

Kaarten zijn verkrijgbaar aan de zaal, bij de Readshop, muziekhandel Borstlap, Boekhandel Laan en Vivant Ruzing.

Igram 45 jaar

Castricum - Op 18 september 1971 besloten de dansverenigingen Kongingsbosch en Tarantella samen verder te gaan als één vereniging. Op die dag is Igram geboren. Igram betekent 'ik dans'. Nu, 45 jaar verder, is Igram groter dan ooit en dansen ruim 117 leden, verdeeld over vijf groepen, op hun wekelijkse dansavond/ochtend, de sterren van de hemel. In september was er voor de leden een feestelijke openingsinstuif in de Juliana van Stolbergsschool. Zaterdag 18 maart is er feest van 11.00-23.00 uur in Geesterhage. Met 's ochtends een ouderendbal Easy Dancing, 's middags twee workshops van de choreografen Jan Knoppers en Dominique Karantzounis, een folkcafé, een maaltijd en 's avonds bal met Balkan Swingband Sultan.



JPTeens in het theater

Castricum - Op 11 en 12 april brengt JPTeens een nieuwe musical: Tarzon Stage. En nu groter dan ooit, want dit jaar staat JPTeens in het Kennemer Theater in Beverwijk. Het Jac. P. Thijsse College heeft sinds zes jaar een musicalgroep die elk jaar een productie in de aula neerzet. Fame, Beauty and the Beast, The Wiz en Shrek zijn een paar voorbeelden van musicals die al eerder zijn neergezet door de musicaltalenten onder leiding van de docenten Mirjam Spij-

ker en Rolien Eikelenboom. De groep bestaat uit leerlingen van de brugklas tot en met de zesde klas. Voor deze productie moest elke leerling auditie doen. De repetities zijn in volle gang en er wordt hard gewerkt aan zang, dans en spel. Voor wie vorig jaar te laat was om een kaartje te bemachtigen: de kaartverkoop is van start gegaan via www.kennemertheater.nl. De voorstellingen vinden plaats op dinsdag 11 april om 20.00 uur en woensdag 12 april om 19.30 uur.

Bijzondere vrijwilliger zijn?

Akersloot - Stichting Samen Spelen organiseert elk jaar een griezeltocht voor het goede doel in de duinen bij camping Geversduin. Met de opbrengst worden kinderen en volwassenen met een (meervoudige) handicap een middag in het zonnetje gezet. Ze worden bezocht door verklede vrijwilligers en krijgen een cadeautje. Om het goede werk voort te zetten zijn nieuwe vrijwilligers nodig. Daarom is de stichting op zoek naar mensen van achttien jaar en ouder die zich een paar uurtjes in de maand in willen zetten. Zij bezoeken verkleed en in groepsverband de gehandicapten om ze een mooie

middag te bezorgen. Kijk voor meer informatie op www.samen spelen.nl of bel 0251-317432.



Buurtproject Oud-Castricum nu in Oosterbuurt en Molendijk-Zuid

Castricum - In het kader van haar vijftigjarig jubileum zet de Werkgroep Oud-Castricum middels het buurtproject 'Castricum in 1967' iedere maand een buurt uit Castricum/Bakum in de schijnwerpers. In maart is het de beurt aan de Oosterbuurt, in combinatie met Molendijk-Zuid. De kinderen van basisschool Helmgras zullen zich in de klas met hun buurt gaan bezighouden. In 1967

bestond de Oosterbuurt nog grotendeels uit weilanden. Op dinsdag 14 maart een vertelbijeenkomst georganiseerd bij basisschool Helmgras. Alle buurtbewoners en andere geïnteresseerden zijn welkom om deze avond bij te wonen. Iedereen wordt ook uitgenodigd om zelf een foto uit 1967 mee te brengen. De foto hoeft niet per se in de Oosterbuurt genomen te zijn en hoeft zelfs niet nood-

zakelijk Castricum te tonen, zolang de foto de tijd maar weergeeft. Alle foto's zullen in de aula van de Helmgraschool opgehangen worden. Op vrijdag 31 maart kan iedereen deze tussen 15.00 en 17.00 uur komen bekijken. Tevens kan men dan een stem uitbrengen op 'DE foto uit 1967' van de Oosterbuurt en Molendijk-Zuid. De vertelbijeenkomst op 't Korte Land 3 begint om 20.00 uur.

SP

Ouderen stemmen SP omdat de SP...

- de AOW weer op 65 zet én zorgt voor hogere AOW-uitkering
- al jaren strijdt voor meer personeel in verzorgings- en verpleeghuizen en betere thuiszorg
- de boete op ziek zijn afschaft d.m.v. invoering Nationaal Zorgfonds

**WEEK VAN
ZORG EN
WELZIJN**

ZO WERKT ZORG

WEEK VAN ZORG EN WELZIJN

13 T/M 18 MAART 2017

Iokai-Shiatsu, een wereld van verschil

Castricum - Last van vermoeidheid, rugpijn of hoofdpijn? Dan kan een behandeling door een erkende Iokai-Shiatsu-therapeut een wereld van verschil maken. Klachten ontstaan meestal niet los van de rest van het leven. Bij klachten komt het erop aan te kijken naar de herstelkracht van het lichaam. Met shiatsu komt de herstel-, en levenskracht beter in balans. Voor wie vaak hoofdpijn heeft

is het door shiatsu mogelijk toxines, die de hoofdpijn veroorzaken, te laten uitscheiden en de beschikbare energie in te zetten om uit de onbalans te komen die eronder ligt. Meer informatie over de Iokai-shiatsu-praktijk staat op www.oprechtenrechttop.nl. Een behandeling ervaren? Maak dan een afspraak. De praktijk is gevestigd op de Oude Parklaan 11 in Castricum.



oprecht & rechttop

Iokai shiatsu
Do - In

shiatsu therapie

- Bij stofwisselingsproblemen.
- Bij concentratie problemen.
- Zwangerschapsklachten.
- Stress of Burn-out.
- Herstel na ziekte.
- Preventie.

Informatie en vergoeding:
www.oprechtenrechttop.nl
Digitale folder beschikbaar op aanvraag.

