



Rover reageert op voorstellen PvdA

Regio - Onlangs heeft de PvdA Castricum aanbevelingen opgesteld over het openbaar vervoer. Reizigersvereniging Rover afdeling Noord-Holland Noord heeft daarop gereageerd. Naar het gevoel van Rover klinkt in de brief van de PvdA de opvatting door dat het beroerd is met het OV en dat het nog slechter wordt. Met een dergelijke opvatting is Rover het niet eens.

Castricum is met een vier maal per uur verbinding naar Amsterdam en Utrecht op

werkdagen en zaterdag een bevoorrecht NS-station, zo wordt gesteld. Waarschijnlijk zal deze frequentie vanaf december ook op zondag worden geboden. De verbinding naar Haarlem en Den Haag zijn de laatste jaren wel slechter geworden. Rover heeft in overleg met NS gedaan gekregen dat er in de spits weer een intercity is gaan rijden tussen Castricum en Haarlem.

In de open brief stelt de PvdA zes maatregelen voor. Met twee daarvan is Rover het

eens, de andere zijn inmiddels achterhaald, zijn onmogelijk of onwenselijk. Met het voorstel van de PvdA om alle IC's in Zaandam te laten stoppen is Rover het eens. Dat geldt ook voor het idee de IC Alkmaar-Haarlem in twee richtingen te laten rijden. Rover stelt de PvdA voor verder te praten over de verbeteringen van het openbaar vervoer.

Camera in het dorp

Castricum - De motie van de VVD, CDA en Forza om een mobiele beveiligingscamera in te zetten in de dorpskom heeft steun gekregen van een meerderheid de raad. Tegenstanders, waaronder burgemeester Mans, maken bezwaar vooral vanwege de schending van het recht op privacy. Het komende half jaar wordt de beveiligingscamera steekproefsgewijs ingezet. Sinds vorig jaar heeft de burgemeester de bevoegdheid om camerabeveiliging toe te passen in de gemeente met een mobiele camera die in het bezit is van de BUCH-gemeenten. Na-

dat er in korte tijd twee heftige gewelddadige incidenten hebben plaatsgevonden in de dorpskern van Castricum, kwam VVD met de motie. De politie van Castricum heeft al eerder aangegeven dat camera's een hulpmiddel zijn om daders van andere vandalisme beter op te sporen. In de politiecijfers van 2016 is te zien dat er 54 officiële meldingen zijn geweest van diverse vernielingen.

Steun kwam uit de hoek van GDB, CKenG en een raads-lid van SP.

Geen onderzoek naar draagvlak vuurwerk

Castricum - Het idee van GroenLinks om het draagvlak te laten onderzoeken onder de inwoners voor verschillende alternatieven voor het vuurwerkbeleid, heeft het niet gehaald in de gemeenteraad. Alleen SP en een raads-lid van D'66 gingen mee met

de motie. Als alternatief werd onder andere voorgesteld een centraal professioneel vuurwerk te organiseren en speciale locaties aan te wijzen voor het afsteken van vuurwerk om zo andere locaties in de gemeente vuurwerkvrij te maken.

BONBON EITJES

ZAKJE GESORTEERD, 200 GRAM

7,95
5,95

de Roest.nl

CASTRICUM - HEERHUGOWAARD

**Het HELE JAAR
in de aanbieding**

(Zie advertentie elders in deze krant)

**Hallo
JUMBO**Visser-Wijker
Uitgeest, Melis Stokelaan 1-3**KALFSTARTAAR
ELKE 2^e GRATIS
VITELLO TONNATO
MET GRATIS BAKJE SAUS
KALFSSCHNITZEL
25% KORTING****RAAPSTEELTJES
GESCH. AARDAPPELEN
2 KALFSWORSTJES
Voor 2 personen €5,99
Burgemeester Mooijstr 29/37 Castricum
0251 - 652 430**Castricummerwerf 49
1901 RV Castricum
Tel. (0251) 652924E-mail: info@lammers-toepoel.nl
Internet: www.lammers-toepoel.nl**UW INSTALLATEUR VOOR:**

- Zonneboilers
- Zonnepanelen
- Gas- en waterinstallaties
- Centrale verwarming
- Dakbedekkingen en zinkwerken
- Sanitaire installaties
- Airconditioning
- Ventilatie

**Vrijschool Castricum
start in september 2017
Meld je nu aan!****Zaterdag 25 maart
10:00 - 12:00 uur
Locatie: Dorpshuis De Kern
Overtoom 15, Castricum
aanmelding en nog meer
informatie bijeenkomsten:
www.vrijschoolcastricum.nl****DEZE WEEK IN DE KRANT****Lijf & gezondheid** Lees je fit!**Als slapen een
probleem wordt**



Culturele Manifestatie komt terug

Castricum - Liefhebbers van kunst en cultuur kwam afgelopen weekend volop aan hun trekken tijdens de Culturele Manifestatie die in Nieuw-Geesterhage werd gehouden. Op het podium zang, dans en theater. En er waren verschillende workshops beeldende kunst. Het begon allemaal met een optreden van het grootste kinderkoor van Castricum die de opening verzorgden. Wethouder Steeman liet zien dat hij zijn klassiekers kent; hij zong mee met 'Op een onbewoond eiland'. Over twee jaar is er weer een Culturele Manifestatie. Foto kinderkoor: Henk Hommes, foto dans van Fruns en fototentoonstelling van Fotoclub Castricum: Peter Savenije.



Prestigieuze prijs voor Rineke Dijkstra

Bakkum - Rineke Dijkstra, die opgroeide in Bakkum, heeft voor haar gehele oeuvre de Hasselblad Award gewonnen, een van de belangrijkste onderscheidingen in de fotografie. Zij is de eerste Nederlandse fotograaf die

deze prijs krijgt. Ze ontvangt de prijs van 1 miljoen Zweedse kronen (105.000 euro) op 9 oktober in Göteborg. Het bekendst is Rineke geworden met haar serie Strandportretten (1992-1994).

Ierse travellers

Regio - Er zijn weer Engels-sprekende klusjesmannen gesignaleerd. Dit zijn meestal zogenaamde travellers uit

Ierland. Zij bellen aan en bieden hun diensten voor (veel) geld aan. De politie adviseert niet op hun aanbod in te gaan en de politie te bellen.

Burgerlijke Stand Castricum

Geboren
Castricum - 8-3-2017: Julian Machiel Punt, zoon van Jurriaan J. Punt en Eva Postma.
Limmen - 23-2-2017: Marly Veldt, dochter van Arno Veldt en Jamie B. Hofsté.
7-3-2017: Yara Rose Bruins, dochter van Hendrikus G. Bruins en

Kim R. Vogelzang.

Overleden

Castricum - 4-3-2017: Cornelia B.W. van der Wel, gehuwd met Henricus A.F. Michels.
3-3-2017: Klazina Nauta, weduwe van Adrianus J. Onne-
weer.



De Oude Keuken Dockside en lekker eten op Saint Patricks Day

Bakkum - Op 17 maart vieren de Ieren wereldwijd Saint Patrick's Day, hun nationale feestdag. In het jubileumjaar van De Oude Keuken wordt dat speciaal gevierd met op vrijdagavond de band Dockside in de grote zaal. De Oude Keuken serveert deze vrijdag een traditionele 'fish & chips' als dagspe-

cial en schenkt een 'original' stout beer. Voor de gelegenheid zijn twee arrangementen mogelijk: een combinatie van dagspecial, entree en twee drankjes of entree en een drankje. Het restaurant serveert vanaf 17.00 uur, de zaal is geopend vanaf 19.30 uur en het concert begint om 20.30 uur.

COLOFON de Castricummer

Versijnt 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

MEZZA LUNA PUBQUIZ 
 VRIJDAG 24 MAART 2017 OPEN EVENT - EDITIE 2

QUIZ 4 FUN

VRIJ ENTREE
 GEEF JE NIJST OP MET JE TEAM
 MINIMAAL 2 PERS. MAXIMAAL 6 PERS.

Mlent 1
 1901 AB Castricum
 0251-65 22 51
 WWW.GRANDCAFEMEZZALUNA.NL

MEZZA LUNA CAFE

Te koop:
 Laptop Compac Precario cq 56 met Windows 7, zo goed als nieuw, van bejaarde man geweest. 150,-. Tom Tom to go. Over vanwege aanschaf auto met navigatie. Weinig gebruikt. 25,-. Tel. 06-22209627

Te koop:
 4 continental zomerbanden z.g.a.n. 185/60 r15, geschikt o.a. voor VW Polo, 150,- in 1 koop. 4 blauwe leren eetkamerstoelen, rugleuning verstelbaar, vrijdbaar, heel mooi, 200,-. Tel. 06-51777729

***Kringloopwinkel De Groene Ezel:** het grootstewarenhuis 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:
 Goede wasdroger. Merk Bauknecht. Werkt perfect. Nieuwe afvoerslang. Vraagprijs 30,-. Tel. 0251-655643

Te koop:
 Bobike fietstoeltjes voor en achter samen 50,-. Tel. 06-22209627

Te koop:
 Canonprinter mg 5450 in goede staat + extra inkt. Hij gaat weg vanwege te vaak updaten bij mac book. 25,-. Tel. 06-22209627

Gevraagd:
 Werk van beeldhouwer Kees Verkade voor uitbreiding verzameling. Tel. 06-16620833

Te koop:
 2 bol bux struiken, 1x1m en 1x75cm doorsnee, 10,- per stuk. Tel. 0251-228812

Gevraagd:
 Verzamelaar vraagt tegen betaling koffertjes, mapjes met 45 toeren singeltjes, pop- en beatmuziek jaren '50 en '60. Tel. 06-12946730

Gevraagd:
 Verzamelaar zoekt nog steeds de Hoogoven bonbonschaaltjes staal/emaille 14x22 cm 06-15213947. Tel. 06-15213947

Te koop:
 2 zw. Complete Bobike bevestiging beugels/blokken voor aan stuur. Om zijte om te zetten. 5,-. Tel. 0251-248020

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

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

Te koop:
 Als nw: warm en gevoerd dames lederen pilotenjack met bont kraag maat 42-44 kl: zwart, weinig gedragen 95,-. Nw: spijkerbroek merk can-da stretch maat w: 34-l: 34 20 z.g.a.n. sterk opvallend regenjack + capicon maat xl 80l: 15,-. Tel. 06-21921738

Te koop:
 Postzegelboeken o.a. Nederland, Engeland per stuk 2,50 t/m 7,50 (17x). Tel. 0251-311560

Te koop:
 Nieuw salomon lage ds wandelschoenen. Zeer soepel pasvorm, goede ventilatie bovenop. Mt 38/39 nu 40,-. Tel. 0251-244037

GAAT U VOOR EEN GOKJE OF VOOR GARANTIES



Dorpsstraat 64 te Castricum
 0251 - 650850
www.vanamsterdam.nl



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

VERSPREIDNET

GEVRAAGD BEZORGER!
WIE HELPT?
 Goede verdienste!

omgeving
Leo Toepoelstraat Castricum

Bel Martin van Ooyen: 0251-674438
 of mail: info@verspreidnet.nl



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

CORSO BIOSCOOP

Programma 16 maart t/m 22 maart 2017

vrijdag 21.15 uur	zaterdag 18.45 uur	zondag 19.30 uur
maandag 20.00 uur	dinsdag 14.00 uur	Gold
donderdag 20.00 uur	vrijdag 18.30 uur	dinsdag 20.00 uur
Fences	donderdag 20.00 uur	vrijdag & zaterdag 21.15 uur
zondag 16.00 uur	maandag & dinsdag 20.00 uur	woensdag 20.45 uur
Hidden Figures	vrijdag 16.00 uur	zondag 13.30 uur
Paterson	vrijdag 15.45 uur	zondag 16.00 uur
Manchester by the sea	dinsdag 14.00 uur	Het doet zo zeer
zaterdag 16.00 uur	Jackie	zaterdag 21.15 uur
woensdag 18.45 uur	Moonlight	zaterdag 18.45 uur
Demain tout Commence	vrijdag 18.45 uur	zaterdag 16.00 uur
zondag 19.30 uur	woensdag 20.00 uur	Lion
zondag 11.00 uur	Down to Earth	zaterdag 13.30 uur
zondag 11.00 uur	woensdag 15.30 uur	Spokenjagers
zaterdag & zondag 13.30 uur	woensdag 15.30 uur	De Lego Batman Film (NL) 3D

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



Gold; meeslepend verhaal

In dit ongelofelijke, maar waar gebeurde verhaal kruipt Oscarwinnaar Matthew McConaughey in de huid van Kenny Wells, een zakenman die dringend een nieuw succes nodig heeft. Samen met avonturier Michael Acosta gaat hij op zoek naar goud in de jungle van Indonesië.

