

Lees Lokaal viert eerste verjaardag met goochelaar

Uitgeest - Zaterdag 18 maart bestaat Lees Lokaal precies 1 jaar en dat moet gevierd worden! Om 14:00 uur komt Guillaume Wibowo, bekend van het tv-programma Zapp Magic Battle terug naar Uitgeest. Zoals beloofd na zijn succesvolle optreden tijdens de Kinderboekenweek van 2016 zal Guillaume met een aangepaste show de kinderen van Uitgeest weer met hun ogen laten rollen van verbazing. Wellicht zal hij ook deze keer weer tijd hebben



om de aanwezige kinderen een truc te leren die zij dan thuis weer aan hun vader/ moeder of opa/oma kunnen laten zien.

Wil je met Guillaume op de foto dan kan dit natuurlijk ook. Zit jij op de basisschool in Uitgeest grijp je kans en meld je aan!

Aanmelding kan via info@leeslokaal-uitgeest.nl o.v.v. naam, leeftijd, klas en school of in Lees Lokaal zelf aan de Dr. Brugmanstraat 11. Het bijwonen van de goochelshow is gratis, maar de ruimte is beperkt dus vol is vol! (foto: Erik Poffers Fotografie)



'ROMMEL' IN TREK!

Uitgeest - Een drukte van jewelste, zondag in De Zwaan. Musicalvereniging Time Square hield een rommelmarkt om wat extra financien voor de kas te verkrijgen. Dat de vereniging een grote schare aan fans heeft bleek wel uit het grote aanbod op de tafels en uit het aantal bezoekers. Er was tussen tien en drie uur op sommige momenten geen doorkomen aan! (foto's: Ger Bus)



DYONAISE TAART

NOUGATINE TAART MET VERS GEBRANDE NOUGAT, HAZELNOTEN EN SLAGROOM

12,95
8,95



PÂTISSERIE CHOCOLATERIE
de Roset.nl

CASTRICUM - HEERHUGOWAARD

DEZE WEEK IN DE KRANT:

WEEK VAN ZORG EN WELZIJN
ZO WERKT ZORG

KOM KIJKEN VAN 13 T/M 18 MAART 2017

een Winter lang VOORDEEL

(Zie advertentie elders in deze krant)

Hallo JUMBO

Visser-Wijker

Uitgeest, Melis Stokelaan 1-3

Concert op Adema orgel

Uitgeest - Op 11 maart wordt om 15.00 uur een concert gegeven op het Adema orgel van de OLV kerk in Uitgeest door Geerten Liefting, de winnaar van het Improvisatie concours 2016 wat deel uitmaakt van het wereldberoemde Haarlemse Orgel festival.

Naast literatuur zal Geerten Liefting ook een aantal improvisaties ten gehore brengen waar het Adema orgel uitstekend voor geschikt is. Het grote Adema orgel is na een uitgebreide restauratie in 2015 door Adema's kerkorgelbouw in Hillegom vorig jaar weer in gebruik genomen. Het concert wordt gehouden aansluitend aan de studie- en contactdag voor organisten die van af 10.00h in deze kerk wordt gehouden onder leiding van Mark

Heerink (Stadsorganist van Hoorn en organist van de H.H. Cyriacusen Franciscuskerk in Hoorn) met als docent Geerten Liefting. De toegang voor het concert is gratis met een collecte na afloop. Tevens wordt u uitgenodigd om na het concert nog even na te praten in het parochiehuis De Klop onder het genot van een drankje.