Marga van Koeveringe, shiatsu therapeut
Praktijk: Oude Parklaan 111, K. 1.14,
1901 ZZ Castricum
Tel. 0251 - 313492 en 06 - 303 353 21

Je Helpt Jezelf

kindercoaching
jongerencoaching
opvoedbegeleiding
trainingen & workshops



Jan Hein de Jong
Oude Parklaan 111 te Castricum

0655 732 655
www.jehelptjezelf.nl

'Je kind achter het behang plakken?'

Castricum - „Iedere ouder kent wel dat gevoel. Het gedrag van je kindervaar je als zó storend, dat je radeloos bent. En helaas heb je geen gebruiksaanwijzingen bij de geboorte gekregen.“ Aan het woord is kindercoach Jan Hein de Jong.
„Meestal komt het wel weer goed en soms is er meer nodig. Als de auto of wasmachine het niet goed doet, wordt een monteur ingeschakeld. En

wat nu als je kind niet lekker functioneert? Soms vraag je raad aan je omgeving of je leest er over. Er zijn ook situaties waarbij het handiger is om professionele hulp in te schakelen.“ Jan Hein de Jong helpt ouders en kinderen om lastige zaken weer vlot te trekken. Benieuwd hoe? Neem contact op om de hulpvraag te bespreken. www.jehelptjezelf.nl 06-55732655



YourWeight

Ook je gewichtsprobleem de baas?

Maak een afspraak voor een gratis en vrijblijvend gesprek

- ✓ voedingsadvies op basis van gezonde voeding
- ✓ met oog voor jouw persoonlijke situatie
- ✓ vergoeding door zorgverzekeraar mogelijk



Oude Parklaan 111 Castricum | 0251 700 259 | silvia@yourweight.nl
www.yourweight.nl

Afvallen bij YourWeight

Castricum - Op Landgoed Duin&Bosch is YourWeight, de praktijk van Silvia Heijmans, gevestigd. Zij vertelt: „Ik begeleid mensen naar een gezond gewicht en beantwoord voedingsvraagstukken. De nadruk ligt op gezond eten, voldoende beweging en coaching richting gewenst eetgedrag. Ik ben aangesloten bij de Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland. BGN-erkende gewichtsconsulenten werken niet met afslankmiddelen of maaltijdvervangers.

Die leiden tot gewichtsverlies, maar zorgen ook voor het jojo-effect als je stopt of weer normaal gaan eten. Stapsgewijs de leefstijl aanpassen, daar heb je het meeste baat bij. Door deze werkwijze vergoeden veel zorgverzekeraars (delen van) de kosten van de consulten.“ Ook graag op een gezonde manier afvallen? Plan dan op de website een afspraak in voor een gratis en vrijblijvend kennismakingsgesprek. www.yourweight.nl of bel 0251-700259.



**OUDE PARKLAAN 111
1901 ZZ CASTRICUM**

**OSTEOPATHIE
CASTRICUM Klachten?**

• Maag • Hoofdpijn • Nek • Rug • Darmen • Blaas

Neem contact op met René Kuil

T: 06-23 36 92 15

M: rene@osteopathiepraktijk.nu

W: www.osteopathiepraktijk.nu

Reformmarkt.nl

a.s. vrijdag op de markt

DEZE HELE MAAND IN DE AANBIEDING

Vitamine
D3

1 per dag

120 caps van € 10,95 voor € 6,95

Muesli supermix zak 750 gr.
van € 5,- voor € 4,-ReformMarkt.nl breidt
het assortiment uit

Castricum - Inmiddels is ReformMarkt.nl alweer heel wat jaren te vinden op de vrijdagmarkt in Castricum. Het assortiment wordt regelmatig aangepast. Zo is afgelopen maand het Vitabus assortiment uitgebreid met zwarte knoflookcapsules en een groenlipmosselcomplex.

De vraag naar groenlipmossel is sterk gestegen en omdat de reacties erg goed zijn is een formule ontwikkeld,

met onder andere groenlipmossel, boswellia, PEA, curcuma en vitamine D en C voor het behoud van gezond kraakbeen. Nu te koop voor een hele mooie introductieprijs van 22,95 euro voor zestig capsules. De zwarte knoflook is zo gezond, omdat het een actieve zwavelverbinding bevat. Deze staat bekend om zijn gunstige effect op hart en bloedvaten. Deze knoflook is volledig geur- en smaakloos.

Schalkoort Training & Advies
helpt mensen verder

Castricum - Schalkoort Training & Advies verzorgt voor bedrijven of verenigingen alle gecertificeerde BHV- (ook brand en ontruiming), Eerste hulp- en veiligheidstrainingen. Ook wordt samen gekeken naar de veiligheid op de werkvloer bij een vereniging, op school of thuis. De ervaren instructeurs komen op locatie, of thuis in kleine kring, voor het geven van een EHBO-workshop op maat of een lezing over EHBO gerelateerde onderwerpen. Denk dan aan onderwerpen als het veilig werken met kinderen, voorlich-

ting over het gebruik van alcohol en drugs, sportletsels, EHBO aan boord van schepen, EHBO senioren voor mantelzorgers of EHBO baby en kind voor gastouders. andere onderwerpen zijn waterongevallen, reanimatietraining van volwassenen of kinderen en wandelletsels. Met veel ervaring bij de Nijmeegse Vierdaagse kunnen zij alles vertellen over blaarbehandelingen en ander wandelletsel.

Kijk voor meer informatie op www.schalkoort-advies.nl of bel Louise Schalkoort: 06-29437224.

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

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

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

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

WWW.SCHALKOORT-ADVIES.NL



MOLENWEIDE 38
1902 CH CASTRICUM
06 29 43 72 24



Diagnostisch Centrum SALT
opent haar deuren tijdens
de week van Zorg en Welzijn

KOMT U BIJ ONS KIJKEN?
WOENSDAG 15 MAART
14:00 – 16:00 UUR

Medisch Centrum De Gors Lisdoddestraat 28 - 30 Purmerend

Medisch Centrum De Vaart Irene Vorrinkplein 40a Zaandam

Verzorgingshuis De Boogaert De Boogaert 157-159 Castricum



Onze deskundige collega's
vertellen u graag alles over SALT

www.salt.nl
088 - 9100100

MAAK KENNIS MET
KUNDE BIJ SALT

Regio - SALT is een eerstelijns diagnostisch centrum.