Na maanden van tegenspoed stuiten de twee goudzoekers op iets wat niemand ooit voor mogelijk had gehouden: de

grootste goudader ter wereld. Op slag worden Wells en Acosta de supersterren van Wall Street en kijkt de wereld toe hoe de twee zich wettelen in miljarden, vrouwen en feestjes. Het miraculeuze succesverhaal wekt al snel de argwaan en de jaloezie op van de Wall Street-bonzen, die Wells maar al te graag ten gronde willen richten. Een meeslepende en soms zelfs hilarische film over een onwaarschijnlijke held.

Fences

Een Afro-Amerikaanse vader krijgt te maken met discriminatie terwijl hij probeert zijn gezin op te voeden in het Amerika van de jaren vijftig. Tegelijkertijd probeert hij zijn

eigen leven op orde te krijgen.

Het scenario is geschreven door August Wilson en gebaseerd op zijn toneelstuk dat bekroond is met onder andere een Pulitzer Prize en Tony Award.

Groots feestprogramma 7-jarig bestaan Parfumerie MOOI Castricum trakteert

Castricum - Castricum - Parfumerie MOOI in winkelcentrum Geesterduin bestaat zeven jaar en dat wordt groots gevierd met allerlei feestelijke activiteiten van aanstaande donderdag tot en met zaterdag. Er worden cadeautjes meegegeven aan klanten, het is mogelijk luxe pakketten te winnen en kennis te maken met speciale verzorgingstechnieken, er wordt getrakteerd op veel lekkers en als klap op de vuurpijl is de bekende visagist Mari van de Ven vrijdagmiddag van de partij. Klanten van Mooi weten het natuurlijk wel; wie hier binnenkomt merkt dat er niet alleen kwaliteitsproducten worden verkocht, maar dat ook het team super gepassioneerd is. De dames adviseren de klanten op een persoonlijke manier en doen er alles aan om het iedereen naar 't zin te maken. Alle aankopen worden altijd feestelijk verpakt.

Teunis van den Haak, bekend van de vroegere Etos van den Haak, liep al jarenlang rond met het idee een exclusieve

winkel te openen in winkelcentrum Geesterduin waar uitsluitend verzorgingsproducten en parfums van topkwaliteit zouden worden verkocht voor dames en heren. Zeven jaar geleden kwam die wens uit. Aan het begin van de week heeft de winkel een mooie verandering ondergaan en het team staat nu klaar om het feest met iedereen te vieren.

Tijdens deze drie dagen wordt er elke dag een superpakket verloot, zijn er mooie aanbiedingen, klanten ontvangen een luxe miniatuur bij een besteding vanaf vijftig euro, een rondleiding in de nieuwe wereld van Rituals, wenkbrauw touch ups, manicures, demonstratie nageldecoratie, Collistar scrubber en verloting van prachtige pakketten.

Mari van de Ven is aanwezig op vrijdag tussen 14.00 en 17.00 uur. Echt een mooie actie van parfumerie MOOI!

Kijk voor meer informatie op de site www.mooicastricum.nl en de advertentie elders in deze krant.



Rommelmart in De Zien

Uitgeest - Sporthal De Zien biedt op zondag 19 maart onderdak aan een grote rommelmart van 11.00 tot 15.00 uur. Er worden veel verschillende goederen aangeboden voor mooie prijsjes. De kinderen mogen

gratis mee, volwassenen betalen twee euro entree.

Wie nog een kraam wil huuren kan zich aanmelden via tel.: 06-40289163/06-49147747 of annekezon@hotmail.com.

Servicepunt audicien nu ook in Beverwijk



Beverwijk - Twijfels over het gehoor? Op zoek naar een erkende audicien/hoorspecialist in de buurt? Bij Kloes Brillen en Lenzen aan de Zeestraat 18-20 in Beverwijk is een servicepunt van

'Uw Audicien aan huis'. Iedere woensdag tussen 13.00 en 15.00 uur kan iedereen binnenlopen voor service aan hoorapparaten of een gratis hoortest. Voor de rest van de dag moet een afspraak

gemaakt worden. De gehele week kan men er terecht voor klein onderhoud zoals een slangetje vervangen, voor batterijen, reinigingsmiddelen et cetera.

Wie slecht ter been is kan een huisbezoek aanvragen. 'Uw Audicien aan huis' is een zelfstandig StAr- en CVC-gecertificeerd bedrijf en eigenaar Aitze Bouma is een erkend triage-audicien met passie voor zijn vak, een echte hoorspecialist dus.

De hoofdvestiging is aan de Herenweg 102 in Hoogwoud en op meerdere plaatsen zijn er servicepunten en inlooppreekuren. Bij twijfel over het gehoor, ga langs of maak een afspraak. Er is ruime keuze in vrijwel alle merken, zowel met zorgvergoeding, als daar buiten en tegen concurrerende prijzen met een ruime vrijblijvende proeftijd. Ook voor levering van gehoorbescherming en zwempoppen. Een advies: laat oren en hoorhulpmiddelen regelmatig controleren. Informatie, afspraak maken? www.uwaudicienaanhuis.nl, tel. 0226-354713.



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



Voor Uitgeest, Akersloot, Castricum en omgeving

Afscheids-huiskamer:
Castricummerweg 4 in Uitgeest

24 uur per dag: 06-20822260



www.lumenuitvaart.nl

BETROUWBAAR EN BETROKKEN

Uitvaartverzorging

Yvonne van Ophuizen

Een persoonlijke uitvaart met stijl en respect

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

info@uitvaartverzorgingyvonne.nl
www.uitvaartverzorgingyvonne.nl



Alice Loeters
persoonlijke uitvaartzorg

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

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

FAMILIEBERICHTEN NU OOK ONLINE



STOFFEERDERIJ DIJKSTRA

Hoorne 8a, tel. 0251 - 31 72 70

UITGEEST

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

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

www.stoffeerderij-dijkstra.nl

PRACHTIGE PLANTEN VAN DE KWEKER!

o.a. violen, vaste planten, primula's

www.kwekerijsap.nl

Openingstijden:
ma t/m vrij: 9:00 t/m 17:30 uur
zat: 8:00 t/m 17:00 uur

Noorddorperweg 12b, Heemskerk, 0251 - 234 984



**kwekerij
SAP**

Te koop:

Nwe kweektafel stahoogte, merk Wiltfang, kleur groen. Hg 84; br 40; lang 100cm. nu 70,-. Tel. 0251-244037

Gevraagd:

Alles uit de Tweede Wereldoorlog, zoals helmen, medailles, bajonetten, documenten etc. (Tegen vergoeding). Tel. 06-25384205

Gevraagd:

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

Gevraagd:

Plastic Schroefdoppen nu graag naar Galle Promenade 182 in Velsbroek (Zwanenbloembocht aldaar stopt ermee). Tel. 023-5768870

Gevraagd:

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

Te koop:

Damesfiets terugtraprem kl. licht groen ver. batt. i.g.st. 65,-. Jongensfiets 12-14j. 3 versn. verl. batt. 75,-. Tel. 0251-258096

*Abonneer u
op de schilder*



vanderlaan

Uw woning ziet er altijd verzorgd uit,
voor een vast bedrag per jaar.

Vanderlaan bv
telefoon 0255 - 516 513
www.meesterschilders.nl
info@meesterschilders.nl

onderhouds **abonnement** schilderwerk

Stolpboerderijen staan centraal bij Verhalengroep

Castricum - De Verhalengroep heeft Piet Blom (foto) uitgenodigd te vertellen over stolpboerderijen in de omgeving. Piet Blom, al vele jaren actief bij de Werkgroep Oud-Castricum, is Alkmaarder van geboorte.

Hij leerde de stolpboerderijen kennen toen hij als jongen in de jaren 44/45 melk haalde bij een aantal melkveehouders in de Egmondermeer. Bij de Werkgroep heeft hij twintig jaar geleden de inventarisatie verzorgd van de nog aanwezige stolpboerderijen in Castricum en Bakkum met de afgestemd met de Boerderijstichting Noord-Holland, 'de Vrienden van de

Stolp'. De toen nog aanwezige 45 stolpen zijn in de afgelopen jaren beschreven in de jaarboeken van Oud-Castricum.

Middels een power-point presentatie geeft Blom een beeld van boerderijtypen in Nederland en van de kenmerkende stolpboerderijen in Noord-Holland. Daarnaast aandacht voor de nog aanwezige stolpen in Castricum en Bakkum. Geïnteresseerden kunnen op dinsdag 21 maart van 10.00-11.30 uur bij de groep aanschuiven in het museum van de werkgroep Oud Castricum, de Duynkant, hoek Geversweg/Duinenboschweg. Entree 2,50 euro.



Open dag De Boogaert

Castricum - Op 18 maart doet ViVa! Zorggroep mee aan de week van Zorg en Welzijn. Op deze dag kan men een kijkje nemen in van 10.00 tot 13.00 uur in woonzorgcentrum De Boogaert.

Woonzorgcentrum De Boog-

aert besteedt extra aandacht aan welzijnsactiviteiten voor ouderen, georganiseerd vanuit het ViVa! la Vie Uitbureau. Het ontmoetingscentrum in De Boogaert is open voor bezoekers en het is mogelijk een appartement te bezoeken.

Open huis bij Primo

Castricum - Tijdens de landelijke Week van Zorg en Welzijn houdt de SIG, organisatie voor ondersteuning van mensen met een beperking, op diverse locaties in de regio open huis.

Zaterdag 18 maart tussen 13.00 en 17.00 uur zijn buurtbewoners en andere be-

langstellenden welkom bij de open middag van woonproject Primo aan de G. Kuijss-Pieperstraat 16 in Castricum.

Bezoekers kunnen kennismaken met de bewoners van het woonproject en een kijkje nemen in de huiskamer en enkele appartementen.



