



## ANWB: Provinciale weg onveilig

**Castricum** – De N203, de provinciale weg tussen Castricum en Uitgeest is niet veilig. Dat stelt de ANWB. Door de organisatie is met behulp van een speciale meetwagen de veiligheid van provinciale wegen onderzocht. Uit dit onderzoek zijn een aantal provinciale wegen naar voren gekomen waar aanpassingen aan de inrichting nodig is om het veiligheidsniveau te verhogen. Waaronder de N203. Wie het daar mee eens is kan stemmen op de site [www.anwbveiligewegen.nl](http://www.anwbveiligewegen.nl).

Met de resultaten van het onderzoek gaat de ANWB naar de provincie. In Nederland vallen op dit moment twee doden en vijftig gewonden per dag in het verkeer. Een kwart van de slachtoffers valt op provinciale wegen. Meer dan de helft van de provinciale wegen in Nederland is niet veilig genoeg. In veel gevallen kunnen deze wegen met relatief eenvoudige maatregelen veiliger worden gemaakt, zonder het vaak landelijke karakter ervan aan te

tasten. Tom van Rossum vindt de N203 te smal. „De weg is bovendien niet verlicht, er zijn inhalende tegenliggers en de koplampen van tegenliggers zorgen voor een verblindend effect. Ik vermijd de weg liever en gebruik dan de A9.” Theo Smit noemt de weg gevaarlijk omdat die ouderwets smal is. „Maar bovenal gevaarlijk voor de fietsers, verleg het fietspad twintig meter van de weg.”

## Inpasbaarheid opstel-terrein overal matig

**Castricum** – Bij de handtekeningenactie van burgerinitiatief Opstelsterrein Nee op 5 en 6 september onder het winkelend publiek hebben ruim 1.000 mensen aangegeven het initiatief te steunen. De impact van een opstelsterrein voor treinen op de leefomgeving is groot. Daarom dringt Opstelsterrein Nee er bij ProRail op aan om serieus te kijken naar alternatieve locaties voor een opstelsterrein in Beverwijk of langs de N203, tussen Uitgeest en Krommenie. Donderdag zal Opstelsterrein Nee dit standpunt naar voren brengen tijdens een workshop de Prorail dan voor gemeente en belanghebbenden organiseert. De inschrijving hiervoor is gesloten.

Op donderdag 11 september organiseert ProRail een workshop in het kader van het Programma Hoogfrequent Spoorvervoer. Om dit op het traject Amsterdam-Alkmaar mogelijk te maken, is er extra opstelcapaciteit voor treinen nodig. In de omgeving van Uitgeest is ProRail specifiek op zoek naar een opstellocatie voor 75 sprinters.

Er zijn zes schetsontwerpen voor een opstelsterrein, waaronder twee in Castricum: Castricum Noord en Castricum Zuid. De variant Castricum Noord ligt aan de zuidzijde van Castricum, aan de noordzijde van de doorgaande sporen. Aan de noordzijde van het complex is een geluidsscherm nodig. Voorstel is om de geluidsschermen in beide va-

rianten vorm te geven met een laag dijkje en te voorzien van beplanting. De inpasbaarheid van het opstelsterrein als geheel scoort matig door de korte afstand tot de woonomgeving. Variant Castricum Zuid ligt ook aan de zuidzijde van Castricum, aan de westzijde van de doorgaande sporen, direct grenzend aan de Castricummerwerf. Aan de noord- en zuidzijde van het complex is een geluidsscherm nodig. De inpasbaarheid van het opstelsterrein als geheel scoort matig, door de behoorlijk grote invloed op de omgeving. Het Nationaal Landschap Laag-Holland wordt in beide varianten geraakt, de ecologische hoofdstructuur niet. De varianten liggen in een aardkundig waardevol gebied, aan de rand van het landschapelijk waardevolle open gebied tussen Castricum en Heemskerk/Uitgeest.

Variant N203 ligt ten oostzijde van A9, parallel en aansluitend aan de sporen Uitgeest-Krommenie en ook hier is de inpasbaarheid matig. Dat geldt eveneens voor variant 1C, aan de noordzijde van de spoorbaan, in aansluiting op het station en de bebouwingsrand van Uitgeest. Variant 1E ligt aan de zuidzijde van de spoorbaan aan de westzijde van Uitgeest, op enige afstand van de bebouwing van Heemskerk en Uitgeest. De inpasbaarheid hier wordt lastig genoemd. Variant Driehoek ligt aan de zuidzijde van het spoor Uitgeest-Krommenie in de driehoek tussen de sporen Uitgeest-Krommenie, de Snelweg A9 en de spoorlijn Uitgeest-Heemskerk. De invloed hier is beperkt, maar de ecologische hoofdstructuur wordt geraakt. De driehoek is bovendien recent ingericht als ecologisch waardevol gebied en wordt ook recreatief gebruikt.

## SLAGROOMSCHNITT



Voor de echte liefhebber!

PÂTISSERIE CHOCOLATERIE  
**de Roset**  
[www.derose.nl](http://www.derose.nl)  
Castricum  
Heerhugowaard

7.95

Rundersalami  
Gebraden kip  
Zeeuws spek

Samen € 4,99



Kip of lamsbout  
blokjes

800 gr. ratatouille  
800 gr. prov. roseval

Samen € 8,49



Burgemeester Mooijstr 29/37  
Castricum



Castricummerwerf 49  
1901 RV Castricum  
Tel. (0251) 652924  
Fax (0251) 670235

E-mail: [info@lammers-toepoel.nl](mailto:info@lammers-toepoel.nl)  
Internet: [www.lammers-toepoel.nl](http://www.lammers-toepoel.nl)

### UW INSTALLATEUR VOOR:

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



### PLUSACTIVITEITEN

Breed cursusaanbod  
voor jong en oud

**U kunt nog  
inschrijven**

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

Tel: 0251 - 67 18 37

computerlessen-creativiteit-  
educatief-gezondheid-hobby  
en vrije tijd-muziek-talen-sport-  
typen-kunstzinnige vorming-  
persoonlijke verzorging-  
lezingen en workshops

**Hallo  
JUMBO**  
Visser-Wijker

Uitgeest, Melis Stokelaan 1-3

**Nu spaaractie voor  
BIBIZA armbandjes**

Zie onze superdeals  
elders in de krant



# „Bedankt veteranen!“

**Castricum** - „Veteranen, bedankt voor jullie nominatie voor de ALS Ice Bucket Challenge. We kunnen niet achterblijven en nemen de uitdaging aan!“

Na een sportief toernooitje op de openingsdag van FCC met de mannen van zaterdag 6 en zaterdag 7, zou het gaan gebeuren. „Aarzelend, want of we een koude plens water na het sporten wel écht leuk vinden.“ Toch stonden de tien emmers om 14.45

uur op het veld. „Inademen, uitademen, denken aan een warme douche in onze roze kleedkamer en gaan!“ Op het terras zijn de donaties van het team verzameld. Dat geldt wordt overgemaakt naar Stichting ALS. „Bij deze nomineren wij het lachen-de publiek bij de challenge, ofwel de jongens van E3 en E4, onze medespelers van vandaag, zaterdag 7, en onze vriendinnen van Vitesse Vrouwen 1. Heel veel plezier!“ Foto: Han de Swart.



## Bestuurster bekneld, fietsers ontsnappen



**Bakkum** -Donderdagochtend even voor 8.00 uur werd de brandweer van Castricum opgeroepen voor een ongeval met beknelling op de Heereweg. Een bestelbusje en een personenauto waren daar op elkaar gebotst en er waren twee scholieren op de fiets bij het ongeluk betrokken.

De brandweer werd op verzoek van ambulancepersoneel opgeroepen omdat de bestuurster van de personenauto uit de auto geknipt moest worden. Zij wilde vanuit een parkeerterrein de Heereweg opdraaien, maar zag het passerende bestelbusje te laat. De bestuurder van het busje probeerde tevergeefs uit te wijken. Hierdoor belandde het busje op het fietspad, waar het bijna twee jonge vrouwen raakte

die op dat moment langsfietsen. Uiteindelijk kwam het voertuig tegen een boom tot stilstand. De vrouwen vielen van hun fiets af, maar niet geraakt. De brandweer heeft de personenauto gestabiliseerd en de accupolen losgemaakt. Hierna zijn de ramen een deur en het dak verwijderd. Het slachtoffer is met een wervelplank uit de auto gehaald en is door de ambulance overgebracht naar het Medisch Centrum Alkmaar. De fietssters konden zonder zwaar letsel hun weg vervolgen en ook de bestuurder van de bestelbus kwam met de schrik vrij. De Heereweg is lange tijd voor het verkeer afgesloten geweest en de verkeerspolitie heeft een onderzoek ingesteld naar de juiste toedracht. Foto: Hans Peter Olivier.



## Foto's en verhalen India

**Castricum** - Kleurrijke foto's en bijzondere anekdotes over India; tijdens de zondagsociëteit van 14 september neemt spreker Nol van Oss de bezoekers mee naar dit bijzondere land.

De zondagsociëteit vindt plaats

14.00 tot 16.00 uur in Dorpshuis de Kern op de Overtoom 15.

Voor vervoer kan men bellen naar Stichting Welzijn Castricum, telefoonnummer: 0251-656562 of e-mailen naar [info@welzijn-castricum.nl](mailto:info@welzijn-castricum.nl)

## ‘Bundel de krachten voor de Kennemerlijn’

**Regio** - De raadsfracties van ChristenUnie en CDA in Haarlem, Velsen, Beverwijk, Heemskerk, Uitgeest, Castricum, Heiloo en Alkmaar willen de krachten van de gemeenteraden in de regio bundelen om te voorkomen dat NS de dienstregeling van de Kennemerlijn (Haarlem-Uitgeest-Alkmaar) in 2016 verslechtert. Zij stellen de gemeenteraden daarom voor een gezamenlijke raadsinformatiemarkt te organiseren.

De raadsleden willen alternatieven bespreken die het openbaar vervoer in de regio juist verbeteren. NS wordt uitgenodigd de plannen te verdedigen en op alternatieven te reageren en de provincie wordt uitgedaagd haar aandeel te leveren om meer reizigers te trekken door het verbeteren van bus aansluitingen en door ruimtelijke ontwikkelingen rond stations. Het voorstel is een reactie op de aankondiging van NS, begin dit

jaar, om de sneltrein Haarlem-Uitgeest-Alkmaar te willen vervangen door een stoptrein. In de daluren zouden bovendien nog maar twee in plaats van vier treinen per uur gaan rijden tussen Haarlem en Uitgeest. De plannen zijn inmiddels een jaar uitgesteld, maar ChristenUnie en CDA zien juist kansen om de dienstregeling uit te breiden omdat het aantal inwoners in dit deel van de Randstad groeit. De partijen wijzen er op dat het uitkleden van de spoordienstregeling op een heel slecht moment komt. Ze wijzen daarbij op de tijdelijke sluiting van de Velsertunnel in 2016. Een aantrekkelijke dienstregeling van NS zou er volgens de partijen toe kunnen leiden dat er blijvend meer reizigers gebruik gaan maken van de trein. Het voorstel voor de raadsinformatiemarkt wordt de komende week ingediend bij alle gemeenteraden. De bedoeling is de raadsinformatiemarkt nog dit najaar te organiseren.

## Burgerlijke Stand Castricum

### Geboren

28-08-2014: Lorynn Apollonia Johanna Groot, dochter van Ruud J. Groot en Maria C.J. Valkering. 31-08-2014: Nanou Meijer, dochter van Gido G. Meijer en Lizzy Admiraal. 1-09-2014: Duuc Mees Bruggeling, zoon van Daan J. Bruggeling en Shireen Hommes. 4-09-2014: Fay Brasser, dochter van Sander Brasser en Anouk Elzas.

### Aangifte huwelijk en geregistreerd partnerschap

29-08-2014: Stefan Keyner en Kim E. de Bruijn. 29-08-2014:

Thijs M.S. Engels en Chantal M. van Duren. 29-08-2014: Hermanus A. Twisk en Leona J. Bishop.

### Overleden

29-08-2014: Maria Theresia de Moel, gehuwd geweest met Viehoff, Ferdinand J.P. 30-08-2014: Wilhelmus Cornelis Liefing, weduwnaar van Alida Lute. 31-08-2014: Augustina Jacobje Abraham, gehuwd geweest met Waardenburg, Willem H. 1-09-2014: Alida van Dijk, gehuwd geweest met Lute, Cornelis. 4-09-2014: Cornelis Winter, gehuwd met Alida Lute.

## COLOFON

### de Castricum

Verschijnt woensdag

EDITIE 12: CASTRICUM, BAKKUM, LIMMEN, AKERSLOOT

**Uitgeester**  
courant

Verschijnt woensdag

EDITIE 13: UITGEEST

### Kantooradres:

Zeeuweg 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@castricum.nl](mailto:verkoop@castricum.nl)  
[verkoop@uitgeestercourant.nl](mailto:verkoop@uitgeestercourant.nl)

### Advertentieverkoop:

Wendi Honcoop  
Mobiel 06-20278532

### Advertentietarieven:

op aanvraag

### Aanleveren van kopij:

Maandag voor 12.00 uur  
[info@castricum.nl](mailto:info@castricum.nl)  
[info@uitgeestercourant.nl](mailto:info@uitgeestercourant.nl)

### Redactie Castricum:

Anneke Zonneveld  
Mobiel 06-12931800  
Mirjam Beevendorp

### Redactie Uitgeester Courant:

Renée Wouwenaar  
[kantoor@uitgeestercourant.nl](mailto:kantoor@uitgeestercourant.nl)

### Directie:

Frits Raadsheer  
Mobiel 06-53951836

### Bladmanager:

Veroni Pereboom  
Mobiel 06-30695175

### Druk:

Janssen/Pers Rotatiedruk

### Verspreiding en bezorgklachten:

[www.verspreidnet.nl](http://www.verspreidnet.nl)  
Tel. 0251-674433

### Centrale administratie:

Visserstraat 10, 1431 GJ Aalsmeer  
Tel. 0297-341900

### Uitgave van:

Kennemerland Uitgevers BV

### OPLAGE

CASTRICUM: 17.175  
UITGEESTER COURANT: 6.050

### 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](http://WWW.CASTRICUMMER.NL)  
[WWW.UITGEESTERCOURANT.NL](http://WWW.UITGEESTERCOURANT.NL)



# Nog slechts twee appartementen te koop

## Aantrekkelijke korting voor snelle beslissers



16 koopappartementen

### OPEN DAG

zaterdag 13 september  
van 11.00 tot 13.00 uur

### BOUW IS KLAAR!

### WONEN IN HET GROEN

[www.triadetoren3.nl](http://www.triadetoren3.nl)



Gelegen in het hart van Castricum

- Standaard vloerverwarming
- Grote buitenruimten
- Centrale ligging, alle voorzieningen op loopafstand
- Royaal woonoppervlak
- Flexibele indeling
- 3-kamerappartementen
- Inclusief eigen parkeerplaats in ondergrondse garage

Verkoopprijs vanaf € 349.500,- v.o.n.

Verkoop en inlichtingen



Van Amsterdam Garantiemakelaars  
Dorpsstraat 64, 1901 EM Castricum  
T (0251) 65 08 50  
info@vanamsterdam.nl  
www.vanamsterdam.nl

Ontwikkeling



Bot Bouw Initiatief  
K.P.C. de Bazelweg 2  
1703 DJ Heerhugowaard  
T (072) 57 52 700  
www.botbouwgroep.nl

## Sans souci Castricum

### Nu ook te huur!

Serviceappartement in Sans Souci  
met mooi uitzicht op het westen.

Voor informatie:  
Tel: 06-51251020  
info@hubertstet.nl

### Aangeboden:

Gratis: bauknecht koel/vries-  
kast 160 cm hoog, in goede  
staat. Zelf ophalen.  
Tel. 06-49874182

### Gevraagd:

Heeft u nog kleine prullaria die  
u kwijt wil? Mijn kleindochter  
wil graag op de rommelmarkt  
gaan staan. Tel. 0251-241491

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

## TE HUUR

### Garageboxen

Lindenlaan en  
C.F. Smeetslaan (Ambassadeur)  
€ 99,50 per maand

Voor informatie:  
Cambium Vastgoed & Parkings bv  
info@cambiumvastgoed.nl  
tel. 072 502 4060

**Gevraagd:**  
Spulletjes voor de rommel-  
markt. Tel. 0251-237321

**Te koop:**  
Damesfiets prima staat 50,- (te-  
rugtraprem) Tel. 0255-540229

**Gevraagd:**  
Fietsen, oud of defect, haal ik  
gratis bij u op. Tel. 023-5639828

**Vermist:**  
Verloren op woensdag 3 sept  
in Graaf Janstraat Beverwijk:  
bril in zwart hoesje met Ray-  
ban erop? Tel. 06-11271363

**Te koop:**  
Sportfiets, 21 versnellingen  
mulicycle. In zeer goede staat,  
prijs 35 euro. Tel. 0251-233689

**Te koop:**  
Prima keyboard roland - e  
86. Midi, footswitch, stan-  
daard, nl handleiding, prijs  
210,-. Tel. 0251-236993

**Te koop:**  
Stations of kranten-  
fiets, met terugtraprem  
30,-. Tel. 06-40148806

**Te koop:**  
Boek het huis Marquet-  
te kasteel 40,00 eu-  
ro. Tel. 06-23240762

**Te koop:**  
Kinderbox in hoogte verstel-  
baar met lade en boxkleed. Te-  
vens wipstoeltje. Prijs voor al-  
les 40 euro. Tel. 0251-243611

**JAC. P. THIJSSSE COLLEGE**  
actueel en nabegrensd

**REÜNIE**  
**JAC. P. THIJSSSE COLLEGE**  
**60 JAAR**

Vrijdag 31 oktober 2014, aanvang 20.00 uur  
**Bobs Uitgeest**  
DJ's en livemuziek van Bob and the Blue Band  
inclusief gastoptredens  
Kaarten uitsluitend in de voorverkoop. Zie [www.jpthijssse.nl](http://www.jpthijssse.nl)

## Vlooiemarkt Castricum

Zondag 21 september  
10.00-17.00 uur  
SPORTHAL DE BLOEMEN  
HUUR OOK EEN KRAAM!

Info. Tel 06-39108152  
[www.animo-markten.nl](http://www.animo-markten.nl)

**FIREMASTER**  
SCHOORSTEEN SERVICE

**SCHOORSTEEN-  
VEGEN €29,50**  
inclusief bewijs voor brandverzekering

**KIES VOOR VEILIG! BEL 0251 208451**

**SCHOORSTEEN-  
VEGER**  
VAKKUNDIG  
VOORDEELIG  
VEILIG  
.COM



**CORSO BIOSCOOP**

Programma 11 sept t/m 17 sept 2014

woensdag 20.00 uur  
**Dorstvloer vol Confetti**

vrijdag & zaterdag 18.45 uur  
**Chef**

donderdag 20.00 uur  
vrijdag & zaterdag 16.00 & 21.15 uur  
zondag 16.00 & 19.30 uur  
maandag, dinsdag & woensdag 20.00 uur  
**A most wanted man**

vrijdag 16.00 uur  
maandag 20.00 uur dinsdag 14.00 uur  
**Magic in the Moonlight**

donderdag 20.00 uur  
vrijdag & zaterdag 21.00 uur  
zondag 16.00 uur dinsdag 20.00 uur  
**Boyhood**

vrijdag & zaterdag 18.45 uur  
zondag 19.30 uur  
dinsdag 14.00 uur  
**The Fault in our Stars**

zaterdag 13.30 uur  
zondag 11.00 uur  
woensdag 13.30 uur  
**Planes 2 (NL) 2D**

zaterdag 16.00 uur  
zondag 13.30 uur woensdag 16.00 uur  
**Oorlogsgeheimen**

zaterdag & zondag 13.30 uur  
woensdag 16.00 uur  
zondag 11.00 uur  
woensdag 13.30 uur  
**Heksen bestaan niet**

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



## Chef; op zoek naar de passie voor het koken

In Chef neemt chef-kok Carl Casper plotseling ontslag bij een prominent restaurant in Los Angeles. Hij vertrekt naar Miami en met de hulp van zijn ex-vrouw, beste vriend en zoontje knapt hij een

oude truck op en begint hij zijn eigen restaurant op wielen. Tijdens een culinaire road trip met zijn vrienden en familie herontdekt Carl zijn creativiteit en passie voor het koken, het leven en de liefde.

## Dorsvloer vol Confetti

Dorsvloer vol Confetti vertelt het verhaal van de jonge Katelijne die opgroeit in een boeregezin in Zeeland. Uitverkoren zijn, dat is het belangrijkste levensdoel in het streng-gelovige milieu van Katelijne. Maar voor haar zijn lezen en verhalen nog veel be-

langrijker. Zet ze daarmee haar 'genadetijd' op het spel? Katelijne moet haar eigen weg gaan om te worden wie ze wil zijn.

Dorsvloer vol Confetti is gebaseerd op de gelijknamige bestseller van Franca Treur.

## Ditswatutis zaterdag in De Oude Keuken

**Castricum** - Zaterdagmiddag presenteert De Oude Keuken Ditswatutis; een trio dat zijn repertoire voor een groot deel baseert op de Boekenlijst. Ditswatutis maakt muziek over Nederlandse literatuur. Namen als Theo Thijssen, Wolkers, Giphart, Bril en Grunberg passeren de revue. Tussen de nummers door vertellen ze wat het boek voor ze betekent en ze dagen het publiek

uit om ook hun verhaal te vertellen. En ze spelen hier en daar een cover van een nummer dat ze mooi is om te laten liggen.

Ditswatutis komt uit Alkmaar, speelt en zingt in de stijl van Acda en De Munnik en De Dijk en bestaat uit Johan Dekker zang, Gerald van Rijsewijk contrabas en Willem Bulens gitaar. Zaterdag 13 september Ditswatu-



tis van 14.00 tot 16.00 uur in De Oude Keuken op het terrein van Dijk en Duin. Entree aan de Zee-weg.

## De Monumentendagen in Akersloot



**Akersloot** - Korenmolen De Oude Knecht en het Museum-gemaal 1879 doen mee aan de Open Monumentendagen op 13 en 14 september. Zowel op zaterdag als op zondag kan het publiek er van 10.00 tot 16.00 uur een kijkje nemen. De Oude

Knecht aan de Pontweg Noord zal bij voldoende wind draaien en meel malen.

Het molenaarshuisje, waar naast de eigen meelproducten ook originele cadeauctikelen worden verkocht, is beide dagen geopend. Er wordt ook koffie geschonken. Het Gemaal 1879 op Klein Dorregeest bestaat volgend jaar 135 jaar. Het is als stoomgemaal gebouwd, vandaar de enorme omvang. Na 40 jaar werd de stoomtractie vervangen door een elektrische aandrijving. Dat was voor de provincie aanleiding om in 1985 het gemaal op de monumentenlijst te plaatsen

van waterstaatkundige objecten. De overbrenging tussen motor en pomp is namelijk heel bijzonder. Als de omstandigheden het toelaten zal het gemaal tijdens het monumenten weekend geregeld in werking worden gesteld. Dit levert een indrukwekkend schouwspel op. Door de aanwezigheid van vrijwilligers wordt tevens iets verteld over de functie van het gemaal in de waterhuishouding rond Limmen, Heiloo, Castricum en Akersloot. In de voormalige ketelruimte is een expositie met werk van de Uitgeester kunstenaar Allard Kaai te zien. Foto: www.castricum.nl.

## Atelier Goudsbergen open tijdens de Monumentdagen

**Bakkum** - Tijdens de Open Monumenten Dagen op 13 en 14 september is Atelier Goudsbergen geopend voor publiek. Het rijksmonument op het terrein van Dijk en Duin bij de fietseringang dr. Jacobilaan was oorspronkelijk een timmer- en schilderwerkplaats. Negen kunstenaars exposeren hun werk waaronder een 'monumentale' vlin-

der, beelden, lichtobjecten, schilderkunst, fotografie en film.

Het gebouw is vrij toegankelijk van 11.00 tot 17.00 uur. Oudwerknemers van Duin en Bosch verzorgen rondleidingen. Daarnaast is er op zondag live-muziek van Wouter van Weers, Guido Bos, Maarten Nijman en Edo de Lang.



## Lezing Slag bij Waterloo op Fort aan Den Ham

**Castricum** - Zondag 14 september houdt Castricummer Piet Prinsen een lezing over de Slag bij Waterloo in 1815 in Fort aan Den Ham vanaf 14.00 uur. Piet heeft een enorme maquette gemaakt van het hele slagveld en heeft veel onderzoek ter plaatse én in Engeland en Frankrijk gedaan. Delen van de maquette met een totale oppervlak van 35m2 neemt Piet mee naar het fort. Kunstenaar Anneke Brinkman heeft deze maand een expositie in de voormalige Wacht-ruimte. Fort aan Den Ham, verborgen op

de grens van Uitgeest en Krommenie, doet natuurlijk mee aan de Stellingmaand. Het fort is zondag tussen 11.00 en 16.00 uur geopend. Op 21 september is er kindertheater en 28 september worden tinnen soldaatjes gegoten en beschilderd. Ingericht als militair museum, biedt het fort een kijkje in het soldatenleven uit vroeger tijden. Er is ook een scoutingmuseum. Den Ham is een van de 42 forten van deze Stelling en ligt aan de Busch en Dam 13 langs het spoor aan de N203 tegenover restaurant De Krokodil.



## Open dag bij kinderkoor

**Castricum** - Vanaf zaterdag 13 september repeteert kinderkoor Mucicstar in Geesterhage. Mucicstar is voor jongens en meisjes van vijf tot vijftien jaar. Het programma is zeer divers van Kinderen voor Kinderen tot Engelstalige muziek. Kinderen mogen solo zingen met een microfoon en bijbehorende geluidsinstallatie onder begeleiding van Bart Loerakker en Maurice van de Berg. Op 20 september wordt een open dag gehouden voor alle kinderen die ook mee willen zingen van 15.00 tot 16.30 uur.



## Memoriam

6-9-2010

6-9-2014

Lieve Mam,

De tijd gaat voorbij.  
Het gemis blijft.

Rina en Simone



"Wij zijn  
bekwaam,  
betrokken &  
betaalbaar"



- Wij bieden u een complete uitvaart vanaf € 2.975,-.
- Inclusief crematiekosten, kist, rouwauto, dragers, rouwcirculair, 24-uurs kamer en persoonlijke nazorg.
- Ongeacht lidmaatschap of waar u verzekerd bent.

Wilt u meer informatie en/of een duidelijk kosten-  
overzicht? Kijk op [www.uitvaartverzorgingeeken.nl](http://www.uitvaartverzorgingeeken.nl) of  
bel met 0251-231262. Wij zijn dag en nacht bereikbaar.

Eeken Uitvaartverzorging  
Laan van Meerestein 10 • 1945 TA Beverwijk



## Ongedierte bestrijding ZANDVLIE

Voor al uw ongedierteoverlast o.a. spinnen,  
zilver-papierwespjes, bedwantsen, vliegen, wespen,  
muizen, ratten etc. etc.

**Bel 0251-242233 / 06-12756257**  
(ook voor tuinonderhoud) [www.jaapzandvliet.nl](http://www.jaapzandvliet.nl)

**Gevraagd:**  
Verzamelaar vraagt speldjes  
en speldjesalbums. Ook speld-  
jes van sportverenigingen uit  
onze regio. Tel. 0251-210955

**Te koop:**  
Caravan, retro Kip De Luxe.  
Met vrij nieuwe Walker / Es-  
prit voortent. Behoefte enig on-  
derhoud. Vanaf 1000,-.  
Tel. 06-43858866

**Te koop:**  
Ledikantje, wit met ge-  
kleurde spijlen. Incl. ma-  
tras, lakens, deken, en pot-  
je 40,-. Tel. 0251-670038

**Aangeboden:**  
Zaterdag 13 september 2014.  
Oude wasserij op landgoed  
Duin en Bosch open van 13.00  
tot 16.00 uur. Tel. 06-37442642

**Gevraagd:**  
Inbreng herenkleding ou-  
de wasserij. Elke middag open  
van 13.00 tot 16.00 uur. Wa-  
tertorenpad 10 te Dijk en  
Duin. Tel. 06-20886307

**Te koop:**  
Schuifluifel lichtgewicht alum.  
stokken kleur lichtgrijs oml/  
maat 620/680 diep 200 prijs  
65 euro. Tel. 06-37126008



MODEVAKSCHOOL  
*Ria Mooij-Hoogeboom*

GEDIPLOMEERD LERARES

- ✓ Patroontekenen
- ✓ Naaien

LES IN KLEINE GROEPJES

Molenweg 45, Limmen  
Tel: 072-5053174

## JAARMARKT & ROMMEL- MARKT

Lange Nieuwstraat en  
Plein 1945, IJmuiden

Zondag 21 september  
van 9.00 tot 16.00 uur.