Onze dienstverlening verloopt met de grootst mogelijke zorg voor u. SALT kent geen wachtlijsten en er is altijd wel een bloedafname poli of medisch centrum bij u in de buurt welke overdag en zelfs 's avonds is geopend. Daarnaast heeft SALT, indien nodig, service aan huis.

Wij werken intensief samen met uw huisarts en specialisten in de regio en staan voor een snelle, betrouwbare uitslag van uw onderzoek, veelal binnen 24 uur. SALT voldoet aan de

internationale ISO 15189 kwaliteits-eisen voor medische laboratoria, en staat met trots al ruim 60 jaar voor deskundigheid, service en betrouwbaarheid. Onze cliënten waarderen ons met een 8,5.

Wij verwelkomen u graag!

Kijkt u voor informatie of een locatie bij u in de buurt op www.salt.nl. Tijdens de Week van Zorg en Welzijn, op 15 maart tussen 14:00 – 16:00 uur, vertellen onze deskundige medewerkers u alles over SALT en demonstren u diverse onderzoeken. Komt u bij ons kijken?

Stichting Artsenlaboratorium en Trombosedienst

www.salt.nl | tel. 088 - 9 100 100



Henri Schuytstraat

Fysiotherapie & manuele therapie

H. Schuytstraat 8, 1901 AT Castricum

T. 0251 - 65 04 47

W. www.henrichuytstraat.nl

**Ook avondopening
en zaterdagochtend
geopend!**



Find us on:
facebook

**Praktijk voor
gespecialiseerde fysiotherapie**

(Sport-) Fysiotherapie

Manuele therapie

Oedeemtherapie

Geriatric fysiotherapie

Dry Needling

Fysiotherapie bij hartfalen

Oncologische fysiotherapie

Kaakfysiotherapie

Handtherapie

Gespecialiseerde fysiotherapie aan de Henri Schuytstraat

Castricum - Al meer dan vijftig jaar bevindt zich aan de Henri Schuytstraat de gelijknamige praktijk voor fysio en manuele therapie. Enkele jaren geleden is de praktijk grondig verbouwd, wat geresulteerd heeft in een moderne en sfeervolle praktijk, met ruime behandelkamers en revalidatiezaal. Naast deze ingrijpende verbouwing heeft de praktijk ook vergaande ontwikkelingen doorgevoerd op het gebied van de fysio- en manuele therapie. Praktijk eigenaren Ingrid Beentjes en Erik Ekkelenkamp hebben er een gespecialiseerde praktijk van gemaakt, waar momenteel zes fysiotherapeuten werkzaam zijn. Er is de keuze gemaakt om te willen groeien door op diverse gebieden te specialiseren. Iets wat in de hedendaagse zorg erg actueel is.

Zorgverzekeraars stellen hoge eisen en verlangen lage behandelgemiddelden. Dit vraagt van therapeuten meer specifieke vaardigheden, kennis. Hierdoor kunnen patiënten beter

en sneller worden geholpen en dat geeft zowel de patiënt als therapeut een goed gevoel. De praktijk beschikt al over gespecialiseerde therapeuten op het gebied van de manuele therapie, sportfysiotherapie, hartrevalidatie, dry-needling en oedeemtherapie; echter de laatste jaren is vooral gekeken naar welke fysiotherapeutische zorg in Castricum

en omgeving niet of weinig aanwezig is. Zo bleek dat er in Castricum geen geriatric-fysiotherapeut (fysiotherapeut gespecialiseerd in onderzoeken en behandelen van problemen bij ouderen) te zijn. Ook voor handtherapie, revalidatie bij of na oncologische ziektebeelden en gespecialiseerde manuele therapie voor kaak- en aangezichtsproble-

men moest men tot voor kort buiten Castricum terecht. Inmiddels hebben de medewerkers van de Henri Schuytstraat zich in de loop der jaren gespecialiseerd in het onderzoeken en behandelen van deze specifieke patiëntengroepen.

Binnen het jonge enthousiaste team van de Henri Schuytstraat wordt nauw met elkaar samen gewerkt en ontstaan veel nieuwe activiteiten. Zo zijn er bij verschillende sportverenigingen sport-sprekuren en worden er wandel- en beweegactiviteiten voor ouderen georganiseerd. Daarnaast is er intensieve samenwerking met verschillende huisartsen en specialisten uit de omliggende ziekenhuizen en is de praktijk bij diverse netwerken aangesloten, zoals o.a. het Orthopedie Netwerk Alkmaar, C.V.A.-netwerk en het Oncologie-netwerk.

Voor meer informatie over de praktijk Henri Schuytstraat kunnen belangstellenden ook terecht op www.henrichuytstraat.nl.



NIEUWE PLEEGGouders Blijven Nodig

**VERKIEZINGEN?
KIES MIJ!**

WWW.KIESPLEEGZORG.NL

Juist tijdens de verkiezingsdrukte blijft aandacht voor het belang van pleegzorg nodig. Daarom voeren we campagne. Net als de politieke partijen.

Ons doel is pleegzorg hoog op de agenda van de politiek te krijgen en te houden én onder de aandacht te brengen bij een breed publiek. Kies mij! staat voor alle pleegkinderen die een plekje nodig hebben in een pleeggezin.

Kies jij ook voor pleegzorg?



Foto: Joan van Nispen tot Sevenaer

WWW.KIESPLEEGZORG.NL

Taen (10) is onze aandachtstrekker.

Hij probeert Nederland te overtuigen dat kinderen recht hebben op een veilig en warm thuis. Help Taen en steun zijn campagne Kies mij! (niet om de grootste partij te worden maar wel die met de meeste aandacht).