Oranje netten om ganzen te weren

Castricum - Wie in de buurt van de Oldeburghweg bij Castricum het duingebied doorkruist, moet misschien even knippen met zijn ogen vanwege een oranje waas op het netvlies. Dit is geen optisch bedrog.

De oranje gloed over de duinen wordt veroorzaakt door oranje netten die PWN heeft geplaatst rondom een aantal winputten. In deze putten wordt het drinkwater, dat via de duinmeertjes in de bodem is geïnfilterd, weer opgepompt. Dit is een belangrijke stap in het drinkwaterzuiveringsproces. Met behulp van de netten wil PWN onderzoeken wat de invloed is van ganzen op het drinkwaterzuiveringsproces. Hierbij gaat het om uitwerpselen rondom de putten. Afgelopen

zomer kozen meer dan 700 ganzen het waterwingebied uit om van verenpak te wisselen. Dat is ineens wel een hele hoge concentratie ganzen.

De netten zijn om een deel van de winputten geplaatst, waar de grootste concentratie ganzen zich ophoudt, en zo de ganzen verhinderen om bij deze putten te komen. Andere delen waar de putten liggen en geen grote ganzenaantallen lopen worden niet afgezet met netten. 'De onderzoekers van Het Waterlaboratorium nemen het hele jaar door monsters op verschillende plekken in het duingebied om de kwaliteit van het drinkwater te monitoren. Nu kunnen ze ook uitspraken doen over de invloed van ganzen op de drinkwa-

terkwaliteit. De netten, zo'n 5500 meter in totaal, zijn deze winter geplaatst om het ruilen broedseizoen voor te zijn", vertelt boswachter Paul van der Linden. „Half augustus worden ze weer weggehaald, want dan zijn de meeste ganzen geruid en naar voedselrijke gebieden buiten het duin getrokken." Van der Linden en zijn collega's nemen regelmatig een kijkje of er geen ganzen in de netten verstrikt zijn geraakt.

Het ganzenonderzoek is een goed voorbeeld van hoe waterwinning en natuurbeheer binnen PWN met elkaar verweven zijn. Drinkwaterspecialisten en natuuradviseurs zorgen samen voor zuiver drinkwater en mooie, levendige duinen.



Workshop klassiek schilderen Streetscape

Castricum - De magisch realistische en surrealistische schilderijen van Patrick van der Linde worden gemaakt met veel aandacht voor detail en vinden hun weg naar liefhebbers in binnen- en buitenland. Hij verzorgt een workshop bij Streetscape. Deze workshop zal in vogel-

vucht diverse schildertechnieken uitleggen, die men vervolgens toepast bij het maken van een olieverfschilderij.

Aanmelden kan via workshops@streetscape.nl. Op zaterdag 6 mei van 10.15-14.15 uur.

Old Skool Sports

Castricum - Dinsdagavond 28 maart gaat Old Skool Sports van start met een gratis evenement voor 25-plus in sportcentrum de Bloemen. Van 19.45 tot 20.45 uur kan iedereen meedoen met een ouderwets potje apenkooien.

Old Skool Sports is onder andere opgezet door Gijs Pannekeet. Zijn coachwerkzaamheden bij CasRC en zijn werk als gymdocent in het voortgezet onderwijs zorgen ervoor dat hij weet hoe hij met groepen moet omgaan. Het doel van Old Skool Sports is om met een dikke knipoog naar het verleden het plezier van bewegen, sport en samenspel weer onder de mensen te brengen.

Door het aanbieden van diverse spelen en activiteiten, zoals bijvoorbeeld: Trefbal, paaltjesvoetbal, slagbalspelen, trampolinespringen wil hij oude tijden laten herleven. Na afloop is er tevens mogelijkheid om te blijven plakken aan de bar.



ORANGE LINE
WEBSITES + RECLAME

Gevraagd:
Elektradraden en
accu's. Tel. 06-50539395

Te koop:
De lange herfst van 1799, i.z.g.st.,
prijs 20,-. Tel. 0251-659446

8 - WEEKSE TRAINING
MINDFULNESS

in Uitgeest

infoavond

5 april

Info + Inschrijven
Blomcoaching.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

STOP MET ROKEN, START MET DAMPEN
MEER DAN 50 SMAKEN!

Het
DAMPERTJE
E-liquids & E-sigaretten



Torenstraat 1C • 1901 EA Castricum
T: 0251 295 385 • E: info@hetdampertje.com

Te koop:
Castricum en Bakkum in ver-
vlogen tijden, i.g.st. Prijs
15,-. Tel. 06-23514718

Te koop:
2 grote radioboxen v. autokof-
ferbak, 2 schoorsteenkappen
zink 160 20,-, 100 nieuwe glazen
v. club 20,-. Tel. 06-22834077

Te koop:
Prima Giant Twist elektr. fiets
425,- 7 versn., rollerbrakes.
2 accu's in zijtas; nw. ban-
den 28". Tel. 0251-831997

Gevraagd:
Ik ben op zoek naar de-
fecte fietsen voor knutse-
len. Tel. 06-87347862

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

Gevraagd:
Klokken, wekkers, horto-
ges, voor mijn hobby/ver-
zameling, geen in en ver-
koop. Tel. 0255-755557

WITTE
UITGEEST

Al ruim 90 jaar "Hoogrendement"

- Dealer Nefit
- Centrale verwarming
- Zink- en dakwerk
- Toilet Renovatie
- Complete badkamers
- Doorspuiten van de riolering onder hoge druk

Middelweg 46-48 * 1911 EH Uitgeest
Telefoon: (0251) 31 24 90
E-mail: witteuitgeest@hetnet.nl
Website: www.witteuitgeest.nl

Lid van
UNETO VNI
NEFIT

Wij bestaan 7 jaar!

mooi
PARFUMERIE

Op 16, 17 en 18 maart is het FEEST bij Parfumerie Mooi Castricum!!!

DONDERDAG 16 MAART:

- In het teken van Rituals
- Leuke aanbiedingen
- Luxe miniatuur cadeau bij besteding vanaf €50,-
- Verloting super pakket
- Collistar scrub-bar
- Tussen 9.30 en 12.00 uur: mini manicure
- Tussen 14.00 en 17.00 uur: wenkbrauw touch up's

VRIJDAG 17 MAART:

- Tussen 9.30 en 12.00 uur: mini manicure
- Leuke aanbiedingen
- Luxe miniatuur cadeau bij besteding vanaf €50,-
- Verloting super pakket
- Collistar scrub-bar
- Tussen 14.00 en 17.00 uur: Tips en tricks Mari van de Ven
- Tussen 14.00 en 17.00 uur: demonstratie nageldecoratie

ZATERDAG 18 MAART:

- Leuke aanbiedingen
- Luxe miniatuur cadeau bij besteding vanaf €50,-
- Verloting super pakket
- Collistar scrub-bar
- Tussen 9.30 en 12.00 uur: wenkbrauw touch up's
- Tussen 14.00 en 17.00 uur: demonstratie nageldecoratie

TAX 21%
FREE KORTING

Geldig
16, 17 en
18 maart

(Inclusief 10% Mooi meegenomen korting)
Op het hele assortiment m.u.v. Rituals, OPI,
Narciso Rodrigues en Embryolis

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

Apotheek de Brink opent de deuren



Castricum - Aanstaande zaterdag, 18 maart, organiseert Apotheek de Brink een open dag. Tijdens dit kijkje achter de schermen worden doorlopend rondleidingen en demonstraties gegeven en kunnen bezoekers gratis hun cholesterol of bloedsuiker laten meten. Ook kan de bloedsuikermeter gecontroleerd worden. Susan Glaubitz, de apotheker, organiseert deze dag samen met haar team. „We geven uitgebreide rondleiding en laten zien wat er gebeurt van recept tot medicijn. On-

ze medicijnrobot wordt hierbij uitgebreid bekeken, maar ook de manier waarop wij het medicijngebruik bewaken komt aan bod. Daarnaast presenteren we ons paradepaardje: de ServiLocker. Met dit systeem voor automatische uitgifte kunnen klanten zeven dagen per week hun medicijnen afhalen, dus ook buiten openingstijden. Maar er is meer te vertellen. Ons voltallige team is daarom present zaterdag.²

Naast de rondleiding is het mogelijk om verschillende crèmes te proberen, advies te krijgen over voedingssupplementen of andere vragen te stellen. Er zijn tijdens de open dag kortingsacties op onder andere het Fagron assortiment crèmes en zalven. Tot slot gaat iedere bezoeker met een goedgevulde goodie bag naar huis. De open dag vindt plaats op van 14.00 tot 17.00 uur. Aanmelden wordt op prijs gesteld, maar is niet nodig. Apotheek de Brink is gevestigd aan de Torenstraat 64, hoek Balatonfűrdőplein in Castricum.



Lezing over 'Stad van de Liefde' bij Laan

Castricum - Zondag 19 maart vanaf 14.00 uur vertelt dichter, vertaler en filosoof Jabik Veenbaas over zijn nieuwe dichtbundel: 'Stad van de Liefde'. Jabik treedt ook op als voorloper van de Boekenweek die duurt van 25 april tot en met 2 april en als thema heeft: 'Verborgene vruchten'. Jabik wordt begeleid door fluitiste Martijn van Dongen. Zij speelt werk van Bach, Telemann en van Eyck. Entree is gratis en er is thee.

Jabik Veenbaas (1959) studeerde Engels aan de Uni-

versiteit van Amsterdam en Wijsbegeerte en Fries aan de Vrije Universiteit. Hij woont tegenwoordig met vrouw en zoon in Bakkum en is werkzaam als dichter, schrijver, vertaler en publicist. In Stad van liefde, de zevende dichtbundel van Jabik Veenbaas, is de liefde in vele verschijningsvormen aanwezig.

Het boek bevat lyrische, beeldrijke liederen waarin een geliefde wordt aanbeden, maar ook verzen over de donkere uitwassen en de pijn van de liefde.



Muziek en meer in De Bakkerij

Castricum - Vrijdag 17 maart treden Dogs Called Kitty en Red Numbers op in De Bakkerij.

Dogs Called Kitty speelt eigen nummers waarbij de leadzang afwisselend wordt verzorgd door drummer GertJan en toetseniste Kitty. Red Numbers, is een blues-rock band uit Castricum. Zaterdag Bakherrie met Fucking Virgins en BEP. Fucking Virgins ontleent de naam aan platenlabel Virgin die veranderde van punklabel in een buckslabel. BEP is een Amsterdamse band die punk en stoner speelt. Zaal open: 21.00 uur. Entree vier/drie euro.

Maandag 20 maart is er weer een breicafé. Voor alle liefhebbers van breien, haken en alles daaromtrent. Entree is gratis en er zijn wel spullen om aan de slag te gaan, maar eigen materiaal meenemen is ook handig.

Nachtluchten beperken

Regio - Acht samenwerkende gemeenten in de regio IJmond-Alkmaar stellen dat de vlieg hinder door nachtluchten verder kan en moet worden beperkt. Zij komen hiervoor met een aantal aanbevelingen, na een verkenning verricht door Omgevingsdienst IJmond, in samenwerking met Platform Vlieg hinder Regio Castricum. Alkmaar, Bergen, Castricum en Uitgeest liggen voor wat betreft de nachtluchten onder de vaste aanvliegeroute van de Polderbaan op Schiphol. De inzet van de Polderbaan voor landingen in de nacht leidt tot een stijging van het aantal meldingen in deze gemeente. Met de afsluiting van de oostelijke nachtelijke aanvliegeroute is de overlast in deze regio gegroeid.