Bel voor informatie of  
reservering van een  
kraam 0255-533233  
of 06-10475023

**Te koop:**  
Ronde kersenhouten eetkam-  
tafel met uitschuifblad en 4 im.  
leren eetkamerstoelen. Vraag-  
prijs 300,-. Tel. 06-22239299

**Zeker op reis?**  
Reisadvies  
en vaccinaties  
in Castricum  
[www.reisprik.nl](http://www.reisprik.nl)

**Te koop:**  
Fietsendrager monta-  
ge op de trekhaak, kan-  
telbaar, i.z.g.st., vraagprijs  
75,-. Tel. 0251-241277

**Te koop:**  
Sidelabel met glazen blad,  
afm. 120x35x85 met stalen  
onderste. Vraagprijs 55  
euro. Tel. 0251-241277

**Gevraagd:**  
Klokken, wekkers, horlo-  
ges, voor mijn hobby/ver-  
zameling, geen in- en ver-  
koop. Tel. 0255-751256

**Aangeboden:**  
Gratis grote partij gewas-  
sen grindtegels 40x40 cm  
en 40x60 cm. Zelf uitha-  
len. Tel. 06-13253566

**Gevraagd:**  
Verzamelaar vraagt speldjes  
en speldjesalbums. Ook speld-  
jes van sportverenigingen uit  
onze regio. Tel. 0251-210955

**Te koop:**  
4toegangskarten voor at-  
tractiepark Slagharen, gel-  
dig tot 2 november, prijs  
50,-. Tel. 06-49874182

**Gevraagd:**  
Nederlandse ansichtenkaar-  
ten van steden en dorpen.  
Prijs n.o.t.k. Tel. 0251-292985

**Te koop:**  
Z.g.a.n. meisjes halfhoge le  
coq sportif gympen, grijs met  
rose mt 22 en zwart panter-  
print mt 23, per paar 5 eu-  
ro. Tel. 06-14706652

**Te koop:**  
Z.g.a.n. unisex, tot op de heup,  
zwarte merk g-star jas. Maat  
XL als nieuw 169 euro, nu  
15 euro. Tel. 06-14706652

**Te koop:**  
Z.g.a.n. meisjes rose drie-  
wieler met duwstang. Prijs  
15 euro. Tel. 06-14706652

**Te koop:**  
Philips lcd televisie 81 cm  
zeer goede staan, vraagprijs  
125 euro. Tel. 06-85520687

**Gevraagd:**  
Gevraagd gratis afhalen stoep-  
tegels 30 bij 30 cm, wel in  
Heemskerk. Tel. 06-85520687

**Te koop:**  
I.v.m. gevorderde leeftijd een  
sparta e-bike emotion c1, 2 jaar  
oud, weinig km's voor 550 eu-  
ro. Tel. 0251-8 Tel. 0251-822774

## Grote overdekte Rommelmart

Zondag 21 september 2014  
Sporthal De Zien  
te Uitgeest

van 11.30 tot 15.30 uur  
Toegang: € 1,50  
Kinderen gratis  
**0251-240557**  
**0251-254067**

E-mail:  
[annekezon@hotmail.com](mailto:annekezon@hotmail.com)  
[joke.jurriens@xs4all.nl](mailto:joke.jurriens@xs4all.nl)

**Te koop:**  
Klapbagagedrager voor  
sym mio z.g.a.n. 50 eu-  
ro. Tel. 0251-245999

**gasservice  
kennemerland**  
Ook  
voor uw nieuwe  
CV-ketel  
Tel. (0251) 245454  
[www.gasservice.nl](http://www.gasservice.nl)



Onze non  
wat is ze  
prachtig  
Over 30  
jaar is ze  
80

Bij Soerd  
HAPPEN & TAPPEN

Het gezelligste restaurant van Castricum.



Geopend: di t/m zo van 17.00 uur,  
keuken geopend tot 22.30 uur.  
Reserveren: 0251 825500 of [bijsjoerd@hotmail.com](mailto:bijsjoerd@hotmail.com)  
Dorpsstraat 77, Castricum  
[www.bijsjoerd.com](http://www.bijsjoerd.com)

**Te koop:**  
Garmin navigatie, groot  
scherm incl. oplader en ruit-  
bevestiging, kaarten van  
heel Europa 25 euro.  
Tel. 0251-822774

**Te koop:**  
Kapperskop lang haar met  
statief z.g.a.n. 50 euro. Car-  
men krulset 1x gebruikt, prijs  
35 euro. Tel. 0251-247142

**Te koop:**  
2 winterbanden. 1 wintersei-  
zoen gebruikt. Fulda m+s kritall  
montero 2, bandenmaat 175/65  
r14 82t. Tel. 0251-224789

**Te koop:**  
Hardschaal donkerblau-  
we Samsonite koffer, in pri-  
ma staat met sleutels wieltjes  
en trekstang, afm. 65x47x20.  
Tel. 0251-241277

**Mobiel + PC**  
reparatie centrum

COMPUTER REPARATIES

- Wij repareren:
- Apple, iMac, MacBook, Ipad, Ipod, Iphone etc.
  - Computer reparaties (alle merken)
  - Laptop/notebook (alle merken)
  - Smartphone • Tablet

Tot ziens op de Castricummer Werf 45  
[www.mobielenpc.nl](http://www.mobielenpc.nl), [info@mobielenpc.nl](mailto:info@mobielenpc.nl), 0251-769117

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](http://www.kookhuislimmen.nl)  
**072-5055186**





Sander en Valentine van banketbakkerij Versteeg

## Molenkoeken van Versteeg versus bonte knaagkever

**Uitgeest** - Toen Sander en Valentine Van banketbakkerij Versteeg in Uitgeest hoorden dat de bonte knaagkever zich een weg door de Tweede Broeker Molen knaagde, wisten zij dat ze in actie moesten komen. Al eerder steunden zij door de verkoop van 'kerkkoeken' de restauratie van de Rooms Katholieke kerk

waar zij een aardig bedrag voor ophaalden. Nu liggen er in de vitrine verschillende maten molenkoeken voor 3,95 euro waarvan 1 euro bestemd is voor de molen. En de koeken zijn niet alleen lekker, ze zien er op een presenterschaaltje prachtig uit met de afbeelding van een molen.

Het vergassen van dit kleine maar destructieve kevertje kost een vermogen en Michiel van Eerden, zoon van wijlen molenaar Joop van Eerden, is verschrikkelijk blij met deze spontane actie.

Michiel: „De schade aan de molen is zo groot, in totaal komt het op 30.000 euro en dat is zonder steun niet op te brengen. Inmiddels zijn er hartverwarmende acties op touw gezet door mensen die de molen een belangrijk monument vinden. Bakker Versteeg die een deel van de opbrengst van molenkoeken doneert, visboer Van de Kommer die een grote pot heeft staan met een foto van de molen en ook de foaien er in stopt, tja daar krijg je kippenvel van.”

Sander en Valentine laten de actie doorgaan zolang er vraag naar is en verwachten ook nu een flink bedrag te kunnen overmaken. Alle beetjes zijn wat Michiel betreft van harte welkom. Giften door eenieder die de Tweede Broeker een warm hart toedraagt, kunnen gestort worden op rekeningnummer: NL-96RABO 0363401261 onder vermelding van Tweede Broeker Molen. (Monique Teeling)



## Zo vlogen de duiven

**Uitgeest** - Zaterdag stond de vierde en voorlaatste Natoer vlucht vanuit Quievraín op het programma van duivensportvereniging De Vliegende Vleugels. Wederom onder matige weersomstandigheden stonden de duiven lang voordat er gelost kon worden. Ruim in de middag, eigenlijk op het uiterste tijdstip dat de duiven gelost konden worden (ivm met de afstand en aankomsttijd) kwam het verlossende bericht dat ze om 14.45 uur los waren met een goed vertrek. Met een te verwaarlozen windsnelheid vanuit het noordwesten werd de cours aangevangen over een afstand van 245 kilometer. Er waren voor deze vlucht 8 deelnemers en het aantal ingekorfde duiven bedroeg 162 stuks. Lang moest gewacht worden voor de eerste duif zich om 18.27.31 uur melden bij Hein Berkhout in Uitgeest (zie foto). De snelheid die werd gemaakt

door de eerste duif van de winnaar bedroeg 1103,793 m.p.min (ruim 66 km p.uur). De uitslag van de eerste vijf deelnemers was als volgt; 1-2-16-23-30e Hein Berkhout, 3-5-6-12e Dutch Day Flyers, 4-8e Comb. Kerssens-Krom, 7-9-10-11-13e Gert Twaalfhoven en 14-20-29-34-38e Dirk de Bruin. De taart van deze week gaat naar Hein Berkhout met een duif op de 41e plaats. De attractieprijs van deze week geschonken door Jaap Teeling gaat naar Gert Twaalfhoven met een van zijn duiven op de 10e plaats. De eerste plaats in de vereniging van Hein Berkhout was tevens goed voor een 1e plaats in het Rayon B. tegen 74 deelnemers met 1514 duiven. Tevens over de gehele afdeling Noord-Holland was dit goed voor een 5e plaats tegen 371 deelnemers met 7085 duiven. Volgende week de laatste en tevens de afsluitende natuurvlucht van dit jaar ook vanuit Quievraín.

## Nieuw sjoelseizoen

**Heemskerk** - Het sjoelseizoen bij Sjoelvereniging de Sjoelschijf start op woensdag 10 september 2014. De Sjoelschijf speelt iedere woensdagavond de competitiewedstrijden in de Jansheeren aan het Maltezerplein in Heemskerk, aanvang 19.45 uur. De contributie bedraagt 8,50 per maand; jeugd en 65-plus 7,50. In de eerste ronde wordt een competitie in 4 klassen gespeeld (10 bakken). In de tweede ronde kan desgewenst worden deelgenomen aan het zogenaamde 15-onderbeurtensysteem over 5 bakken. Voor personen met een sociaal minimum bestaan per gemeente verschillend diverse regelingen om de contributie vergoed te krijgen. (maatschappelijke activiteiten; laagdrempelige (bijzondere)bijstand). Hierbij kan gedacht worden aan mensen die een bijstandsuitkering hebben of een inkomen dat niet hoger is dan 110 procent van de bijstandsnorm. Op 13 september is er het befaamde trio-sjoelen in Den Helder. Op 3 oktober vindt de eerste kienavond van het seizoen plaats en op vrijdag 10 oktober start het interclubseizoen. Hierbij doen teams van Zaanstad, 't Centrum (uit Zaanstad eveneens), Lisse, Aalsmeer, EASV Amsterdam en de Sjoelschijf mee.



Een prachtig plaatje: Eric Ott 1, Alex Ott 2 en Danny van der Sluis op 3 (foto: Kees Siroo)

## Team Ott Motoren met drie bakers uit Hockenheim

**Uitgeest** - Racingteam Edwin Ott motoren heeft op 6 en 7 sept in het Duitse Hockenheim goede zaken gedaan. Eric Ott heeft twee keer de overwinning behaald, Alex Ott heeft de eerste wedstrijd de tweede positie behaald en de tweede wedstrijd de vijfde. Een mooi resultaat met veel punten voor het kampioenschap in het NK Supercup 600. Eric staat nu bovenaan in het kampioenschap met nog twee wedstrijden te gaan. Deze week zal het videooverslag van de gereden wedstrijden in Hockenheim te zien zijn op het YouTube kanaal van het CRT. Met mooie actiebeelden van Eric

en Alex Ott.

De laatste twee wedstrijden voor het NK Supercup 600 zullen op zaterdag 27 september gereden worden in Assen, beide Ott-coureurs zullen dan weer starten. De toegang is gratis. Eric heeft ook nog een wedstrijd in het ONK Supersport tijdens de British Superbike in Assen. Dit is op zondag 21 september. De uitzending van Willem Wever met de vraag waarom gaan motoren schuin door de bocht, waar Eric zijn medewerking aan heeft gegeven komt Maandag 20 oktober op NPO 3 om ongeveer half zes. Kijken allemaal! (Karin Ott)

## Sportieve en muzikale septembermaand bij K.B.V.

**Uitgeest** - De Katholieke Vrouwenbeweging Uitgeest maakt dinsdag 16 september een sportieve start met het nieuwe seizoen: de fietstocht voert deze keer naar het distributiecentrum van de Dekamarkt. Start om 09.00 uur bij het Regthuys. Daar wordt een rondleiding gegeven en besloten met een lunch. Tot uiterlijk 4 september kan hierover ingeschreven worden bij Alie de Reus-Brantjes: tel. 0251-311656. Tevens fietst de K.V.B. weer op 21 september mee met de RABO fietstocht. Voor elke fietser ontvangt de vereniging 12,50. Deze wordt uiteraard van harte aanbevolen! 30 september is de "officiële" openingsavond in de Zwaan, om 19.00 uur voorafgegaan door een Eucharistieviering in de kerk. Daarna wordt de avond voortgezet met zangduo "StEr - Allures".

Door hun brede repertoire staan zij garant voor een leuke muzikale avond met voor ieder wat wils. Afwisselend programma: Op het programma van het nieuwe seizoen staan o.a. een thema-avond over de "dwaze moeders", een aantal jaren geleden begonnen in Volendam. Maar ook pastoor Paul Vlaar, de kleurrijke pastoor van de Victorkerk in Obdam komt een avond verzorgen. En de de jaarvergadering in februari zal, bijna volgens traditie, weer afgesloten door het succesvolle Huiscabaret "de Blauwe Bruiden". Een afwisselend seizoen dus! Wilt u meer weten over de overige avonden, of wilt u lid worden; kijk dan op de website: [www.vrouwenbeweginguitgeest.nl](http://www.vrouwenbeweginguitgeest.nl), email: [secretariaatkvb@gmail.com](mailto:secretariaatkvb@gmail.com) of bel voor info naar Alie de Reus-Brantjes, tel. 0251-311656.





**PARRE OUTLET**

**PARRE OUTLET, smidse 3,  
Heemskerk**

facebook

twitter

**Geopend:**

**vrijdag 12/9 en zaterdag 13/9  
van 10 tot 17 uur**

**i.v.m.**

**WATERSCHADE**

**MOET PARRE OUTLET LEEG!!**

Diverse couponnen  
laminaat

**€1,95** p/m2

**€2,95** p/m2

**€3,95** p/m2

Diverse soorten <7m2

Alle plinten

overzetplinten  
en plakplinten

slechts

**€1,-** p/s

Trap  
stofferen

va **€275,-**

incl. tapijt  
arbeidsloon en  
verlijmen  
div. kleuren  
op=op

Coral matten

meer dan

**50%**

korting

neem de  
afmetingen mee

Gordijnen

va **€15** p/m

incl. confectie.  
Zelf meten en  
monteren  
weg=pech

**ALLES MOET WEG!!  
KORTINGEN TOT WEL 80%**

**ONLINEWONEN.COM**  
alles voor uw woning



# KERMIS IN *bloeiend* LIMMEN

Het is kermis in  
café de Lantaarn!



**Limmen** - Vrijdag 12 september barst het oergezellige kermisfeest los bij café De Lantaarn op de Dusseldorperweg met een optreden van de feestband Goet Foud in de tent. Dj Cor zorgt voor vrolijke kermisklanken in het café.

Zaterdag 13 september wordt het podium van de tent beklommen door Giga een coverband die pas tevreden is als iedereen uit zijn dak gaat. En dat is nog niet alles; in het café draait dj Ricky en in de zaal De Housefreakerz, speciaal voor jongeren. Natuurlijk komt de kermisband Flair ook naar Limmen. Zondag 14 september treden

de muzikanten op in de tent met als gast niemand minder dan Peter Beense. Meezingen mag! Dj Lars draait in het café en in de zaal is een optreden van De Barnbees met 'rock a billy power country'.

Maandag speelt tijdens het eerste deuntje eerst de feestband The Garlicks, vervolgens Big Bird en het laatste kreuntje wordt gevierd met dj/zanger Arie. Om 17.00 uur begint een optreden van Nederlands beste Hazes-imitator Lesley Williams. In het café wordt het feest met dj Maarten en aansluitend dj Tomazos. Tot slot speelt de band Left Behind in de zaal.

## Limmerkermis 2014 in *café-bar de Lantaarn* Limmen



### VRIJDAG 12 SEPTEMBER

Tent: GOET FOUT  
Café: DJ Cor

### ZATERDAG 13 SEPTEMBER

Tent: GIGA  
Café: DJ Ricky  
Zaal: The HOUSEFREAKERZ

### ZONDAG 14 SEPTEMBER

Tent: FLAIR  
met een optreden van PETER BEENSE  
Café: DJ Lars en DJ Bart  
Zaal: The Barnbees

### MAANDAG 15 SEPTEMBER MET HET EERSTE DEUNTJE

Tent: The GARLICKS vervolgens BIG BIRD en het laatste kreuntje met DJ/zanger ARIE met om 17.00 uur een optreden van Nederlands beste Hazes imitator LESLEY WILLIAMS

Café: Feest DJ Maarten met aansluitend DJ TOMAZOS  
Zaal: LEFT BEHIND

**WIJ SCHENKEN GEEN ALCOHOL AAN PERSONEN ONDER DE 18 JAAR!!**

**LET OP: ID-KAART VERPLICHT!!**

*Wij wensen iedereen een gezellige kermis toe*

**VERWACHT VERWACHT VERWACHT!!!**

**Zaterdag 15 november reünie Disco Limmen**

## SHOARMA PAKKET

500 gram shoarmavlees  
5 broodjes + bakje saus

**€ 5.95**



*Verstand van Lekker Vlees*  
**KEURSLAGERIJ SNEL**

Kerkweg 18, Limmen  
Tel. 072-5051263



Proef de unieke smaken  
van brouwerij Dampegheest.  
Ambachtelijk gebrouwen in Limmen,  
verkrijgbaar bij Gall&Gall aan de Vuurbaak.

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

**Gadverdamme  
wat lekker..!**





# bloeiend LIMMEN



**GEZONDHEIDSDROGIST AKER**  
KERKWEG 16  
LIMMEN  
T: 072-5053138

**OP ALLE GEUREN  
(W.O. HUGO BOSS)**

**25%  
KORTING\*  
OP=OP**



(OOK GELDIG VOOR  
SCHENKVERPAKKINGEN)

Geldig t/m 30 september 2014 bij inlevering van deze bon  
\*uitgezonderd reeds afgeprijsde artikelen

**VANAF WOENSDAGOGHTEND 17 SEPTEMBER  
ZIJN DE KERMISFOTO'S WEER TE KOOP BIJ ONS.**

**auping**

**Tijdelijk**  
van € 2.105,- voor  
€ 1.790,-

slaapkenner LUTE  
Kerkweg 1 / Rijksweg 108  
1906 AT LIMMEN  
072 505 14 54  
www.slaapkennerlute.nl

**slaapkenner™  
LUTE**  
ervaar het verschil



INSTALLATIEBEDRIJF

**JAK vof**

GAS • WATER • SANITAIR • VERWARMING • DAK  
ONDERHOUD & SERVICE

UNETO-VNI

Dusseldorperweg 73 • 1906 AJ Limmen  
Telefoon (072) 505 14 05 • Mobiel 06 515 162 14

**Warm zitten en storingen voor zijn!**  
**Denk aan uw CV onderhoud!**

## z.g.a.n. in slechts 3 stappen!

Een schade aan uw auto wilt u graag snel vergeten. Onze specialisten zorgen voor een spoedig en vakkundig herstel. Met onze geavanceerde apparatuur is uw auto in een mum van tijd weer zo goed als nieuw! In 3 stappen...



**1** U meldt de schade telefonisch of via het formulier op onze website. Dit kan 24 uur per dag.

• Wij regelen desgewenst de afwikkeling met uw verzekering.

**2** U brengt uw auto bij ons langs of wij halen hem op. De volgende dagen rijdt u in een leenauto.

• Wij gaan snel aan de slag om de schade te herstellen.

**3** U krijgt bericht als uw auto klaar is. U haalt uw auto op en ziet niets meer van de schade!

• Wij geven 4 jaar schriftelijke Focwa-garantie.

**FOGWI** EUROGARANTBEDRIJF

Rijksweg 49c, Limmen  
Tel.: 072-5053300

**AUTOSCHADESPECIALIST**

**P. ZONNEVELD B.V.**  
www.zonneveld-autoschade.nl

**'N STRELING VOOR DE TONG....!!**

**HEMELSE SPELT ONTBIJTKOEK** **\*\*heerlijk\*\***

van € 5,95 nu

**€ 5,00 !!**



gratis bij 2 volle  
spaarkaarten

**APPELSLOF**

**\*\*traktatie\*\***



gratis bij 3 volle  
spaarkaarten

van € 8,75 voor

**€ 7,75 !!**

Sinds 1855



www.bakkerijputter.nl

Putter's Specialiteiten Bakkerij

**Bakkerij Putter**

Middelweg 113, Uitgeest  
Hogeweg 159, Limmen  
Ruimtevaartlaan 54a, Krommenie  
Zie actievoorraade winkel of website



## Marjolein 'Berini' Meijers in De Zwaan Cultureel

**Uitgeest** - Vrijdag 19 september kunt u in De Zwaan genieten van de Ierse deunen, lazy cajun uit de moerassen van Louisiana en ontroerende Nederlandstalige liedjes van Marjolein Meijers in de voorstelling 'Oud en Nieuw', een cabaret-muziekprogramma vol onvervalste humor en nog echt levensleed, geënt op de gebeurtenissen van alledag. 'Oud en Nieuw' zit boordevol oude en nieuwe muziek en verhalen van vroeger en nu. Het zijn verhalen en liedteksten (ontleend aan eigen ervaringen met liefde en afscheid, door en geboren), die het publiek wakker schudden en op het puntje van de stoel brengen. En natuurlijk zoals wij Marjolein kennen, al-

tijd met een Rotterdamse tongval, een vette knipoog en een dikke lach!

Marjolein wordt tijdens deze voorstelling muzikaal ondersteund door Walter en Onno Kuipers. De voorstelling begint om 20.15 uur en is te zien bij De Zwaan Cultureel in Dorpshuis de Zwaan in Uitgeest. De toegangsprijs is 12,50, Vrienden van de Zwaan Cultureel krijgen € 2,50 korting.

Kaartverkoop via boekhandel Schuyt of aan de zaal (mits nog beschikbaar), of via online reservering. Voor meer informatie en andere voorstellingen zie de website van De Zwaan Cultureel ([www.vriendenvandezwaancultureel.nl](http://www.vriendenvandezwaancultureel.nl)).



## Vrouwen van Nu begint aan het nieuwe seizoen

**Uitgeest** - Vrouwen van Nu is een landelijke vrouwenvereniging in Nederland. De vereniging bestaat uit ruim 500 afdelingen. Deze organiseren uiteenlopende activiteiten voor de leden, zoals cursussen, lezingen, culturele uitjes, sociale ontmoetingen en reizen. De vereniging heeft geen politieke of religieuze achtergrond.

Ook Uitgeest heeft een afdeling van Vrouwen van Nu. Donderdag 18 september is de eerste afdelingsavond. Wout Strootman uit Amsterdam geeft een lezing over het leven en werk van Annie M.G. Schmidt met als titel: Ik zou je 't liefste in een doosje willen doen. De lezing wordt muzikaal geïllustreerd met bekende

en onbekende liedjes en sketches van Annie M.G. Schmidt. De avond begint om 20.00 uur in Dorpshuis De Zwaan. Niet leden zijn ook van harte welkom. Zij betalen 5 euro inclusief koffie of thee met wat lekkers.

Zondag 21 september fietsen de uitgeestse vrouwen ook mee met de Rabo Fietstocht. Voor elke deelnemer ontvangt Vrouwen van Nu 12,50 dus ze roepen plaatsgenoten graag op om mee te fietsen.

Voor het nieuwe seizoen heeft de vereniging weer een interessant programma samengesteld.

Wilt u meer over Vrouwen van Nu weten, kijk dan op de site [www.vrouwenvannu.nl](http://www.vrouwenvannu.nl).



## Ondernemers gaan 'on tour' Businesssevent 'De kracht van de IJmond'

**IJmond** - Ondernemers in de IJmond maken donderdag 30 oktober kennis met de bedrijvigheid in hun eigen regio. Als uitvloeisel van het sociaaleconomisch perspectief De kracht van de IJmond, uitgebracht door de Rabobank, heeft een aantal ondernemers het plan opgevat om een businesssevent te organiseren met bustours langs bedrijven en organisaties die letterlijk model staan voor 'de kracht van de IJmond'. Het event wordt gekoppeld aan een netwerkbijeenkomst in SnowPlanet in Velsen-Zuid. Dit is tevens de plek waar de bussen vertrekken en weer terugkomen.

De organisatie is in (vrijwillige) handen van de themagroep Promotiecampagne voor de IJmond

die is opgericht naar aanleiding van de drukbezochte Kracht van de IJmond-ontbijtsessies in het Telstar Stadion. Het businesssevent wordt mede mogelijk gemaakt door een bijdrage van het Rabo DichtbijFonds, OV IJmond, SnowPlanet en Jan de Wit Autocars. De 500 leden van de Ondernemersvereniging IJmond - voorheen HOV IJmond en OHBU - kunnen met maximaal twee personen gratis deelnemen aan het businesssevent. Niet-leden betalen 25 euro per persoon. Aanmelden kan via [www.deijmondiaan.nl/krachtvandeijmond](http://www.deijmondiaan.nl/krachtvandeijmond).

Bedrijven die door één van de bussen worden bezocht, zijn onder meer BUKO/Patina, Facta, Zeehaven IJmuiden (De Holland-

se Visveiling), Maritieme Academie Holland, Koninklijke Nederlandse Redding Maatschappij, Rederij Cornelis Vrolijk, Stadschouwburg Velsen, CMF Services en Lashuis Haprotech. Deelnemers kunnen een voorkeur aangeven, maar de organisatie hoopt dat de meeste ondernemers het aandurven om zich te laten verrassen. Er zijn maximaal vijf bustours die ieder drie bedrijven én het Promotie Eventement Techniek (PET) IJmond bezoeken.

Als datum is gekozen voor donderdag 30 oktober, drie weken voor de ondernemersverkiezing IJmond Onderneemt waarmee de organisatie van het businesssevent De kracht van de IJmond nauw samenwerkt. In het programma worden één of meerdere genomineerde bedrijven opgenomen. De eerste bussen gaan rond 13.00 uur rijden en zijn om 17.00 uur weer terug bij de startlocatie, waar de dag wordt afgesloten met een netwerkborrel.



## Concert van Animo in Kasteeltuin Assumburg

**Heemskerk** - Het Beverwijkse Opera- en Operettekoor Animo komt op zondagmiddag 14 september naar Kasteeltuin Assumburg. Het zal de eerste keer zijn dat de tuin voor zo'n groot openlucht optreden zal worden gebruikt. Het is ter gelegenheid van de Open Monumentendagen dat het uit ca. 50 personen tellende koor dit concert zal geven. Onder leiding van Piet de Reuver, al meer dan 45 jaar is hij de dirigent van dit koor, zullen zij bekende en geliefde fragmenten uit opera's en operettes laten

horen. En zij doen het niet alleen want de professionele sopraan Karin ten Cate zal met haar solo-optreden nog meer glans aan het concert gaan geven. Pianist Eric Noya zal het geheel achter de piano begeleiden. Speciaal hiervoor zal in het amfiteatergedeelte van de tuin een groot podium worden geïnstalleerd compleet met zitgelegenheid voor de bezoekers. Dit laatste zal zijn beperkingen hebben. Bij een grote aanloop zal tijdige aanwezigheid voor het verkrijgen van een zitplaats raad-

zaam zijn.

Het concert is die middag van 14.00 tot 16.00 uur met halverwege een pauze waarbij medewerkers van het kasteel de bar zullen openen om bezoekers van een consumptie te voorzien. De toegang is vrij, doch een vrijwillige bijdrage is van harte welkom. Bij de ingang van de tuin staat hiervoor een grote bus. Voorafgaande aan het concert zullen de bezoekers een programma ontvangen. Naast het bijwonen van het concert is de tuin zoals gebruikelijk het gehele weekend voor bezoekers geopend. Doch vanwege de Open Monumentendagen zullen vrijwilligers aanwezig zijn om wat meer over de tuin te vertellen en vragen te beantwoorden.



# Bovenop onze laagsteprijsgarantie

## Knorr Wereldgerechten

Alle soorten, 3 dozen à 139-478 gram

5,94 - 8,61

3,96 - 5,74



**SUPER  
DEAL**

**2+1  
GRATIS\***

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

**SUPER  
DEAL**

**2<sup>49</sup>**  
Kilo 4,98

## Ribkarbonade

Naturel of gemarineerd

Per 500 gram

3,49



Geldig van wo 10 sep t/m di 16 sep 2014

 Jumbo Uitgeest is iedere zondag open van 10.00 - 18.00 uur.