Informatiebijeenkomsten over pleegzorg bij u in de buurt

Parlan Jeugdhulp 13 maart en 10 april in Alkmaar, www.pleegzorgparlan.nl

Kenter Jeugdhulp 10 april in Sandpoort-Noord, www.kenterjeugdhulp.nl

'Dit had ik veel eerder moeten doen'

Marjan Hoekzema geniet van haar leven als gezinshuisouder

"Tot veertig tellen!" Marjan Hoekzema (49) heeft precies twee seconden nodig om samen te vatten wat ze de afgelopen twee jaar als gezinshuisouder heeft moeten leren. Naast moeder van een eigen gezin van drie kinderen, zorgt ze als gezinshuisouder voor pubers die om verschillende redenen niet thuis kunnen wonen. Marjan: "Dat is pittig, maar ook heel gezellig en je hoopt ze iets moois mee te geven."

Gezinshuizen zijn een veilige woonplek voor kinderen die -tijdelijk- niet thuis kunnen wonen en ook niet terecht kunnen in een pleeggezin. Gezinshuisouders zijn in dienst van Parlan en stellen hun huis en gezin open voor deze kwetsbare groep.

"Mijn man en ik wilden altijd al naast ons eigen gezin voor pleegkinderen zorgen, maar er was altijd wel een reden om het uit te stellen. Twee jaar geleden kwam het er toch van. Het verschil met reguliere pleegzorg is dat deze kinderen allemaal een rugzakje hebben. Deze pubers zijn net als andere pubers. Ze hebben alleen extra zorg nodig en die geef ik graag. Ze hebben al een heel leven achter de rug en hun verhalen zijn soms schrijnend. Daar word ik wel eens emotioneel van. Maar laat ik voorop stellen dat deze pubers veelal lieve ouders hebben, die gewoon even niet voor ze kunnen zorgen."

Marjan heeft twee zoons en een dochter die nog thuis woont. "Mijn kinderen vinden het prachtig. Bovendien geven ze gevraagd en ongevraagd

advies. Als ze het ergens niet mee eens zijn krijg ik het te horen: 'Mam, kom op zeg!' Ik ben blij met hun tips. Het zijn ervaringsdeskundigen, toch?! En bovendien staan ze dichtbij de kinderen waar wij voor zorgen. Zo bemoeit iedereen zich met elkaar. Mijn jongste zoon onderhandelt zelfs als een van de zorgkinderen meer zakgeld wil, haha."

Never a dull moment in huize Hoekzema. Altijd gebeurt er iets onverwachts. "Het is wel handig dat je als gezinshuisouder flexibel, kalm en geduldig bent. Dat plannen dagelijks in de soep lopen is geen probleem. 's Avonds ploffen we vaak met z'n allen op de bank en kijken we een film. En we lachen wat af, want de humor houden we erin."

Als Marjan terugkijkt, heeft ze wel eens spijt dat zij er niet eerder aan is begonnen. "Tegen mensen die dit verhaal lezen en zelf een baan als gezinshuisouder overwegen zeg ik: doen! Het is geweldig werk. Ja, het is veel zorg en ik zie het als een way of life waarin je kinderen tijdelijk een thuis geeft."

Je krijgt er veel voor terug. Zo kreeg ik van een meisje waar wij voor zorgden een kaartje en een bos bloemen, als dank voor het jaar dat ze bij ons woonde. Ik ben even stil na zo'n kippenvelmomentje."



Foto: Gerda Holla

UW APOTHEKER OVER VITAMINE D

Castricum - Uw apotheker is met zijn team gespecialiseerd in geneesmiddelen. Met alle vragen over uw geneesmiddelen kunt u bij uw Service Apotheek terecht. Daarnaast controleren wij iedere keer als u een nieuw geneesmiddel komt halen of het voorgeschreven geneesmiddel past bij uw gezondheidssituatie en wel samen gaat met de geneesmiddelen die u eventueel al gebruikt. Ditzelfde doen wij bij de middelen die u zonder recept bij ons koopt.

Vitamine D

Vitamine D is een vetoplosbare vitamine en is belangrijk voor sterke botten en tanden en bevordert daarnaast de opname van de mineralen calcium en fosfor in het lichaam. Ook is vitamine D belangrijk bij de instandhouding van de weerstand en bij een goede werking van de spieren. Vitamine D wordt in de huid aangemaakt onder invloed van zonlicht. Zonlicht is dan ook de belangrijkste natuurlijke bron van vitamine D. Zo'n 65% van de hoeveelheid vitamine D die u dagelijks nodig heeft, wordt op deze manier aangemaakt. Het overi-

ge komt als het goed is uit uw dagelijkse voeding. Vooral vette vis (zoals zalm, haring en makreel) is rijk aan vitamine D. In Nederland wordt vitamine D aan margarine, halvarine en bak- en braadproducten toegevoegd.

Vitamine D tekort

Een tekort aan vitamine D kan rachitis (een skeletafwijking) bij kinderen en osteoporose veroorzaken. Osteoporose is botontkalking die op latere leeftijd optreedt en vooral bij vrouwen de kans op botbreuken verhoogt. De Gezondheidsraad adviseert bepaalde bevolkingsgroepen dan ook aanvulling, bijvoorbeeld kinderen onder 4 jaar of vrouwen boven de 50 en mannen ouder dan 70 jaar.

Risicogroepen voor een vitamine D-tekort

- Vegetariërs en veganisten
- Mensen die ongezond en eenzijdig eten
- Mensen die veel alcohol drinken
- Mensen die een vetarm of vetvrij dieet volgen
- Ouderen en mensen die weinig buiten komen
- Mensen die meestal bedekkende

kleding dragen

- Mensen met een donkere huidskleur
- Zwangere vrouwen

Wilt u weten of u (of uw kind) extra vitamine D nodig hebt? Doe

de vitamine D test op www.apotheek.nl/vitamineD

Heeft u nog vragen? Service Apotheek Geesterduin en Service Apotheek de Brink beantwoorden deze graag.



Apotheek Geesterduin: Rik Muller



Apotheek de Brink: Susan Glaubitz

Vitamine D tekort?

Vitamine D een belangrijke bouwsteen voor botten en spieren.



Een te lage vitamine D-spiegel komt vaak voor, zeker bij een aantal risicogroepen: ouderen, mensen met een getinte huid, chronisch zieken en 'binnenzitters'.

Na de menopauze hebben vrouwen ook een verhoogde kans op botontkalking. Voldoende calcium en vitamine D is daarom het devies.