COLOFON

Uitgeester courant

Versijnt woensdag
EDITIE 13: UITGEEST

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

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

Aanleveren advertenties:
Maandag voor 15.00 uur
verkaap@uitgeestercourant.nl
Advertentieverkoop:
Wendi Honcoop
Mobiel 06-20278532
Advertentietarieven:
op aanvraag

Aanleveren van kopij:
Maandag voor 12.00 uur
info@uitgeestercourant.nl
Redactie Uitgeester Courant:
Renée Wouwenaar
Mobiel 06-29603261
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
Tel. 0251-674433

Centrale administratie:
Visserstraat 10, 1431 GJ Aalsmeer
Tel. 0297-341900

Uitgave van:
Kennemerland Uitgevers BV

OPLAGE
UITGEESTER COURANT: 6.250

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.UITGEESTERCOURANT.NL



Petra wandelt naar Santiago de Compostella

Uitgeest - De gedachte om de pelgrimroute naar Santiago de Compostella te lopen, ook wel Sint Jacobsroute genoemd, kwam een aantal jaar geleden in haar op. Petra Kortekaas-Ruys (55 jaar) vertelt over hoe zij circa vier jaar geleden een serie op televisie zag, er met haar man Dick over sprak en het idee vanaf dat moment steeds vastere vormen aannam. Petra: "Door verschillende omstandigheden in mijn leven en een hang naar zelfstandig handelen, leek dit een prachtige uitdaging. Ook vanuit mijn geloof en spiritualiteit, wat ik ook zeker van huis uit heb meegekregen. Hoewel ik niet meer naar de kerk ga, ben ik een gelovig mens." Zorgvuldig kiest Petra haar woorden: "Ik werd altijd verzorgd. Eerst door mijn ouders, woonde een jaartje zelfstandig en ben toen getrouwd. Ik wil heel graag ervaren hoe ik mijzelf red in m'n eentje en hoe dat voelt om op jezelf te worden teruggeworpen, je over te geven aan gedachten." Met haar moeder, die in 2016 overleed, deelde zij haar wens om op pad te gaan. Petra licht emotioneel: "Ze zei als ééntje het redt dan ben jij het wel! Zij was een vrouw die sterk was in haar geloof en overtuiging."

Petra las veel over de tocht en bezocht een informatiedag in een pelgrimshuis in Vesseem. Het gaat haar duidelijk niet om de sportieve uitdaging. Vier maanden trekt zij uit voor de tocht en zal gemiddeld 15 kilometer per dag lopen. "Ik verheug mij op het wandelen en de ontluikende natuur. Misschien kleur ik het te idealistisch en te mooi in en is het zwaarder dan ik denk. Mijn zus vroeg neem je een E-reader mee of muziek? Maar dat ga ik allemaal niet doen. De tocht, de omgeving en de mensen daar wil

ik mij op concentreren. Mijn telefoon gaat op stil want ik wil niet gestoord worden, uiteraard zal ik 's avonds met Dick whatsappen. We zullen elkaar ook zeker nog ergens onderweg ontmoeten maar ik wil zo weinig mogelijk apparatuur mee, die rugzak is nu al 10 kilo. Er zit het hoognodige in als energie-reepjes, worst, kaas, water en kleding. Bij alles wat je meeneemt denk je goed na."

Voor de veiligheid gebruikt ze de app life360 zodat Dick weet waar ze verblijft. Er gaat een dagboekje mee en een kaart waar de te lopen 2.021,5 kilometers goed op staan omschreven. Op de vraag of Petra kan kaartlezen antwoordt ze droogjes: "Nee helemaal niet haha maar daar kom ik echt wel uit." Met de Jacobsschelp zichtbaar aan haar rugzak probeert zij langs de route in hostels, speciaal voor pelgrims, te overnachten. Petra: "Mocht daar geen plek zijn dan helpen zij je daar verder om een slaapplek te vinden. In Frankrijk zijn slaapzalen met wel 200 pelgrims, daar val je in slaap op het gesnurk."