**Hallo JUMBO**  
**Visser-Wijker**

 [facebook.com/jumbosupermarkten](https://facebook.com/jumbosupermarkten)

Uitgeest, Melis Stokelaan 1-3



## POLITIE

**Castricum** - Vorige week maandag werd een Castricummer gebeld door een onbekende die zich uitgaf als medewerker van de Rabobank. Hij vroeg voor een update van de randomreader naar de I- en de S-code. Nadat de zogenaamde update klaar was, bleek later dat er enige tienduizenden euro's waren afgeschreven van de rekening. De inwoner heeft aangifte gedaan van oplichting en diefstal.

Woensdag wisten vier personen, die gebrekkelijk Nederlands spraken, zich naar binnen te praten bij een bejaarde inwoner van een verzorgingsflat. Uit het appartement werden een horloge en ketting gestolen. De twee mannen en twee vrouwen gaven aan dat ze vanwege de zorg kwamen en een aantal vragen hadden.

Zaterdagmiddag rond 16.00 uur werd door een jong stel op een oranje scooter een bos bloemen gekocht bij de bloemenkiosk bij winkelcentrum Geesterduin. Er werd betaald met vijftig euro, maar het biljet was vals. 's Avonds even voor 21.00 uur was er sprake van een brandje op de skatebaan, maar toen de brandweer arriveerde was er geen brand meer te zien. De melder had een paar kleine jongens gezien. Vermoedelijk hebben ze met lucifers en brandstof een fikkie gemaakt. Op de skatebaan was geen schade te zien.

Zondagmorgen net na middernacht vond een ongeval plaats zonder letsel op de A9 links bij 65.8. Een personenauto reed achterop een andere personenauto tijdens een inhaalactie. Beide voertuigen zijn weggesleept met flinke schade.

Rond 10.30 uur die ochtend vond een ongeval plaats achter camping Geversduin. Een MTB'er deel uitmakend van een groepje van vier, botste tegen een paard aan waardoor de berijder van het paard en de MTB'er van zijn fiets viel. Zij liep een paar schrammen. De MTB'er kreeg een hoef tegen zijn borst. De man is overgebracht naar het RKZ. Rond 12.30 uur viel op de Rijksweg in Limmen een man van zijn racefiets. De fietster klaagde over pijn in de heup en werd overgebracht naar het MCA.

## Baarswedstrijd

**Castricum** - Zondagochtend 14 september organiseert Hengelsport Vereniging Castricum een baarswedstrijd. Het vertrek is om 7.15 uur vanaf de Geesterduinweg. Er wordt gevist in Heiloo, vijf keer 25 minuten. Opgeven kan tot vrijdag 12 september Piet Veldt, tel.: 06-55736861 of pietveldt@ziggo.nl.



## Cyrille voor het eerst op waterskate: derde op NK

**Castricum** - Tijdens de NK wakeboarden en wakeskaten afgelopen weekeinde in Zeumeren heeft Cyrille de Lange een derde plaats bereikt bij het wakes-

katen, een discipline die hij niet kent.

Hij stond voor het eerst op een wakeskate. Bij het wakeboarden werd hij vijfde.

## Vertelconcert Wilde Eend

**Castricum** - Het nieuwe programmaproject van de Raad van Kerken Castricum met alle activiteiten voor het komende seizoen ligt nu in alle kerken en in de bibliotheek. Het hele programma is ook te vinden op [www.rvkcasicum.nl](http://www.rvkcasicum.nl). Op vrijdag 12 september om 19.30 uur is in de Ma-

ranathakerk de eerste activiteit: een optreden van het duo 'Wilde Eend' met het programma: Rabijnen en hun geheimen; een vertelconcert met chassidische legenden, omlijst door joodse klezmermelodieën en dansmuziek. Kinderen vanaf tien jaar zijn ook welkom.



## Echtpaar Karssen viert zestigjarige huwelijk

**Akersloot** - Alie Pranger (82) en Sytze Karssen (87) zagen beiden het levenslicht in Wormerveer. Bij de jeugdbeweging kwamen zij elkaar tegen en na vijf jaar verlovingsvolgde er keurig een verloving en werd er getrouwd.

Sytze werkte eerst als gereedschapsmaker bij de blikfabriek in Krommenie en later bij de technische dienst van Verkade. Zijn vrouw werkte thuis en maakte met veel plezier kleding voor de kinderen en haarzelf. Hun dochter en schoonzoon beheerden in Akersloot een sportschool en wisten hen zo'n achttien jaar geleden over te halen om naar een mooie nieuw gebouwde wo-

ning in dit dorp te verhuizen. Sytze: „Mijn vrouw was verliefd op haar huisje, maar na een tweetal zware operaties moest zij drie kwart jaar geleden helaas naar Strammerzoom verhuizen. Daar heeft zij het prima hoewel ik nog steeds moet wennen, ik had het liever anders gezien maar het liep zo. Gelukkig woon ik vlakbij dus ik kan ieder moment naar haar toe.” Op de vraag wat het geheim is voor een goed huwelijk zegt Sytze Karssen: „Wij hebben het altijd heel goed gehad en overal zijn wel eens kleine misverstanden, maar daar moet je over praten. Nou en dat hebben we gedaan.” (Monique Tee-ling)

## Open avond bij CALorie

**Castricum** - CALorie is het lokale burgerinitiatief voor duurzame energie. Op 25 september is er een open avond in Hotel Borst. CALorie nodigt iedereen uit die meer wil weten over de organisatie en misschien mee wil doen als vrijwilliger.

Een samenwerkingsverband van en voor de inwoners van Castricum, dat is wat CALorie is. „Ons streven is dat de gemeente in 2030 zichzelf van energie voorziet. De organisatie bestaat uit vrijwilligers die vanuit passie en spirit meehelpten om haar doel te bereiken. Tijdens de avond zullen wij uit de doeken doen hoe de organisatie in elkaar zit.” CALorie heeft nu vier werkgroe-

pen: Energie Besparen draait om voorlichting. Zon op Castricum werkt aan coöperatieve zonnecentrales op gebouwen. Wind-energie richt zich op het investeren in een vierde windmolen op een industrieterrein in Alkmaar. ZonDerwijs helpt scholen aan de zonnestroom. De vrijwilligers bepalen zelf wat zij belangrijk vinden en wat zij leuk vinden om te doen. „Behalve bewoners zoeken wij ook bedrijven in de gemeente met een energievraag. Zij zijn ook uitgenodigd om op 25 september met ons mee te denken over hun rol als tweede pijler onder CALorie.” De bijeenkomst vindt plaats in Hotel Borst en begint om 20.00 uur.



## Auto vliegt in de brand

**Castricum** - De week is niet goed begonnen voor de eigenares van een personenauto. De bestuurster werd maandagmorgen tijdens het rijden gewaarschuwd dat er vlammen onder de auto vandaan kwamen. Zij parkeerde op de Cieweg. De brandweer bluste de brand met twee stralen hogedruk. De oorzaak is nog onbekend. Foto: Trudy Ellens.

## SportFair druk bezocht

**Castricum** - Afgelopen zondag werd door Stichting SportFair, Forte Kinderopvang, Healthcenter Full of Life, gemeente Castricum en Stichting MEE voor de derde keer een SportFair gehouden.

Meer dan twintig lokale verenigingen waren vertegenwoordigd. De SportFair werd geopend door snowboardster Bi-

bian Mentel, die in Sotsji het afgelopen jaar goud wist te halen op de paralympics. Ook kwamen dit keer muziek- en dansliefhebbers aan hun trekken. Forte Kinderopvang werd bezocht door meer dan tweehonderd kinderen. Naast allerlei speelse activiteiten konden de kinderen samen met hun ouders yoga beoefenen, zoals te zien is op de foto.



## Collecte Nierstichting

**Limmen** - Van 14 tot 20 september is de collecteweek van de Nierstichting. Voor mensen met ernstig nierfunctieverlies bestaan maar weinig opties:

dialyse, niertransplantatie of de dood. Nieuwe collectanten kunnen zich aanmelden bij Ans Winder, tel. 072-5051947, e-mail: [ans.winder@quicknet.nl](mailto:ans.winder@quicknet.nl).





www.lijfengezondheid.nl

# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

september 2014

## Carlos Lens Teveel bil is een voordeel



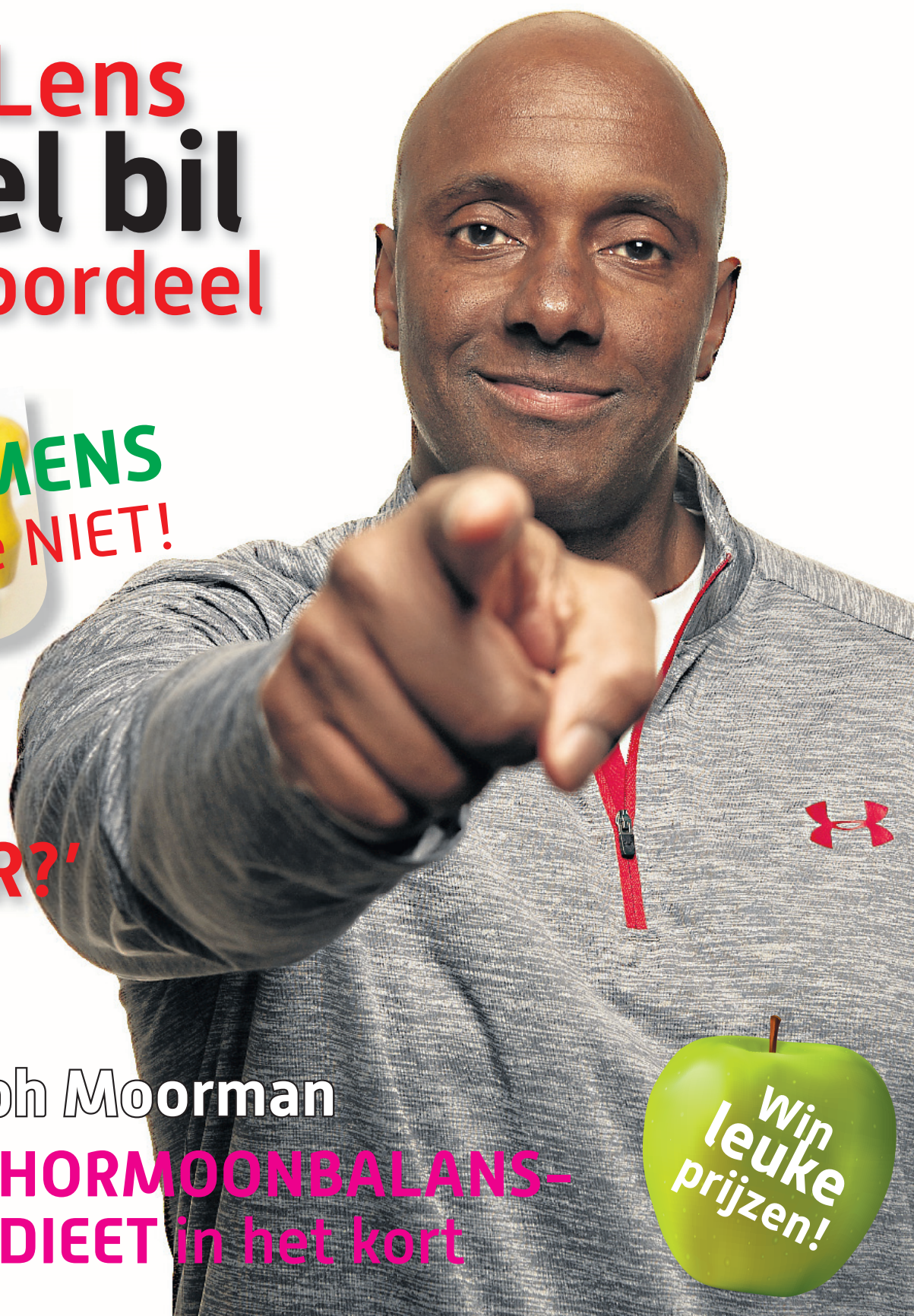
MENS  
erger je NIET!

## Dr. Lenkei 'CENSUUR?'



Ralph Moorman

HORMOONBALANS-  
DIEET in het kort





VOORWOORD

# Geen appeltje voor de dorst wel voor mijn *lijf*!



**K**ent u het gevoel van 'Had ik dat maar eerder geweten'...? Dat gevoel hebben veel mensen die nu iets aan hun gezondheid missen terwijl het met meer kennis misschien voorkomen had kunnen worden. Gelukkig heb ik momenteel geen gezondheidsklachten, maar met de kennis die ik nu heb had ik vast gezonder en fitter kunnen zijn. Ik heb gerookt, verslond 's avonds minimaal drie borden eten, heb lange periodes te weinig aan beweging gedaan en lette ook niet echt op vitamines. Mijn collega Luuc heeft mij er enige jaren geleden op gewezen dat het verstandig is om een aantal leefpatronen eens onder de loep te nemen en mijn dagelijkse inname te verrijken met de juiste vitamines en mineralen. Zo langzaam aan en na veel preken ben ik dat gaan doen en begon ik me ook in te lezen op alles wat met mijn lijf en gezondheid te maken heeft.

Een extra zet in de goede richting kreeg ik vervolgens van "oom Frans" uit Australië, een bijzonder mens met het enorme vermogen alles te onthouden wat hij leest. Oom Frans is een wandelende encyclopedie die werkelijk alles weet van gezonde dranken en kruiden en vele mensen over de hele wereld helpt om van de ergste ziektes af te komen, maar dan op een gezonde manier. Door de strenge wetgeving moet ik voorzichtig zijn met u te vertellen wat bijvoorbeeld goede kruiden thee allemaal voor uw gezondheid kan betekenen, dus ik zou zeggen oriënteert u zich goed op het internet en volg *Lijf & Gezondheid*.

Wat ik eigenlijk wil zeggen is dat de weg naar een fitter lijf in mijn geval is gevonden door mijn relaties. Maar er zijn veel mensen die er nooit mee in aanraking komen en zich pas gaan realiseren dat het anders kan als ze ermee geconfronteerd worden. Wacht u niet totdat u te laat bent en het gevoel krijgt "had ik het maar eerder geweten"!

Daarom deze maandelijks terugkerende bijlage "*LIJF & GEZONDHEID*"! Wij als uitgever hebben besloten u als lezer goede en onafhankelijke informatie te geven en dat kan alleen met de juiste schrijvers. Alle schrijvers die hieraan meewerken delen deze missie, zijn experts, hebben het eigenlijk te druk maar schrijven toch belangeloos voor deze bijlage, het magazine en de site [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl). Sterker nog, sommige stellen zelfs prijzen ter beschikking.

Zowel op de site, de Facebookpagina, de bijlage in onze 170.000 kranten en het gratis los verkrijgbare magazine richten wij ons op vijf hoofdzaken.

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Bij iedere pijler zijn specialisten betrokken, op onze site kunt u meer lezen over hun specialiteiten. De site [www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl) kunt u regelmatig bezoeken want deze wordt steeds voorzien van nieuwe informatie.

Maar om u te kunnen blijven informeren hebben wij natuurlijk sponsors nodig. Wij noemen ze sponsors omdat de sponsors erg enthousiast hebben gereageerd op het grote informatieve aspect van de bijlage en daar graag onderdeel van willen zijn.

Langs deze weg wil ik de schrijvers en sponsors bedanken voor het mogelijk maken van *Lijf & Gezondheid* en samen met de lezers maken we er een gezond feestje van!

Wilt u reageren, kennis delen, sponsor worden, prijzen winnen of zich opgeven voor de nieuwsbrief, dan vindt u daarvoor de informatie in het colofon of op de site.

*Lijf & Gezondheid...*

Frits Raadsheer, directeur

**Lees je fit!**



Dagen worden korter, blaadjes vallen van de bomen en temperaturen dalen. Buiten waait de gure wind, terwijl binnen kaarsjes branden en stoofge-rechten op het vuur prut-telen. Sommige mensen vinden de herfst heerlijk, voor anderen is het aan-breken van de herfst een vervelende periode. Dit komt bijvoorbeeld doordat ze last hebben van stem-mingswisselingen.



## VOEDING

# Herfstchagrijn weg eten

Ellen Pijper  
Natuurdiëtiste



## Herfstdepressie

Ben je prikkelbaar, moe en heb je geen zin in sociale contacten? Of ben je somber, heb je last van eetbuien of voel je je lusteloos? Met een goed voedingsadvies kun je deze zogenaamde 'herfstdepressie' te lijf te gaan. Een herfstdepressie is niet hetzelfde als een 'gewone' depressie. Een herfstdepressie is namelijk van korte aard.

Laag serotonine gehalte in de hersenen. Een (herfst)depressie kan veroorzaakt worden door een serotonine onbalans in de hersenen. Serotonine valt onder de neurotransmitters; een soort 'hersenboodschappers'. Serotonine wordt ook wel de 'stemmingstransmitter' genoemd. Om de activiteit van serotonine te

verlengen, worden antidepressiva vaak ingezet. Voeding verhoogt op een subtiele wijze het totale serotoninegehalte in de hersenen. Bepaalde soorten koolhydraten en eiwitten kunnen bij depressie het serotoninegehalte in de hersenen verhogen en ook stemmingen positief beïnvloeden.

## Opiaatachtige stoffen in de voeding

Het is nodig om te kijken naar de hoeveelheid en het soort koolhydraten in de voeding. 'Gezonde voeding' zoals een bruine boterham met kaas en een glas melk kunnen bij sommige mensen averechts werken op hun stemming. Dit komt door de zogenaamde exorfinen. Dit zijn opioïde stoffen die in onder andere in glu-

ten (tarwe, rogge, spelt, gerst, haver) en zuivel (caseïne) zitten. Kies daarom liever voor volle hele glutenvrije granen zoals quinoa, gierst, amaranth, boekweit en zilvervliesrijst. En voor geiten- of schapenzuivel, wat ook lichter verteerbaar is.

Onnodig vitaminen slikken geeft klachten. Naast een dieet op maat heeft suppletie, mits die goed op jou is afgestemd, ook een positief effect op stemmingen. Nu is het niet slim om meteen 'in het wilde weg' te gaan suppleren, want onnodig suppletiegebruik kan klachten geven. Specifiek bloed- en urineonderzoek heeft altijd de voorkeur boven zomaar iets innemen. Onderzoek op bepaalde B-vitaminen, omega-3 vetzuren, aminozuren en zink wijst uit wat en hoeveel er gesuppleerd kan worden.

## Verlicht de herfst door

Naast het aanpassen van je voeding kan lichttherapie letterlijk verlichting geven. Het is handig om lichttherapie toe te passen in het begin van de herfstdepressie, om terugval voor de rest van de herfst te voorkomen. Meditatie of mindfulness kan ook worden ingezet bij een herfstdepressie. Maar doe dit bijvoorbeeld niet als je er middenin zit. Op sommige momenten kunnen stemmingen namelijk zo sterk zijn dat mediteren of mindful bezig zijn niet of zelfs averechts werkt.

Een natuurdiëtist kan je helpen bij het opstellen van een 'verlicht-de-herfst-door-dieet' dat speciaal voor jou op maat gemaakt is. Een goede zomervoorbereiding met extra vitamine D en de juiste voedingsadviezen houden het 'herfstchagrijn' buiten de deur.

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

## Yogaschool De Blauwe Vlinder

- \* Opleiding tot yogadocent (start 11 oktober)
- \* Yoga & Pilates lessen
- \* Cursussen & Workshops



Bij ons kunt u ook terecht voor:

- \* Personal Training
- \* Natuurvoedingsadvies

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



# Censuur – Wat u niet mag weten over uw gezondheid

In het boek **Censuur – Wat u niet mag weten over uw gezondheid** beschrijft Dr. Gábor Lenkei hoe hij de reguliere gezondheidszorg heeft verlaten na zijn teleurstelling over de daarin behaalde resultaten en hoe hij zich is gaan richten op alternatieve methoden, die vaak goede resultaten geven.

Via uitgebreide studie van deze resultaten stelde hij vast dat de meeste alledaagse ziekten waaraan de mensheid lijdt worden veroorzaakt door een gebrek aan levensbelangrijke voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen en sporenelementen. Er is meer dan voldoende wetenschappelijk bewijs, die overigens zeker ook bekend is bij de

reguliere geneeskunde, dat deze theorie van gebreksziekten ondersteunt. Daarentegen is de reguliere gezondheidszorg vrijwel volledig gebaseerd op het verhelpen en onderdrukken van symptomen met name door middel van medicatie. Het onderwerp voeding wordt in de medische opleiding vrijwel volledig genegeerd. Tekorten als oorzaak van ziekte wordt daarbij niet in overweging genomen.

Zij concentreren zich vooral op de behandeling met geneesmiddelen die vaak gevaarlijke bijwerkingen hebben. ADHD is zo'n voorbeeld, ook wel een welvaartsziekte genoemd omdat steeds meer bewijzen naar boven komen dat het vaak ontstaat door een verkeerde levensstijl zoals onder andere het consumeren van teveel ongezonde suikers.

Volgens dr. Lenkei vormen Micronutriënten (Vitaminen, mineralen en sporenelementen) een grote bedreiging voor het farmaceutisch kartel. Ze beschermen onze gezondheid en voorkomen en genezen ziekten. Als datijd bekend wordt, zal het medicijngebruik sterk dalen en daar zal niet iedereen blij mee zijn. Misschien zal er uiteindelijk een kentering komen in onze gedachtengang dat een pilletje alles oplost, door meer gebruik te maken van de wetenschappelijke maar ook in de praktijk bewezen waarheid.

Het menselijk lichaam kan zichzelf bouwen, onderhouden, repareren en vernieuwen. Het lichaam genereert ook zijn eigen energie. Hiertoe heeft het lichaam bouwstoffen, energiebronnen en regulerende stoffen of micronutriënten nodig.

Vitaminen en mineralen spelen een belangrijke rol bij het afstemmen van de honderden complexe chemische processen in ons lichaam en als ze ontbreken kan dit tot ernstige verstoringen leiden.

Het menselijk lichaam kan zich op twee manieren verhongeren:

- kwantitatieve verhongering door een ontoereikende hoeveelheid voedingsstoffen, of
- kwalitatieve verhongering door onvoldoende vitamines en mineralen.

De meeste mensen lijden tegenwoordig aan een ernstige vorm van kwalitatieve verhongering! Dit komt door een dalende voedingswaarde en een sterk afgenomen aanwezigheid van micronutriënten in onze voeding.

Maar ook zorgen de veel te lage ADH-waarden (Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden) voor een onderdrukking van het vitamine- en mineralen gebruik.

De conclusie kan in ieder geval getrokken worden dat wij extra micronutriënten hard nodig hebben om ons lichaam gezond te maken en te houden.

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

Dr. Gábor Lenkei  
Dokter



**BEWUST HAARLEM**

Platform voor duurzaam, gezond en plezierig (samen)leven



Bewustwording



Gezondheid



Welzijn



Duurzaamheid

inspiratie • informatie • verbinding • ontmoeting

Platform Bewust Haarlem wil bijdragen aan duurzaam, gezond en plezierig (samen)leven in de regio Haarlem. Bijna alles wat er lokaal gebeurt, op het gebied van persoonlijke groei, duurzaamheid, gezondheid en welzijn, is daarom nu samengebracht op één website.

Ben je op zoek naar een yogaschool, meditatiecursus, masseur of een coach? Of zoek je misschien een gezellig ecologisch restaurant, of een duurzame klusser? Op de website van Bewust Haarlem presenteren zo'n 275 lokale bewuste ondernemers hun bedrijf!

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





## Carlos Lens en Lijf & Gezondheid

Het zal twee maanden geleden zijn dat mijn zoon en ik een afspraak hadden met Carlos Lens in Amsterdam om te praten over een samenwerking. De opzet was dat Carlos zijn kennis en ervaring zou delen met de lezers van de kranten die wij publiceren en de bezoekers van de site [Lijfengezondheid.nl](http://Lijfengezondheid.nl). Carlos en zijn man nager zijn, net zoals wij als uitgever, van mening dat goede informatie over gezondheid met zoveel mogelijk mensen gedeeld moet worden. Geen commerciële verhalen, maar belangeloos de lezers goed informeren en dat is wat hij nu maandelijks gaat doen voor Lijf & Gezondheid.

### Waarom Carlos Lens?

De specialisatie van Carlos is fitness en hij heeft met succes een eigen stijl en visie ontwikkeld. Met zijn succesvolle trainingssysteem By Carlos traint hij al jaren bekende Nederlanders zoals Linda de Mol, Anouk en Bridget Maasland. Hier kunnen we sinds kort de nieuwste fitnesshype Intensity Workout by Carlos Lens aan toevoegen. De naam zegt het al; het is een intensieve totaal body workout waarbij vooral het eigen lichaam wordt ingezet. Het is bedoeld voor de sporter die tot het uiterste willen gaan. Vanuit Florida bracht hij bovendien de fitnessrage Thai Bo met zich mee en introduceerde dat in Nederland. Daarnaast was Carlos ook te zien op tv bij onder andere Big Diet en De Gouden Kooi. Zijn video is de best verkochte van Nederland.

Frits Raadsheer

Bellen of mailen

0251-292546

[secretariaat@bodyswitch.nl](mailto:secretariaat@bodyswitch.nl)  
[www.bodyswitch.nl](http://www.bodyswitch.nl)

# Natuurlijk gezond

BodySwitch

## Actief werken aan uw gezondheid

BodySwitch helpt mensen hun gezondheid te optimaliseren en te behouden.

Zij onderscheidt zich door het preventieve karakter. Uitgangspunt is een totaal aanpak gebaseerd op een strikt persoonlijke invulling. Deze aanpak is gebaseerd op het boek 'Kerngezond' (2e druk) van Frank Jonkers. Hierin leest u o.a. verhalen van cliënten en wat u zelf kunt doen om gezond te worden en te blijven. BodySwitch helpt cliënten vooral - maar niet uitsluitend - bij overgewicht, maag/darmklachten, diabetes, hart- en vaatziekten, Burn-out, (chronische) vermoeidheid, herstel van ernstige ziekte maar ook sporters die hun presentaties verder willen verbeteren.

### ✓ Voeding

Goede voeding verhelpt en voorkomt veel gezondheidsklachten. BodySwitch kan u helpen bij het opstellen van het, voor u, meest geschikte voedingspatroon.

### ✓ Beweging

Beweging is veel meer dan de sportschool of hard hollen in het bos. Op basis van uw behoefte en gesteldheid wordt een individueel bewegingsplan opgesteld.

### ✓ Mindset

Begrippen als motivatie, ambitie en discipline zijn bepalend voor uw gezondheid. BodySwitch helpt u bij het verkrijgen van een passende nieuwe leefstijl.

### ✓ Supplementen

Waar nuttig en wenselijk en wederom geënt op uw persoonlijke behoefte, wordt het hele proces ondersteund door de toevoeging van voedingssupplementen.



Praktijk BodySwitch is aangesloten bij de MBOG, Maatschappij ter bevordering van de Orthomoleculaire Geneeskunde.

In vrijwel alle gevallen komt u met een aanvullende polis in aanmerking voor (een gedeeltelijke) vergoeding.



# Stoptober: Nederland gooit de peuk d'r in!

Op 1 oktober barst voor het eerst in ons land Stoptober los: in heel Nederland zullen rokers én niet-rokers elkaar helpen om gedurende 28 dagen te stoppen met roken. Via nationale en regionale media moedigen bekende en onbekende Nederlanders rokers aan tijdens hun stoppoging. Op de website [stoptober.nl](http://stoptober.nl) kunnen rokers zich vanaf nu aanmelden.



**G**ijs Staverman: "Ik ben zelf dit jaar gestopt met roken en heb dat met de steun van luisteraars gedaan. Ik heb gemerkt dat die steun erg helpt om het stoppen vol te houden. Daarom wil ik Stoptober onder de aandacht brengen bij rokers. Een periode van 28 dagen is te overzien en als heel Nederland je aanmoedigt is het makkelijker vol te houden."

## Positieve aanpak

In Engeland is Stoptober al enkele jaren een groot succes. In het eerste jaar deden maar liefst 268.000 rokers mee.

Het grote succes heeft alles te maken met de positieve aanpak van Stoptober. In Nederland wordt Stoptober voor het eerst georganiseerd. Ook in Nederland staat de positieve aanpak centraal.



## Ondersteuning voor deelnemers

Op de website [stoptober.nl](http://stoptober.nl) kunnen deelnemers kiezen welke steun ze eventueel willen tijdens Stoptober.

Daar hebben ze ook toegang tot persoonlijke hulp. Ze kunnen zich bijvoorbeeld aanmelden voor begeleid stoppen met roken of voor telefonische ondersteuning bij hun stoppoging.

Daarnaast kunnen deelnemers een gratis app downloaden (vanaf 22 september beschikbaar). Deze app zorgt ervoor dat een deelnemer dagelijks persoonlijke aanmoedigingsberichten en tips krijgt. Hoe je de dag rookvrij doorkomt, wat je kunt doen tijdens de moeilijke momenten of hoeveel geld je al hebt bespaard. Het zijn positieve bevestigingen die het besluit om 28 dagen te stoppen met roken ondersteunen.