Wilt u weten of u (of uw kind) extra vitamine D nodig heeft?

Doe de vitamine D test op www.apotheek.nl/vitamineD

Heeft u nog vragen? Wij beantwoorden deze graag.

APOTHEEK GEESTERDUIN
Geesterduinweg 42, 1902 CD Castricum

T: 0251 - 65 50 66
E: info@geesterduin.nl
W: www.geesterduin.nl



APOTHEEK DE BRINK
Torenstraat 64, 1901 EG Castricum

T: 0251 - 65 25 00
E: apotheekdebrink@ezorg.nl
W: www.apotheekdebrink.nl



gedreven door gezondheid



Paul Buitenhuis huisarts n.p.

Kortenaerplantsoen 46
1901 VZ Castricum
0251-652289

www.medicalcoaching.nl

Coaching bij:

- Medische problemen
- Burn-out
- Stoppen met roken



Paul Buitenhuis biedt medische coaching

Castricum - Praten over lichamelijke klachten en beperkingen kan helpen om de situatie te accepteren. Vaak ontstaat er pas daarna ruimte om aan oplossingen te werken.

Maar bij huisartsen en specialisten is hier vaak te weinig tijd voor. En psychologische hulp richt zich meestal te weinig op de lichamelijke kant van de klachten. Veel patiënten zoeken daarom hulp bij alternatieve genezers, die wel tijd hebben maar vaak geen medische

achtergrond. Paul Buitenhuis biedt medische coaching. „Medische coaching bestaat naast de reguliere behandeling. Als medisch coach heb ik tijd en aandacht voor de cliënt. Verder heb ik de noodzakelijke medische kennis om klachten (patronen) te herkennen, waardoor ik iedereen optimaal kan begeleiden, bijvoorbeeld bij voorbereiding op een volgend consult bij uw huisarts of specialist.“ Kijk voor meer informatie op www.medicalcoaching.nl.

8 – WEEKSE TRAINING

MINDFULNESS

in Uitgeest

**infoavond
5 april**

info + inschrijven Blomcoaching.nl



Informatieavond over mindfulness

Uitgeest - Steeds vaker praten mensen met elkaar over stress, werkdruk en hoeveel moeite iedereen heeft met een te druk bestaan. Mindfulness schijnt daarvoor een oplossing te zijn. Is dat werkelijk zo? En wat nu als je denkt dat mindfulness 'zweverig' is? Ga dan 5 april naar Dorpshuis De Zwaan in Uitgeest. Tijdens deze avond komt onder andere ter sprake wat mindfulness is, hoe het werkt en of het

zweverig is. Deelnemers komen te weten wanneer het zinvol is

om mindfulness toe te passen, voor wie de 8-weekse training is en hoe eerdere deelnemers deze training hebben ervaren. De bijeenkomst op de Middelweg 5 is van 19.30 tot 21.00 uur. Toegang 7,50 per persoon. Voor reserveren: www.Blomcoaching.nl, tel.: 06-24447688 of info@Blomcoaching.nl.



Gevaccineerd op reis

**...Veilig op reis
en gezond...
weer thuis!**

reisprk.nl



Reizigers in Castricum en omgeving opgelet:

- ✓ Laagste prijsgarantie!
- ✓ Persoonlijk en vakkundig advies door gediplomeerde artsen en verpleegkundigen
- ✓ Alle vaccins op voorraad (incl. gele koorts)
- ✓ Via internet al zien wat nodig is
- ✓ Ook avondsprekuur
- ✓ Bij u in de buurt:
Dorcamp 1 Castricum
- ✓ Zie www.reisprk.nl of bel 0251-654540
- ✓ Download de gratis 'Zeker op Reis' App voor iPhone en Android

Available on the
App Store

Available on the
Android Market

Voor veel vakantiebestemmingen geldt een vaccinatieadvies. Helaas wordt dit niet altijd opgevolgd. Voor veel tropische ziektes geldt dat ze weliswaar niet veel voorkomen, maar dat het wel ernstige ziekten betreft. Ongevacineerd op reis gaan kan dus grote gevolgen hebben. Voor relsavaccinaties kan men onder andere bij de huisarts terecht.

Sinds enkele jaren is het mogelijk om via Reisprk, een groot landelijk vaccinatie netwerk, bij praktijk Leemhuis/ v.d. Maarel gevaccineerd worden. Op reisprk.nl krijgt de adviesvrager meteen te zien welke vaccinaties er nodig zijn en of er ook nog anti-malaria medicatie mee op reis moet. De afspraak om eenvoudig, snel en goedkoop reisadvies in te winnen is online snel gemaakt en de prikken kunnen dichtbij huis en zelfs in de avonden verstrekt worden. Voor de reiziger is het goed te weten dat men ook voor een last-minute advies bij Reisprk terecht kan. De verstrekte reis informatie is altijd up-to-date: indien zich waar dan ook in de wereld een medisch calamiteit voordoet, dan is dat door verbinding met het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadvies (LCR) direct bij Reisprk bekend. De aanvullende verzekering vergoedt vaak een groot deel van de vaccinaties, in geval van Zilveren Kruis/Achmea is de vergoeding meestal 100%. Via reisprk.nl kan iedereen met een gerust hart op reis!

FIT WORDEN EN BLIJVEN BIJ FULL OF LIFE SPORT EN HEALTH

Er is altijd wel een reden om binnen te lopen in Limmen of Castricum!

EEN GOEDE DARMFLORA IS BEPALEND VOOR EEN GOEDE GEZONDHEID!

Mirjam Brouwer heeft sinds zeven jaar een eigen diëtistenpraktijk bij Full of Life Castricum en Limmen en is gespecialiseerd in darmproblematiek. Mirjam: "Darmproblemen kunnen in relatie staan met vele klachten zoals depressie, overgewicht en slapeloosheid. Verkoudheid, auto-immuunziektes als reuma, psoriasis en diabetes staan in relatie met een slecht werkende darmflora. Ik zie regelmatig cliënten in mijn praktijk die al jaren klachten hebben zoals darmkrampen, diarree, verstopping of een opgeblazen gevoel. Zij hebben onderzoeken gehad in het ziekenhuis, waarbij niets is gevonden. Vaak wordt de diagnose prikkelbaar darmsyndroom gesteld. Dit is best lastig om te behandelen, het is zoeken naar de juiste behandeling voor elke persoon. Ik vind het een uitdaging om daar, samen met de cliënt, mee aan de slag te gaan.