Elly de Waard poseert

Castricum - In de reeks van het portretten van bekende Castricumsers komt dichteres Elly de Waard op zaterdag 25 maart tussen 14.00 en 16.00 uur naar Perspectief om te poseren.

Elly woont al meer dan een kwart eeuw in het jachthuis Vogelwater in het Noordhollands Duinreservaat. Zij is dichteres, vertaalster, recensent en popcriticus. Vijftien jaar lang verschenen van haar hand recensies over popmuziek in diverse kranten. Halverwege de jaren zeventig begon ze met het schrijven van poëzie en in de jaren tachtig was ze actief in de vrouwenbeweging. Ook was ze mede-initiatiefneemster van de Anna Bijns Stichting die tweejaarlijks een prijs toekent aan een vrouwelijke auteur. Elly publiceerde meer dan vijftien dichtbundels. Omdat er deze middag nog enkele plekken vrij zijn, is men welkom om in het atelier

van Perspectief Elly de Waard te komen tekenen, schilderen of boetseren.

De gemaakte kunstwerken zullen tijdens de Castricumse Kunstfietsroute bij Perspectief tentoongesteld worden. Bij de opening, op zaterdag 3 juni, mag Elly haar meest favoriete kunstwerk uitkiezen. De maker van dit werk verdient hiermee een cadeaubon. Aanmelden: 0251-655183 of via perspectiefcastricum.nl. Foto: Loek Anderson.



Lezing over boek 'Liefde in tijden van Oorlog'

Castricum - Tijdens de oorlog met Indonesië werden 135.000 Nederlandse militairen uitgezonden. Toen zij in 1949 terugkeerden, pakten zij de draad in Nederland weer op en stichtten gezinnen. Maar velen hadden een brandend geheim: ze hadden al kinderen, verwekt in Indonesië.

Annegriet Wietsma (film maker en schrijver) nam samen met militair historicus Stef Scagliola het initiatief tot het oprichten van Oorlogsliefdekind.nl. Ook schreven zij het boek Liefde in tijden van Oorlog. Tijdens een lezing in de bibliotheek zal Wietsma ver-

tellen over dit historische taboe, dat dankzij Wietsma en Scagliola de aandacht krijgt die het verdient. Op donderdag 30 maart om 20.00 uur in de bibliotheek in Castricum.



Kosten aansluiting A9 zijn hoger dan verwacht

Regio - Alkmaar, Heiloo en Castricum moeten samen nog eens drie miljoen euro extra betalen voor de afslag Heiloo van de A9. Na het vaststellen van het voorontwerp, begin januari 2017, heeft ingenieursbureau Arcadis de kostenraming opnieuw doorgerekend. De nieuwe ramming laat een kostenverhoging zien van circa drie miljoen euro ten opzichte van het oorspronkelijke budget

van 33 miljoen euro van februari 2014. Deze verhoging heeft een aantal oorzaken. Zo zijn de kosten voor de grondverwerving hoger en zijn de grondprijzen gestegen. Ook de kosten voor het verleggen van kabels en leidingen zijn hoger dan geraamd en er zijn extra kosten gemaakt voor voorbereidings- en ontwerp-kosten, onder andere vanwege vertraging in de uitvoering van 2017 naar 2020.

Niet één week, maar...

Het HELE JAAR in de aanbieding



Unox knakworsten

Alle soorten
3 blikken à 12 stuks

**3 VOOR
4,50**



Jumbo roerbakmixen

Alle soorten
2 zakken à 400 gram

**2 VOOR
3,00**



Ariel wasmiddelen

Alle soorten
3 stuks

**2+1
GRATIS**



2+1 gratis: 33,34% korting op de totaalprijs van 3 producten, alle combinaties mogelijk.

Page toiletpapier

Kussenzacht Design 16 rollen
of Original 24 rollen

6,49



Jaaraanbiedingen
zijn geldig t/m
31 december 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

De column van Monique.....

Portret



Schilderschool Rob de Reus in Uitgeest gaf een college over de opbouw van een portret. Voor alle duidelijkheid, ik kan niet schilderen. Wel heb ik eens een tekening van de kinderen gemaakt die best een beetje leek. Ook volgde ik ooit een tekencursus waar ik mij twee uur lang vastbeet in het weergeven van een eenvoudige appel die uiteindelijk helemaal niet zo eenvoudig bleek te zijn. Zo'n tekencursus lijkt mij een uitstekende therapie want je bent een paar uur alleen maar bezig heel nauwkeurig te kijken naar hoe het steeltje precies vastzit en of de kleur wel klopt. Al die tijd dat je met de tong uit je mond details probeert te vangen, heb je totaal geen tijd om over alledaagse zaken na te denken. Je bent die appel, je bent dat stomme steeltje. Als het tekenuurtje voorbij is en je naar buiten stapt, moet je je weer afvragen of je de was gaat ophangen of toch maar eerst boodschappen moet doen. Aardse zaken lagen even ver uit je gedachten, de appel was twee uur lang het belangrijkste. Ik weet niet veel van kunst maar vind het bijzonder interessant om naar te kijken. Het televisieprogramma van Jeroen Krabbé over Van Gogh of Picasso volg ik met plezier omdat je leert kijken naar kunst. En de privéverhalen maken het nog eens extra smeug. Die hele Picasso vind ik trouwens een vervelend sujet maar dat terzijde. Afijn, ik wilde naar dat college van Rob. Omdat ik er van overtuigd ben dat hij een soort Rembrandt van deze tijd is. Over 80 jaar gaat een Jeroen Krabbé-soortig iemand over deze Rob de Reus een programma maken, let maar op. Hij maakt griezelig goed gelijkende portretten. En dat gebeurt hier allemaal op 100 meter van mijn huis. Ik schreef mij dus in en nam op zaterdagmiddag plaats in zijn atelier met nog een tiental nieuwsgierigen. Na een welkomstwoord zette hij zich aan een kinderportret. Ondertussen mochten wij vragen stellen. Die had ik niet want ik word op dit gebied nou eenmaal niet gehinderd door enige kennis van zaken. De anderen stelden ingewikkelde vragen over bijvoorbeeld het mengen van de kleuren waarbij termen voorbij kwamen waar ik nog nooit van had gehoord. Naast mij zat een jonge vrouw die ook schilderde en aan de vooravond van een groot project stond. Ter demonstratie liet ze een foto zien van honden die ze wat haar betreft in drieënhalve maand op het doek wilde hebben. De man aan mijn andere zijde had ook wat foto's van zijn kunstwerken en gaandeweg voelde ik mij steeds meer een nitwit op dit gebied. Na afloop zei mijn jonge buurvrouw heel hartelijk: "Wie weet ga jij ook nog eens schilderen?" Wie weet. Maar Krabbé gaat over mij geen programma maken, that's for sure.

Monique Teeling



Mooi Uitgeest

Meekijken door de lens van fotograaf Ger Bus

Uitgeest - Maart is de maand van het vroege voorjaar en van het snoeien, zo ook in Uitgeest. De plantsoendienst van Uitgeest snoeide de leilinden op het Regthuysplein en doen dit heel vakkundig. Het platte vlak van een leilinde moet je minimaal één keer per jaar snoeien.
Foto en tekst: Ger Bus



Van links naar rechts Jaap Kroon, Andre Hermans, Marian Rodenburg

AVBU wordt Dorpsraad voor alle Uitgeesters

Uitgeest - Sinds 1980 zet de AVBU (Algemene Vereniging van Bewoners/eigenaren te Uitgeest) zich in voor de belangen van Uitgeester inwoners met een eigen woning en voor hen die een eigen woning in Uitgeest gaan kopen. Momenteel liggen de plannen klaar om op te gaan in een Dorpsraad. Dit betekent dat niet alleen huiseigenaren maar ook niet-huiseigenaren lid kunnen worden. Met andere woorden deze Dorpsraad is er voor alle Uitgeesters! Drie van de zeven bestuursleden, te weten Jaap Kroon (oud-burgemeester van Uitgeest) André Hermans (oud-gezagvoerder) en Marian Rodenburg-Tiebie vertellen enthousiast over de verandering die op stapel staat. Marian: "Uitgeest wordt een onderdeel van BUCH. Om de belangen van de Uitgeesters te kunnen behartigen moeten wij ervoor zorgen dat Uitgeest niet ondersneeuwt. Met een Dorpsraad willen wij een serieuze gespreksgroep creëren waar belangrijke onderwerpen besproken worden. Te denken valt aan ontwikkelingen geluidsoverlast Schiphol en ultra-fijnstofmeting, de woningplannen rondom het centrumgebied, recreatie en watersport/behouden groene karakter, veiligheid (inbraken Uitgeest) en verkeersplannen. Maar natuurlijk zijn er nog veel meer onderwerpen te bedenken."

Jaap Kroon: "Ik kom uit de Haarlemmermeer waar een Dorpsraad was en daar werd echt naar geluisterd. Ook voor bestuurders bleek dit handig. In verband met de gewenste burgerparticipatie kunnen wij met een Dorpsraad iets betekenen voor het dorp en als groep heb je meer invloed dan individueel. Ik wil benadrukken dat wij

geen actiegroep zijn. Neem bijvoorbeeld de centrumplannen. Wij respecteren democratische besluitvorming maar zullen er voor waken dat dit deel van ons dorp stedenbouwkundig en met respect voor het dorpskarakter wordt vormgegeven." André Hermans vult aan: "Met een Dorpsraad willen wij het breder trekken en er zijn voor alle bewoners. Wij willen een positieve insteek en zoeken het overleg." Dat overleg ziet de aankomende Dorpsraad het liefst, behalve onderling, ook twee keer per jaar met burgemeester en wethouders. Jaap Kroon: "Er staat zoveel te gebeuren. Wij willen bijvoorbeeld bedenken hoe het met Schiphol moet na 2030. Tevens liggen er plannen voor de ondertunneling van de A9, hoe gaan we daar mee verder?"

Deze drie van de zeven bestuursleden zijn ondanks hun pensioen drukker dan ooit en blijven graag betrokken bij een onderdeel van het dorp Uitgeest. Marian: "Het verenigingsleven, De Zwaan, de verbindingen naar omliggende steden maar vooral ook het feit dan men iets voor elkaar over heeft, geven dit dorp een karakter dat wij willen behouden. Het zou mooi zijn als Uitgeesters zich bij ons aansluiten en we hopen op veel aanmeldingen maar ook een beetje op jong bloed met frisse ideeën. Voor 8 euro per jaar krijg je tijdens de ledenvergadering koffie met gebak en bier met bitterballen, dus dat geld heb je er direct uit."

De Dorpsraad in oprichting wordt officieel na de ledenvergadering begin juni. Met een nieuwe website en nieuw logo in de maak kan Uitgeest hierover nog een aankondiging verwachten. Voor informatie: info@avbu.



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

maart 2017

Wanneer slapen
een probleem
wordt



De dood
huist in
de darm

Alles over
kaakstandcorrecties



OPGEBRANDE
TWINTIGERS, oorzaken en tips

Klik [hier](#)
om de
Lijf & Ge-
zondheid
online te
lezen!



WEDDEN DAT HET LEKKER IS?