Ook via Facebook en Twitter ontvangen deelnemers persoonlijke aanmoedigingen. Deze kunnen komen van mensen uit hun eigen netwerk, maar ook van andere - bekende en onbekende - Nederlanders.

## Initiatief

Initiatiefnemers van Stoptober Nederland zijn het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport (VWS), KWF Kankerbestrijding, de Hartstichting, het Longfonds, het Trimbos-instituut, GGD GHOR Nederland en de Alliantie Nederland Rookvrij.

De komende weken worden Tv- en radiocommercials met Gijs Staverman ingezet om zoveel mogelijk rokers te motiveren zich voor 1 oktober aan te melden.

[stoptober.nl](http://stoptober.nl)

**Sports  
Health  
Squash**

**WORK OUT**  
WORKOUTVELSEN.NL

Kanaalstraat 10 IJmuiden | 0255 540 470



# Visrestaurant De Meerplaats

*Het visrestaurant in de regio, waar u 7 dagen in de week van verse vis - rechtstreeks van de afslag - kunt genieten.*



## SEPTEMBER SPECIAL\*\*\*\*

**Bij uw aperitief:**

een amuse en stokbrood met room- en kruidenboter

**Hoofdgerecht:**

Noordzeetong ca. 400 gr.  
(2 x 200 gr.)

**€17,75\***



*uiteraard geserveerd met verse groenten, salade, gebakken aardappelen, huisgemaakte frites en verse compote.*

\*Aanbieding geldig tot en met 30 september 2014. Reserveren gewenst



Tijdens de lunch (tussen 12.00-16.00 uur) is bovenstaand menu inclusief een gratis kopje koffie per persoon. Op zaterdag is er geen lunch.



**Trawlerkade 80 1976 CC IJmuiden Tel. 0255-510806 [www.meerplaats.nl](http://www.meerplaats.nl)**

Openingstijden: maandag t/m vrijdag vanaf 12.00 uur • Zaterdag vanaf 16:00 uur. Zondag vanaf 12:00 uur  
Ruime gratis parkeermogelijkheden voor de deur!

### BEWEGEN

## Bewegen helpt borstkanker voorkomen

Vrouwen die veel bewegen verkleinen daarmee de kans op borstkanker. Dat blijkt uit jarenlang Amerikaans onderzoek. Een grote groep vrouwen die de menopauze achter de rug heeft werd jarenlang gevolgd en periodiek ondervraagd over de mate van fysieke inspanning. Daaruit kwam naar voren dat het risico op borstkanker voor vrouwen die veel bewegen gemiddeld 10% lager ligt. Bij vrouwen met een normaal lichaamsgewicht is zelfs sprake van 30% minder kans op borstkanker. Uitgangspunt is hierbij dat er sprake moet zijn van intensieve beweging, zoals rennen, tegen een helling op fietsen of aerobics. Ook bij intensief huishoudelijk werk, zoals het lappen van de ramen, is sprake van intensieve beweging. De onderzoekscijfers hebben betrekking op vrouwen die minimaal een half uur per dag aan intensieve beweging deden. Overgewicht, alcoholgebruik en hormoontherapie bij de menopauze zijn andere risicofactoren voor vrouwen met betrekking tot borstkanker. Gemiddeld krijgt één op de negen vrouwen te maken met deze vorm van kanker.

## Colofon



**Uitgever:**  
Spaarne Pers B.V.  
K.v.K. 34265164

**Lees je fit!**

Maandelijks als bijlage in onderstaande 170.000 huis aan huis verspreide kranten:  
Nieuwe Meerbode,  
De Heemstede, de Jutter,  
de Hofgeest, de Beverwijker,  
de Heemskerkse Courant,  
de Castricummer en  
de Uitgeester Courant.

Lijf & Gezondheid verschijnt in de volgende plaatsen:  
Aalsmeer, Aalsmeerderbrug,  
Akersloot, Amstelhoek, Bennebroek,  
Beverwijk, Bovenkerk, Castricum,  
De Hoef, De Kwakel, De Ronde Venen,  
Driehuis, Heemskerk, Heemstede,  
Kudelstaart, Limmen, Mijdrecht,  
Oude Meer, Rijsenhout, Rozenburg,  
Santpoort-N., Santpoort-Zuid, Uitgeest,  
Velsen-Noord, Velsen-Zuid,  
Uithoorn, Velsbroek, Vinkeveen,  
Vrouwenakker, Waverveen, Wijk aan Zee,  
Wilnis, IJmuiden en Zevenhoven.

Oplage gratis magazine 5.000  
o.a. verkrijgbaar op onze kantoren.

**Internet:**  
[www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)  
[facebook.com/LijfenGezondheid](https://facebook.com/LijfenGezondheid)  
[twitter.com/LijfGezondheid](https://twitter.com/LijfGezondheid)

**Advertenties:**  
Daniëlle van Leeuwen  
Tel. 06-11951223  
[danielle@lijfengezondheid.nl](mailto:danielle@lijfengezondheid.nl)

**Redactie:**  
Bos Media Services  
Frits Raadsheer  
[redactie@lijfengezondheid.nl](mailto:redactie@lijfengezondheid.nl)

**Opmaak en ontwerp:**  
Mireille Huiberts

**Directie:**  
Frits Raadsheer  
[frits@lijfengezondheid.nl](mailto:frits@lijfengezondheid.nl)  
Tel. 06-53951836

**Kantoor:**  
Zeeweg 189-191  
1971 HB IJmuiden  
Tel. 0255-533900  
Fax 0255-518875

**Verspreiding:**  
Verspreidnet B.V., Castricum  
Tel. 0251-674433  
[www.verspreidnet.nl](http://www.verspreidnet.nl)

**Druk:**  
Janssen/Pers Rotatiedruk

Overname/kopiëren van advertenties en/of teksten uit deze uitgave is niet toegestaan zonder schriftelijke toestemming van de uitgever.



PSYCHE

# Mens erger je niet

Marnie Krom  
Mindcoach



**W**e zijn allemaal pionnetjes in het leven en proberen daar te komen waar ons doel is. Zo ook bij het wereldberoemde spel, Mens erger je niet. Een spel die je iedere keer weer van je doel afhoudt. Je wilt het liefst zo snel mogelijk jouw eindpunt behalen maar je wordt opgehouden of van het bord geveegd. Helaas hebben we de rollende dobbelstenen niet in machte.

Hoe je er ook op blaast, tegen praat of kusjes geeft. De dobbelsteen leidt zijn eigen leven. Een gezellig spel maar er zijn altijd fanatiekelingen die koste wat het kost de beker willen winnen. Niets mis mee om te willen wedijveren. Maar drijft het je naar sjacherijigheid en schoppen tegen de tafel dan is het misschien een moment om je af te vragen waar deze gedrevenheid vandaan komt. Het is toch immers maar een spelletje.

## Stoom uit de oren

Laatst reed ik bij de visafslag in IJmuiden om op weg naar huis nog een lekker visje te scoren. Ik zag op mijn weg een auto met alarmlichten staan. De weg was verder vrij dus reed er omheen en prompt uit het niets doemt er een busje op die zijn bolide zo neerzet dat hij mijn weg versperd. Daardoor moest ik resoluut op de rem. Eenmaal uit zijn bus gestapt vroeg deze meneer nogal geërgerd, of ik niet uit mijn doppen kon kijken. Er was alle ruimte om de stilstaande auto te passeren dus ik begreep het niet. Ik vroeg hem rustig wat het probleem was. Hij ergerde zich op dat moment nog meer aan mij. Schijnbaar zo erg dat de stoom uit zijn oren leek te komen. Met een volgende vraag van mijn kant leek het of hij mij uit de auto wilde trekken. Ik zei hem dat het mij speet dat ik die irritatie in hem los maakte. Mijn auto in z'n achteruit gezet en bij het weggrijden kreeg de auto nog ferme pets op z'n achterste van meneer. Nog steeds is het mij een compleet raadsel. Maar was ik wel hetgeen waar hij zo tekeer tegen ging?

## Emotionele druk

Wanneer er zaken in ons leven spelen die vooral negatief zijn kan het zijn dat we onze emoties niet zo goed in de hand hebben. Snel geïrriteerd om kleine dingetjes. Je herkent het vast. Uit je

slof schieten om een pen die het weer niet doet. Niets kunnen hebben van een paar spelende kinderen om je heen. Sjacherijig reageren op je partner om iets onbenulligs.

Dit is wat je aan de oppervlakte laat zien maar hier onder zit meestal de echte narigheid, verdriet, teleurstelling etc. Door hier niet eerlijk naar te kijken en een oplossing voor jezelf in te vinden zal het de emotionele druk alleen maar opvoeren. Kijk eens naar wat er nu echt speelt waardoor je je iedere keer zo ergert. Want het is niet jouw omgeving die jou ergert maar je bent het namelijk zelf.  
[www.minddrops.nl](http://www.minddrops.nl)



## Jouw slowjuice traiteur

NO ADDITIVES  
ORGANIC  
RAW



1 flesje staat gelijk  
a/h eten van  
1kg  
groente &  
fruit

Bestel online:  
[www.Freocious.nl](http://www.Freocious.nl)



## Dikke kleuters pesten vaker

Jonge kinderen met overgewicht blijken niet alleen vaak te worden gepest, maar ook zelf vaker te pesten. Dat concluderen onderzoekers van het Erasmus MC en de GGD. Ze bestudeerden de groei, ontwikkeling en gezondheid van een groep vijf- en zesjarige kinderen en hun leraren op scholen in de regio Rotterdam. Uit het onderzoek kwam naar voren dat kinderen met overgewicht al in de eerste klassen van de lagere school gepest worden en zelf ook meer pestgedrag vertonen. Zo komt het bijvoorbeeld regelmatig voor dat dikkere kinderen hun leeftijdsgenootjes slaan, schoppen of duwen. Met name jongens van die leeftijd blijken dergelijk gedrag te vertonen. Meisjes pesten met name door kinderen buiten te sluiten, te negeren of over ze te roddelen, maar dat heeft niet aantoonbaar te maken met eventueel overgewicht. De antipestprogramma's van basisscholen richten zich veelal op de kinderen in de bovenbouw, maar schieten tekort bij het voorkomen van pesten in de laagste klassen.

## RECEPT

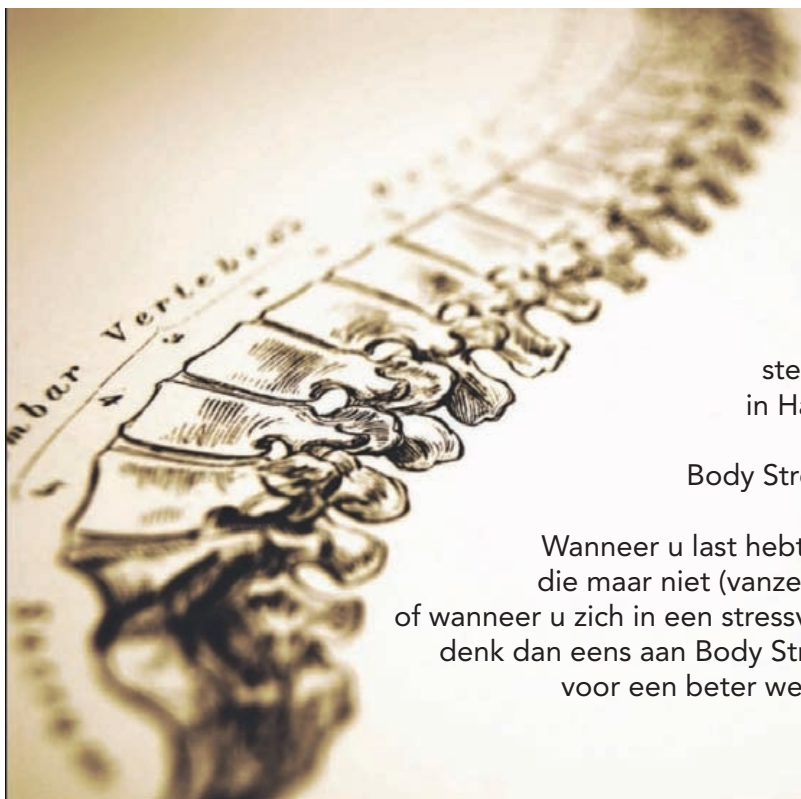
VAN RALPH MOORMAN

## Havermoutkoeken

12 grote koeken

300 gr havermout  
200 gr bruine rijstmeel of boekweitmeel  
250 gr (biologische) roomboter  
2 losgeklopte eieren  
sap van een halve citroen  
een beetje vanille uit een vanillestokje  
eventueel een reep pure (min. 72%) chocola in kleine stukjes  
eventueel 1 à 2 tl groene Steviapoeder

Doe alle ingrediënten bij elkaar en meng/kneed alles krachtig tot er een stevig deeg ontstaat. Vorm hier 12 grote koeken van. Leg de koeken op een met bakpapier beklede bakplaat en zet deze in het midden van een voorverwarnde oven op 150 graden. Bak ze in ongeveer 35 minuten af. De koeken zijn nog een klein beetje zacht als ze uit de oven komen. Ze worden vanzelf hard als ze afgekoeld zijn.


Sinds 2002  
steeds meer een begrip  
in Haarlem en omgeving;  
De praktijk voor  
Body Stress Release Haarlem.

Wanneer u last hebt van fysieke klachten  
die maar niet (vanzelf) over lijken te gaan  
of wanneer u zich in een stressvolle situatie bevindt,  
denk dan eens aan Body Stress Release Haarlem  
voor een beter welzijn van lijf en leden.

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

# Special health

Santpoort

Exclusive

**Cardiofitness / All sports training**  
Onder begeleiding



September 1 week gratis sporten

**GRATIS**

bidon en sporttas  
bij jaar abonnement

Crocusstraat 1e 2071NW Santpoort-Noord 023-5373890 / [info@specialhealth.nl](mailto:info@specialhealth.nl)



Ajna Tempel

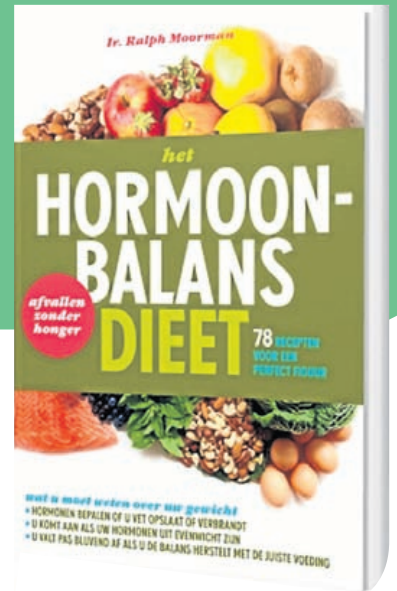
[www.ajnatempel.nl](http://www.ajnatempel.nl)



VOEDING

# Hormoonbalansdieet in het kort

Hormonen beïnvloeden uw gewicht en u beïnvloedt uw hormonen door wat u eet. In dit overzicht ziet u de negen hormonen waarvan het meeste bekend is met betrekking tot de energiehuishouding van het lichaam. Door deze negen hormonen te optimaliseren, optimaliseert u al uw hormonen over de hele linie. Elk van de hormonen heeft verschillende functies, maar om het overzichtelijk te houden, noem ik alleen de functies en problemen met betrekking tot uw gewicht en figuur. Verder geef ik per hormoon kort aan hoe u het via uw eetpatroon kunt beïnvloeden.



Ralph Moorman  
Gezondheidscoach |  
Levensmiddelentechnoloog



## Insuline

Zorgt ervoor dat het bloedsuikergehalte niet te hoog wordt, dat energie als vet in uw cellen wordt opgeslagen en dat uw spieren groeien. Probleem: Bij de meeste mensen wordt te veel insuline aangemaakt, waardoor de bloedsuiker instabiel wordt en eetbuien op de loer liggen. Oplossing: Minder koolhydraten en suiker eten en de inname van voeding rijk aan chroom, resveratrol, visolie en fosfatidylserine verhogen.

## Schildklierhormoon

Stimuleert de vetverbranding, versnelt de stofwisseling, helpt bij het afvoeren van afvalstoffen en verlaagt het cholesterol. Probleem: Een tekort is wijdverbreid. Oplossing: Extra inname van calorieën (bij een zeer lage energie-inname) en voeding met voldoende jodium, zink, selenium, de vitamines B en C en het weglaten van allergenen.

## Testosteron

Stimuleert de spieropbouw en de vetafbraak (vermindert ook cellulitis!). Probleem: Een tekort komt zowel bij mannen als vrouwen veel voor. Oplossing: Extra inname van eiwitten, vet (cholesterol), voeding rijk aan zink, magnesium en resveratrol; het weglaten van alcohol en het vetpercentage van het lichaam verlagen.

## Oestrogeen

Gaat osteoporose tegen, veroorzaakt borstvorming (ook bij mannen) en is potentieel dikmakend bij een tekort aan progesteron. Probleem: Zowel veel mannen als vrouwen kampen met een teveel. Na de overgang kampen vrouwen juist met een tekort. Oplossing: Extra inname door vrouwen van plantaardige oestrogenen uit bijvoorbeeld soja en hop, voeding rijk aan resveratrol, indo-3 carbinol, DIM, kelp, leverreinigende voeding en het

vermijden van bestrijdingsmiddelen, leidingwater en voeding die candida-overgroei veroorzaakt. Ook het vetpercentage verlagen is belangrijk, omdat in het vetweefsel testosteron deels naar oestrogeen wordt omgezet.

## Progesteron

Zorgt ervoor dat het lichaam minder vocht vasthoudt (borsten, buik, benen, enkels) en kan in diverse andere hormonen worden omgezet (waaronder cortisol). Probleem: Een tekort komt veel voor. Oplossing: Extra inname van voeding rijk aan vitamine B6 en vitamine A en het vermijden van voeding met veel suiker, allergenen, chemische E-nummers en bestrijdingsmiddelen.

## Groeihormoon

Geeft spieren stevigheid, zorgt voor vetverbranding, energie en herstel. Probleem: Een tekort komt veel voor. Oplossing: Extra inname van eiwitten en voeding rijk aan arginine, ornithine, vitamine B6, zink, magnesium, kalium, GABA en vitamine C.

## DHEA

Stimuleert spieraanmaak, ondersteunt vetver-

branding, kan in verschillende hormonen worden omgezet, ondersteunt het immuunsysteem.

Probleem: Een tekort komt veel voor.

Oplossing: Vetten (cholesterol) en voeding rijk aan vitamine C.

## Cortisol

Zorgt voor snelle energie bij stress, laat de bloedsuikerspiegel stijgen, is ontstekingsremmend, stimuleert activiteit en daadkracht, stimuleert vetopslag in de buikstreek, verzacht allergieën.

Probleem: Zowel een teveel als een tekort komt veel voor.

Oplossing: Lagere suikerconsumptie en het vermijden van allergenen, chemische E-nummers en bestrijdingsmiddelen.

## Melatonine

Ondersteunt de nachtrust, is een sterke antioxidant, ondersteunt het immuunsysteem.

Probleem: Een tekort komt veel voor.

Oplossing: Een goede serotoninewerking en geen insulineresistentie, door het volgen van het hormoonbalansdieet.

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





## PSYCHE

## Pak uw stressklachten aan

Door Fonds Psychische Gezondheid

Ieder mens ervaart in zijn of haar leven momenten van stress. Stress is niets anders dan spanning of druk en is niet per definitie ongezond. Denk aan het gespannen gevoel dat u ervaart wanneer u een sollicitatiegesprek heeft of een examen moet afleggen. Het helpt u be-

ter te presteren. Na zo'n spannende gebeurtenis neemt de stress weer af.

Als de spanning echter niet afneemt en de stress langer duurt of op meerdere momenten kort achter elkaar terugkomt, dan hebben we het over ongezonde stress. Er is dan onvoldoende gelegenheid om tussendoor tot rust te komen en te herstellen. Volgens arbeidsdeskundigen melden steeds meer werknemers zich ziek vanwege stressklachten door een te hoge werkdruk, vaak gecombineerd met een druk privéleven.

### Wat is een burn-out?

Een burn-out ontstaat als gevolg van langdurige stressklachten die steeds erger zijn geworden en waaraan u te weinig aandacht heeft besteed.

Mensen die een burn-out hebben zijn opgebrand. Ze voelen zich lichamelijk en geestelijk totaal uitgeput. 13 procent van de Nederlandse beroepsbevolking zou last hebben van burn-outklachten. Dit betekent niet dat zij allemaal een burn-out hebben, maar zij kunnen er wel tegenaan zitten. Des te meer reden om met aanhoudende stressklachten aan de slag te gaan. Meer informatie over burn-out vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid: [www.psychischegezondheid.nl/burnout](http://www.psychischegezondheid.nl/burnout).

### Tips tegen stress

Fonds Psychische Gezondheid benadrukt dat het belangrijk is iets aan stressklachten te doen. Dit is niet alleen beter voor de huidige gezondheid, maar dit kan ook voorkomen dat stress leidt tot een burn-out. Er zijn manieren om de spanning te verlichten, zoals:

1. Stel grenzen: het is erg belangrijk dat u grenzen voor uzelf stelt en 'nee' zegt als het u te veel wordt.
2. Beweeg: bewegen versterkt niet alleen uw lichaam, maar ook uw geest. Door regelmatig te sporten en beweging in te passen in uw dagelijks leven door bijvoorbeeld te wandelen of de trap te nemen op uw werk, raakt u beter bestand tegen stress.

## FONDS PSYCHISCHE GEZONDHEID

3. Accepteer: ook al is het soms moeilijk, probeer te accepteren dat niet alles in uw leven loopt zoals u dat wilt. Er zijn zaken waar u geen enkele invloed op kunt uitoefenen. Het heeft dan geen zin om er veel energie in te steken. Meer tips vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid: [www.psychischegezondheid.nl/stress](http://www.psychischegezondheid.nl/stress). U kunt hier ook de stresstest doen om te zien hoeveel stress u ervaart en op welke momenten. U kunt dan gericht met uw stressgevoelens aan de slag.

Komt u er zelf niet uit en vormen uw stressklachten een ernstige belemmering in uw dagelijks leven? Neem dan contact op met uw huisarts. Hij of zij kan u helpen bij het vinden van passende hulp.

## Is vastgezette spierspanning: *jouw plaaggeest?*



Wat doe je als de reguliere zorg je niet meer kan helpen bij je pijnklachten? Laura Sinnema van de praktijk voor Body Stress Release Kennemerland in Haarlem.

"Gezondheidsklachten; 'Ik kan er helaas zelf over meepraten. Ik ben in de afgelopen jaren door de ziekte van mijn partner en mijn eigen lichamelijk klachten in aanraking gekomen met vele vormen van natuurgeneeskunde. Ik was erg verbaasd en enthousiast over de resultaten. Gevoed door nieuwsgierigheid en de drang om andere mensen te helpen, heb ik in 2009 het roer omgegooid. Ik heb mijn carrière in de verzekeringswereld vaarwel gezegd en ben vertrokken naar Zuid Afrika om daar een full-time studie te volgen aan de Body Stress Release Academy.

Sinds vier jaar heeft zij een eigen praktijk aan Heussensstraat 2a in Haarlem. "Body Stress Release is er voor iedereen, voor jong en oud. Mijn jongste cliënt is nog geen 3 maanden en de oudste tellt

92". Laura benadrukt dat Body Stress Release niets zweverigs is. "BSR onderscheidt zich doordat het geen alternatieve geneeswijze is maar een aanvullende gezondheidstechniek. Het kan prima naast reguliere zorg. Wij behandelen geen ziekten, wel de stress/spierspanning die daardoor is ontstaan".

### Hoe ontstaat Body Stress

Door teveel trainen, overbelasting door werk, een ongelukkige val/ongeluk of je maakt bijvoorbeeld een emotioneel zware tijd mee, dan verdedigt het lichaam zich met het vastzetten van spierspanning, ook wel Body Stress genoemd. Zodra de overbelasting geweken is en je rust neemt, begint het loslaten en herstel. Maar als de spierspanning er al lang zit, dan registreert je lichaam de spierspanning niet meer en kan het dus niet meer loslaten. Denk maar aan een horlogebandje dat je lichaam ook niet meer registreert. Door deze body stress wordt de efficiëntie van je lichaam verlaagd waardoor je minder snel hersteld en je minder lekker in je vel zit.

### Hoe werkt een behandeling?

BSR is een behandeltechniek waarbij we kijken naar de gehele mens, de voorgeschiedenis is net zo belangrijk als de klachten. Het aantal behandelingen is sterk afhankelijk van klachten en de

persoon. Bij recente body stress of een acuut probleem zal het proces van loslaten snel verlopen. Als klachten al langer bestaan duurt de behandeling ook langer. Bij kinderen is het proces vaak verrassend kort. De techniek zet een proces in gang van spanning loslaten en herstellen. Standaard wordt daarom begonnen met 3 behandelingen: op dag 1, dag 4, en dag 11.

### Is Body Stress bij jou de plaaggeest? Body Stress Release kan effectief zijn wanneer spierspanning klachten geeft als:

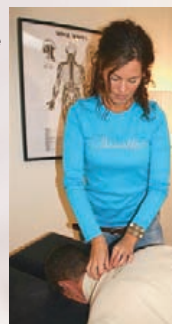
- Pijnklachten of tintelingen in rug, nek, schouders of ledematen
  - Hernia
  - Onrustige benen
  - Whiplashklachten
  - Migraine, duizeligheid of oorsuizing
  - Blaasproblemen zoals: vaak plassen, blaasontsteking
  - Menstruaties-, zwangerschaps- of overgangsklachten
  - Vaginisme
  - Brandend maagzuur
  - Darmklachten
  - Huil baby
  - Groeipijnen bij kinderen
  - Problemen met zindelijk worden
  - ADHD, ADD, Autisme of PDD-NOS
- Body Stress Release kan tevens een ondersteuning zijn bij (soms ongeneeslijke) ziekte als kanker, reuma of MS. Door de behandeling geven deze ziektes vaak minder klachten omdat het lichaam in het geheel minder belast is.

### Goed om te weten:

1. Body Stress Release wordt inmiddels door vele zorgverzekeringsmaatschappijen vergoed.
2. Laura Sinnema is Erkend Body Stress Release Practitioner en lid van BSRAN (Body Stress Release Associatie Nederland) en tevens aangesloten bij de VBAG en SRBAG.
3. Laura Sinnema is naast BSR practitioner gespecialiseerd in TRE (Trauma Release Exercises), Orthomoleculaire geneeskunde en Natuurgeneeskunde.

### Nieuwsgierig geworden?

Kijk dan op [www.bsrkennemerland.nl](http://www.bsrkennemerland.nl) of bel 06-17407274



**BODY  
STRESS  
RELEASE  
KENNEMERLAND**

**BSR Kennemerland  
Heussensstraat 2a  
2023 JR Haarlem  
06-174 072 74  
[info@bsrkennemerland.nl](mailto:info@bsrkennemerland.nl)  
[www.bsrkennemerland.nl](http://www.bsrkennemerland.nl)**



VOEDING

# Wat eten we vandaag?



**J**a hoor, "het is weer voorbij die mooie zomer, de zomer die begon zowat in..." maar geloof ik.

De zomervakantie is nu ook afgelopen en het lekker uitslapen of rustig aan doen zit erop. Het is weer tijd om vroeg op te staan, te ontbijten, onze lunch klaar te maken en gauw de deur uit te zijn om op tijd op je werk of school te zijn.

Ontbijten jij en/of je kinderen eigenlijk wel goed? Veel mensen doen dat niet. In mijn praktijk hoor ik het ook steeds weer: geen tijd, geen honger of men vindt het niet belangrijk. Dat is het natuurlijk wel! Of je nou gaat werken of je moet naar school, je lichaam en je hersenen hebben echt wel energie nodig hoor. Er zijn veel theorieën over voeding waardoor het soms een beetje onoverzichtelijk wordt. Zolang je niet in mijn praktijk bent geweest en je geen persoonlijk voedingsplan hebt, zal ik het je niet te moeilijk maken. Hieronder mijn tips.

## Ontbijt

We kennen het wel van vroeger, de papjes. Wanneer je pap lust, koop dan eens haver-mout en doe hierin wat havermelk, rijstmelk of amandelmelk. Het is heel simpel, warm maken en klaar. Vind je de smaak saai, dan is wat kaneel, anijs en/of honing erin heerlijk. Ben je niet zo van de papjes, dan zou je ook een smoothie kunnen maken. Doe je fruit in de blender en klaar. Ook een gezonde biologische muesli is een mogelijkheid. Misschien ben je meer een broodmens, bak het dan eens zelf. Onderaan zie je het recept voor een heerlijk en gezond groentebrood. Als je niet van bakken houdt, dan koop altijd volkoren brood. Let op dat er wel echt "volkoren" op de verpakking staat, anders zit er gewone bloem in en dat berooft je lichaam van mineralen. Ook kun je er later op de dag een inzinking door krijgen want dat doet witte bloem, net als suiker. Neem je volkoren speltbrood, dan is dat zeker een beter alternatief dan tarwe. Wat eet je altijd op je brood?