Bij de informatiedag ontmoette zij Marian. Met haar klikte het direct en na wat mail- en telefoonverkeer besloten zij het eerste gedeelte samen te starten, zonder verplichtingen voor de rest van de route. Petra: "Er is een moment geweest dat het me aanvloog, alleen op pad maar Dick zei toen heel nuchter 'je zit toch niet in Vietnam? Je bent redelijk in de buurt'. Ik heb er zin in, ben nieuwsgierig en ga onbevangen op pad. Ik weet nog niet hoe ik terug ga, met de trein of vliegtuig. In ieder geval ben ik voor augustus terug want dan trouwt onze zoon in Singapore." Petra vertrekt dinsdag 14 maart. (Monique Teeling)

Nog deelnemers gezocht voor Oranje Fonds Collecte

Uitgeest - Voor alle verenigingen en stichtingen van gemeente Uitgeest liggen er mooie kansen om de kas wat extra te spekken. Er zijn in Uitgeest nog 2 collectegebieden beschikbaar voor de Oranje Fonds Collecte 2017 die van 6 tot 10 juni plaatsvindt. Inschrijven kan tot 1 april via www.oranjefonds.nl/collecte. Verenigingen en stichtingen die een collectegebied willen reserveren moeten er snel bij zijn, want per gebied kan maar één organisatie collecteren.

Deelnemende organisaties mogen de helft van de opbrengst houden en besteden

aan hun doelstelling. De andere helft van de opbrengst gaat naar sociale projecten in de provincie waar gecollecteerd is.

Het Oranje Fonds steunt sociale projecten in Nederland en het Caribische deel van het Koninkrijk. Jaarlijks steunt het met zo'n 30 miljoen euro duizenden initiatieven die ervoor zorgen dat mensen elkaar ontmoeten, minder eenzaam zijn, begrip krijgen voor elkaar en zich inzetten voor een ander. Koningin Willem-Alexander en Koningin Máxima zijn sinds de oprichting het bescherm-paar van het Oranje Fonds.



Bridgenieuws

Uitgeest - Met een 'giant step for men' gooiden Hans en Paul Wijte het klasesement van de A-lijn omver. Met goed spel en goed tegenspel werd het een na het andere tafeltje omgetoverd in een bloedbad, voor de tegenstanders wel te verstaan. Alleen het laatste tafeltje tegen Ria Vessies-Arie van der Eng werd een gemiddeld tafeltje. En laten nou net de mannen in vorm, Klaas de Groot-Peter Kossen, deze avond alle planken misslaan! Gevolg is dat Hans en Paul ook in de stand van de vierde set de leiding, royaal, hebben overgenomen. Jammer alleen dat die gasten de volgende week een kleine Tirolervakantie genieten en afwezig zijn. Daar voorziet het reglement in: is een koppel een keer afwezig, dan krijgt dat koppel de gemiddelde score van die set. Eén uitzondering: een koppel dat de laatste avond afwezig is krijgt 45%! En waarom is die regel er? Om te voorkomen dat koplopers willens en wetens de laatste avond afwezig zijn en zo hun hoge positie behouden. In het verleden schijnt deze situatie een keer voorgekomen te zijn, en ja, het gaat ergens om, dan moet dat geregeld worden. Het lijkt de EU wel. En bijna zou ik woensdagochtend vroeg opstappen in Tirol, naar huis rijden, 's avonds bridgen, 's nachts weer naar Tirol terug, maar gezien de 'Stau' op de heerenreis is dat geen reële optie. Volgend jaar maar de vakantieplannen afstemmen op de bridgekalender. Of, mijn

voorkeur, het wantrouwen uit het reglement halen, een 'giant step for mankind'! Onderhand vergeet ik bijna nog de mooie scores van afgelopen woensdag. Niet voor het eerst roem ik hier Riet Balster-Evert Rozemeijer, die in de D-lijn de hoogste score van de avond halen met ruim 67%. En verder noem ik hier nog Piet de Wildt. Samen met Jac Sintenie wint hij met 'slechts' 56,77% in de C-lijn, maar de nummers 2 en 3 liggen daar vlak achter. Teken dat daar grote strijd heeft plaatsgevonden. En nu maar eens kijken of komende woensdag Klaas en Peter hun sportieve plicht vervullen. Hoe ze dat invullen, mogen ze zelf weten.