IN DEZE KANTINE KUN JE KIEZEN TUSSEN 'VULLEN OF VOEDEN!' DEZE SPORTVERENIGING IS AANGESLOTEN BIJ 'DE BEWUSTE KANTINE' EN GAAT VOOR BETERE VOEDING IN DE SPORTKANTINES.

'DE BEWUSTE KANTINE' is onderdeel van



SPORTWERELD HEILOO

**GOLF-HOCKEY
RUNNING-DARTS
FITNESS**

**40% KORTING
OP HARDLOOPSCHOENEN**

ASICS - SAUCONY - MIZUNO - UNDER ARMOUR
GRATIS SCHOEN- EN INLEGZOOANALYSE

KENNEMERSTRAATWEG 524-526 HEILOO
WWW.SPORTWERELDHEILOO.NL



Golfen in Heiloo: nu wel heel aantrekkelijk!



De golfbaan in Heiloo heeft voor 2017 zijn deuren wijd open gezet. De mogelijkheden om onbeperkt te kunnen spelen zijn drastisch uitgebreid.

De Golf- & Countryclub Heiloo heeft zich tevens verbonden aan "NHgolft", waardoor het voor leden van andere Noord-Hollandse golfbanen aantrekkelijk is om in Heiloo een uitdagende ronde te komen spelen. Dit geldt vanzelfsprekend ook voor de leden van de golfbaan in Heiloo, die terecht kunnen op een groot aantal banen zoals vermeld op de website van NHgolft.nl.

Enkele in het oog springende mogelijkheden tot lidmaatschap van de Golf- & Countryclub Heiloo:

- 1: Startlidmaatschap is één jaar geldig en kost slechts € 800,-
- 2: En mocht u lid worden, dan ligt er een mooi welkomstpakket voor u klaar met een korting op de contributie van € 150,- EN 6x25 minuten les van één van onze golfpro's, ter waarde van € 150,-

Het secretariaat van de Golf- & Countryclub Heiloo legt u graag alle mogelijkheden voor onder het genot van een kopje koffie.

Dus maak snel een afspraak en bel 072 - 505 45 40



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

Ervaar het Buitenleven!



Hummel
Verandaweken

* Waag naar de voorwaarden in de showroom

**Veranda
Deluxe**

Incl. fundering en heater

Afmeting:
400 x 250 cm

€ 1295,-*



Openingstijden showroom: maandag t/m vrijdag van 10.00 -16.30 uur en op zaterdag van 11.00 - 15.00 uur

Lijnbaan 44a | 1969 NE Heemskerk | Tel 0251 - 234 484 | hummelkozijnen@gmail.com | www.hummel-kozijnen.nl

Verrassend winkelen bij Muze Wonen

Castricum - „Naast het grote aanbod in onze webshop www.muzewonen.nl, realiseren wij nu onze ambitie om naast de webshop nu ook terug te gaan naar echte beleving. Deze beleving bieden wij aan in een mooi winkel-pand in het centrum van Castricum.” Aan het woord is Angenita Hoebe van Muze Wonen.

Sinds 1 maart heeft het centrum van Castricum er een leuke en verrassende winkel bij: Muze Wonen. Angenita: „We hebben er een gezellige, stoere woonwinkel gemaakt waar je een zeer breed assortiment woonaccessoires en meubels vindt, maar ook lifestyle- en superleuke cadeauartikelen voor hem en haar. Je vindt bij ons leuke, charmante en stoere merken zoals PTMD, HKLiving, Artivue, Sjaal&Kraal en By-Muze. Omdat wij een kleine voorraad aanhouden, wisselt ons assortiment regelmatig en blijft een bezoek aan onze winkel verrassend. Bovendien hebben wij naast al deze merken ook een flink aanbod betaalbare vintage meubelen

en accessoires uit onder andere Oost-Europa en Engeland. Onze stijl? Je kunt het industrieel/landelijk noemen met een avontuurlijk randje!” Muze Wonen is te vinden op de Burgemeester Mooijstraat 32 in Castricum. Geopend woensdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 17.30 uur en zaterdag van 10.00 tot 16.00 uur.



Castricumse fotograaf in nieuwe Friese galerie



Castricum - Van 18 maart tot 13 mei exposeert de Castricumse fotograaf Marina Pronk foto's uit een speciaal fotoproject 'Vertakking'. Zij doet dat in een nieuwe galerie van twee oud-Castricumers in het Friese Koudum. Eind 2016 verhuisden Jelle van der Meulen en Brigitte Duin van Castricum naar Koudum om daar een galerie te beginnen. Ervaring in het vak deden zij op door acht jaar lang de exposities in te richten van Het Oude Theehuys, later De Oude Keuken, in Baksum. Op 18 maart gaat hun Galerie Lytse Skientme, Fries voor 'Kleine Schoonheid', open met

de expositie van onder andere Marina Pronk. Tijdens de openingsexpositie staat werk van drie verschillende kunstenaars centraal. Alle drie nemen ze de natuur als uitgangspunt. De foto's van Marina Pronk gaan over de krachtige vrouw dicht bij de natuur. Brigitte Duin toont een aantal schilderijen uit de serie 'Deernis met de tuin' en van Tanja van Abema uit Harlingen worden objecten geëxposeerd.

Galerie Lytse Skientme is gevestigd in de Hoofdstraat 26 in Koudum en is open van donderdag tot en met zaterdag van 12.00-17.00 uur.



Veranda's van Hummel

Regio - Het hele jaar genieten van het terras, altijd droog en uit de wind? Dat wil toch iedereen en dat kan nu voor een laagste prijskwaliteitgarantie bij Hummel Kozijnen & Wooncomfort. Bij Hummel Kozijnen kan men nu al een complete terrasoverkapping bestellen van circa 400 cm breed en 250 diep voor de ongekende prijs vanaf 1.295 euro inclusief BTW (Hummel Deluxe) in de kleuren crème/wit RAL 9001 of antraciet RAL 7024 en voorzien van polycarbonaat beplating. De terrasoverkappingen zijn te voorzien van vele luxe opties zoals led-verlichting, infrarood terrasverwarmer, spiekozijnen voor de zijwanden, grillo schutting delen en uiteraard Fiano schuifglaswanden, gelaagd veiligheidsglas, en schuifpuien zodat men de overkapping geheel kunt afsluiten. Ook in het assortiment heeft Hummel terraszonwering voor onder de overkapping door middel van geplisseerde stof in een aluminium frame. Deze wordt geplaatst tussen de pa-

nelen/liggers in waardoor er een vlak geheel ontstaat. Zonwering voor op het dak van de terrasoverkapping in de vorm van een elektrische ZIPX wind-vaste screen bestaat ook tot de mogelijkheden. Hummel Kozijnen heeft diverse terrasoverkappingen zeer realistisch opgesteld in haar ruime showroom zodat iedereen een fraai beeld kan krijgen hoe het er thuis uit zou komen te zien. De terrasoverkappingen zijn verrassend laag geprijsd en zeer eenvoudig zelf te plaatsen door de zeer uitgebreide digitale montagehandleiding. Uiteraard kan de overkapping ook geplaatst worden tegen een vriendelijke montageprijs. Nu bestellen is snel genieten. Bezoek de showroom op de Lijnbaan 44a in Heemskerk. Voor een vrijblijvende prijsopgave thuis, bel naar 0251-234484. De showroom is van maandag tot en met vrijdag geopend van 10.00 tot 16.30 uur. Zaterdags geopend van 11.00 tot 15.00 uur. Kijk ook op www.hummel-kozijnen.nl.



Bouw casino gaat najaar van start in Akersloot

Akersloot - Bij het Van der Valk Hotel start dit najaar de bouw van een Jack's Casino. Na een jarenlang proces heeft de gemeente Castricum ingestemd met dit initiatief. Inmiddels heeft Jack's Casino alle benodigde vergunningen verkregen. Totaal zijn er 26 Jack's Casi-

no's in Nederland; vijf daarvan werden in partnership met Van der Valk gerealiseerd: in Sassenheim, Eindhoven, Gilze, Oostzaan-Amsterdam en in het brugrestaurant A4 bij Hotel Schiphol. Op de foto entree Jack's casino in Oostzaan-Amsterdam.

Getuigen van mishandeling?

Castricum - Zondag 12 maart omstreeks 3.00 uur is op de CF Smeetlaan een vechtpartij geweest. Twee jongens uit Castricum zijn door in ieder geval twee jongens in een wit T-shirt geslagen. De groep van zeven personen is daarna weggefiets. Eén jongen (24) is gewond, maar hoefde niet naar het ziekenhuis. Beiden hebben aangifte gedaan. Mensen met informatie of getuigen kunnen bellen met 0900-8844.

Goud voor Wim

Limmen - Bij de uitslag van de districtkeuring Noord-Holland in Nieuwe Niedorp was er een eerste plaats en gouden diploma voor Wim Krom uit Limmen met zijn zeewateraquarium. Een tweede en vijfde plek en zilveren diploma bij de gezelschapsaquaria voor respectievelijk Cor Kerssens uit Akersloot en Eiko Rozenga uit Heemskerk.

Hekwerk om

Limmen - Donderdag 9 maart om 16.45 uur vond een eenzijdig ongeval plaats op de Dusseldorperweg. Een 68-jarige vrouw was met haar voertuig in de voortuin van een woning aan de Dusseldorperweg tot stilstand gekomen.

De vrouw was wel aanspreekbaar, maar verward. Zij wist zich niets meer te herinneren van het ongeval. De bestuurster heeft het gehele hekwerk over een lengte van zo'n acht meter aan de voorzijde van de tuin omvergereden. Haar voertuig stond stil bovenop een betonblok van het hekwerk. Als gevolg hiervan kon zij niet meer weggrijpen. Haar rijbewijs is ingevorderd.

Kop-staart-botsing N203

Castricum - Zondag om 14.00 uur vond een kopstaartaanrijding plaats op de Provinciale weg N203. Er waren hierbij vier voertuigen betrokken. Er was alleen materiele schade. Twee voertuigen werden afgesleept. Oorzaak was het onvoldoende afstand houden.

Vrijeschool Castricum start in september 2017

Meld je nu aan!

Vrijeschoolonderwijs is een prachtige veelzijdige vorm van basisonderwijs die aansluit bij de behoeften en ontwikkeling van het kind. Op een vrijeschool krijgen kinderen zin om te leren. En wat is er nu mooier dan dat?

Kijk op onze website voor meer informatie over de school en de informatiebijeenkomsten

Informatiebijeenkomsten

Zaterdag 25 maart
10:00 - 12:00 uur
Locatie: Dorpshuis De Kern
Overtoom 15, Castricum
(kinderopvang aanwezig,
inschrijving voor
kinderopvang noodzakelijk)

Donderdag 20 april
20:00 - 22:00 uur
Locatie: zie t.z.t. de website

Woensdag 17 mei
20:00 - 22:00 uur
Locatie: zie t.z.t. de website

 vrijeschoolcastricum.nl

 [vrijeschoolcastricum](https://www.facebook.com/vrijeschoolcastricum)

donaties zijn van welkom op IBAN NL32TRIO0212468359 t.n.v. Stichting Vrijeschool Castricum

Op zoek naar werk **Job** IN DE REGIO



VERSPREIDNET

OP ZOEK NAAR LEUKE
BIJVERDIENSTE?