Wist je dat de meeste mensen in de ochtend al beginnen te snoepen. Jij niet? Nou, als jij hagel-slag, chocopasta, gewone jam, stroop of andere zoetigheid eet, dan hoor je bij de snoepers hoor. In deze producten zit zoveel suiker verwerkt dat je suikerspiegel en je zuurbalans er niet blij van worden. Neem eens wat gezonders op je

Irene Lelieveld,  
(Auto) Kinesiologische  
voedingstherapeut



brood. Pak suikervrije jam en stroop en let op: niet met kunstmatige zoetstoffen, dat is in mijn ogen niet verantwoord. Neem verder notenpasta, tahin, groentespread, pesto, een eitje, wat vis of rund/kipvlees. Stap eens een natuurvoedingswinkel in. Hier vind je ontzettend veel verantwoord en gezond brood en beleg. Neem daar dan ook meteen een pot kokosolie mee. Op kamertemperatuur is het een smeerbare boter voor je brood. Je kunt er ook mee bakken. Het geeft meteen energie af voor de hersenen.

## Lunch

Dan de lunch, wat neem je mee en wat geef jij je kinderen mee naar school? Het beste is om twee keer per dag groenten te eten want je hebt 300 gram per dag nodig, ook kinderen. Het hangt wel van de leeftijd af. Eet zelfgemaakte groentesoep, die kun je meenemen in een thermoskan. Een salade neem je mee in een bakje en apart een gezonde dressing. Als je dat allemaal echt teveel moeite vindt of voor je kinderen niet handig, dan kan ik me daar best wat bij voorstellen. Eet dan het groentebrood of het speltbrood en doe daar gezond beleg op zoals groentespread, een tomaatje en drink er groentesap bij zoals tomatensap of wortelsap.

## Tussendoortje

Voor tussendoortjes neem je altijd 2 stuks fruit en een handje noten mee. Laat de koffie nou eens staan en neem wat meer water en kruidenthee.

Wanneer je zo eet en in de avond veel groenten met een eiwitbron, ben je heel goed bezig!

[www.persoonlijke-voeding.nl](http://www.persoonlijke-voeding.nl)

## RECEPT

VAN IRENE LELIEVELD

## Groentebrood

500 gram groenten (courgette, wortel, pompoen, bataat)  
350 gram meel naar keuze (rijstmelk, havermeel, speltmeel)  
1 flinke eetlepel (wijnsteen) bakpoeder  
5 eieren  
Tuinkruiden en himalayazout

- Rasp de groenten fijn en voeg alles bij elkaar. In een keukenmachine gaat dit heel snel.
- Vet een cakeblik in en doe het beslag erin. (of bakpapier)
- Bak het brood op 200 graden in 40/50 min gaar.





**Rust in je hoofd is fijn! Het zorgt dat je veel gelukkiger in het leven staat en beter bestand bent tegen stress. Rust zorgt dat je prettiger in je vel zit, je blijer voelt, beter kunt nadenken en genieten. Kortom, rust zorgt er gewoon voor dat je beter in balans bent. Hoe je rust in je hoofd krijgt, lees je hieronder. Ga aan de slag met de tips en verban de onrust.**

Albert Sonneveld  
Eigenaar  
Sonnevelt Opleidingen



## PSYCHE

# Rust in je hoofd: 5 tips om je onrust te verbannen!

### Tip 1: Schud dat eeuwige schuldgevoel van je af

Heb je de neiging steeds achterom te kijken? Die oude kooien telkens weer uit de sloot te halen? Voel je je schuldig vanwege beslissingen uit het verleden? Maar, waarom? Veranderen kun je het niet. Dus, haal je schouders op en schud die schuldgevoelens van je af. Toen, op dat moment, was het de juiste keuze. Richt je op het hier en nu en besteed daar je tijd en energie aan. Aan het verleden kun je niets veranderen. Het nu en de toekomst heb je in je eigen handen. Leer van je beslissingen in het verleden, maar blijf er niet in hangen. Je zult ontdekken dat er een last van je schouders valt. Je komt luchtiger in het leven te staan, krijgt rust in je hoofd en bent minder gestresst.

### Tip 2: Creëer quality time voor jezelf en krijg rust in je hoofd

Tijd maken voor jezelf en je eigen ding doen, is ontzettend belangrijk. Iedereen heeft nu en dan zo'n moment voor zichzelf nodig, om bij te tanken en helemaal tot rust te komen. Zorg daarom dat je regelmatig wat quality time voor jezelf creëert. Lees dat ene boek waar iedereen over praat, neem een heerlijk ontspannen bad, luister naar je favoriete muziek, zoek je vrienden op of wandel een flink eind. Het helpt je rust in je hoofd te krijgen en meer ontspannen in het leven te staan.

### Tip 3: Kies voor willen en niet voor moeten

Moeten straalt dwang uit. Het geeft onrust en zorgt voor stress. Je moet die ene klus voor morgen klaren, je moet je huis opruimen, je

moet naar de verjaardag van... et cetera. Maar, hoezo moet je? Het zijn vaak taken en activiteiten die je jezelf hebt opgelegd. Of niet soms? Of heb je moeite met 'nee' zeggen? Ook dan ontstaat er vaak de druk van moeten. Probeer jezelf aan te leren dat je dingen wilt. Straalt een bezigheid moeten uit? Vraag je dan af van wie het moet. Jezelf? Of komt het voort uit je gevoel van geen 'nee' durven te zeggen? Of is het gewoon een bezigheid die je fijn vindt om te doen en dus ook graag wilt doen. Door minder te moeten en meer te willen, krijg je rust en voel je minder stress.

### Tip 4: Leg je lat lager

Onrust en stress ontstaan nogal eens doordat je de lat te hoog legt; te veel eisen stelt en te hoge verwachtingen hebt. Vermoeiend hé? Want, de angst om te falen werkt je minderwaardigheidsgevoel in de hand. Accepteer dat je niet overal de beste in kunt zijn. We maken allemaal fouten en dus jij ook. Doe liever een stapje terug en stel jezelf haalbare doelen. Dat is veel motiverender, zorgt voor minder stress en draagt bovendien bij aan rust in je hoofd.

### Tip 5: Focus je op 1 bezigheid

Doe wat je wilt doen met al je aandacht. Of je nu luncht, een huishoudelijke klus klaart, een werktaak verricht of praat met een collega, partner, vriend of familielid. Focus je daar voor de volle 100% op. Het voorkomt dat je meerdere dingen tegelijkertijd wilt doen, dat je dingen maar half afmaakt of haastig afraffelt met alle gevolgen van dien. Door je steeds met 1 ding bezig te houden voorkom je bovendien fouten en dus ook spanning die de rust in je hoofd verstoort. [www.albertsonneveld.nl](http://www.albertsonneveld.nl)

Holistisch komt van holos wat "heel" betekent. Een holistische neemt dan ook het hele mens als uitgangspunt. Een mens heeft niet alleen een fysiek lichaam maar bestaat ook uit een emotioneel, mentaal sociaal en spiritueel deel.

Op een inspirerende plek van buitenplaats Plantage staat een Kirgizische yurt waarin veel activiteiten plaats vinden.

WOE 14.00 - 15.00 KINDERYOGA 4- 7 JAAR  
DO 11.00 - 12.00 INLOOP MEDITATIE  
VRIJ 9.45 - 11.00 EASY FLOW YOGA

Verder op afspraak: - Creatieve workshops - Kinderfeestjes  
- Mindfulness wandelingen - Meditaties - Holistische massages

Nieuw Avalon bij Buitenplaats Plantage  
Vogelenzangseweg 49B, Vogelenzang  
Alice de Jong 06-15291567  
e-mail [alicedejong68@gmail.com](mailto:alicedejong68@gmail.com)

NIEUW AVALON





BEWEGEN

# Catwalk slank is uit Dames willen billen

Carlos Lens  
*Fitness specialist*



**A**ls ik kijk naar de aanvragen die ik tot dit jaar op mij af kreeg, waren dit vragen als "Hoe krijg ik een six-pack?" en "Hoe kom ik van mijn kip-files af?", maar sinds de komst van social media en een aantal Amerikaanse sterren is het mode- of ideaalbeeld naar een ander niveau gebracht. De aanvragen die ik steeds vaker krijg gaan namelijk over billen. "Hoe krijg ik rondere billen?", "Hoe krijg ik grotere billen?" en "Hoe krijg ik hogere billen?" Billen, billen, billen dus...! Het begon eigenlijk met Jennifer Lopez, natuurlijk Kim Kardashian en op het moment is 'Instagram magneet' Jen Selter erg bekend om haar 'behind'. De laatste heeft zelfs een groot contract met een sportmerk binnengesleept. Ik moet jullie natuurlijk wel de waarheid vertellen en dat is dat goede genen een hoop helpen. De gemiddelde Surinaamse vrouw heeft van nature al een beter gevormde bil dan de doorsnee Hollandse vrouw. Je moet de bil zien als een spier met vet eromheen. Meer spier met vet eromheen (wel strak in het vel, hahaha) geeft meer volume. De kunst is om op de juiste manier te trainen. De bilspeer zit vast

(hecht aan) de hamstring, die loopt vanuit je kuit tot aan de onderkant van je bil. Je onderrug is ook belangrijk, want als we praten over 'curves' speelt deze ook een rol. Als je kijkt naar dames uit de ballet- en danswereld of zelfs turnen dan zie je dat deze dames een holle onderrug hebben. Door deze holling staan de billen automatisch naar achteren. Deze dames hebben dus een voordeel qua looks.

Maar wat willen de dames nu eigenlijk...? Slanke benen en dan poeffff zo'n bolletje er bovenop. Dit is best wel een opgave, omdat we allemaal horen: "Dan moet je squatten." Dat is gedeeltelijk waar. Het probleem bij squatten (een soort kniebuiging, red.) is dat de beenspieren meer belast worden dan de bilspeer. De bilspeer bestaat uit verschillende delen, het is de kunst om alle hoeken te trainen. Er is een aantal oefeningen waarbij je de benen kunt uitschakelen en meer focus op de bilspeer alleen kunt leggen. Als je goed kijkt naar de dames met goede billen dan zie je dat bij de meeste dames de benen ook iets voller zijn. Dit komt mede door het squatten. Wij mannen hebben hier geen problemen mee, maar de meeste vrouwen willen wél de billen, maar niet de benen mee ontwikkeld hebben. Voor deze dames is het dus de kunst om geïsoleerde oefeningen te doen voor de billen. Er zijn tegenwoordig veel sportscholen. Schroom je niet, stap op de fit-

nessinstructeur af en vraag om een goed trainingsschema. Leg uit wat je wilt en wat je niet wilt. Belangrijk is dat je niet elke dag je billen gaat trainen, want teveel trainen zonder rust zorgt ervoor dat je niet herstelt. Je herstel is net zo belangrijk als de training. Het lichaam zie ik als één spier, balans is super belangrijk. Bijvoorbeeld, sterke buikspieren omdat je een 'sixpack' wilt en een zwakkere rug zorgt voor blessures. Train daarom het lichaam in balans. Wees wel altijd reëel en eerlijk voor jezelf, er is veel mogelijk maar als je brede heupen hebt en aanleg voor zware benen, focus je dan niet op smalle heupen want je kunt er moeilijk een paar centimeter afzagen. Je kunt wel hard trainen en op je voeding letten zodat je strak wordt.

Dames, teveel bil is een voordeel. Dit kun je namelijk aftrainen naar vol en strak of minder vol en strak. Heb je totaal geen bil, dan zul je er meer moeite voor moeten doen dan wanneer je meer vet op je billen hebt zitten. Zie de bilspeer als elke andere spier en heb geduld...! Voor welke trainingsvorm je ook kiest, je moet je wel realiseren dat het niet gaat zonder een gezonde manier van eten. Rust, training en voeding zijn de drie pijlers die in balans horen te zijn voor het behalen en behouden van je doelstellingen. Dat geldt dus ook voor de billen...!  
[www.carloslens.nl](http://www.carloslens.nl)  
[twitter@carlos\\_lens](https://twitter.com/carlos_lens)



MEDISCH | ZORG

# Meldpunt Hartpatiënten een groot succes!

**ROERMOND** – Het is alweer ruim een jaar geleden dat Hartpatiënten Nederland een Meldpunt begon voor mensen die zich slecht behandeld voelen door ziekenhuizen en behandelaars. Het Meldpunt Hartpatiënten maakte direct na de instelling ervan in november 2012, een vliegende start.

**A**l binnen twee maanden belden en mailden enkele honderden mensen met het nieuwe Meldpunt. Ook nabestaanden van overleden patiënten deden hun beklag bij het Meldpunt. Een delegatie van Hartpatiënten Nederland reisde, samen met haar juridisch adviseur Rob Vermeeren, met deze klachten en meldingen onder de arm naar een ziekenhuis, maar ving daar bot bij een arrogante en hooghartige Raad van Bestuur. De klagende patiënten werden duidelijk niet serieus genomen door het ziekenhuis.

Gelukkig waren andere ziekenhuizen wel geneigd een luisterend oor aan Hartpatiënten Nederland te bieden naar aanleiding van klachten bij het Meldpunt. Medewerkster Marly van Overveld coördineert het Meldpunt en luistert naar de mensen die met hun klacht bellen en hun verhaal doen. 'Daar zitten vaak schrijnende verhalen bij', zegt Marly. 'Wij stellen vervolgens alles in het werk om bij het ziekenhuis opheldering te krijgen en ervoor te zorgen dat deze mensen alsnog recht gedaan wordt, samen met onze letselschade advocaat Rob Vermeeren.' 'Wat je dus ziet is dat ziekenhuizen heel ver-



schillend omgaan met Hartpatiënten Nederland en met het Meldpunt en daardoor dus ook met de patiënten', gaat Marly verder. 'De meeste ziekenhuizen nemen ons serieus, maar een ziekenhuis probeerde ons in de pers zelfs verdacht te maken als een schreeuwend onbeduidend actiegroepje.

Bron: Hartpatiënten Nederland, uit Hartbrug-Magazine 2014-01 [www.hartpatienten.nl](http://www.hartpatienten.nl).



## Massage Studio Heemskerk

Dicht bij jezelf blijven



Thaise en diverse andere massages

Met of zonder afspraak 06-40739287

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



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



# 0251 kappers

uw thuiskapster

**Mariëlle 06-12 59 46 09**

knippen al vanaf €15,-

**[www.0251kappers.nl](http://www.0251kappers.nl)**

perfectie tot in de puntjes!



## Fitness...? Alleen met de juiste begeleiding...!

**Veel mensen kiezen ervoor om door middel van fitness te werken aan conditie en gezondheid. Een prima keuze, want deze sport leent zich bijzonder goed voor het weer in balans brengen van het lichaam. In feite is fitness een verzamelnaam van diverse activiteiten die leiden tot het opbouwen van spiermassa en het verbeteren van het uithoudingsvermogen. Ze hebben bovendien een positief effect bij rug- en gewrichtsklachten en worden om die reden veelal door fysiotherapeuten geadviseerd. Belangrijk is echter wel dat men zorgt voor een goede, professionele begeleiding.**

Het lijkt vaak relatief eenvoudig. Je trekt wat aan gewichten, zet een roeimachine in beweging of trapt wat kilometers weg op een spinning bike. Maar zo eenvoudig ligt het niet. Wie onvoorbereid en zonder duidelijk plan aan het werk gaat met dergelijke apparaten, doet het lichaam eerder kwaad dan goed. Fitness heeft alleen het gewenste effect wanneer het volledig is afgestemd op de persoonlijke situatie. Een gediplomeerd fitnessinstructeur verstaat

zijn vak en is constant bezig met het bijsturen van zijn cliënten. Alleen met voldoende correcties en aanwijzingen, in combinatie met de juiste trainingsschema's, voorkom je vitaliteitsverlies. Dat fitness slechts gebaseerd zou zijn op simpele krachtoefeningen berust op een hardnekkig misverstand. Door een uitgekiende combinatie van oefeningen, die zowel qua type als qua intensiteit volledig op de persoon worden afgestemd, wordt het juiste resultaat behaald.

Waar moet je als consument op letten? Op de eerste plaats is van belang om vast te stellen of een sportcentrum beschikt over voldoende gekwalificeerd personeel. Wanneer een sportcentrum het keurmerk van brancheorganisatie Fit!vak voert is dit bijvoorbeeld altijd het geval. Alle ondernemers die aangesloten zijn bij Fit!vak garanderen kwaliteit in een veilige en hygiënische omgeving. Informeer naar de mogelijkheid tot het volgen van een proefles, zodat je kunt toetsen of het gekozen sportcentrum aan je verwachtingen voldoet. Besluit pas daarna om wel of niet een abonnement af te sluiten. Kies voor een sportcentrum waar je per maand kunt opzeggen. Een goed sportcentrum werkt immers vanuit kwaliteit aan zijn ledenbestand en niet vanuit langlopende overeenkomsten. Let ook op de veiligheid, is er bijvoorbeeld een Automatische Externe Defibrillator (AED) aanwezig om snel te kunnen ingrijpen bij een noodsituatie?

Het allerbelangrijkste blijft natuurlijk je eigen gezondheid. Wanneer fitness op de juiste manier en onder goede begeleiding wordt beoefend, vormt het een basis voor een gezonde leefstijl. Een bewegingsdeskundige van een sportcentrum kan de verschillende mogelijkheden uitleggen en stelt vervolgens samen met de cliënt het meest geschikte programma samen. Een programma dat voldoet aan de persoonlijke wensen en dat bovendien verantwoord sporten garandeert. Loop geen onnodige gezondheidsrisico's door 'zomaar wat' te doen. Niet voor niets bestaan er specifieke opleidingen voor fitnessstrainers. Bij de betere sportcentra beschikken de fitnessstrainers over de diploma's A en B, hetgeen inhoudt dat ze zich 'personal trainer' mogen noemen en gekwalificeerd zijn om gevorderde sporters en mensen met specifieke klachten zoals overgewicht of gewrichtsklachten te begeleiden.

**Jan Deudekom**

### RECEPT

VAN MARNIE KROM

## Gezonde Zomerse Likkers

### Benodigheden

*Wat je nodig hebt zijn ijsvormpjes. Deze kun je vinden bij een winkel in jouw omgeving denk aan Blokker, Hema. Deze hebben plastic stokjes en die vervang ik zelf altijd door houten ijsstokjes. Gezelliger om te zien en van te smikkelen. Deze vind je vaak ook in doe het zelf zaken.*

### Sinaasappels

*1 limoen of citroen om het sap wat pit te geven  
Biologische kokosmelk  
Rauwe honing van plaatselijke imker*

*Naar aanleiding van hoeveel ijsjes je wilt maken en hoe groot je vormpjes zijn kan je zelf het beste inschatten hoeveel sap en kokosmelk je nodig hebt.*

### Bereiding

Pers een aantal sinaasappels. Zeef je sap zodat de vezels niet in je ijsje komen. Als je wilt dat je kokosmelk een zoetje heeft dan kan je dit doen door wat rauwe honing te smelten en dit naar jouw smaak aan te vullen bij kokosmelk.

De vormpjes giet ik half vol met sinaasappelsap en dan laat ik het zo'n 20 minuutjes opvriezen in de diepvries.

Dat het al wat is bevroren maar nog niet helemaal zodat als ik daarna de kokosmelk er op giet deze mooi blijft liggen op het sap en dat ik het houten stokje er nog in kan steken. Dit laat je dan aantal uren in vriezer en wanneer het moment aanbreekt om ze lekker te gaan smikkelen dan kan je ze even met een warme hand de ijsvorm vast houden en je kan het ijsje zo bevrijden uit z'n jasje.

Wat het leuke is van deze gezonde likkers dat je met allerlei prachtig zomerfruit de meest heerlijke ijsjes kan maken.



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



## VOEDING

# Extra vitamines en mineralen; ook als de R uit de maand is

Marjolein Dubbers  
Oprichter Energieke  
Vrouwen Academie



**A**ls kind ben ik opgegroeid met 'pillen en knollen'. De pil was een vitamine C tabletje en de knol een ronde levertraancapsule. Iedere avond bij het toetje kregen mijn zes zussen en ik een pil en een knol. In mei verdwenen ze maar op 1 september zette mijn moeder ze weer op tafel, want dan was de R weer in de maand. Ik slik nog dagelijks pillen en knollen. Ook in de zomer.

## Waarom zou je voedingssupplementen nemen?

Ik hoor het van veel vrouwen in mijn praktijk: "ik eet twee stuks groenten en twee stuks fruit per dag, waarom zou ik extra vitamines en mineralen nemen?" Mijn antwoord is simpel: "omdat we uit onze voeding onvoldoende bouwstoffen halen voor ons hectische leven anno 2014." Zelfs het Voedingscentrum in Den Haag onderschrijft dit in een rapport uit 2011. Iedereen die zich netjes houdt aan de door hen voorgestelde schijf van vijf komt zes belangrijke bouwstoffen tekort: vitamine A, vitamine D, ijzer, selenium, foliumzuur en zink. Overigens eten veel mensen veel slechter dan de schijf van vijf. Er zijn ook officiële onderzoeken gedaan in Nederlandse ziekenhuizen, ook hier blijken veel mensen ondervoed te zijn. Niet in calorieën maar in bouwstoffen.

Als je er oog voor hebt hoe onze landbouw tegenwoordig eruit ziet, dan zul je begrijpen dat

je onvoldoende bouwstoffen binnenkrijgt. Heel veel fruit en groentes groeien op kunstmest. Kunstmest bestaat bijna alleen uit kalium, stikstof en fosfor. Dat is alles. En dat terwijl er in goede, gezonde aarde maar liefst 92 verschillende mineralen kunnen zitten. Allemaal mineralen die ons lichaam ook nodig heeft zoals zink, selenium, chroom, magnesium. Als deze mineralen niet in de grond zitten, komen ze ook niet in de plant, en dus ook niet op jouw bord, en dus ook niet in jouw lichaam. Daarom adviseer ik zoveel mogelijk biologisch te eten. Volgens de vooraanstaande Harvard Medical School hebben we allemaal voedingssupplementen nodig.

## Misschien heb je al wel eens gehoord van vrije radicalen?

Een vrije radicaal is een agressief atoompje in je lichaam dat veel schade kan aanrichten omdat het een 'los handje' heeft. Met dit losse handje trekt het alles kapot wat het in zijn omgeving vindt: ze beschadigen allerlei moleculen, cellen en zelfs je DNA. Vrije radicalen kunnen worden onschadelijk gemaakt door anti-oxidanten. Anti-oxidanten zitten in voeding (onder andere knoflook, broccoli, blauwe bessen) en kruiden (onder andere groene thee en mariadistel) maar ook veel in vitamines en mineralen. Denk hierbij aan vitamine C, vitamine E, vitamine A, Beta-caroteen, Vitamine B6 en B2, koper, mangaan, selenium en zink. Het is dus van belang om voldoende anti-oxidanten binnen te krijgen om die vrije radicalen onder de duim te



houden. Tenzij je het niet erg vindt om snel veel rimpels te krijgen.

We leven in een wereld vol stressoren of we het nu leuk vinden of niet. De kunst is om ze enerzijds zoveel mogelijk te verminderen en anderzijds ervoor te zorgen dat ons lichaam de resterende stress goed kan hanteren. Daarvoor zijn veel bouwstoffen ofwel vitamines en mineralen onmisbaar. Veel bouwstoffen. Als je eet en drinkt conform mijn aanbevelingen in mijn gratis e-book Eet meer Energie dan ben je al een aardig eindje op de goede weg. En tot slot adviseer ik enkele voedingssupplementen te nemen.

Mijn advies is om altijd te beginnen met een goede, orthomoleculaire multi. Een multi is een goed mix van vitamines en mineralen. Orthomoleculaire multi's zijn niet goedkoop maar ze bevatten veel meer bouwstoffen dan de multi's die je bij de doorsnee drogist aantreft. Bovendien bevatten orthomoleculaire multi's veel meer bouwstoffen dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden. Goede orthomoleculaire merken zijn o.a. Bonusan, Orthica, Ortholon, Plantina en AOV. Naar mijn mening is het aan te bevelen om deze multi aan te vullen met extra vitamine C, vitamine D, omega 3 vetzuren en magnesium. Hou er rekening mee dat je lichaam de eerste weken na het gebruik van supplementen ontgiftingsverschijnselen kan vertonen. Laat je hierdoor niet ontmoedigen.

Wil je meer lezen hierover?

Bestel dan vooral Het Gouden Boekje voor de gezondheid van Dr. Gert Schuitemaker.

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



SPORTCENTRUM  
SANTPOORT

- GROEPSLESSEN
- VRIJE FITNESS
- JEUGD/STUDENTEN SPECIAAL TARIEF
- GEZINSPAS
- DAMES SAUNA
- HEREN SAUNA

1 MAAND GRATIS SPORTEN  
WORDT LID EN ONTVANG  
1 MAAND GRATIS SPORTEN

DEZE AANBIEDING IS  
GELDIG T/M OKTOBER  
2014

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



VOEDING

## Vette vis, gezond of niet?

We horen vaak dat teveel vet niet gezond is. Tegelijk wordt ons verteld dat vette vis juist heel gezond is. Dat klinkt nogal tegenstrijdig. Wat is nu werkelijk waar...? Het antwoord op die vraag schuilt in het type vet dat we binnen krijgen. Ons lichaam heeft namelijk niet alleen koolhydraten en eiwitten, maar ook vetten nodig. Maar vetten zijn er in verschillende soorten. De verzadigde vetzuren zijn ongezond, terwijl de onverzadigde vetzuren juist bijdragen aan een goede werking van ons lichaam. Vette vis bevat Omega 3, een vetzuur dat kan bijdragen aan de werking van ons lichaam door bijvoorbeeld cholesterolverlagend te werken. Ze zijn daarmee essentieel in ons voedingspatroon. Vooral de hersenfuncties halen profijt uit de vetten van vis. Uit diverse studies blijkt dat mensen die geen vette vis eten meer kans hebben op depressies, uitingen van geweld of neigingen tot zelfmoord. Ook de intelligentie van mensen die geen vis eten zou aanzienlijk lager zijn dan die van viseters. Bovendien blijkt dat mensen

die vaak vette vis eten 20 tot 30 procent minder kans hebben op sterfte door hart- en vaatziekten. Ook de kans op dementie of een hartstilstand wordt drastisch kleiner voor mensen die vaak vette vis eten. Zwangere vrouwen verkleinen door het eten van vette vis het risico op een te vroeg geboren of onderontwikkeld kind.

Betekent dit dan ook automatisch dat niet-vette vis ongezond is...? Nee! In tegendeel. Het is in elk geval gezonder dan voedsel met verzadigde vetzuren. Toch blijft de visconsumptie flink achter bij die van andere Europese landen. Onze zuiderburen eten bijvoorbeeld al ruim twee keer zoveel vis, terwijl de Italianen met geka vier tot vijf keer zoveel vis naar binnen werken. Nederland scoort een gemiddelde van ongeveer 70 gram per persoon per week. Dit komt overeen met eens in de twee tot drie weken een stukje vis. De gezondheidsraad adviseert al jaren om twee keer per week vis te eten. Naast de eerder genoemde vetzuren is vis ook een belangrijke

bron van B-vitamines, mineralen en goed verteerbaar eiwit. Niet voor niets staat in veel diëten regelmatig vis op het menu. Het is voedzaam, gezond en natuurlijk ook erg lekker...! Het verdient aanbeveling om elke week een stuk magere vis en een stuk vette vis te eten. Magere vis is meestal witte vis, zoals kabeljauw, tilapia, schelvis, rog, victoriabaars, schol, heilbot of heek. Deze vissoorten bevatten veel proteïne en weinig vet en calorieën. Bij vette vis kan worden gedacht aan ansjovis, haring, makreel, zalm, sardine, sprot, tonijn en forel. Informeer gerust eens bij een goede visspecialzaak of een goed visrestaurant naar de vele mogelijkheden voor een lekkere gezonde vismaaltijd...!



MEDISCH | ZORG

## Rugpijn kan je vaak voorkomen

**Vier van de vijf mensen hebben wel eens rugklachten. Dat is een enorme groep. Wie kent het niet? Je zit op een verjaardag en hoort de buurman zeggen: „Ik had vorige week toch een aanval van spit!“, of „Mijn dochter zit momenteel thuis, ze heeft ischias.“ Er zijn in de volksmond veel verschillende benaming voor rugklachten. Spit, ischias, lumbago, hernia, we hebben ze allemaal wel een keer voorbij horen komen. Toch is er wel degelijk verschil tussen verschillende vormen van rugpijn. Hier een korte informatieve uiteenzetting.**

Jerry Jansen  
Fysiotherapeut



**S**pit wordt meestal gebruikt als de rugpijn er spontaan 'in schiet'. Meestal gebeurt dit bij het tillen in combinatie met gedraaide bewegingen van de romp. Een veel voorkomend voorbeeld is het oppakken van een pen of het recht leggen van de dekens op het bed. Qua gewicht weinig tot niets, maar de houding in combinatie met de beweging is de boosdoener. De klachten van spit uit zich als lokale pijn in de onderrug, vaak samengaan met een hoge spierspanning van de rugspieren aldaar.