Vaak moeten er in eerste instantie een aantal algemene aanpassingen in het voedingspatroon plaatsvinden, zodat de darmen tot rust kunnen komen. De cliënt merkt meestal snel verbetering (vermindering van klachten, minder moe) en is daarom vaak gemotiveerd om

dit voedingspatroon vast te houden. Na enige tijd wordt het nieuwe voedingspatroon gewoonte en vormt dit geen probleem meer.

Naast een optimale darmflora is beweging ook een belangrijke factor voor een goede gezondheid. Het is altijd een samenspel. Mirjam: «het is fijn om binnen ons team van full of life health de cliënt zowel op voedingsgebied als beweging te kunnen begeleiden.»

Voor meer informatie zie: www.dietistenpraktijk.eu Voor een nadere kennismaking: telefoon: 06-43418963 of e-mail: info@dietistenpraktijk.eu



ZWANGER, GEZOND EN FIT!

Voor zwangere vrouwen is het van essentieel belang gezond en fit door de zwangerschap te gaan! Belangrijk om met zo min mogelijk (pijn)klachten het tot het eind van de zwangerschap te brengen, maar ook om de bevalling soepeler te laten verlopen en na de bevalling sneller te herstellen!

Bij Full of Life in Castricum wordt, in

samenwerking met de GGD, **Zwanger, gezond en fit** aangeboden! Een cursus van 8 lessen welke jou lichamelijk en geestelijk voorbereiden op de bevalling. Ook voor lessen na de bevalling staan we voor je klaar!

Voor meer informatie: www.fullloflife.nl/fysiotherapie of neem contact op via 0251-672030

Sport and Health Center



Puikman 1
1901 NN Castricum

Rijksweg 53
1906 BD Limmen



BETER IN BEWEGING 60+ BALANS- EN VAARDIGHEIDSTRAINING

Uit onderzoek blijkt dat beweging op oudere leeftijd veel voordelige effecten heeft op uw lichaam en geest: een sterk en soepel lichaam, meer uithoudingsvermogen en zekerder op uw benen staan door een beter evenwicht. Met gerichte oefeningen vermindert u het risico op vallen en wordt de hersenactiviteit gestimuleerd. Hiermee bevordert u uw zelfredzaamheid en kunt u langer mee blijven doen in de maatschappij. Bij Full of Life Limmen en Castricum is hiervoor een speciaal programma gestart: Beter in Beweging.

Dit is een training speciaal gericht op ouderen(60+) die moeite hebben met

dagelijkse handelingen, zoals (trap)lopen, tillen, bukken, opstaan, het huis houden of problemen hebben met hun evenwicht en angst hebben te vallen. Het doel is behoud en verbetering van deze vaardigheden om zo zelfstandig actief te blijven. Het programma duurt 12 weken en wordt gegeven in kleine groepen onder leiding van 2 fysio/oefentherapeuten. Vooraf krijgt u een intake om alle problemen goed in kaart te brengen. Informatie: kom langs, bel 0251-672030 / 072-5055770 of bezoek de website <http://www.fullloflife.nl/medisch/fysiotherapie/beter-in-beweging>

KINDERFYSIOTHERAPIE (0-18 JAAR)

Loopt uw kind motorisch achter op leeftijdsgenootjes? Rolt uw baby zich bijvoorbeeld nog niet om, komt uw kind op de basisschool niet mee met de gymles, of heeft uw kind in de groei lichamelijke klachten? Onze kinderfysiotherapeut zorgt op spelenderwijs dat een achter-

stand voorkomen of ingehaald wordt en motorische vaardigheden verbeteren, maar ook (groei)pijnklaarten te verhelpen.

Voor meer informatie: www.fullloflife.nl of neem contact op via 0251-672030



FULL OF LIFE HEALTH: SAMENWERKEN AAN UW GEZONDHEID!

Door de samenwerking van sportschool, fysiotherapeut, mensendieet therapeut en diëtiste boekt u optimaal resultaat!



In gesprek met Kamerleden van D66?

Castricum - Vrijdag 10 maart kan iedereen in gesprek met Tweede Kamerleden gaan. Dan komen de D66-fractieleden Pia Dijkstra en Stefen van Weyenberg naar Castricum samen met Tjeerd de Groot en Europarlementariër Sophie in 't Veld. Om 12.00 uur zijn ze op de weekmarkt/Bakkerspleintje en om 12.30 uur in winkelcentrum Geesterduin.

Zaterdag 11 maart zijn de gezamenlijke afdelingen en en-

kele fractieleden van D66 in de BUCH te ontmoeten: op de zaterdagochtendmarkt in Bergen om 10.00 uur en in het centrum van Schoorl om 11.00 uur, aan het einde van de ochtend in Egmond aan den Hoef in het winkelcentrum en om 13.00 uur op het Stationsplein Heiloo; 's middags in Castricum/Limmen om 14.00 uur en Uitgeest bij op het station om 15.30 uur. Op de foto de D66 campagnebus met Piet Geerke voor D66 Castricum.

Ervaar het zelf in een gratis consult Blijvend beter voelen, denken en handelen



Castricum - Hans Luijndijk MC is een creatieve coach-trainer en betrokken sparringpartner op niveau. Hij vertelt: „Mijn verhaal brengt slechts deels het effect over van de versterkende blijvende impact die mensen ervaren bij het realiseren van ambities in hun professie, als leider in hun organisatie en in de privésfeer.” In een persoonlijk maatwerkprogramma worden de eigen grenzen doorbroken waardoor ongedachte mogelijkheden ontstaan, aldus Hans.

„Waarom een programma van tien weken? Om het beste uit de wetenschap in jouw praktijk toe te kunnen passen, vervangen we patronen door beter passende. Dit proces vergt creativiteit, ervaren, verbeteren, en ga zo door. Tussen de sessies zijn wij, daar waar gewenst, in contact via email, Whatsapp of telefoon. Door die intensiteit is het rendement groter. Succes gegarandeerd! Gericht referenties zijn op verzoek verkrijgbaar.”