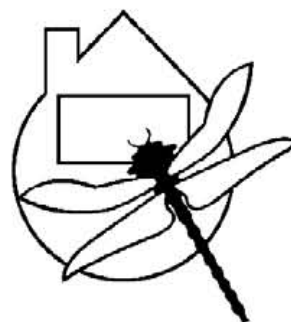
BEZORGER!



Omgeving: Benesserlaan, Uitgeest
Ook 55+ van harte welkom

WIE HELPT? Goede verdienste!

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



Libelle SERVICE

Schoonmaakpersoneel gezocht (m/v)

Voor het schoonmaken van vakantiehuizen in Castricum zoeken wij personeel dat beschikbaar is op maandag en vrijdag in de periode maart t/m oktober.

Werktijden 10.00 tot 15.00 uur.

Wij zoeken gemotiveerd personeel die schoonmaken als een vak zien en die het gezellig vinden om in een team op een vakantiebestemming te werken.

info@libelleservice.nl

ter attentie van Tom Ruijter

Dvd van de film 'Zicht op water' is uitgebracht

Castricum De film 'Zicht op water' is nu op dvd verkrijgbaar. Deze film is gemaakt door Pauline van Vliet en Marieke Rodenburg in opdracht van Stichting Kist. Deze stichting stimuleert culturele projecten met betrekking tot omgevingsgeschiedenis. De film 'Zicht op water' toont de geschiedenis van de IJmond vanaf het moment dat het Noordzeekanaal gegraven werd in 1865. Dit kanaal naar Amsterdam veranderde een verlaten duin-gebied in een van de dichtst

bevolkte gebieden van Nederland. Hoe ging dit in zijn werk en is het niet bijzonder dat de plaats IJmuiden 150 jaar geleden nog niet eens bestond? De dvd is te krijgen bij Boekhandel Laan in Castricum, Boekwinkel Brederode in Santpoort Noord, bij het Zee- en havenmuseum in IJmuiden, Hoogovensmuseum en Museum Kennemerland in Beverwijk.

Op de foto spelers en makers van de film 'Zicht op water' ontvangen de eerste exemplaren van de dvd.



Pubquiz bij Mezza Luna



Castricum - Na de succesvolle introductie wordt op vrijdag 24 maart vanaf 20.00 uur weer een pubquiz gehouden bij Mezza Luna.

Er zullen diverse rondes worden gespeeld en vragen worden gesteld op allerlei gebied: politiek, sport, geschiedenis, muziek, wetenschap, film, actualiteit, algemeen et cetera.

De antwoorden worden meteen vastgelegd zodat na afloop meteen duidelijk is welk team heeft gewonnen. Er wordt gestreden om een fraaie bokaal. Tijdens de pauze is er een Rad van Fortuin waarbij de teams een prijsje kan winnen. Een team bestaat minimaal uit twee en maximaal uit zes personen. Gratis entree.



Limmen - Zondag 19 maart de Lola Garcia Band bij de Jazz Session Club Vredeburg. Op het repertoire staan nummers van Dave Brubeck, Freddy Hubbard, Wayne Shorter en andere jazzgrootheden. Aanvang 16.00 uur.



'Gelukkig zijn we familie'

Castricum - De van oorsprong Castricumse Marja West heeft de eerste Nederlandse audio-soap geschreven in de vorm van een Storytel original: 'Gelukkig zijn we familie'. Storytel, een Spotify voor luisterboeken uit Zweden dat inmiddels actief is in zeven Europese landen, ontwikkelt eigen audio-series. De eerste tien afleveringen zijn vanaf 10 april te beluisteren. 'Gelukkig zijn we familie' is een echte soap vol dra-

ma, romantiek, spanning en veel (zwarte) humor. Eerder schreef zij 'Uitgeteld', uitgegeven door Ambo/Anthos uitgevers en in 2015 genomineerd voor De Diamanten Kogel, en 'Echte barkeepers' heten Henk'.

Naast Storytel luisterseries schrijft zij aan haar derde papieren boek getiteld 'De laatste zomer van Wouter Bolhuis'. Het boek wordt voorgelezen stemacteurs Ine Kuhr, Willemijn de Vries, Jan Nonhof en Louis van Beek.



Bijeenkomst Stichting Alkmaardermeeromgeving

Castricum - De Stichting tot behoud van natuurlijke en cultuurhistorische waarden in de Alkmaardermeeromgeving heeft behoefte aan nieuwe medewerkers. De stichting, kortweg Stichting Alkmaardermeeromgeving genoemd, zet zich in voor het behoud van de natuurlijke en cultuurhistorische waarden, het open karakter van de polders, de herkenbaarheid van de dorpen Castricum, Uitgeest, Limmen, Akersloot en het eiland de Woude. Vrijwillige medewerkers volgen de ruimtelijke plannen, benutten inspraakmogelijkheden en ondernemen actie door zo nodig gevraagd en ongevraagd met argumenten plannen te beïnvloeden. Dat betekent niet dat alles moet blijven zoals het is, want door verandering kunnen natuurlijke en cultuurhistorische waarden ook worden versterkt en landschappelijke kwaliteit opleveren. 'Wakker,

Waakzaam en Vasthoudend' is het motto. De Stichting heeft ook behoefte aan mensen met vaardigheden op het gebied moderne communicatievormen.

Belangstellenden worden uitgenodigd voor de informatiebijeenkomst op dinsdag 21 maart, aanvang 20.00 uur. De bijeenkomst vindt plaats in De Duynkant, Geversweg 1b, in Castricum. De bijeenkomst wordt ingeleid met een beeldpresentatie over het ontstaan en de doelstelling van de Stichting, het werkgebied, de acties, de organisatiestructuur en de functies. Daarna is er gelegenheid voor het stellen van vragen en medewerkers te spreken. Aanmelden is mogelijk via secretariaat@alkmaardermeeromgeving.nl. Op de foto medewerkers van de Stichting aan het begin van een excursie rond en over landgoed Duin te Bosch.

Aanrijding door laagstaande zon

Limmen - Vrijdag 10 maart om 8.30 uur vond een aanrijding plaats tussen een fietsster en een auto op de kruising Kerkweg-Vuurbaak.

De fietsster fietste over de Vuurbaak en wilde bij de kruising met de Kerkweg linksaf slaan. De personenauto reed met lage snelheid in oostelijke richting over de Kerkweg en ter hoogte van de kruising met de Vuurbaak zag hij de voor hem van rechts komende fietsster niet aankomen en tikte haar zachtjes aan. Hierdoor kwam de fietsster ten val en raakte met haar hoofd het wegdek. Zij is met de ambulance naar het ziekenhuis gebracht en is daar opgenomen. De automobilist heeft de fietser vermoedelijk als gevolg van de laagstaande zon niet gezien.

Muzikale bloemlezing

Limmen In de Corneliuskerk vindt een bijzonder concert plaats met uitleg over liederen. Peter Rijs verzorgt deze bijeenkomst samen met het Liturgisch koor en gast-musici.

Op maandag 20 maart om 20.00 uur en met medewerking van sopraan Lianne Pirovano, Lotte van Zelst op klarinet, Peter Suring speelt cello, pianist Claudia Rijs en Marja Kraakman op het orgel.

Over het Hospicehuis

Regio - Regio Op donderdag 16 maart is er een informatiebijeenkomst die wordt verzorgd door Stichting Hospice groep Midden Kennemerland. Irene Alderliefste als coördinator verbonden aan de stichting zal uitleg geven over allerlei aspecten die aan de orde komen bij ondersteuning in de thuissituatie of bij opname in het Hospicehuis te Beverwijk.

Ook zal één van de vrijwilligers vertellen over haar werkzaamheden en ervaringen in de ondersteuning van terminale medemensen. Deze bijeenkomst begint om 14.00 uur en wordt gehouden in de Jansheeren, Maltezerplein 1, Heemskerk.

bloeiend LIMMEN

Open dag in gezondheidscentrum Limmen

Limmen - Zaterdag 18 maart, van 10.00 tot 16.00 uur, staan alle deuren van het Gezondheidscentrum wagenwijd open voor iedereen om kennis te maken met alle disciplines die hier worden geboden. In totaal zijn er iets meer dan vijftien disciplines onder één dak gehuisvest. De Limmer huisartsen en Apotheek Limmen nemen een prominente rol in, evenals de fysiotherapiepraktijk. Wat veel mensen niet weten is dat er onder andere ook een afdeling van de Polikliniek Hartziekten van het MCA aanwezig is. Recentelijk is ook een van de ruimtes betrokken door de verloskundigenpraktijk. Verder kan men kennismaken met onder andere acupunctuur, huidproblematiek, diëtisten, oogzorg, huisartsen, logopedie, psychologie, tandheelkunde, Viva! Zorggroep en meer. Het centrum is te vinden aan de Zonnedaauw 2 in Limmen. Kijk op www.gclimmen.nl voor meer informatie.

De Burgerij
Limmen



feest en partij,
vergaderlocatie,
Paasbrunch



072 5055220 - info@deburgerij-limmen.nl
www.deburgerij-limmen.nl



'Ut 1e Kieftai' in Proeflokaal Dampegheest

Limmen - Zondag 19 maart is het weer de derde zondag van de maand en dan wordt er bier geproefd. Deze keer is de presentatie van de lentebock 'Ut 1e Kieftai 2017' in het Proeflokaal van Brouwerij Dampegheest.

Iedereen kan dan in de Oude School aan de Schoolweg 1 in Limmen genieten van deze lentebock en de overige speciaal-bieren van Dampegheest in een gezellig en gemoedelijk sfeer. Naast de eigen bieren van Dampegheest, Ut 1e Kieftai, Zware Hufter en Manus van de tap en de overige op de fles, worden er ook een paar aparte andere speciaal-bieren geschonken. Bieren die niet overal verkrijgbaar zijn en met een vaak uitgesproken smaak. Van 15.00 tot 20.00 uur.

ELKE 3E ZONDAG
VAN DE MAAND

**PROEF-
LOKAAL**



15.00 tot
20.00 uur

IN DE
MUSEALE
HOEK VAN
LIMMEN



DAMPEGHEEST.NL

**19 MAART
PRESENTATIE**



Gadverdomme, wat lekker...!

'Leven in de Brouwerij'

Limmen - Op zondag 2 april kan er weer bier worden geproefd in de Burgerij. Enkele bierbrouwers zijn bereid gevonden om hun bieren te tappen tijdens deze middag.

Liefhebbers kunnen het bier proeven van Brouwerij Dampegheest, Vriendenbier, Brouwerij de Lepelaer en de Lentebock van Brandt bier. En er is bij ons vers gebakken bierbrood te verkrijgen besmeerd met bierboter. De entree is gratis.

Open dag bij de huidarts

Regio - Zaterdag 18 maart is de landelijke open dag van de zorg. De samenwerkende huidartsen van Centrum Oosterwal en Noordwest Ziekenhuisgroep openen op verschillende locaties hun deuren.

Bij Centrum Oosterwal in Alkmaar en Heerhugowaard zijn belangstellenden welkom van 10.00 tot 13.00 uur. In Noordwest Ziekenhuisgroep locatie Alkmaar en Den Helder kan men van 11.00 tot 15.00 uur terecht. Een mooie gelegenheid om eens een kijkje achter de schermen te nemen.