Dan hebben we het veelvoorkomende ischias. Eigenlijk beschrijft ischias pijnklachten in de onderrug in combinatie met uitstraling naar de bil en/of het been. De pijnklachten bevinden zich in een gebied waar een grote zenuw loopt, de nervus ischiadicus genoemd. Vandaar de benaming ischias: pijn in het gebied van de ischiadicus. Ischias zegt dus nog niets over de onderliggende oorzaak van de pijnklachten.

Vaak is men bij rugklachten bang dat er sprake is van een hernia. Een hernia is eenvoudig gezegd een scheurtje in de schijf tussen de wervels (tussenwervelschijf). De kern van deze schijf, een soort bal, komt dan naar buiten en kan op een zenuw drukken. De klachten kenmerken zich meer als uitval van gevoel en tintelingen in het been en verlies van kracht, vaak gepaard gaande met hevige pijn. In het verle-

den werden mensen met een hernia vaak geopereerd. Uit onderzoek is gebleken dat op langere termijn er weinig tot geen verschil is tussen wel of niet opereren.

### Voorkomen beter dan genezen?

Er is een aantal risicofactoren bekend die een rol kunnen spelen bij het ontstaan van lage rugklachten. Zoals eerder vermeld is het tillen in combinatie met een gedraaide romp vaak een boosdoener bij het ontstaan van rugklachten. Daarnaast is het rechtstandig tillen van zware gewichten in een voorovergebogen houding zwaar belastend voor de rug, met name de tussenwervelschijven, en verantwoordelijk voor rugklachten. Lang zitten en lang staan is ook erg belastend voor de rug en geeft vaak een vermoeid gevoel in de onderrug. In beweging blijven is de beste manier om rugklachten te voorkomen, maar ook om te herstellen van rugklachten. Uiteraard dient men rekening te houden met wat het lichaam aankan, een opbouw is dus essentieel.

Wie niet zeker weet hoe er met rugklachten moet worden omgaan of als onzeker is betreffende het herstel, kan gerust een fysiotherapeut om advies vragen. Zij zijn immers 'specialisten in beweging'.

[www.fysio-krommenie.nl](http://www.fysio-krommenie.nl)



## UITERLIJK

# Huidklachten in het kort

**Wanneer je huidklachten hebt, is dat ontzettend vervelend. Er zijn veel verschillende soorten huidaandoeningen die door heel veel verschillende oorzaken ontstaan. Dat maakt het ook zo moeilijk om er weer vanaf te komen. Want wat is nu jouw oorzaak?**

Irene Lelieveld  
[Auto] Kinesiologicalhe  
voedingstherapeut



**H**uidklachten kunnen ontstaan door stress maar ook door emotionele, lichamelijke of hormonale problemen. Voeding is hierin een hele grote boosdoener, net zoals lifestyle. Spanningen binnen het zenuwstelsel, waaronder onze gemoedstoestand, hangen ook nauw met onze huid samen. Ook lichamelijke klachten als allergieën, voedselovergevoeligheden, leveroverbelasting of darmproblemen kunnen huidklachten geven. In de puberteit zijn de hormonen de hoofdveroorzaker van acne, maar hormonen kunnen op latere leeftijd ook voor vervelende huidreacties zorgen.

## Teveel aan afvalstoffen

De huid is het grootste orgaan van het lichaam en een 'verlengstuk' van de lever in de strijd om het lichaam te ontgiften en 'schoon' te houden. Door een teveel aan afvalstoffen kunnen veel huidproblemen ontstaan. De darmen kunnen het de lever ook extra moeilijk maken. Want wanneer door stoorfactoren de darmflora niet meer optimaal functioneert, wordt de barrière van de darm beschadigd en kunnen schadelijke stoffen door de darmwand in het bloed terecht komen. Vooral de lever krijgt het dan extra zwaar te verduren om deze stoffen te verwijderen (ontgiften). Tussentijdse opslag van afvalstoffen en toxinen vindt plaats in het bindweefsel van de huid. Wanneer een teveel aan afvalstoffen en toxinen wordt aangevoerd, vervuult als het ware het bindweefsel waardoor dit tussencelweefsel overbelast wordt. Dit kan een oorzaak zijn van veel huidklachten in het algemeen.

Bijkomende oorzaken zijn de moderne productie technieken in de voeding. Door het wijzigen, toevoegen en verhitten van ingrediënten kunnen de producten dusdanig veranderen dat er schadelijke stoffen ontstaan. Dit moet de lever allemaal verwerken en dit verstoort de lever en dus ook de huid. Vooral vetten worden aangetast door verhitting en in onze voeding zitten vaak de verkeerde

de vetten die helemaal niet verhit mogen worden, zoals zonnebloemolie. Ook chemischetoevoegingen (vele E-nummers) belasten de huid enorm en spelen een rol bij huidproblemen.

## Een slechte huid is een teken van:

- tekort aan voedingsstoffen
- ongezonde voeding
- teveel zon of zonnebank
- verzuring
- teveel afvalstoffen
- verkeerde cosmetica
- teveel stress
- roken
- darm- of leverproblemen

## Om de huid te verbeteren moet je altijd van binnenuit werken

De huid verbeter je door:

- het immuunsysteem te versterken
- de hormoonhuishouding te verbeteren
- de darmflora te herstellen
- te ontgiften
- te ontzuren
- een ondersteunende gezichtsbehandeling
- tekorten aan te vullen
- gezonde voeding te gebruiken

In 'Lijf & Gezondheid' zal ik elke maand een huidklacht uitlichten, er wat meer over vertellen en specifieke tips en adviezen geven. Kun je hier niet op wachten, dan vind je alle informatie in het dikke huidboek 'Een mooie en vitale huid'.

## Algemene adviezen bij huidklachten

Hieronder kun je alvast wat algemene regels lezen over wat je kunt doen met voeding. Er zijn namelijk producten die een zeer negatief effect hebben op de huid.

Geheel vermijden:

- koffie, zwarte thee en frisdranken
- roken
- tarwe (eet spelt of glutenvrij)
- alcohol
- geraffineerde suiker

## De gezonde eter EEN MOOIE EN VITALE HUID



DOOR GEZONDE VOEDING EN GOEDE VERZORGING

- ongezonde voeding (koek, snoep, gebak, chips)
- teveel verzadigde vetten en transvetten

De meesten nemen vaak een snackje en wat lekkers. *Advies:* kies voor fruit of noten.

De meesten eten niet van wat het land en seizoen ons bieden. *Advies:* eet biologisch van wat ons land te bieden heeft (boek: 'Te koud? Te warm? Eet wat bij je past')

Velen eten teveel transvetten en verzadigde vetten. *Advies:* kies gezonde, onverzadigde vetten zoals noten, koudgeperste olie en superfood.

Overal zit geraffineerde suiker en witte bloem in. *Advies:* kies alles volkoren (spelt of glutenvrij) en suikervrij

Zowat alles wat we eten is kant en klaar en bewerkt. *Advies:* maak alles zelf met gezonde ingrediënten.

We eten dagelijks chemisch stoffen, zoals bestrijdingsmiddelen, synthetische E-nummers. *Advies:* kies biologische producten en maak alles of zoveel mogelijk zelf.

We drinken vaak veel te weinig. *Advies:* Drink minimaal 1,5 liter en maak zelf smoothies of groentesappen. Ook een detox kan enorm goed helpen, maar niet bij elke aandoening. In het huidboek vind je een mooie detox en alle informatie.

[www.persoonlijke-voeding.nl](http://www.persoonlijke-voeding.nl)





## Beantwoord de volgende vragen:

1. Noem een bekende Nederlander die door Carlos Lens wordt getraind.
2. Hoeveel gram vis eet een Nederlander gemiddeld per week?
3. Wie heeft het boek De Hormoonfactor geschreven?

Stuur uw antwoord in voor 1 oktober via:  
[www.lijfengezondheid.nl](http://www.lijfengezondheid.nl)

Of per post:  
Lijf & Gezondheid  
Zeeweg 189-191,  
1971 HB IJmuiden

Vermeld daarbij uw naam,  
adres en telefoonnummer.

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

3x

Pakket Frexious Slow Juice  
met 21 flesjes t.w.v. €90,-

**FREXIOUS  
SLOW JUICE**

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

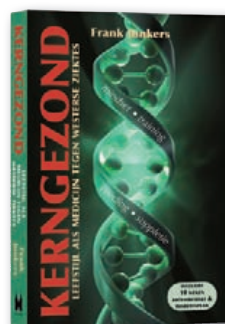


2x

Holistische Massage van 1 uur t.w.v. €60,-  
bij Nieuw Avalon in Vogelenzang

**NIEUW AVALON**

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



5x

Boek van  
Frank Jonkers  
van BodySwitch  
'Kerngezond'  
t.w.v. €22,95  
[www.kerngezond-boek.nl](http://www.kerngezond-boek.nl)

Dinercheque t.w.v. € 150,-  
van Visrestaurant de Meerplaats

*Visrestaurant*  *De Meerplaats*

Trawlerkade 80 1976 CC IJmuiden Tel. 0255-510806  
[www.meerplaats.nl](http://www.meerplaats.nl)



Set van 4 boeken van Ralph Moorman,  
Ir. Levensmiddelentechnologie  
& gezondheidscoach

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



# ZONNEPANELEN?

**0%  
BTW**

**GRATIS BTW  
TERUGGAAF**

**ZONBESPAART BV**  
**T 0251 67 62 21**



**www.zonbespaartbv.nl**

**Te koop:**  
Knappe zwarte Hollandia Amsterdam, 28 inch, meisjes/damesfiets met bagagerek voorop. Vr.pr. 75,-. Tel. 0251-659786

**Te koop:**  
Miele wasmachine softtouch 471 vr.pr. 100,-; Miele vrijstaande vaatwasser g 5500 sc bwwr.pr. 250,-. Tel. 0251-650792

**Te koop:**  
Poffertjes apparaat in goede staat, merk Princess vr. prijs 5,-. Tel. 0251-825832

**Gevraagd:**  
Wie zou mij kunnen helpen aan de aflevering van Zomer-gasten met Ionica Smeets uitgezonden op 17 augustus? Tel. 0251-659546

**\* Kofferbakmarkt**  
Zondag 14 september van 8.00 tot 16.00 uur op de Dorpsweide van Wijk aan Zee. Info: www.kofferbakmarkt.wijkaanzee.nl

**Te koop:**  
Oma fiets merk Gazelle kl. zwart nw. slot, bel, lamp batt. goede banden i.g.st. prijs 85,-. Tel. 0251-258096

**Gevraagd:**  
Vrijwilliger gezocht die het leuk vindt om een maaltijd te maken en samen te eten met ms patiënte. Tel. 0251-656038

**Te koop:**  
Mooie oranje winter slaapzak Prenatal maat 110 met tekst "I am sleeping" met afritsbare mouwen. Tel. 0251-825832

**Te koop:**  
Eenpersoons zwart metalen bed van Ikea. In goede staat. Prijs: 35,-. Incl. lattenbodem 90x200. Tel. 0251-246040

**Te koop:**  
Leuke waterkaart Noord-Holland uit 1964 in zeer goede staat. Gebied Amsterdam - Den Helder. Prijs 15,-. Tel. 06-49938926

**Te koop:**  
2 nwe. Moreno 100% wollen dekbedden 200x140 cm + 2 nwe. 100% wollen kussens voor reuma patiënt 400,-. 2 Tiffany hanglampen (geen bloemmotief) 200,- 1 a 90,- En 1a 110,-. Tel. 06-21921738



## PERSPECTIEF

VERENIGING VOOR CREATIEVE VORMGEVING



**Nieuw** in Castricum  
*Peintres dans la rue*

**zondag 14 september 2014**

Tijdens de Open Monumentendag is het atelier van Perspectief open voor schilders - jong en oud - die met het thema 'op reis' of een eigen onderwerp aan de slag willen.

### Programma

- 10 uur - ophalen schilderdoek of aquarelpapier  
deelnemers zoeken een plek in de omgeving van het atelier of ergens anders in het dorp
- 16 uur - verzamelen bij Perspectief, bespreking door professionele kunstenaar, prijsuitreiking en feestelijke afsluiting

Kijk voor meer informatie op de website: **www.perspectiefcastricum.nl**

**Van Oldenbarneveldtweg 37, Bakkum**

## 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, Castricummerw 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:**

- EEN 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.

*De levenskunst van afscheid nemen*

**Alice Loeters**

*persoonlijke uitvaartzorg*

Betrouwbaar en voor iedereen een passend afscheid.  
**0255-517452 Dag en nacht bereikbaar**

Column gemist? Nieuwe column over: Zeemansgraf  
Kijk op: **www.aliceloeters.nl**

**HOFLAND Stukadoors**

KWALITEIT EN VAKMANSCHAP  
TELEFOON 06-16466899

WEBSITE: **WWW.HOFLANDSTUKADOORS.NL**

E-MAIL: **RICHARDHOFLAND@ZIGGO.NL**





## Nieuwe aanwinst te zien tijdens Monumentendagen

**Limmen** - Het beeldschone historische kerkje uit 1740 aan de Zuidkerkenlaan is één van de oudste kerken van Noord-Holland. De kerk is tijdens de Open Monumentendag op 13 en 14 september gratis te bewonderen.

Het interieur heeft een grote historische waarde. Dit jaar is er iets extra's te bekijken. In de hal van de kerk staat namelijk een uit 1934 zevendaags torenuurwerk van de Nederlandsche fabriek van Torenuurwerken B. Eijssbouts.

Toen men in 1968 over ging op het elektronische systeem werd het uurwerk van de torenklok afgekoppeld en letterlijk opzij gezet. Het stond daar maar te roesten en geen mens die er nog naar omkeek. Totdat de kerkenraad besloot het eens naar beneden te halen en op te knappen. Het is aan het doorzettings-

vermogen van Jan Nel en Piet van der Steen Jr. te danken, dat er nu een volledig gerestaureerd uurwerk te zien is. Beide heren werkten vijf maanden lang in hun vrije tijd aan de restauratie onder toezicht van de Stichting Torenuurwerken Nederland. Zij haalden alle onderdelen uit elkaar, verwijderden vet, vuil en verf en zorgden er onder meer voor, dat alle koperen raderen nu weer mooi glimmen. Het is interessant om te zien hoe het mechanisme de luidklok met bel in werking stelt. Vroeger moest de koster iedere zeven dagen via een ladder naar boven lopen om met een slinger het uurwerk handmatig op te winden.

Op de foto de koster van de Protestantse Kerk in Limmen, Dirk Denekamp toont met trots de nieuwe aanwinst van de kerk: een zevendaags torenuurwerk uit 1934. (Marga Wiersma).

## Collecte succes

**Castricum** - Dankzij de geweldige inzet van ruim 170 collec-

tanten, die vorige week ihuis-aan-huis collecteerden voor KWF Kankerbestrijding, werd 12.767 euro bijeengebracht.

## Wie is beste tennisclub?

**Bakkum** - Op zaterdag 27 september wordt op de banen van Tennisclub Bakkum het CALB-toernooi gehouden. Leden van de tennisverenigingen TV Castricum, TV Akersloot, TV Limmen en TC Bakkum gaan onderling de strijd aan om uit te maken welke club zich in 2014 kampioen van de gemeente Castricum mag noemen en de wisselbeker mee mag nemen naar zijn club. Inschrijven is mogelijk voor da-

mes-, heren-, of dubbelkoppels vanaf zeventien jaar. Er wordt gespeeld in de speelsterktes vier tot en met negen. De wedstrijden starten om 10.00 uur en eindigen om ongeveer 16.00 uur. Aanmeldingen onder vermelding van de naam van de partner, de categorie waarin gespeeld gaat worden en de speelsterkte kunnen tot uiterlijk 21 september worden gericht aan voorzitter@tcbakkum.nl.

## Keurmerk Veilig Ondernemen Winkelgebied gaat voor tweede ster veiligheid

**Castricum** - Politie, gemeente, brandweer en winkeliers werken samen om ook de tweede ster te scoren op het gebied van veilig ondernemen. Een pakket aan afspraken en maatregelen moet ervoor zorgen dat het in Castricum veilig blijft om te winkelen. De samenwerking bestaat al langer en leverde twee jaar geleden het Keurmerk Veilig Ondernemen (KVO) op. De partijen verenigd in de werkgroep KVO maakten afspraken met elkaar op tal van veiligheidsterreinen. Dat kan gaan over de verlichting van de openbare ruimte tot oplettendheid bij mogelijke winkeldieven.

Nu is het moment om de praktijk te evalueren en de gemaakte afspraken een vervolg te geven. Daarom komt er twee keer een schouw in de winkelgebieden op 10 september tussen 13.00

uur en 17.00 uur en op 17 oktober tussen 21.00 uur en 24.00 uur en ontvangen de winkeliers een enquête. De uitkomsten van deze twee activiteiten vormen de ingrediënten voor een nieuwe lijst van afspraken. Het landelijke Centrum Criminaliteit & Veiligheid (CVV) kan op basis hiervan de tweede ster bij het keurmerk verlenen voor de winkelgebieden in Castricum centrum en Geesterduin.

Overigens is het in Castricum behoorlijk goed gesteld met de veiligheid. Niettemin dreigt een verschuiving van de criminaliteit van de grotere steden naar de kleinere gemeenten. Daarom vindt de werkgroep het belangrijk dat alle betrokkenen goed samenwerken om het veilig te houden. Ook tijdens de schouw kunnen winkeliers hun bevindingen delen.



## Echtpaar Kuijs geeft en neemt al zestig jaar

**Castricum** - Toen Piet Kuijs Tine de Wit in 1950 vergezelde als tafelheer op het vijftigjarige bruilofsfeest van haar opa en oma, werd het al vrij snel duidelijk dat er iets moois opbloeide. Het echtpaar Kuijs trouwde in 1954, kreeg drie zoons die allemaal in de buurt wonen. Als vertegenwoordiger werkte Piet zeventien jaar bij houthandel Conijn in Alkmaar en begin jaren zestig werd dat vervuld voor makelaarskantoor Kuijs en reisbureau Zonvaart. Het echtpaar Kuijs werkte hard zonder de hobby's uit het oog te verliezen. Piet Kuijs dirigeerde onder andere de fanfare en harmonieorkesten en was organist in de r.k. kerk in Bakkum. Tine Kuijs verzorgde de kinderen en werkte op het reisbureau. Beiden zijn ruim tachtig jaar, maar maken nog steeds tijd voor

golf, bridge, fietsen, reizen en... elkaar. „Wij zijn gelukkig nog gezond en krijgen regelmatig de kinderen en kleinkinderen op bezoek. Afgelopen zondag was er een mis met aansluitend een groot feest in Marquette vanwege het zestigjarige huwelijk.”

Burgemeester Mans bracht het bruidspaar maandag een bezoek en bij het bespreken van toekomstige dorpsveranderingen besloot hij: „Over tien jaar bent u zeventig jaar getrouwd!” Waarop Piet Kuijs grapt: „Als ze niet bij me wegloopt wel.” Zijn echtgenote droogjes: „Zo hard loop ik niet, dus je houdt me wel bij hoor.” En het geheim van een gelukkig huwelijk? „Er is geen geheim, gewoon samen hard werken, geven en nemen.” (Monique Teeling)



## AVC pupillen heel succesvol

**Bakkum** - De pupillen van AVC gingen zaterdag van start op een goedbezochte thuiswedstrijd. Dat ze de smaak te pakken hadden is duidelijk, want het regende weer PR's, goede prestaties en medailles.

AV Castricum was aanwezig met ruim vijftigertig pupillen. De mini pupillen (7 jaar) waren weer sterk bezig. Bij de meisjes was Senoë Penha zeer constant aan het verspringen, met drie sprongen van precies 2,34 m., een prestatie op zich. Maar het bracht Senoë Penha wel een bronzen medaille op de driekamp. En bij de jongens is Sepp Schulte zich steeds weer aan het verbeteren op alle onderdelen, zo heeft hij zijn PR bij het verspringen met maar liefst 32 cm aangescherpt naar 3.31 m. De zilveren medaille op de driekamp was voor Sepp.

Bij de meisjes pupillen B liep Franka Holland 1000 meter lang aan kop, en eindigde in precies 4.00 minuten op een dik verdienende eerste plaats. Op de driekamp behaalde zij haar tweede medaille van de dag, zilver. En ook Lotte haalde een medaille op de driekamp, de bronzen. De specialiteit van Thomas Bruins (jongens pupillen B) is de lange afstand, waar hij de gouden medaille veroverde op de 1000 m. Pipp Pauzenga (meisjes pupillen A1) won met gemak het balwerpen, en dat bracht haar uiteindelijk een prachtige bronzen medaille op de meerkamp.

Bij de jongens pupillen A2 schitterde Art Antipin bij het verspringen (3,96m) én op de 1000 meter (zilver op de meerkamp en goud op de 1000 meter). Tobias Vrolijk (11-jarige jongens pupillen A2) tenslotte liet een snelle sprint zien wat hem een mooie bronzen plak op de driekamp opleverde. Op de foto Thomas Bruins tijdens de 1000 meter.



# KWEKERIJ LOEF

## Fruitdagen

12 & 13 September  
van 09:00 tot 17:00 uur

U bent van harte welkom !!

Rijksweg 255 Velsersbroek | 023-5382240 | www.kwekerijloef.nl



Pr Margrietstraat 46 Castricum  
Tel. 06-15262243  
info@schildersbedrijfdaanjonker.nl

- buiten schilderwerk
- binnen schilderwerk
- spuiten van keukens en meubels

De keuken een opfrisbeurt nodig,  
of u meubels een nieuw kleurtje?  
Mail of bel voor een vrijblijvende offerte.

## WITTE UITGEEST

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

Middelweg 46-48 \* 1911 EH Uitgeest

Telefoon: (0251) 31 24 90

Fax: (0251) 32 03 15

E-mail: witteuitgeest@hetnet.nl

Website: www.witteuitgeest.nl

Lid van  
**UNETO VNI**

AL RIJ 70 JAAR "HOOG RENDEMENT"

## AUTOCENTRALE UITGEEST

**OCCASIONS! De specialist in  
betrouwbare en voordelige occasions**

Populierenlaan 39, Uitgeest,  
tel. 0251-311275  
www.autocentraleuitgeest.nl  
info@autocentraleuitgeest.nl



## AIKIDO

Een Japanse krijgskunst  
zonder competitie en  
geweld. Voor jeugd en  
volwassenen.

Kom voor **gratis** proefles!  
In Amsterdam, Beverwijk,  
Heemskerk & Castricum  
Info: 020-6175065  
www.aikido-info.nl

# Hummel

## KOZIJNEN & wooncomfort



**HBI®**

RAMEN  
+ DEUREN

**WWW.HUMMEL-KOZIJNEN.NL**



In 1 dag/geplaatst

**Bel nu: 0251 - 234 484 06 - 102 73 172**  
voor een prijsopgave of bezoek onze showroom  
Vrij 13.00 - 16.30 uur en Zat 11.00 - 15.00 uur.  
Lijnbaan 44a Heemskerk



**Raamdecoratie zonder boren of schroeven**



Nu ook erkend dealer van: **VELUX®**



# Waterput met massieve houten constructie raadsel archeologen

**Heiloo** - Het onderzoek in Zuiderloo is voorlopig beëindigd met het bergen van een massieve houten constructie. Het is de zwaarte van de constructie die de archeologen voor een raadsel stelt. Het betreft een vierkante bekisting met afmetingen van circa 2 x 2 meter. Voor de bouw zijn tenminste twee eiken gekapt. Op een diepte van circa twee meter lag de wortel van een van de eiken.

Een ding is zeker, er heeft water in de put gestaan. De put ligt aan de rand van een vroegmiddeleeuws bewoningsslint aan de Hoogeweg. Hier zijn in de afgelopen jaren talrijke sporen van boerderijen met bijgebouwen en waterputten opgegraven. Ze zijn allemaal uit de tijd tussen 500 en 900 na Chr. Meer naar het oos-

ten toe zijn ook prehistorische bewoningssporen opgegraven. Rondom de waterput waren dit sporen van een eergetouw (voorloper van de ploeg) op een dieper niveau onder de vroegmiddeleeuwse cultuurlaag. Met een eergetouw werd de aarde voor de akkers opengescheurd. De waterput is anders dan de overige waterputten die tot nu toe zijn onderzocht. Voor het bovenste deel van de put zijn delen van eiken stammen, soms met gevorkte uiteinden, gebruikt. Bekend is dat gevorkte stammen ook als staanders voor boerderijen hebben gediend. Toen de stammen werden aangetroffen, was de eerste gedachte dan ook dat het voormalige staanders van een boerderij moesten zijn die na de sloop zijn hergebruikt voor de bekisting van de

waterput. Dit is echter niet aanmerkelijk, omdat ook het worteldeel van een van de stammen nog aanwezig was.

Opmerkelijk detail is een bewerkte houten pen die in de wortelholte van de eik was geplaatst. Zou er sprake zijn geweest van een ritueel? De grootte van de put geeft aan dat de bewoners uit het dorp veel water nodig hadden voor een specifiek doel. Putte men hier water voor kuddes vee? Of was het water nodig voor een of andere ambachtelijke activiteit? Had deze waterput een bijzondere betekenis voor de toenmalige bewoners op de strandwal?

Op een gegeven moment is de waterput buiten gebruik geraakt en heeft men hem met afval opgevuld. Bovenin lagen botten van paard en rund en wat



aardewerk uit de vroege Middeleeuwen. Welke dierlijke resten nog meer in de waterput zijn gegooit, moet nog worden onderzocht. Op dit moment ligt het botmateriaal voor verdere analyse in de opslag. Het hout van de waterput wordt nu onderzocht. Binnenkort zal een dendrochronologisch onderzoek, waarbij de

jaarringen worden gemeten en statistisch geanalyseerd, de ouderdom van de constructie aantonen. Op de foto: Wethouder Dellemijn neemt een kijkje bij de archeoloog Silke Lange die samen met een team bezig is met de verwerking van de houtvondsten. Fotograaf: Ricardo Marc-ker.



## Na bijna twintig jaar afscheid van Alie!

**Akersloot** - Vrijdagochtend een week geleden hebben de kinderen en het team van basisschool De Brug afscheid genomen van hun superschoonmaakster Alie van der Eng. Alie heeft bijna twintig jaar op school schoongemaakt. Ze is begonnen in het kleutergebouw van de vroegere Johannesschool. Later werkte zij ook in het hoofdgebouw en nu heeft zij een andere baan gevonden. „Alie

was echt een onderdeel van het schoolteam en dacht in haar werk mee met de activiteiten die op school plaatsvonden.” Om gepast afscheid van Alie te nemen moest er heel wat gebeuren. De kinderen en de leerkrachten kwamen verkleed als schoonmaker naar school. Samen met de kinderen is de school schoongemaakt zodat Alie op haar laatste werkdag niet meer hoefde te werken.

## Knap herstel Huib Moot

**Castricum** - Een mentaal ijzersterke Huib herstelde zich van een matig gespeelde zomercompetitie bij biljartvereniging Wik.

Zijn wedstrijd op de eerste speelavond liet weer een ouderwets goed spelende Huib zien tegen Jaap Rumphorst. Hij had de wedstrijd in 25 beurten in de pocket. Gert Lute stuurde in 20

beurten Jörgen Bolten als verliezer van de tafel. Siem Bakkum liet er tegen Piet van Leur geen gras over groeien. Voor zijn partij tegen Ferry van Gennip, gaf Hein Kitsz aan dat hij het libre maar niets vond, maar naarmate de wedstrijd vorderde, liet hij toch zien dat zijn zorgen onterecht waren. De wedstrijd tussen Cor Stroet en Jan Kamp, verliep voor Jan dramatisch.

## Wanprestatie Red Stars

**Castricum** - Red Stars Vitesse heeft vrijdagavond een wanprestatie aan slag geleverd en verloor met 4-0 bij RCH/Pinguïns.

Onder het kunstlicht in Heemstede was Martijn Zondervan, de eerste slagman in de eerste inning, de enige Castricummer die tot een honkslag kwam. De rest van het team bleef droog staan. Het prima veldwerk van de Castricumse honkballers werd hierdoor teniet gedaan. De verdediging speelde foutloos en de werpers Bart Oorhuizen en Niek Kuijs hadden het vizier op scherp staan. Enkele inschattingfouten in de eerste inning leidden ech-

ter tot een snelle 3-0 achterstand. In de vierde inning maakten de Heemstedenaren daar 4-0 van. Red Stars had alleen in de achtste inning met volle honken echt kans om te scoren, maar de beslissende tik bleef uit.

„Dit is moeilijk te begrijpen”, gaf coach Bart Rebel na de wedstrijd aan. „Vorige week sloegen we tegen Urbanus fantastisch en scoorden we 17 punten. Dit is verdedigend een veel zwakkere ploeg en lukt het opeens niet. Daar moeten we minder grillig in worden.” Zaterdag staat de uitwedstrijd tegen Olympia Haarlem op het programma.