Sinds begin dit jaar is De Droombaanclub actief: een besloten club waar kleinschalig 100% resultaat wordt geboekt bij het optimaal matchen van mensen aan (ander) werk. De deelnemers werken hier tegelijk aan zichzelf. Dit jaar vindt ook de eerste 'Puur (Jouw) Natuur reis' plaats, naar de Dolomieten. Om sfeer te proeven kan men meedoen aan een excursie in het duingebied.

„Mijn persoonlijke missie is om iemand optimaal te laten floreren in de dagelijkse praktijk.” Belangstelling? Boek dan nu een eenmalig gratis consult via www.hansluijndijk.nl.

Trip 'van afval naar grondstof' naar verwerker in Rotterdam

Gemeente biedt inwoners afvalexcursie aan

Castricum - Speciaal voor inwoners organiseert de gemeente Castricum op maandag 27 maart een excursie naar afvalverwerkingsbedrijf SUEZ in Rotterdam. Op deze trip 'Van afval naar grondstof' nemen de inwoners samen met wethouder Rob Schijf en een aantal raadsleden een kijkje in de keuken. Inmiddels is de excursie volgeboekt.

Pmd staat voor plastic, metalen verpakkingen en drankkartons. Ze kunnen tegenwoordig bij elkaar in één zak. Wat er daarna mee gebeurt, is te zien bij SUEZ. Daar kunnen bezoekers de sorteerinstallatie aan het werk zien die de drie afvalstromen weer van elkaar scheidt.

Zo vormen ze een belangrijke grondstof voor nieuwe producten. Sinds er zulke machines zijn, is het afval scheiden voor inwoners een stuk gemakkelijker geworden: het overgrote deel van de verpakkingen kan nu bij elkaar. Zo

hoeft er maar weinig restafval over te blijven.

Thuis scheiden levert de beste kwaliteit grondstof op voor hergebruik. De ervaring leert ook dat wie pmd scheidt, het andere afval óók beter scheidt. Dat levert dus extra milieuwinst op. Voor producten als kleding, fietsen of tussens worden grondstoffen uit het pmd gehaald.

Op deze trip van afval naar grondstof is plaats voor twintig inwoners van Castricum. De bus vertrekt op 27 maart om 11.30 uur en is om 16.45 uur weer terug in Castricum. Deelname is gratis. Aanmelden kan via gemeentebestuur@castricum.nl, onderwerp bedrijfsbezoek SUEZ. Vermeld naam, adres en telefoonnummer.



PvdA: veel geld voor sociale minima blijft op de plank liggen

Castricum - Het gebruik van verschillende financiële regelingen om inwoners te ondersteunen, die rond moeten komen van het wettelijk sociaal minimum, is verre van optimaal. Dat zegt Dave van Ooijen van de PvdA. Te veel huishoudens die gebruik kunnen maken van deze regelingen zouden daarvan onvoldoende van op de hoogte zijn. „Zo zijn er nog steeds honderddertig huishoudens in Castricum die geen gebruik maken van de regeling kwijtschelding gemeentelijke heffingen. Verder maakt slechts zestien procent van de ruim zeshonderd huishoudens die daarvoor in aanmerking komen gebruik maakt van het Participatiefonds. Vanuit het Participatiefonds kunnen onder meer vergoedingen worden gegeven voor schoolreisjes,

leermiddelen, contributie voor sportverenigingen en bibliotheek, sportkleding of de opvang van kinderen op de peuterspeelzaal. Het college zal via het Sociaal Team en de keukentafelgesprekken veel actie ver de verschillende regelingen onder de aandacht moeten brengen.”

Van de ruim driehonderd kinderen die in aanmerking komen voor een bijdrage uit de schoolkostenregeling maakt slechts zeventien procent gebruik. Bij andere regelingen is het gebruikt iets hoger, maar ook daarbij liggen ook deze in de meeste gevallen onder het landelijk gemiddelde. Zo is het bereik van de computerregeling 25 procent en het bereik van de collectieve zorgverzekering 38 procent. Castricum meer dan zeshonderd huishou-

dens die rond moeten komen van een inkomen tot 120 procent van het wettelijk sociaal minimum. Vijftien huishoudens in Castricum maken gebruik van de voedselbank.

Om de aandacht voor verschillende regelingen te vergroten organiseert de PvdA op zondag 12 maart vanaf 19.30 uur in de ontmoetingsruimte van de Tuin van Kapitein Rommel een avond over het armoede. Naast de gemeentelijke regelingen heeft de gemeente Castricum vanaf 1 januari structureel 80.000 euro extra van het kabinet gekregen om kinderen in armoede financieel te steunen. Een van de sprekers in de Tuin van Kapitein Rommel is het PvdA Tweede Kamerlid Keklik Yücel en Cees Rootjes, budgetcoach. Iedereen is welkom.

Stichting Boshutten St. Wilfried bestaat tien jaar

Castricum - Op 11 maart, de nationale NL-Doet dag, wordt gevierd dat het tien jaar geleden is dat Stichting Boshutten Sint Wilfried in het leven is geroepen. Deze stichting is ontstaan uit Scouting St. Wilfried. Deze Scouting groep is na een bijna zestigjarig bestaan in 2004 opgeheven.

Aan de rand van het duinterrein worden de hutten nu beheerd en onderhouden door St. Wilfried. Vele kinderen en jongeren, afkomstig van scholen of sportclubs uit heel Nederland, genieten van deze locatie. Vorig jaar zijn er tv-opnames gemaakt door Telekids. Ook zijn de boshutten te gebruiken voor activiteiten met een spiritueel en

natuur educatief karakter.

Er zijn acht vrijwilligers actief die de boshutten onderhouden en aanpassen. Vorig jaar is er tijdens de NL-Doet dag een klokkentoren in gebruik genomen, afkomstig van de gesloten Maria ten Hemelopneming kerk. Deze klok wordt elektrisch bediend en gaat alleen luiden bij speciale gelegenheden of op verzoek van buurtbewoners.