Artsen en verpleegkundigen geven verschillende demonstraties en presentaties en beantwoorden alle vragen. Zo horen en zien de bezoekers onder andere alles over

huidaandoeningen, huidkanker en spataderen. Er worden hechttechnieken getoond en het is mogelijk bloeddruk, bloedsuiker en cholesterol te laten meten. De huidtherapeuten laten zien welke huidproblemen zij kunnen behandelen en het is mogelijk live mee te kijken bij een CoolSculpting-behandeling, waarbij vetcellen worden gekoeld en afgebroken. Of laat een gezichtsscanner maken waarop UV-zonlicht zichtbaar is. De laatstgenoemde activiteiten zijn alleen in Centrum Oosterwal Alkmaar. Het programma is niet op alle locaties hetzelfde.

Kijk voor het programma overzicht en de juiste tijden op de site van de betreffende locatie: www.nwz.nl of www.centrum-oosterwal.nl.



Informatieavond bij BodySwitch: 'Met gezonde darmen een goede gezondheid'

Regio - Prikkelbare darm (PDS), ziekte van Crohn, Colitis Ulcerosa, ADD, ADHD, hart- en vaatziekten, allergieën, astma, eczeem, reuma, angst en depressie, migraine, fibromyalgie en chronische vermoeidheid; mensen denken vaak met deze klachten te moeten leren leven. Maar Frank Jonkers, van praktijk BodySwitch Heemskerk denkt daar heel anders over: „Veel van deze klachten worden veroorzaakt of mede veroorzaakt en onderhouden door darmproblemen die uitstekend te behandelen zijn.” Frank Jonkers van de praktijk voor integrale geneeskunde vertelt tijdens een informatieavond over de relatie tussen de meeste westerse ziektes en de darm(flora). Hij legt uit waarom problemen in de darm zoveel invloed hebben op zowel de fysieke als men-

tale gezondheid van volwassenen én kinderen. „Het is vaak lastig om de oorzaken te vinden. Maar door onze specialisatie en ervaring kunnen we bijna altijd een passende behandeling bieden die ervoor zorgt dat de klachten verdwijnen.” De lezing is bedoeld voor mensen met aanhoudende klachten om inzicht te geven over de invloed van westerse leefstijl op de gezondheid in het algemeen, de darmen in het bijzonder en om te laten zien hoe een integrale aanpak uitkomst kan bieden.

Op dinsdag 28 maart van 19.30 tot 21.30 uur bij BodySwitch, praktijk voor integrale geneeskunde. Rijksstraatweg 55 in Heemskerk. De toegang is gratis. Aanmelden via heemskerk@bodyswitch.nl of tel.: 0251-234000.



Bacteriën de kleinste vrienden van mensen

Regio - Bacteriën zijn al miljoenen jaren op aarde, hebben verschillende functies en zitten overal. Ieder mens heeft er meer dan honderd-duizend miljard bij zich. De meesten zitten in onze darmen. Minimaal duizend verschillende soorten. Ze wegen bij elkaar zo'n anderhalve kilo en worden de darmmicrobiota genoemd. Bacteriën zijn belangrijk voor mensen, sommigen zelfs onmisbaar. Zonder hen zou leven niet eens mogelijk zijn.

Bacteriën spelen ook al eeuwenlang een belangrijke rol in de voeding. Melkzuurbacteriën zijn bijvoorbeeld verantwoordelijk voor 'fermentatie'. Er wordt gebruik gemaakt van fermentatie om levensmiddelen te conserveren of er een bepaalde smaak aan te geven. Denk aan zuurkool, bier, wijn, brood, salami en sojasaus. Ook Yakult is een

gefermenteerde zuiveldrank. In de vorige eeuw ontdekten de Russische microbioloog en Nobelprijswinnaar dr. Elie Metchnikoff dat sommige nomadenstammen, die opvallend oud werden voor die tijd, veel gefermenteerde melkproducten dronken. Hij zag een verband tussen hun hoge leeftijd en de melkzuurbacteriën die ze via de melkproducten binnenkregen. De Japanse wetenschapper dr. Minoru Shirota was een groot aanhanger van deze theorie. In 1930 selecteerde en cultiveerde hij na een langdurig en gecompliceerd proces een melkzuurbacterie die sterk genoeg was om levend aan te komen in de darmen, de Lactobacillus casei Shirota. In 1935 produceert hij het eerste flesje Yakult. Zien hoe Yakult wordt geproduceerd? Ga naar www.yakult.nl/factorytour.

Zorgkosten terug via belasting

Regio - Leven met een ziekte of beperking brengt extra kosten met zich mee. Bijvoorbeeld voor zorg, vervoer, hulpmiddelen of extra gezins-hulp. Die kosten zijn voor een deel nog steeds aftrekbaar via de belasting. De website Meerkosten.nl legt heel precies uit hoe dat moet. Daarnaast geeft de website ook informatie over andere regelingen die het inkomen extra ondersteunen. In begrijpelijke taal geeft Meerkosten.nl uitleg over het invullen van de belastingaangifte 2016. Rekenvoorbeelden verduidelijken hoe men gemaakte kosten terug kan verdienen. Dat kan soms oplopen tot honderden euro's. Hoe hoog het bedrag is, hangt af van de zorgkosten, het inkomen en het inkomen van een eventuele fiscale partner. Door de aftrek wordt het inkomen voor de berekening van eigen bijdragen voor zorg, hulp

of voorzieningen lager. Daardoor gaan ook die eigen bijdragen naar beneden. Mogelijk krijgt men ook meer zorg- of huurtoeslag. Meerkosten.nl geeft ook informatie over andere belastingvoordelen zoals de jonggehandicaptenkorting, de extra startersaftrek voor ondernemers met een arbeidshandicap, de aftrek van premies voor lijfrentes voor een gehandicapt (klein)kind en nog veel meer. Naast de belastingaftrek zijn er ook nog andere mogelijkheden voor mensen met een handicap of chronische ziekte om hun inkomen extra te ondersteunen. Bijvoorbeeld financiële hulp van de gemeente, ruimere huurtoeslag, lagere autobelasting, dubbele kinderbijslag. Meerkosten.nl geeft ook over deze regelingen heldere informatie. De informatie van Meerkosten.nl is ook te raadplegen in een brochure.

Beurs Toekomstbestendig wonen

Akerlsoot - Stichting Welzijn Ouderen Akersloot (SWOA) organiseert de beurs 'Toekomstbestendig wonen' een slimme senior is op zijn toekomst voorbereid. Deze vindt plaats op zaterdag 25 maart van 10.00 tot 15.30 uur in 't Kruispunt. De toegang is gratis.

Het is een beurs om senioren bewust te maken van toepassingen en organisaties die kunnen ondersteunen om langer comfortabel en veilig zelfstandig te blijven wonen.

Deelnemers zijn: Beukenoot, Dorpsraad, Politie, Brandweer, Palliatieve Zorg, Alzheimer Stichting, RaHaa, SWOA Tafeltje Dekje, Samen eten, pc-tabletcursussen, Verhoef woningaanpassing, rolstoel et cetera, Rabobank, Buddy 4 U, Eveen, Strammerzoom, Hospice Beverwijk, Buurtzorg Uitgeest, Zonnebloem/Rode Kruis.

Opvoeden in digitale wereld

Castricum - Forte Kinderopvang houdt op woensdag 29 maart om 19.30 uur in basisschool de Sokkerwei voor eïnteressseerden de gratis toegankelijke thema-avond 'Opvoeden in de digitale wereld'.

Mediacoach Evelyn Verburgh neemt ouders mee in de digitale belevingswereld van kinderen: van de allerkleinsten tot (bijna) pubers. Opgeven via info@fortekinderopvang.nl of via tel.: 0251-658058.

Dichter bij dementie

Akersloot - De expositie van gedichten en foto's over dementie die sinds enige maanden door Castricum reist is op 25 maart te zien tijdens de 55+markt in 't Kruispunt. In het kader van de Wereld Alzheimer Dag hebben veertien dichters uit de regio Midden-Kennemerland een gedicht over dementie geschreven. Doel is het ziektebeeld dementie onder de aandacht te brengen en het gesprek hierover te openen. Fotograaf Michel Mulder heeft samen met de deelnemers passende en indrukwekkende foto's gemaakt bij alle gedichten.

PLANT VOOR HALF APRIL VOORDELIJ HAAGPLANTEN ZOALS BEUKEN EN LIGUSTER

Voordelig geprijsd direct van Kwekerij

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



Bel voor vrijblijvende prijsopgave 06 - 531 721 10

Kwekerij
HOVENIERSBEDRIJF
Gerard DamOpen ma. t/m za. 9.00 tot 17.00 uur.
Krochtweg 6A Heemskerk. Tel 06-53172110
Na Dierenwereld Van Someren eerste linksaf**Grote overdekte**
RommelmarktZondag 19 maart 2017
Sporthal De Zien
te Uitgeest

van 11.00 tot 15.00 uur

Entree € 2,-

Kraam € 20,-

Kinderen gratis

06-40289163

06-49147747

E-mail:

annekezon@hotmail.com

joke.jurriens@xs4all.nl

EXPOSITIE IN
MEERSTATE
HEEMSKERKJan en Riet Sterk-Koch
exposeren hun
schilderijen van
1 t/m 31 maart in
Meerstate, Mozartstraat
in Heemskerk.Wegens ruimtegebrek
voor €25,- per stuk.
Tel. 0251-220178✓ **Eerlijk uurtarief**
✓ **Voor al uw klussen**
in en om het huis**Hoitinga diensten**

Wij zijn pas klaar als u tevreden bent



06 - 244 36 815

hoitingadiensten@gmail.com



Poké bowl



Poké burrito



Macarons



Rolling ice

Openingstijden:
woe t/m zon 15:00 - 19:00Dorpsstraat 47
1901 EJ Castricum
Tel: 0251 750 678

www.mylittlekitchen.nl

f @mylittlekitchenbar

www.macaronandsweet.nl

Komen deze vragen u bekend voor?Met welke kozijnen bespaar
ik de meeste energie?Wat zijn de handigste
slimme innovaties voor mijn huis?Welke warmtebron past het
beste in mijn woning?Met welke verlichting komt mijn
interieur het beste tot zijn recht?Hoe knap ik dat ene oude
meubelstuk het beste op?**Hoe kan ik mijn woning duurzamer
maken zonder extra kosten?**Wat zijn dé trends voor
mijn tuin of terras?Welke apparaten passen
het beste bij mijn kookstijl?Waar vind ik een actueel overzicht
van bouwkevels in mijn regio?Wat past beter, een dakkapel
of toch een dakraam?Wat zou een interieurstylist
veranderen aan mijn woning?**Vind uw antwoorden!**
Kom naar **Beurs Bouw & Wonen.**Koop nu een ticket en
krijg het **tweede kaartje****GRATIS!**Ga naar **beursbouwenwonen.nl/actie**30
31
01 maart
april 2017**Beurs**
BOUW & WONEN**Evenementenhal Gorinchem**
Franklinweg 2
4207 HZ Gorinchem
www.beursbouwenwonen.nl

Vitesse winnaar in derby

Castricum - Eindelijk waren de omstandigheden een keer zo goed als ideaal voor de zoveelste derby tussen Vitesse en Limmen. Omdat de thuisploeg voor de rust naliët grote kansen te verzilveren, duurde het een uur voordat het duel eindelijk losging. Limmen scoorde als eerste maar kort daarna zette Vitesse orde op zaken en won uiteindelijk met 4-1.