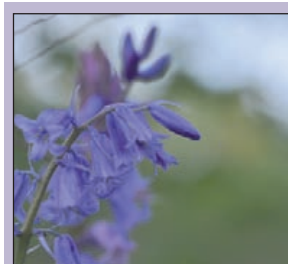


## Een uurtje in het buurtje

**Castricum** - Toen de jongste zoon van Natalie van der Kolk dertien maanden oud was, liep hij brandwonden op aan beiden handen. Door een goede behandeling in het Brandwondencentrum

is er nu bijna niets meer van te zien.

„Hierdoor ga je wel beseffen dat de zorg goed geregeld is in Nederland”, aldus Natalie. De Nederlandse Brandwonden Stichting



## Bewuster in de duinen

**Castricum** - Op zaterdag 13 september nemen Sandra Roubos van Mensendieckpraktijk Limmen en PWN boswachter Véronique van Meurs belangstellenden weer mee voor een wandeling door duin en bos. Tijdens deze meditatieve wandeling leren zij hoe men de natuur bewuster en intenser kunt beleven. Verrassende natuurverhalen worden afgewisseld met fijne ontspanning-, bewustzijns-, houding- en ademhalingsoefeningen. Het mooie daarvan is dat ze eenvoudig en praktisch toepasbaar zijn in ieders dagelijks leven. Deze excursie is geschikt voor volwassenen die 1,5 uur kunnen wandelen en hun zintuigen willen prikkelen. De wandeling begint om 11.00 uur en duurt ongeveer anderhalf uur. Startpunt is Bezoekerscentrum De Hoep. Vooraf opgeven is aan te raden. Dat kan via [www.pwn.nl/eropuit](http://www.pwn.nl/eropuit) of telefonisch via 0251 661 066.

ting houdt een collecteweek van 5 tot 10 oktober. In Castricum wordt gezocht naar collectanten.

Met een uurtje in het eigen buurtje kan men de Nederlandse Brandwonden Stichting enorm helpen. Aanmelden bij Natalie van der Kolk, tel.: 0251-825832.





**VERSPREIDNET**

# SERIEUZE BEZORGERS GEVRAAGD

Ook 50-plussers zijn welkom!

Voor info:  
Tel. 0251-674433  
E-mail: [info@verspreidnet.nl](mailto:info@verspreidnet.nl)  
Vragen naar Martin

Hovenier  
heeft nog tijd  
vrij voor  
aanleg of  
onderhoud  
van uw tuin.  
Tel. 0251-829601  
of  
06-50615939



**XXL-BOUWSUPPORT.NL**  
**ZOEKT**

- Slopers
- Deskundig asbest saneerders (DAV) of mensen die hiervoor willen worden opgeleid
- Monteur lucht behandelings kanalen, in het bezit van rijbewijs B

Ben je in het bezit van VCA?  
Bel dan 0255-820203 en maak een afspraak op ons kantoor.  
XXL-Bouwsupport, Middenhavenstraat 94, IJmuiden



De modernste jachthaven  
van Noord-Holland

## TE HUUR WINTERSTALLING

prijs vanaf € 44,15 per m<sup>2</sup>

GEÏNTERESSEERD?

neem dan contact met ons op  
op telefoonnummer 0251 - 312 315 of mail  
naar [info@zaadnoordijk-watersport.nl](mailto:info@zaadnoordijk-watersport.nl)



Lagendijk 7 ★ 1911 MT Uitgeest ★ 0251 - 312 315 ★ [info@zaadnoordijk-watersport.nl](mailto:info@zaadnoordijk-watersport.nl)  
[www.zaadnoordijk-watersport.nl](http://www.zaadnoordijk-watersport.nl)



gezocht:

## SCHOONMAAKPERSONEEL

geïnteresseerd?

Stuur dan een e-mail met bijgesloten CV en vermelding  
van motivatie naar [info@demeerparel.com](mailto:info@demeerparel.com).



MeerParel  
Lagendijk 7, 1911 MT Uitgeest ■ 0251 825 097  
[www.demeerparel.com](http://www.demeerparel.com) ■ [info@demeerparel.com](mailto:info@demeerparel.com)

**vakantiewoningen aan  
het Uitgeestermeer**



# Gezellige middag voor bewoners Geesterheem

**Uitgeest** - Woensdag 24 september ontvangen Sjaak en Carin van bistro 't Schippersrijk de bewoners van Geesterheem, onderdeel van ViVa! Zorggroep, voor een gezellige middag met koffie, een Uitgeestertje en zoete tapas uit eigen keuken. Met deze middag, die geheel belangeloos wordt aangeboden, wordt het einde van het zomerseizoen ingeluid. Voor Geesterheem past de wandeling naar de Lagendijk prima bij de activiteiten die in het kader van de "Beweegweek" voor de ouderen worden georganiseerd. Op haar beurt vraagt 't Schippersrijk aandacht voor het be-

houd van de 17e eeuwse "Tweede Broeker" molen, die zich tevens aan de Lagendijk bevindt en beeldbepalend is voor het Uitgeester landschap. De molen is aangetast door de bonte knaagkever en heeft inmiddels een dure behandeling ondergaan, om te voorkomen dat deze hieraan ten onder gaat. Hiervoor is geld voorgeschoten door de Stichting Uitgeester en Aker-sloter Molens, maar alles moet worden terugbetaald! Voor donaties door de gasten staat in het restaurant een potje. Ook kan er geld worden overgemaakt op rekeningnummer NL96RABO0363401261 van de stichting.



## Wandelen door Assendelft

**Regio** - Wandelsportvereniging "De Laatste Loodjes" organiseert vrijdag 12 september een wandeling in de reeks van midweekse wandelingen. Iedereen, lid of geen lid van de vereniging, is van harte welkom om mee te wandelen. De afstand is dit keer 11,5 kilometer en de start is vanuit Het Wapen van Assendelft, Dorpsstraat 533 in Assendelft.

Inschrijven kan vanaf 09.15 uur en de start is om 10.00 uur precies. Na een gezamenlijke start loopt iedereen in z'n eigen tempo deze wandeling met behulp van een routebeschrijving, die wordt verstrekt bij de start. Deelname voor niet-leden bedraagt 2,50. DLL-leden betalen 1 euro. Alle verdere informatie: [www.wsvdelaatsteloodjes.nl](http://www.wsvdelaatsteloodjes.nl)

## Collecte Terre des Hommes in Uitgeest zeer succesvol

**Uitgeest** - Onlangs waren 68 collectanten in Uitgeest op pad om geld in te zamelen voor de wederopbouw van onderwijsactiviteiten op de Filipijnen; een project dat via Terre des Hommes wordt uitgevoerd. Tussen de buien door (als ze geluk hadden) haalden ze maar liefst 3.764,46 euro op (ruim 300 euro meer dan vorig jaar). De collecte-opbrengst is bestemd voor ons wederopbouwproject: In Oost Samar, een van de armste Filipijnse provincies, ondersteunde Terre des Hommes 27 kinderdagverblijven, 23 opleidingscentra, 900 studiebeurzen, extra training voor 100 leraren en een voedingsprogramma. In november 2013 werd o.a. dit gebied zwaar getroffen door de verwoestende tyfoon Haiyan. Vanaf dat moment is vrij-

willigersgroep Midden Kennemerland bezig voor de financiering van de wederopbouw. Terre des Hommes wil hiervoor 50.000 euro bijeenbrengen. Onderwijs is een belangrijk onderdeel in het doorbreken van de vicieuze cirkel van armoede. Met dit project wordt ook een bijdrage geleverd aan het realiseren van 1 van de 8 millenniumdoelen; namelijk het recht van ieder kind op onderwijs. Heeft u de bus gemist? overmaken kan altijd: NL66RABO 032.62.14.232 of NL86INGB 0002772.381 ten name van Terre des Hommes Vereniging Midden Kennemerland. Meer info: Mw. Popma, 0251 - 235571 of via [www.terredeshommes.nl](http://www.terredeshommes.nl).

## Rommelmart bij Fort Veldhuis

**Regio** - Op 5 oktober wordt de najaarsrommelmart gehouden bij het Fort bij Veldhuis, Genieweg 1 in Heemskerk. De Stichting Aircraft Recovery Group 1940-1945 roept particulieren, die graag wat spulletjes willen verkopen, op om op die datum naar Fort bij Veldhuis te komen. Kosten zijn 10 euro voor een tafel. Dit bedrag dient u vóór 25 september over te maken op rek. nr. NL54RABO0149086725 tnv. st. ARG1940-1945 te Heemskerk o.v.v. Tafel Rommelmart 5 oktober. Voor het reserveren van een plaats kunt u contact opnemen met Rico Halstein: [rico.halstein@arg1940-1945.nl](mailto:rico.halstein@arg1940-1945.nl) of 06-29082372.

## Vaarexcursie in de Wormer

**Regio** - Zondag 14 september kunt u deelnemen aan de Wormer Vaarexcursie: een vaartocht en bezoek aan graanmolens De Koker onder leiding van een gids van 14.00 tot 17.00 uur. U vaart vanaf De Poelboerderij, het bezoekerscentrum Wormer- en Jisperveld aan de Veerdijk 106 in Wormer eerst door het Wormer- en Jisperveld langs nostalgische houten weidementjes. Daarna volgt een bezoek aan en rondleiding door de molenaar van graanmolens de Koker. Reserveren bij De Poelboerderij via 075-6219100 of per e-mail: [bezoekerscentrum@poelboerderij.nl](mailto:bezoekerscentrum@poelboerderij.nl) onder vermelding van naam, aantal personen en telefoonnummer. Kosten 12 euro, kinderen 3 euro. Leden Natuurmonumenten, Vogelbescherming Nederland, Vogelbeschermingswachter Zaanstreek en Vrienden van de Poelboerderij 8 euro. Meer informatie: [www.poelboerderij.nl](http://www.poelboerderij.nl).



## Schilderijenexpositie in Fort aan den Ham

**Uitgeest** - De Assendelftse kunstenares Anneke Brinkman exposeert deze maand in Fort aan den Ham. Anneke haalt haar inspiratie uit haar directe omgeving. Ze schildert onder andere koeien en paarden. Maar er is meer te beleven in het fort. Fort aan den Ham, verborgen op de grens van Uitgeest en Krommenie, doet natuurlijk mee aan de Stellingmaand. Het fort is dus ook komende zondag, 7 september, tussen 11-1600 uur geopend evenals 14, 21 en 28 september. Aanvullende informatie vindt u op [www.fortaandenham.nl](http://www.fortaandenham.nl)

## Zeilbootje omgeslagen bij de Stierop



**Uitgeest** - De vrijwillige brandweer van Uitgeest werden woensdagmiddag omstreeks half één gealarmeerd voor een watersporter in de problemen bij de Stierop in Uitgeest. De brandweer is hierop met het brandweervaartuig uitgevaren naar de Stierop. Een zeiler was met zijn zeilboot omgeslagen in een vaargeul. De zeiler had inmiddels met behulp van omstanders de boot weer rechtop gekregen. Toen de brandweer van Uitgeest arriveerde was de zeiler alweer onderweg en was de hulp inmiddels niet meer nodig. Hierop is de brandweer weer teruggevaren naar Uitgeest. (bron: [112-uitgeest.nl](http://112-uitgeest.nl))

## Tweede editie 'Bij de Buurvrouw' tennistoernooi

**Uitgeest** - Op zondag 9 november zal de tweede editie van het 'Bij de Buurvrouw'-tennistoernooi plaatsvinden. Organisatoren Jeroen Duinmaijer en Marco Zoeteman lanceerden vorig jaar het idee een tennistoernooi in de sporthal te houden voor alle niveaus, waarbij de gezelligheid voorop staat. Het bleek een groot succes te zijn waardoor het voornemen is uitgesproken er een jaarlijks terugkerend evenement van te maken. Dat er genoeg interesse vanuit de tennissers is bleek wel

uit het feit dat het toernooi ruim binnen het verstrijken van de inschrijfdatum geheel vol is. Er wordt gespeeld in de herendubbel en de speelsterktes verschillen vanaf 3 tot en met speelsterkte 9.

Het toernooi begint om 13.00 uur in sporthal de Zien en de finalewedstrijden zullen rond de klok van 18.00 uur plaatsvinden, waarna de dag wordt afgesloten met live muziek!

Uiteraard is een ieder welkom om een kijkje te nemen naar tennis in alle categorieën.





"Manus" van Brouwerij Dampgheest uit Limmen is een zacht licht-blond bier met een aromatisch en toch verfrissende bitterheid. Door het lage alcoholpercentage is het een smakelijke dorstleser!

Met uitsluitend natuurlijke ingrediënten: Water - Mout - Gluten - Hop - Koriander - Gist

Schenkttemperatuur 5 °C

Traditioneel ongefilterd bier met nagisting op de fles.

[www.dampgheest.nl](http://www.dampgheest.nl)  
Postbus 1, 1900 AA Castricum

Inh. 75 cl Alc. 4,7% vol

**Manus**  
bij elk feest aanwezig...

## Bier opgedragen aan Herman Zomerdijk

**Limmen - Brouwerij Dampgheest heeft een nieuw biersoort ontwikkeld dat is opgedragen aan Herman Zomerdijk die in mei bij een tragisch ongeval in de brouwerij om het leven kwam. Herman wilde graag een bier met een lager alcoholpercentage ontwikkelen zodat hij de hele avond ervan kon genieten.**

„We hebben dit bier samen met Herman ontwikkeld, eind april gebrouwen en het stond in de lagertank klaar om te bottelen toen Herman overleed”, vertelt Kees Koot.

„Hij heeft het geproefd en was er

heel tevreden over. Dit bier zouden we Rakker noemen. Het bevat 4,7% alcohol, het is een licht-blond bier met hoge gisting en een mooi hop- en moutaroma. De andere speciaalbiere van Dampgheest zijn zwaarder, van 6 tot 10%. We hebben besloten het bier op te dragen aan Herman en de naam te veranderen in Manus, zoals hij door vrienden en familie genoemd werd. Onze vaste vormgever Alex Stuifbergen heeft er een mooi etiket voor gemaakt. Vanaf deze week ligt het bij de slijterijen en we zijn van plan het als een van onze vaste biere in het assortiment te houden.”

## Rugbyers openen het seizoen met winst

**Castricum -** Zaterdag 6 september gaat de boeken in als de opening van het seizoen Lotto Ereklasse. De Castricumse Rugby Club had het thuisvoordeel in de klassieker tegen Rugby Club 't Gooi. Na ruim tachtig minuten stond het scorebord op 29-15, waarmee de Duinranders het seizoen goed zijn gestart.

September wordt voor de trainersstaf het moment van de waarheid. Is de ambitie strijd om het landskampioen reeel? In dit licht startte de formatie van Rodney Hermans met de septemberreeks op thuisbasis Wouterland. Na een kwartier was er reden tot juichen voor de thuisploeg, toen Sepp Koten zo'n snelle aanval gelanceerd door Romain Raine en James Makea afrondde met een try. Matt Ball kon niet voor de uiterst moeilijke bonus zorgen. Zoals wel vaker viel daarna de score bij de tegenstander. Alex Stafford kickte in zijn tweede po-

ging raak. Het slotakkoord van de eerste helft was voor Mathijs Beentjes. Na de break was het weer de thuisploeg die de aanval zocht; Joost Kramer was dit maal de gelukkige try maker. De mooiste try van de dag kwam op naam van Rob van der Velden. Tijdens het laatste kwartier zette 't Gooi haar geheime wapen in, het sterke pack. Ze zagen dit beloofd worden met een penalty try voor spelbederf door Jungmann. In de laatste minuut van de wedstrijd werd de eindstand iets dragelijker voor de gasten gemaakt met een ongeconverteerde try, 29-15. Smet op de wedstrijd is de ernstig blessure van Kevin Bakker. Al met al een lekkere start voor de Castricumse Rugby Club, die met vijf punten op de vierde plaats in de rangschikking staat. Volgende week zaterdag staat nieuwkomer Ascrum op het programma. Weer op Wouterland, vanaf 15.00 uur. Foto: Theo Beentjes.



## Wie helpt Anouk verder?

**Castricum -** Anouk Hopman, die eerder genomineerd was voor Wereldverbeteraar van het Jaar maar de wedstrijd niet won, heeft 1.500 euro bij elkaar gekregen om toch een prentenboek met voorlichting over AIDS voor kinderen in Afrika te maken. „Hier heb ik de tekeningen van betaald. Ik ben nu nog op zoek naar sponsors voor het drukken. Om dit geld bij elkaar te krijgen ben ik een crowdfunding-actie gestart bij de 1% club. Ongeveer 70 % van de jongeren in Afrika heeft niet de juiste kennis over hoe een hiv-infectie voorkomen kan worden. Het is dan ook van levensbelang dat jonge kinderen hierover worden geïnformeerd. In Oeganda is niet veel voorlichtingsmateriaal over dit onderwerp en al helemaal niet voor jonge kinderen. Ik heb daarom besloten om een prentenboek te maken voor Oegandese kinderen tussen de zes en tien jaar. Ik doe dit samen met de organisatie Hope Alive Uganda. Het prentenboek bevat vijftien tekeningen die door de illustratrice Irene Mulder zijn gemaakt. Het is de bedoeling dat er ongeveer vijftienhonderd boekjes naar driehonderd verschillende scholen in Oeganda gaan.” Doneren kan via de website <https://onepercentclub.com/nl/#1/projects/prenten-boek-over-aids>.

## Opening Villa Rotonda



**Castricum -** Vorige week maandag onthulden wethouder Esther Hollenberg van de gemeente Castricum en Dick Tromp, directeur-bestuurder van Kennemer Wonen, de plaquette bij de entree van Villa Rotonda. Voor de zomervakantie ontvingen de nieuwe bewoners de sleutel van de appartementen te koop met een korting tot soms 20% van de verkoopprijs. „Dit gebouw

Villa Rotonda is gebouwd voor mensen die niet eerder een koopwoning hebben gehad. Kennemer Wonen bood de woningen aan met Koopgarant wat het mogelijk maakte als starter een appartement te kopen met een korting tot soms 20% van de verkoopprijs. „Dit gebouw

past helemaal in ons beleid om starters op de woningmarkt een kans te bieden”, aldus wethouder Esther Hollenberg. „Ook de startersleningen van de gemeenten geven jongeren de mogelijkheid een eerste stap te zetten op de woningmarkt. Zo kunnen we jonge inwoners binden aan onze gemeente.” Dick Tromp: „Villa Rotonda is in vele opzichten uniek. Het ronde en markante gebouw onderscheidt zich van de omliggende woningen. Villa Rotonda is energiezuinig gebouwd en voorzien van duurzame, hoogwaardige materialen. Door slimmer te bouwen proberen we de woonlasten voor onze klanten zoveel mogelijk te beperken. Een goede woning moet voor iedereen bereikbaar zijn.”

## Park in strijd met provinciaal beleid



**Castricum -** Voor het gebied de Zanderij ten westen van het NS station Castricum zijn plannen om een recreatiepark te realiseren. De PvdA-fractie van de Staten van Noord-Holland ging samen met partijgenoten uit Castricum op werkbezoek. De conclusie van de statenfractie is dat het recreatiepark op deze plek in strijd is met het provinciaal beleid. De bouw van het park en de huurders van de bungalows zor-

gen dan wel voor meer werkgelegenheid en omzet van de winkels en horeca, maar de gemeenteraad heeft zijn twijfels. Het voorstel van het college van B&W, waar de PvdA onderdeel van uitmaakt, wil eerst een onafhankelijk haalbaarheidsonderzoek laten uitvoeren. „Maar dan wel zonder het label intentieovereenkomst”, aldus de lokale PvdA. Tijdens het werkbezoek van de

statenfractie bestaande uit Ed Wagemaker, Greet Blokker en Nico Papineau Salm kwam ter sprake dat het gebied in de Ecologische Hoofdstructuur ligt en gedeeltelijk Natura 2000-bescherming geniet. Daarnaast is het gebied ook nog een aardkundig monument wat bebouwing lastiger maakt. PWN is eigenaar van het duinengebied dat grenst aan de Zanderij. In de media heeft PWN laten weten dat ze geen voorstander van het Landalpark is. De vertegenwoordigers van de PvdA statenfractie vinden dat de gemeente Castricum op korte termijn overleg zou moeten hebben met de provincie over het plan, wat de uitvoering van een haalbaarheidsonderzoek overbodig zou maken. Op de foto Ed Wagemaker, Greet Blokker en gemeenteraadslid Ada van der Veen-Greuter.



## Bezwaren maatregel losloopgebied zijn niet-ontvankelijk

**Castricum** – Een deel van het park in Noord-End blijft verboden voor loslopende honden. In juridische zin zijn de bezwaarmakers tegen de maatregel in het hondenlosloopgebied geen belanghebbenden. Zo oordeelde de commissie bezwaarschriften. „Om als belanghebbenden in de zin van de algemene wet bestuursrecht aangemerkt te worden, dient een persoon een voldoende objectief en actueel, eigen en persoonlijk belang hebben. Dat belang moet hem in

voldoende mate onderscheiden van anderen en het belang moet rechtstreeks worden geraakt door het besluit.” En daar is geen sprake van bij de honden-eigenaars, volgens de commissie. B&W neemt het advies over om alle bezwaren niet-ontvankelijk te verklaren. B&W is van mening dat de verschillende belangen zijn meegenomen bij dit besluit. Binnenkort komen er haken waarmee duidelijker moet worden gemaakt waar honden wel en niet los mogen lopen.

## Kleurige straatinrichting

**Bakkum** – De rioleringswerkzaamheden en herinrichting in Bakkum-zuid zijn in volle gang. De eerste fase is afgerond. Bij de Cunera basisschool wijzen kleurrijke stenen het verkeer op

de aanwezigheid van een school. Vrijdag 12 september om 11.00 uur wordt het laatste onderdeel van de nieuwe inrichting gehuld door wethouder Leo van Schoonhoven.



## Vakantiefoto geschilderd

**Bakkum** – Bij Perspectief is het mogelijk op zaterdagmiddag 20 september onder leiding van de bekende kunstenaar Nella van Os een favoriete vakantieplek of fijnste vakantieherinnering te

schilderen aan de hand van een foto. Inlichtingen en aanmelden bij Joanne Vetter, 0251-655183 of via de website: perspectiefcastricum.nl.

## Basketbal clinic met Henk Pietersen bij Sea Devils



**Castricum** – Zondag 5 oktober viert basketbalvereniging The

Sea Devils haar vijftigjarig bestaan. De festiviteiten worden opgeluisterd met een gratis basketbal clinic voor de jeugd door niemand minder dan Henk Pietersen. Het gaat niet alleen over basketbal, maar ook zelfvertrouwen, inspiratie, plezier en muziek komen aan bod. Jongens en meisjes in de leeftijd van elf tot en met vijftien jaar kunnen deelnemen aan deze clinic.

Bovendien krijgt iedereen een leuke attentie. Inschrijven kan via [tc@seadevils.nl](mailto:tc@seadevils.nl) onder vermelding van naam, leeftijd en of je een jongen of meisje bent.



## Beeldhouwen, maar dan met stokken

**Castricum** – Op het Bakkersplein werd het publiek zaterdag uitgedaagd om met stokken een beeld van klei te maken. Vooral kinderen gingen de uitdaging aan, maar ook een aantal volwassenen kregen de smaak te pakken. Deze activiteit werd aangeboden door Toonbeeld. De openlessenweek bij Toonbeeld is een kans om kennis te maken met de

activiteiten van Toonbeeld. In de week vanaf 13 september kunnen belangstellenden de hele week gratis kennismaken met de cursussen beeldende kunst bij Toonbeeld. Bij alle onderstaande lessen is het mogelijk om te komen meedoen. Wie zich voor de hele cursus aanmeldt, betaalt de proefles. Meer informatie op [www.toonbeeld.tv](http://www.toonbeeld.tv).

## FCC geeft punt weg

**Castricum** – FC Castricum is er niet in geslaagd in de eerste thuiswedstrijd de drie punten in huis te houden. Op de valreep ging BOL met een 3-2 zegen terug naar Langedijk. Het duel begon met een minuut stilte voor Lid van Verdienste Kees Rörk, die vrijdagavond is overleden. De eerste twee tegengoals vielen al snel waardoor FC Castricum achter de feiten aanliep. Coach Charles Loots wisselde Bart Vrijburg voor Ajeh Raghoosing, al kwamen meer spelers voor een wissel in aanmerking. Vlak voor rust kwam FC Castricum goed weg toen de bal keihard op de lat werd geschoten,

waarbij Carlo van Soest het leer alleen maar hoorde suizen. Na de rust werd er veel beter gespeeld en scoorde Maarten van Duivenvoorde met een keihard schot in de linkerbovenhoek. Nadat Duco de Koning met een rode kaart van het veld was gestuurd, schoot Elario Zweet de 2-2 in. Met nog een paar minuten te spelen kreeg Peter Hes nog een mooie kans op 3-2, maar de spits van FC Castricum miste jammerlijk. Bijna in het laatste fluitsignaal kreeg BOL een vrije trap op links. FC Castricum stond erbij en keek er naar, waardoor een speler van BOL de 2-3 binnenliep.

## Vitesse vergeet kansen te benutten en verliest

**Castricum** – Op Sportpark de Hofgeest in de wedstrijd van Vitesse tegen VSV waren er, anders dan de 4-1 eindstand doet vermoeden, voldoende mogelijkheden om een of zelfs drie punten mee te nemen naar Castricum. Maar daarvoor is het wel nodig om enerzijds zelf gecreëerde kansen te benutten en anderzijds niet zo klungelig doelpunten weg te geven. Want dat bij elkaar zorgde voor een geflatteerde einduitslag. Door het vertrek van Rob Toubert is trainer Patrick van der Fits nog zoekende naar de juiste vormgeving van zijn verdediging. Zo begon Tom Spil tegen VSV als laatste man en Ruben Jakobs als linker vleugelverdediger. Anders

dan vorig seizoen hield de ploeg de eerste tien minuten nog stand maar keek na de daaropvolgende tien minuten opnieuw tegen een 2-0 achterstand aan na knullig verdedigen. Pas na ruim een half uur volgde de eerste goede aanval van Vitesse, toen Rick Beentjes in de diepte werd aangespeeld, enkele verdedigers uitkapte en de bal panklaar afgaf op Robin Bakker. Die haalde verwoestend uit en zorgde voor de aansluitingsstreffer. Vlak voor rust werd het 3-1. Na rust was het wachten op een tweede aansluitingsstreffer. Toen bij een van de spaarzame uitvallen VSV opnieuw wist te scoren nadat een van de verdedigers de bal finaal miste na een voorzet van links, was het pleit beslecht

## Sanne zesde in Brussel

**Castricum** – Sanne Verstegen startte in het, met ruim 40.000 supporters gevulde Koning Boudewijn stadion in Brussel voor de 38ste AG Insurance Memorial van Damme.

Verstegen hoopte vooraf onder de magische grens van 2.00,00 te duiken op haar 800 meter. De Castricumse startte voorzichtig en kon gedurende de race goed doorschuiven. Uiteindelijk finishte de frêle atlete als zesde. „In dit veld als zesde finishen is erg goed. Ik vind het wel erg jammer dat niet onder de twee minuten gefinisht ben”, aldus Verstegen. Het afgelopen weekend stonden meerdere TDR-atleten aan de start van verschillende regionale wegwedstrijden. De meeste atleten stonden in Warmenhuizen aan de start van de Verlichtingsloop. Bij de dames won Manon Kruijer met een overtuigende voorsprong. Haar tijd van 22.38 betekende eveneens een nieuw parcoursrecord. Bij de heren was het Edwin de Vries die de wedstrijd voor de tweede maal op zijn naam zette. Achter De Vries kwam Pip Tesselaar als derde over de finish. Jeugdplanatleet Edwin Sjerps, Jim Kruijer en Rens Dekkers kwamen respectievelijk als vierde, zesde en tiende over de eindstreep.



## John Mayer Tribute

**Limmen** – De John Mayer Tribute Band geeft op vrijdag 10 oktober een concert in Vredeburg. Alle bekende hits van de Amerikaanse zanger komen natuurlijk voorbij. Entreetickets in de voorverkoop kosten zes euro en zijn verkrijgbaar bij Ruud Schouten Muziek, Roelal 5 in Limmen of via [www.johnmayertribute.com](http://www.johnmayertribute.com). Een kaartje aan de deur kost twee euro meer. De deuren gaan open om 20.00 uur.

## Jazz op radio

**Castricum** – Donderdagavond 11 september iets na zevenen is het er weer, het programma 'Just Jazz' op Castricum105. Dit keer kent het programma maar één hoofdpersoon: Louis Armstrong. Louis Armstrong, de befaamde trompettist en daarnaast ook nog zanger, is te horen met vele beroemdheden. Mooie duetten met Ella Fitzgerald en muzikale battles met Jack Teagarden. Maar ook de beroemde Hot Five en Hot Seven komen aan bod.