De Zanderijklok heet Wilfried. Op 11 maart is er om 16.00 uur een officieel moment en dan zal de klok luiden vanwege het tienjarig bestaan. Belangstellenden zijn van 16.00 uur tot 18.00 uur welkom op Scoutingpad 1. Kijk ook eens op www.boshutten.nl.



Fotografieworkshop 'Eigen handschrift'



Castricum - Hoe kom je tot een persoonlijke uitdrukingskracht van je foto's? Jaap Bijsterbosch geeft een workshop in Galerie Streetscape op donderdag van 19.30-21.30 uur. Startdatum: 23 maart, de workshops vinden tweewekelijks plaats. inschrijven is nog mogelijk: workshops@streetscape.nl. In deze workshop werken de deelnemers aan het eigen fo-

tografische handschrift. Opdrachten worden in eigen tijd uitgevoerd en de uitgewerkte resultaten worden naar de bijeenkomst meegenomen en besproken. Een uitgebreide fotografeerkennis is niet noodzakelijk, wel enthousiasme en bereidheid tot kritische reflectie. JDocent: Jaap Bijsterbosch geeft als hoofd-docent les op de Fotoacademie Amsterdam.



Slagzij in Oude Keuken

Castricum - Het kwartet Slagzij treedt zondag 12 maart op in De Oude Keuken. Muziek van 1900 tot nu in een eigentijdse jas met zang, contrabas en slagwerk en de saxofon. Een veelzijdig repertoire van bluesy jazz en jazzy blues tot Zuid-Amerikaanse passie, chansons en

tango's. Luistermuziek waarop gedanst kan worden. Met Annemarieke Bechtold zang, Lucien Louwerse sax, Nils van Dijk slagwerk/percussie en Thomas Wilbrink Contrabas. Zondag 12 maart van 14.00 tot 16.00 uur op het terrein van Dijk en Duin te Bakum, ingang aan de Zeeweg.

Oer-IJ Expeditie; een verrassende wandeltocht

Castricum - Op Hemelvaartsdag, dit jaar op donderdag 25 mei, vindt voor de eerste keer de Oer-IJ Expeditie plaats. Dit nieuwe wandelevenement van Le Champion leidt dwars door het groene buitengebied van Castricum. Wandelaars kunnen kiezen uit vier verschillende routes van 9, 15, 20 en 25 km. Stichting Oer-IJ, partner van het evenement, zorgt onderweg voor een optimale beleving van het landschap. De Oer-IJ Expeditie is een echte ontdekkingswandeltocht door een 'bijna' vergeten gebied. Er wordt gestart bij het Huis van Hilde en van daaruit trekken de wandelaars door het land van Hilde het Oer-IJ gebied in. Door dit weidse groene landschap stroomde tot het begin van de jaartelling een zijarm van de Rijn. Via verschillende routes wordt

kennis gemaakt met het verleden door op een leuke, verrassende en soms ludieke manier aan dat verleden te worden herinnerd. Ook zijn er op de routes sfeervolle verzorgingsposten waar de wandelaars tussendoor kunnen uitrusten. Er is onderweg niet alleen aandacht voor de natuur. Het verleden heeft bijzondere sporen nagelaten. De wandelaars van de Oer-IJ Expeditie worden hier op gewezen en zullen voortaan met andere ogen naar dit verrassende landschap kijken. Het goede doel van het evenement is Stichting Oer-IJ. Zij zetten zich in voor het behoud en verantwoord beheer van dit bijzondere en kwetsbare gebied. Bij de inschrijving kunnen deelnemers dit gebied steunen door een bijdrage te doen. Inschrijven op www.oerijexpeditie.nl.

Dieven actief

Akersloot - Bij motel van der Valk is ingebroken in een voertuig. De diefstal is gepleegd tussen dinsdag 28 februari te 21.30 uur en woensdag 1 maart 10.30 uur. Het ingebouwde navigatiesysteem en twee zonnebrillen zijn weggenomen. Er is ingebroken op de Koningsweg tussen dinsdag 28 februari 14.30 uur en woensdag 1 maart 14.30 uur. Vanuit de woning zijn in ieder geval sieraden weggenomen. Door de collega's van Forensische Opsporing is een onderzoek ingesteld en er is een schoenafdruk veiliggesteld. Op donderdag 2 maart werd er melding gemaakt van een poging tot inbraak bij een bedrijf op de Molenlei. Er was geprobeerd de overheaddeur open te breken. Camerabeelden worden onderzocht om te kijken of de daders hierop te zien zijn.

Beeld gestolen van graf

Limmen - Er is een bronzen beeld vanaf een graf op het kerkhof aan de Zuidkerkenlaan gestolen. De diefstal is gepleegd tussen vrijdag 17 februari en vrijdag 3 maart.

Artistiek & Creatief

Limmen - In het weekend van zaterdag 11 en zondag 12 maart wordt Limmen Artistiek & Creatief gehouden in Vredenburg met een breed scala aan kunstenaars.

De expositie is op zowel zaterdag als zondag geopend van 11.00 uur tot 17.00 uur en de toegang is gratis.

SP

Jongeren stemmen SP omdat de SP...

- de studiefinanciering weer invoert
- de klassen verkleint
- het jeugdloon eerlijker maakt
- van flexbanen weer vaste banen wil maken

12 WEKEN RUGPROGRAMMA

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat gemiddeld 75% van de bevolking in Nederland rugklachten krijgt. Healthy-Fit zoekt max. 50 deelnemers die in 12 weken aan hun rugklachten en fitheid willen werken.



100%
GARANTIE

NIET
TEVREDEN?
**GELD
TERUG!**

12 WEKEN
RUGPROGRAMMA
DOE MEE!



RUGSPECIALIST

1. Specifieke trainingen op de revolutionaire milon cirkel, om samen met jou te werken aan een gezonde en pijnvrije rug
2. Speciaal beweegprogramma gericht op het voorkomen en/of genezen van rugklachten
3. Georganiseerde en gecontroleerde individuele training
4. Meerdere contactmomenten met jouw persoonlijke lifestylecoach

**SLECHTS 50 DEELNAMES!
MELD JE NU SNEL AAN:
WWW.HEALTHY-FIT.NL**