Qua veldspel deed Limmen niet veel onder voor Vitesse maar de meeste kansrijke situaties vielen voor het doel van Limmen te noteren. De rust ging dus in met een 0-0 stand op het scorebord.

Direct na rust zocht Limmen de aanval en Vitesse moest achteruit. Na zo'n kwartier spelen kwamen zij plotseling op een 0-1 voorsprong, daarbij geholpen door een grote fout van een van de verdedigers van Vitesse. Maar de

vreugde van die voorsprong duurde niet lang. Want drie minuten later brak Robin Bakker door op links en zijn scherpe voorzet vanaf de achterlijn werd binnengeschooten door een van de eigen verdedigers: 1-1. Nog geen vijf minuten later was het opnieuw Robin Bakker die in kansrijke positie werd gemanoeuvereerd. Zijn eerste inzet belandde nog op de paal, maar in de rebound scoorde hij alsnog. Zo'n kwartier voor tijd viel het doek eigenlijk al voor Limmen. Vlak voordat hij werd gewisseld was Rik Beentjes de verdedigers opnieuw te snel af en zijn perfecte voorzet werd door spits Jort Kaandorp binnengekopt: 3-1. En vlak voor tijd werd een verre inworp van Ruben Jakobs doorgekopt door Robin Bakker waarna de ingevallen Mats Laan de bal op zijn slof naam en kiezeldhard binnenschoot: 4-1.



Streekderbys bij tafeltennis

Castricum Afgelopen vrijdag werden bij tafeltennisvereniging Castricum twee streekderby's uitgevochten, tegen Beverwijk en Uitgeest. En het eerste team moest winnen om aansluiting te houden in de derde klasse. Dit lukte goed. De einduitslag voor het eerste team tegen Haarlem was 7-3; Kay Tan en Kees Houbaer waren allebei goed voor

twee punten en Hans Nieuwenhuis won al zijn enkels. Hans vocht als een leeuw en wist een onmogelijke achterstand van 1-9 om te buigen in 11-9. Ook het tweede team deed goede zaken door te winnen met 7-3 van Uitgeest. De Beverwijkers van Rapidity maakten het team drie erg moeilijk en alleen Philip Hogema wist een punt te veroveren.



AZ selecteert Justin

Limmen - Ruim een jaar geleden mocht hij samen met meer dan honderd andere talenten uit Noord-Holland deelnemen aan de AZ Voetbalschool in de regio.

Drie weken geleden kreeg Justin Schlaman (10) uit Limmen te horen dat hij volgend seizoen mag voetballen met zijn nieuwe team AZ onder

12. Op zijn vijfde is hij begonnen bij Voetbalvereniging Limmen, nu speelt hij bij De Foresters waar hij dit seizoen afmaakt. Hij zal straks zijn huidige team en trainer Dico Blei wel missen maar gaat ervoor zijn jongensdroom in vervulling te laten komen; voetballen voor FC Barcelona of Real Madrid.

Topprestatie Niels Velzeboer

Akersloot - Zaterdag 25 februari vond de eerste editie van crossfitevenement the Dutch Throwdown plaats in Almelo. Van de 1800 aanmelding mochten er 180 atleten daadwerkelijk hun fitness laten zien. Vier atleten van crossfit Castricum onder leiding van Pieter en Remy van der Meulen wisten zich hiervoor te plaatsen in de categorieën scaled, advanced en master (40+). Tj-

dens de groots opgezette finale stond de atleten tweemaal een 'workout of the day' te wachten. De top zes uit elke categorie streed uiteindelijk nog in één laatste workout tegen elkaar. In deze finale werd de tweede plaats in categorie scaled behaald door Niels Velzeboer uit Akersloot. Op de foto v.l.n.r.: Paul Bruggeling, Niels Velzeboer, Tamara van der Plank, Jeffrey van Schie.



Afzwemmers in februari

Castricum - Elke woensdag wordt er tussen 16.00 en 17.00 uur voor een diploma afgezwommen in zwembad De Witte Brug. Afgelopen maand hebben veertig kandidaten een diploma behaald.

Woensdag 1 februari zijn 29 kandidaten voor het B-diploma opgegaan en ze zijn allemaal geslaagd: Riyaan Abdi, Djaleesh Amwar-Ali, Thomas van Beek, Ivar Blik, Dante Brakenhoff, Cato Göbel, Pim Groen, Jildou Heideman, Mia Heimens, May Jakobus, Julie Kire, Julie Knippen, Bodhi Kok, Lennart Kramer, Djuri Laan, Valentin Le Grand, Jallou Leek, Sven Meintjes, Carolien Nanne, Jallou van Nugteren, Carmen Pineda, Daya Raghosing, Forest Renkema, Sara Rijkers, Hannah Snel, Kyra Snijder, Olle de Wit, Tika de Wit en Isabel Zum Vörde Sive Vöding.

Een week later werd er door een groep van tien kandidaten afgezwommen voor het C-diploma: Tijn Bangma, Casper van Dommelen, Sarah van den Ham, Damian Jansen, Alexander Kuijper, Bente Kuilman, Valentijn Maréchal, Noa Popot, Lotte Weber en Noor ten Zeldam.

Woensdag 15 februari heeft voor Zwemvaardigheid 1 Steijn van Egmond afgezwommen.

Darttoernooi

Akersloot - Op zaterdag 18 maart staat vanaf 21.00 uur de tweede editie van het VS Koppel Darttoernooi op het programma. Deelname is voor iedereen die graag wil darten. Er wordt gespeeld in koppels. Het inschrijfgeld wordt gebruikt voor prijzen en bekertjes voor de winnaars. Opgeven via info@vriendschapakersloot.nl, tel.: 06-19947333.

Zondag 19 maart 14.00 uur:

Limmen - H.S.V.

balsponsor:

AUTOBEDRIJF DIRK VAN DER STEEN

SPORTHUIS JOHAN JANSEN

KEURSLAGERIJ SNEL

sponsor

pupil v.d. week:

LINO VALKERING (speler Limmen J013-1)

Vitesse viert 95-jarig bestaan!

Castricum - Op 11 mei 1922 was het zover; kapelaan Starrenburg kwam in een rokerig zaaltje bijeen met een groepje mannen. Ze hadden het goed voor met de jongeren en besluiten om de lege saaië zondagmiddagen te vullen met het oprichten van de eerste voetbalclub van Castricum: Vitesse '22.

Inmiddels is het bijna 95 jaar verder en is Vitesse nog altijd een groeiende en bloeiende vereniging.

Om het jubileum luister bij te zetten en alvast de opmaat te geven voor het 100-jarig bestaan over vijf jaar, worden er in het weekend van 12, 13 en 14 mei tal van activiteiten ge-

organiseerd op sportpark De Puikman. Vanaf vrijdagavond 12 mei is het terrein volledig omgedoopt tot een feestterrein. Voor jong en oud staan er gezellige, sportieve en vooral feestelijke activiteiten in de planning. In de komende weken worden de details bekendgemaakt.

DE MARKT van alle markten thuis

Boeren Meshanger lekkerste bij Holland Kaascentrum



Castricum - De Boeren Meshangerkaas is uitgeroepen tot de lekkerste kaas die wordt verkocht door Peter Vermeij van de Holland Kaasmarkt op de markt. Om nog meer mensen te kunnen laten genieten biedt Peter deze ambachtelijk en volgens authentiek familierecept bereide kaas deze week extra voordelig aan. De Meshanger wordt met verse melk gemaakt die niet wordt verhit waardoor de natuurlijke smaak behouden blijft.

„Toch zijn er nog meer kazen die ik graag onder de aandacht zou willen brengen”, vertelt Peter.

„Voor echte fijnproevers heb ik de Boerentrots. Deze kaas heeft een gekarameliseerde korst waardoor er naast de pittige smaak iets zoets doorschemert, heel bijzonder.” Deze boerenkaas is een echte aanrader om als hartig hapje bij de wijn te serveren.

„Het maken van boerenkaas staat nu op de Nationale Inventaris Immaterieel Cultureel Erfgoed van Unesco, wat wel iets zegt over de waarde van deze traditie. Maar voor alle kazen in het assortiment geldt dat zij zijn bereid op basis van speciaal geselecteerde recepturen en gerijpt op de traditionele houten planken.” Proef de Classe Royale eens, een pikante beleggen kaas uit Westbeemster. De wrongel wordt met de hand geroerd. Het tempo en de bewegingen van het roeren bepalen mede de smaak. Na de bereiding krijgt de kaas in zo'n zes maanden tijd zijn karakteristieke, pikante smaak.

Peter (27) komt zelf uit kaasstad Woerden en nam een jaar geleden het bedrijf over van Hans Smorenburg, de man met het rieten hoedje. Langzaam maar zeker heeft hij enkele verbetering doorgevoerd wat betreft werkwijze en presentatie. Wat wel bleef is Gitte die hem elke vrijdag helpt met de verkoop. „Het was in het begin voor mij wel spannend of het zou lukken de klantenkring van Hans vast te houden, maar dat is gewoon gelukt en er zijn zelfs meer vaste klanten bijgekomen. Ik kom graag in Castricum en ik hoop dat ik vrijdag weer veel mensen blij kan maken met ons assortiment.”

**.25 JAAR.
DE SNOEPGIGANT
AL 25 JAAR OP UW MARKT**

**MARTINEZ PAASCHOCOLADE
B.V. KUIKENTJES-EIEREN-HAASJES-ETC.
IN MELK, PUUR EN WIT
200 GRAM €3,50**



Boerenkaas Meshanger

Kilo 9.95

**Spaar nu mee voor kortingen
met onze zegelactie!**

Karel Jansen



**Ze zijn er
weer**

**NIEUWE OOGST
NICOLA**

**ISHANDEL
Beentjes**

**VOOR AL UW VERSE,
WARME GEBAKKEN
EN GEROOKTE VIS**

**LIMMEN facebook
06 22011703**

**VERSE SKREI
KABELJAUWFILET
100 GRAM €1,95
NOORSE VERSE ZALMFILET
100 GRAM €1,95**

DEEN

• SUPERMARKTEN •

ACTIES ZIJN GELDIG VAN DONDERDAG 16 MAART T/M ZONDAG 19 MAART 2017

**WEEKEND
GENIETERS****First Block Reserve Australische wijn**
Shiraz, Semillon-Sauvignon of Rosé
2 flessen à 75 cl.**2 voor
7.50**

Actieprijs per liter 5.00

Pitloze blauwe druiven
bak 500 gram**1.50**

Actieprijs per kilo 3.00

DEEN korte varkenshaas
500 gram**500 gram****5.00**

Actieprijs per kilo 10.00

**DEEN ambachtelijke
tonijnsalade**
100 gram**100 gram****1.00****DEEN calzone kip kebab**
per stuk**1.75****Heineken pils blik 33 cl.**
6-pack**NIX10**
NIET VERKEN - NIET DRINKEN**3.00**

Actieprijs per liter 1.52

Vergeer jong beleggen plakken kaas
pak 500 gram**2.75**

Actieprijs per kilo 5.50

Wicky water met fruit
appel-mango of bosvrucht-druif
2 x 6-pack**2^e
gratis****DEEN roomboter appeltaart**
per stuk
~~4.00~~**50% korting
2.00**

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

DEEN Castricum: Torenstraat 48