# LEUKE ZAKEN

## Vaudevillage en live-muziek bij Borst

In Hotel Borst istart een nieuw seizoen Vaudevillage met verschillende optredens.

Op donderdag 11 september wordt het publiek getraakteerd op een one womenshow van cabaretière Merel Moistra. Zij zal een gedeelte uit haar show uitvoeren. Er is een artiest die voor de eerste keer optreedt en een ervaren zanger die het Nederlandse lied op eigen wijze vertolkt. Drie heren die aan de hand van boeken mooie liedjes hebben geschreven treden op en de veelbelovende band Morgan. Tot slot twee kersverse afgestudeerde meiden van de theaterschool. Wie ook op wil treden meldt zich aan via [hotelborst@casema.nl](mailto:hotelborst@casema.nl) ter attentie van Ellen Borst.

Maar er is meer. Komende zondag rond half drie is het weer swingen in Hotel Borst. Dit keer speelt de achtkoppige formatie de Torello's Jive Bugs. Deze band speelt muziek uit de Amerikaanse jaren veertig en vijftig met blazers, drums, gitaar, contrabas, zanger en zangeres. De toegang is gratis.

## Reparatie van mobiele apparaten, Apple en pc

Een barst in het scherm of werkt het geluid niet meer van de smartphone? Voor alle smartphone- en tabletreparaties is Mobiel en PC een goed adres. Voor wie schade heeft en verzekerd is verzorgt dit bedrijf een officieel schaderapport. Omdat Mobiel en PC geen winkel heeft, maar op een industrieterrein is gevestigd kan de laagste prijs worden berekend. Het is mogelijk gratis te parkeren voor de deur. Een reparatie kan na afspraak a la minuut worden uitgevoerd. Er is een wachtruimte met koffie en gratis internet. Men kan ook zonder afspraak het apparaat achterlaten. Mobiel en PC repareert ook laptops en pc's en dat geldt voor hardware- en softwareproblemen. De initiatiefnemers hebben inmiddels meer dan tien jaar ervaring in reparaties van laptop en pc's, zowel particulier als zakelijk. Een computervirus of helemaal geen beeld meer op het scherm? Geen paniek, Mobiel en PC verhelpen het probleem. In het reparatiecentrum worden ook accessoires verkocht. Als extra service is er in de regio een haal- en brengservice. Het bedrijf heeft een online agenda voor het ophalen van de apparaten maar men kan ook altijd even bellen. Het apparaat wordt dan opgehaald, gerepareerd en weer thuisgebracht. Voor deze service wordt vijf euro extra berekend. Kijk voor instructies en informatie op de website [www.mobielenpc.nl](http://www.mobielenpc.nl) of bel met 0251-769117. Het adres is Castricummer Werf 45 in Castricum.



## Zelf mode leren maken

Half september start Ria Mooij-Hoogeboom weer met een cursus kleding maken. Elke cursist maakt wat ze wil, naar eigen capaciteit. „Je kan een patroon overnemen uit een modeblad, leren hoe je een patroon moet veranderen of zelf een patroon tekenen”, vertelt Ria. „Het veranderen van een patroon is noodzakelijk, wanneer je niet een reguliere confectiemaat hebt. Denk bijvoorbeeld aan een lang bovenlijf, lange armen of lange benen. Een te grote of kleine bovenwijdte ten opzichte van de heupwijdte. Je kan dan met kleine aanpassingen een goed patroon maken en met een simpele lap stof een goed zittend kledingstuk maken.” De gebruikte naaitechnieken verschillen per leerling. „Je begint eenvoudig en gaat steeds moeilijker technieken gebruiken. Naast naaitechnieken leren, hoort ook leren breien of haken tot de mogelijkheden.” De lessen worden gegeven aan beginners en gevorderden in groepjes van maximaal vijf personen. Bij de samenstelling van de groepen wordt zoveel mogelijk rekening gehouden met leeftijd en interesses. Voor elke leerling is een naaimachine aanwezig. De lestijden zijn 's morgens van 9.30 uur tot 11.30 uur of 's avonds van 19.30 uur tot 21.30 uur. Ria: „Omdat er steeds minder stofwinkels zijn, bezoeken we sinds een aantal jaar in oktober, met de leerlingen die dat willen een stoffenmarkt. Daar kan je je stofinkopen doen voor het najaar- en winterseizoen.” Nieuwsgierig geworden? Bel tel.: 072-5053174, voor meer informatie.

## Samen leren tuinieren



Aan mensen die zelf actief de tuin willen blijven onderhouden en daarbij ondersteuning kunnen gebruiken, biedt Stichting Welzijn in groepjes van vier personen tuinworkshops aan. Na afloop wordt informatie op papier meegegeven.

Er wordt een workshop gegeven op maandagmorgen 22 september.

Het is ook mogelijk om zelf een groepje samen te stellen, bijvoorbeeld met burens of vrienden en datum en tijd in overleg te plannen. De kosten, € 7,50, dient men bij aanmelding te betalen bij Stichting Welzijn Castricum, Geesterduinweg 5.

## Overdekte rommelmarkt

Op zondag 21 september én op 2 november wordt een grote overdekte rommelmarkt gehouden in sporthal de Zien in Uitgeest.

Het is een markt met zo'n zeventig kramen. Een kraam huren van 4x1,20 kost twintig euro. Men krijgt de gelegenheid om overvloedige spullen te verkopen en natuurlijk bij anderen te struinen. De rommelmarkt is van 11.30 tot 15.30 uur. Entree: € 1,50, kinderen onder begeleiding gratis. Meer informatie: tel.: 0251-254067 of mail naar [annekezonn@hotmail.com](mailto:annekezonn@hotmail.com).

## Winterkleding nodig of overbodig?

Kledingbank IJmond heeft de zomerkleding vervangen voor winterkleding. Kledingbank IJmond zamelt kleding in voor inwoners van de gemeenten Beverwijk, Castricum, Heemskerk, Uitgeest en Velsen, met een Bijstands-, een Wajong- en een Wia uitkering en personen die in de schuldhulpverlening zitten. De Kledingbank vraagt om nette, schone kleding voor alle leeftijden maar ook om schoenen, beddengoed, handdoeken, sportkleding, etc. Adressen in de buurt zijn in Heemskerk Deukelven 75 en in Uitgeest De Spin 50. Kledingbank IJmond is bereikbaar via 06-40512420 voor wie kleding op wil laten halen.



# FC Uitgeest wint maar 'mag het ietsje meer zijn?'

**Uitgeest** - Natuurlijk waren de drie punten in de spreekwoordelijke "pocket", maar toch was er bij zowel spelers, trainer, als bij de trouwe schare meereizende supporters meer opluchting over het resultaat dan een volstaan gevoel over het vertoonde spel in en tegen Velsen. Jazeker, er stond 1-3 op het scorebord maar dat had zomaar anders kunnen zijn als de thuisploeg de kansen wat beter benut had. Dat gebeurde niet en FCU kwam met de schrik vrij. Interessant was vooraf in welke formatie trainer Ron Bouman zou starten. Na een oefenen bekeractie waarin veel spelers gebruikt werden vielen in de beginopstelling een aantal verrassingen te noteren. Vaste doelman Erik Alders bleek gepasseerd en vervangen door Dave Davidson, spits Nick van der Valk werd opgeofferd voor een middenvelder omdat er ge-

start werd in een 4-4-2 formatie, de linksbackpositie werd ingenomen door Steinar Haan terwijl Lester Half vaste linkerspits lijkt te worden. Daarnaast hadden nieuwkomers Emiel Sinnige en Sjaak de Wit (allebei van ADO'20) eveneens een basisplaats veroverd. FCU begon sterk en kwam al in de 6e minuut verdiend op voor-sprong. Een fraaie assist van middenvelder Mike Olgers werd moeizaam weggewerkt door de verdediging van Velsen waarna de attente Lester Half de bal keurig langs keeper de Vries werkte: 0-1. Het was daarna echter Velsen dat het initiatief overnam. Fel en verbeterd werd op de bal gejaagd met als gevolg balverlies bij de bezoekers. In de 41e minuut werd FCU nog gespaard toen een treffer van Velsen eerst werd goedgekeurd door scheidsrechter van Damme, maar na overleg met

de grensrechter van FC Uitgeest alsnog (dapper en overigens terecht) werd geannuleerd. Direct na rust was het echter wel raak. Een vrije trap kwam bij de geheel vrij staande Loogman die fraai de verdiende gelijkmaker inkopte: 1-1. Trainer Ron Bouman krabde zich maar weer eens achter de oren want ook in de voorgaande wedstrijden waren het vaak de zogenaamde "standaardsituaties" geweest die tegentreffers hadden opgeleverd. FCU dreigde daarna kopje onder te gaan maar hield, soms met meer geluk dan wijsheid, stand en slaagde er zelfs in de wedstrijd te laten kantelen. Een fraai aangesneden vrije trap van de ingevallen Ruud Koedijk in de 65e minuut bracht de bal voor de voeten van Lester Half die wederom koelbloedig bleef en een tweede treffer op zijn naam schreef: 1-2. Het taai verzet van Velsen was daarmee gebroken. Eerst was er een tweede gele kaart voor Beck en daarna in de 88e minuut de definitieve beslissing door Ramon den Nijs: 1-3. Goede start van FCU maar wel één met ruimte voor verbetering.

**FC Uitgeest: Davidson, T. uit den Boogaard, E. Sinnige (70e T. Sinnige), van den Helder, Haan, Kristel, Sven de Wit, Sjaak de Wit (58e Koedijk), den Nijs, Olgers (58e de Jong), Half. (De Afvallende Bal)**

## Grote Clubactie start zaterdag

**Uitgeest** - De start van de lotenverkoop van de Grote Clubactie is dit jaar op zaterdag 13 september. Ook voor verenigingen uit Uitgeest kunnen aan de deur loten worden gekocht. Alle verenigingen gebruiken deze actie om de clubkas te spekken; 80% van de opbrengst van de loten gaat namelijk direct naar de lokale clubs in Uitgeest. De Grote Clubactie heeft in de afgelopen 42 jaar meer dan 250.000 clubs geholpen met bijna 240 miljoen euro. Directeur Frank Molkenboer: "Doelstelling voor dit jaar is om 7 miljoen euro te verdelen onder alle deelnemende verenigingen. Verenigingen in Nederland kunnen niet zonder ons om de clubkas aan te vullen. Van elk verkocht lot à 3 euro gaat 2,40 direct naar de vereniging." De deelnemende clubs in Uitgeest zijn: Stichting Jeugdhuis De Boogaard, FC Uitgeest, MH-CU, Uitgeester Harmonie en gymnastiekvereniging Unitas.



## FC Uitgeest ME1 wint en bekert verder!

**Uitgeest** - FC Uitgeest ME1 moest zaterdag aantreden in Vijfhuizen tegen DSOV ME1. De meiden van FC Uitgeest speelden met veel passie en inzet. De verdediging met Gwen Truijens centraal achterin bijgestaan door Sanne Lijesen en Lara Vaalburg op de flanken stond als een huis, want ondanks de snelle spitsen van DSOV wisten deze toch niet te scoren. En als de DSOV toch doorbrak waren daar Femke Liefing in de 1e helft en Suze Baltus in de 2e helft met prima reddingen. Het middenveld met Lieve de Jong, Elin Renken en Dewi Lubbers wist elkaar goed te vinden en voorin wisten Sterre van der Wolf en Daniëlle van Gemenen het de verdediging goed lastig te maken. Lara opende de score en daarna

was het de beurt aan Gwen met twee doelpunten waarvan 1 een schitterend afstandsschot waardoor Uitgeest met een 0-3 voorsprong gingen rusten. In de 2e helft ging FC Uitgeest goed door. Lieve wist na goed doorzetten de 0-4 te scoren en Elin kon na een mooie pass van Sterre de 5-0 binnen schieten. De laatste goal was van Dewi die met haar snelheid de achterhoede van DSOV haar hielen liet zien en beheerst de keeper passeerde, 0-6. De overwinning had nog groter uit kunnen pakken maar een mooi afstandsschot van Femke en ook een schot van Sanne na een mooie rush belande op de paal.

Een mooie overwinning en de derde op rij in de beker waardoor ME1 verder bekert!

**WEDSTRIJDPROGRAMMA**

**FC-UITGEEST**

Opgericht 1 juli 1996

### Zaterdag 13 september

#### Junioren:

|                                       |       |                                  |       |
|---------------------------------------|-------|----------------------------------|-------|
| FC Uitgeest A1 -ADO '20 A1            | 14:30 | Alkm. Boys E3-FC Uitgeest E7     | 09:00 |
| ZOB B1-FC Uitgeest B1                 | 12:15 | Rijp (de) E4-FC Uitgeest E8      | 11:30 |
| Assendelft B1-FC Uitgeest B2          | 14:00 | FC Uitgeest E9-Kennemers E6      | 10:15 |
| FC Uitgeest B3-LSV B3                 | 14:30 | Alcmaria V. E6-FC Uitgeest E10   | 10:30 |
| DEM B4-FC Uitgeest B4                 | 15:00 | FC Uitgeest F1-Castricum F1      | 09:00 |
| FC Uitgeest B5-ODIN 59 B2             | 14:30 | SVA F1-FC Uitgeest F2            | 08:30 |
| Hercules Zaandam sc C1-FC Uitgeest C1 | 10:45 | Castricum F3-FC Uitgeest F3      | 09:00 |
| Vitesse 22 C1-FC Uitgeest C2          | 14:30 | FC Uitgeest F5-DEM F4            | 09:00 |
| FC Uitgeest C3-DEM C5                 | 12:00 | ADO '20 F6-FC Uitgeest F6        | 09:15 |
| Duinrand S C3-FC Uitgeest C4          | 13:00 | FC Uitgeest F7-Saenden F2        | 09:00 |
| FC Uitgeest C5-Jong Holland C4        | 11:30 | WSV 30 F5-FC Uitgeest F8         | 08:30 |
| FC Uitgeest C6-Castricum C4           | 14:00 | DSS F8-FC Uitgeest F9            | 08:30 |
| WSV 30 C6-FC Uitgeest C7              | 13:00 | FC Uitgeest F10-Onze Gezellen F7 | 09:00 |

#### Meisjes:

|                                  |       |                      |       |
|----------------------------------|-------|----------------------|-------|
| Foresters de MB1-FC Uitgeest MB1 | 15:15 | Zwaluwen 30 HCSV G1- |       |
| FC Uitgeest MB2-Assendelft MB1   | 11:00 | FC Uitgeest G1       | 10:15 |
| Marken MC1-FC Uitgeest MC1       | 09:45 |                      |       |
| Spaarnwoude MC1-FC Uitgeest MC2  | 13:00 |                      |       |

#### Pupillen:

|                                    |       |  |  |
|------------------------------------|-------|--|--|
| Fortuna Wormerv. D2-FC Uitgeest D1 | 11:00 |  |  |
| ODIN 59 D2-FC Uitgeest D2          | 09:00 |  |  |
| FC Uitgeest D3-Meervogels 31 D2    | 10:15 |  |  |
| AFC 34 D5-FC Uitgeest D4           | 12:30 |  |  |
| FC Uitgeest D5-Rijp (de) D2        | 13:00 |  |  |
| FC Uitgeest D6-HSV D5              | 11:30 |  |  |
| FC Uitgeest D7-Limmen D5           | 09:00 |  |  |
| FC Uitgeest E1-Zouaven D5 E1       | 13:00 |  |  |
| FC Uitgeest E2-Adelbert St E1      | 10:15 |  |  |
| FC Uitgeest E3-Castricum E4        | 10:15 |  |  |
| FC Uitgeest E4-Limmen E3           | 10:15 |  |  |
| Wijk aan Zee E1-FC Uitgeest E5     | 11:00 |  |  |
| Sp. Krommenie E9-FC Uitgeest E6    | 10:15 |  |  |

### Zondag 14 september

#### Senioren:

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| FC Uitgeest 1-LSV 1              | 14:00 |
| FC Uitgeest 2-LSV 2              | 11:00 |
| Alkmaarsche Boys 2-FC Uitgeest 3 | 11:30 |
| Graftdijk 2-FC Uitgeest 4        | 11:00 |
| Alcmaria V. 5-FC Uitgeest 5      | 10:00 |
| FC Uitgeest 6-Jisp 2             | 13:30 |
| FC Uitgeest 7-DEM 6              | 10:30 |
| Meteoor 4-FC Uitgeest 8          | 14:00 |
| FC Uitgeest 9-Alkm. Boys 5       | 12:45 |
| Zeevogels 4-FC Uitgeest 10       | 11:00 |
| FC Uitgeest 11-Zilvermeeuwen 4   | 10:30 |
| Knollendam 3-FC Uitgeest 12      | 14:00 |

#### Junioren:

|                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| Wherevogels De A1-FC Uitgeest A2 | 11:00 |
| Rijp (de) A2 -FC Uitgeest A3     | 14:30 |



## Sportnieuws van Unitas

**Uitgeest** - Het seizoen is nog maar net begonnen en deze maand heeft Unitas verschillende acties waar aan deelgenomen wordt!

### Vriendinnen/Buurvrouwen-maand

De gehele maand september mag je naar jouw les een zusje of vriendin of buurvrouw meenemen die past in de les en een sportles wil proberen. Zorg er voor dat deze persoon wel in sportkleding de zaal in komt en echt kan mee doen. Dit geldt o maandagmiddag voor meisjes vanaf 6 jaar in de Meet, dinsdagmorgen Keep-fit voor dames in de Zien, woensdag voor ouderen kindgym in de Zien, kleutergym in de Wissel en MBVO gym in de Klop, woensdagavond voor Aeroshape dames vanaf 16 jaar in de Wissel en vrijdagmiddag voor meisjes jeugd in de Meet.

### Deen Jeugdsponsor Actie

Dit jaar verzamelen wij zoveel mogelijk muntjes in onze koker

bij Deen Uitgeest! Op zaterdag 27 september zullen turnsters in de winkel aanwezig zijn om Unitas te promoten. Deze actie loopt van 7 september tot en met 18 oktober.

### Grote Clubactie

Op 13 september start de Grote Clubactie en gaan de leden weer op pad om geld in te zamelen voor de vereniging. Er is een prijs beschikbaar voor de TOP-lotenverkooper.

### Rabo fietsdag

Zondag 21 september is de Rabo Fietsdag. Mensen die Unitas een warm hart toedragen helpen de vereniging door mee te fietsen, per deelnemer krijgen de club een donatie. De Start is bij de Heemskerkse Golfclub tussen 11.00 en 12.00 uur.

Meer informatie over deze acties en het lesaanbod? Kijk op de website [www.unitasuitgeest.nl](http://www.unitasuitgeest.nl) of e-mail naar [info@unitasuitgeest.nl](mailto:info@unitasuitgeest.nl).



## Naar De Goede Herder

**Castricum** - Ook parochie de Goede Herder zet op zondag 14 september de deuren open van het kerkgebouw en het parochiecentrum in verband met Monumentendag. Dit keer echter staat de poort van de vernieuwde parochietuin ook wagenwijd open.

Via deze tuin komt men op de prachtig gerenoveerde begraafplaats, waar men zo gezegd zijn laatste reis naartoe kan maken. Vorig jaar is er een complete renovatie geweest en momenteel wordt de parochie tuin aangepakt. Het gaat om een uniek stukje groen met een rustieke uitstraling in het centrum van

Castricum. De kerkdeuren van de Pancratiuskerk, zullen wagenwijd openstaan. Vrijwilligers van de diverse werkgroepen zullen zich presenteren. Na een bijzondere viering om 10.00 uur met het Gemengd Koor, is er gelegenheid om de presentaties te bekijken tot 15.30 uur. Vanuit de kerk kan men de klokkentoren in of via een doorloop, waar getekende portretten van de diverse pastores hangen, naar de parochiezaal waar een nieuwe expositie is gestart. Deze keer worden er schilderijen van Ingrid Frissen geëxposeerd, een kunstzinnig therapeute en vrijwilligster bij Stichting Kunstwens.

## Cultuurkoepel voor regio

**Heiloo** - De cascorestauratie van de kapel van het rijksmonument St. Willibrordus in Heiloo is klaar. Op vrijdag 12 september wordt de kapel onder de naam Cultuurkoepel Heiloo officieel geopend.

's Avonds zal de verlichting van het kruis op de koepel op bijzondere wijze worden aangezet. Vanaf dat moment is de koepel weer dag en nacht als landmark zichtbaar, het baken voor Heiloo en Noord Kennemerland. Voor de opening is een bijzonder programma samengesteld. De opening wordt een proeverij van alles wat de Cultuurkoepel Heiloo te bieden heeft. Rijksbouwmeester Marcel van Heck bijt het spits af met een inspirerend verhaal over herbestemmen als nieuwe bouwopgave. Simone Awhina zingt, Bose presenteert het nieuwe geluidssysteem en Joost Zwager-

man neemt iedereen mee in een presentatie over kunst en troost. Daarna treedt het vermaarde dansgezelschap Leine Roebana op. Na een lichtspektakel rondom de kapelramen wordt de verlichting van het kruis op bijzondere wijze aangezet. Informatie over de openingsavond is te vinden op [www.willibrordus.com/pages/kapelnieuws](http://www.willibrordus.com/pages/kapelnieuws).

De opening van de Cultuurkoepel is ook de start van de Open Monumentendag. Op zaterdag 13 september en zondag 14 september is de Cultuurkoepel van 11.00 tot 17.00 uur geopend, met miniconcerten op zaterdag van Marcel Worms en op zondag van Boi Akih. Tevens kan er op beide dagen deelgenomen worden aan rondleidingen over het landgoed en is er een fototentoonstelling van Peter Bijkerk over oude ambachten die voorheen in St. Willibrordus werden uitgevoerd.



## Een weekend vol muziek

**Castricum** - Vrijdag 12 september een optreden van We Fall Slowly (foto) en My Own Army in De Bakkerij. We Fall Slowly speelt harde, maar melodieuze muziek, die is ontstaan uit een mix van alternatieve rock uit de jaren '90 en een dosis indie/emo uit de jaren '00. My Own Army is een alternatieve indie rockband. Zaterdag 13 september staan de bands Germanotta Youth uit Italië en Rabscuttle Rah op het podium. Germanotta Youth is een muziekproject dat de combinatie maakt tussen industrial break-

core electronics met grind, ritme en geluid. Rabscuttle Rah is een tweekoppig-organisme dat wegrent van elk genre. De zaal gaat beide avonden open om 21.00 uur en de entree is vier euro.

Zondag 14 september ZeZ; de albumpresentatie van De Twijfelbrigade. Zij maken muziek die de meeste mensen waarschijnlijk als popmuziek zouden beschrijven. Een beetje singer-songwriter, maar dan met meer instrumenten. Zaal open om 14.00 uur. De entree is gratis.



## Veelbelovend jong talent

**Bakkum** - Tijdens de clubkampioenschappen van Tennisclub Bakkum, die in de afgelopen twee weken zijn gehouden, waren vooral de prestaties van de jongere selectiespelers veelbelovend.

De deelname in de hoogste categorie met speelsterkte 3 was dit jaar wat mager. Daardoor was er in het enkelspel alleen een titel te behalen bij de heren. De finalestrijd ging tussen Marco Zaal en Huub de Boer. Evenals vorig jaar slaagde Marco er niet in om de ereprijs te bemachtigen. Vond hij vorig jaar in Ruud Vis zijn meerdere; dit keer was het Huub de Boer die hem overtroefde. Arno Balk nam twee titels mee naar huis in categorie 3. In het herendubbel met broer Joerd en in het gemengd dubbel met Sharon Plattel. Talitha Arrindel won het dames enkelspel in categorie 4 en samen met Perry Ducro pakte ze de titel in

het gemengd dubbel 5. In categorie 8 was het Martine Peek die de titel in het enkelspel op haar naam schreef en samen met Kim Boelhouwer ook nog het damesdubbel.

Op de foto Talitha Arrindel en dubbelpartner Perry Ducro ontvingen hun prijzen uit handen van Walter Beentjes.

## De Bak is 40!

**Castricum** - Volgende maand bestaat De Bakkerij veertig jaar. Op 4 oktober 1974 ooit begonnen als jongerencentrum en nu nog steeds bezig als cultureel podium. De Bakkerij draait al die tijd op vrijwilligers. Binnenkort krijgt De Bakkerij een nieuwe zaal.

In het weekend van 3 tot en met 5 oktober wordt feest gevierd met bands, dj's, een reünie en meer. Voorlopig ziet het programma er als volgt uit. Vrijdag 3 oktober: The Final Countdown. Aftellen naar de officiële jubileumdatum van 4 oktober om 0.00 uur met de Delftse Nederlandstalige skaband Andere Koek en support. Zaal open 21.00 uur, entree vier euro. Zaterdag 4 oktober op het Bakkerspleintje, 'schop in de grond' en Decennia dj's. Vanaf 14.00 uur op de plek waar alles begon en het slaan van de eerste paal van de nieuwe zaal. Vanaf 21.00 uur de Decennia dj's. Zondag 5 oktober: een reünie vanaf 14.00 uur. De organisatie is op zoek naar verhalen en anekdotes over veertig jaar Bakkerij in Castricum. Mail naar [bakkerij40jaar@gmail.com](mailto:bakkerij40jaar@gmail.com) of plaats zelf een berichtje op de jubileumpagina [www.facebook.com/bakkerij40](http://www.facebook.com/bakkerij40).

## Leren tekenen

**Bakkum** - Bij Perspectief start op zaterdag 20 september een nieuwe basiscursus tekentekniken. Docente en kunstenaar Afke Spaargaren staat elke week van 10.00 tot 12.30 uur klaar om elke cursist persoonlijk te begeleiden. Deze cursus is geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Informatie en inschrijven bij Joanne Vetter. Tel. 0251-655183 of via de website [perspectiefcastricum.nl](http://perspectiefcastricum.nl).

## EHBO start

**Castricum** - EHBO vereniging Castricum start op dinsdag 16 september met de cursus Eerste Hulpverlener. Op [www.ehbocas-tricum.nl](http://www.ehbocas-tricum.nl) vindt men alle informatie over de opleiding en een inschrijfformulier. Voor meer informatie: tel.: 0251-651060 tussen 19.30 uur en 21.00 uur.



## De tenniskampioenen

**Castricum** - Van 16 tot en met 30 augustus werden bij tennisvereniging Limmen de jaarlijkse clubkampioenschappen gespeeld. Afgelopen zaterdag was de grote finaledag. De clubkampioenen van 2014 werden uiteindelijk v.l.n.r.: Karin Wit (dames), Roy Bakker (jongens t/m 17), Fleur Admiraal (meisjes t/m 17) en Robbert Wit (heren).



**Groot**



**BOHA**  
OLIJFMAATSCHAPPIJ BV

Zondag 14 september 14.00 uur:

Limmen - OSV



**sponsor**

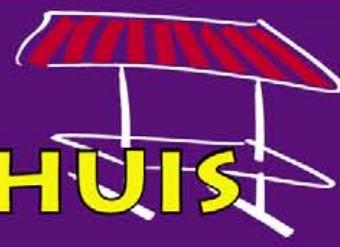
balsponsor: **KLAAS BRAAK KERMIS EXPLOITANT**

pupil v.d. week: **JUSTIN VAN OLFFEN** (speler/keeper Limmen F3)





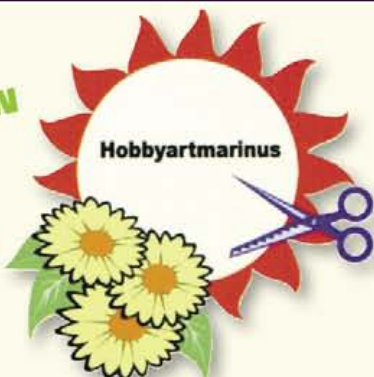
# DE MARKT VAN ALLE MARKTEN THUIS



VANAF EIND  
SEPTEMBER ZIJN  
DE KERSTKAARTEN  
ER WEER!

**HOBBY ARTIKELEN  
EN  
WENSKAARTEN**

**WWW.HOBBYARTMARINUS.NL**



**Kaas (G)RAZEND LEKKER**

**Belegen kaas  
pittig**

**Per kilo 8.75**

**Bij aankoop vanaf 500 gram  
kaas 10 grote scharreleieren  
voor 1.10**



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

DEZE WEEK ZEEVERSE HOLLANDSE

**KABELJAUW-  
OF  
SCHELVISFILET**

**NU 500 GRAM €7,95**

**PINBETALING MOGELIJK**

**Karel Jansen**



**FRIESLANDERS  
5 KILO  
€ 3,00  
DE TWEEDE  
CADEAU**

**WELKOM BIJ JACO'S REFORM**

Gespecialiseerd in  
natuurvoeding, thee, keukenkruiden en voedingssupplementen



Zak rode en witte **QUINOA** van 11,95 voor € 10,-

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

info@jacosreform.nl ☎ 0650558275



# DE MARKT VAN ALLE MARKTEN THUIS