Uitslagen:

A-lijn: 1 Hans Wijte-Paul Wijte 64,17% 2 Carien Willemse-Jaap Willemse 57,92% 3 Paul van der Meij-Bas van der Meijden 57,5%

B-lijn: 1 Lea van Dommelen-Nel Weber 65,63% 2 Ineke Los-Marjan de Gilde 64,58% 3 Riet Schafgans-Leo Tromp 58,68%

C-lijn: 1 Jac Sintenie-Piet de Wildt 56,77% 2 Joop de Beer-Fieneke de Beer 56,25% 2 Henny Kaandorp-Ans Verheijde 56,25%

D-lijn: 1 Riet Balster-Evert Rozemeijer 67,36% 2 Eily Stuijt-Aad Stuijt 58,33% 3 Anneke Pel-Karel Romkes 57,64%

E-lijn: 1 Joke Jacobs-Jaap Zonneveld 56,67% 2 Wim Nugteren-Nel van Bergen 53,75% 2 Will Griffith-Loes Apeldoorn 53,75%

Kom kennismaken!



Groeien naar
zelfstandigheid

Leren samenwerken

Omgaan met
verantwoordelijkheid

OPEN DAG
woensdag 15 maart
9.00 – 12.00 uur



www.dewisseluitgeest.nl



Bridget Jones's Baby bij Filmhuis De Zwaan

Uitgeest - De film Bridget Jones's Baby draait vrijdag 17 maart in Filmhuis De Zwaan. Deze derde Bridget Jones film is absoluut weer de moeite waard om te kijken. 'En ze leefden nog lang en gelukkig' blijkt niet weggelegd voor Bridget Jones (Renee Zellweger).

Na Bridget's break-up met Mark Darcy (Colin Firth) is ze in de veertig en opnieuw single. De klunzige Bridget besluit zich te focussen op haar baan als t.v. producent en omringt zichzelf met haar vrienden. Het lijkt alsof ze nu eindelijk alles onder controle heeft, maar dan ontmoet ze de onweerstaanbare Amerikaan Jack (Patrick Dempsey) en haar liefdesleven staat weer op z'n kop. Deze man heeft alles wat haar oude vlam de Britse Mr. Darcy mist. Geheel ongepland raakt Bridget in verwachting. Actrice Emma Thompson schittert niet alleen in een droogkomische bijrol, ze schreef ook mee aan het script. Deze humoristische film zit vol met romantische en ontroerende momenten.

De zaal is open vanaf 19:45 en de film begint om 20:15. Toegang 6 euro ("Vrienden v/d Zwaan" 5,-) inclusief

een kopje thee of koffie voorafgaand aan de film. Kaarten zijn in de voorverkoop verkrijgbaar bij Boekhandel Schuyt aan de Middelweg 139 in Uitgeest, of aan de zaal, indien nog beschikbaar.



Banketbakkerij VERSTEEG

Prinses Beatrixlaan 1d, 1911 HP Uitgeest, 0251-312340

Een hele winkel vol met Chocolade Paas Eitjes.....

In de smaken Melk, Puur en Wit.....

Met of zonder vulling!

Ook dit jaar Bonbon chocolade Eitjes met

een heerlijke Praline vulling Melk, Puur en Wit.



Hazelnoot karamel Slof € 8,95

Roomboter Uitgeester Kruid Cake € 3,95

Roomboter Gevulde Koeken € 1,60

Elke dag vers brood en kadetten: PIET'S POLDER, VIKORN, WALDKORN en GILDEKORN.....enz.

Uw brood bestelling leggen wij graag voor u apart.

!Fijnste komt van de banketbakker! Like en volg ons op FACEBOOK



Korfbalflits Stormvogels

Titel in zicht!

Uitgeest - Stormvogels staat aan de vooravond van een historische wedstrijd. Sinds de jaren '70 heeft het eerste team van de Uitgeester korfbalvereniging geen zaalkampioenschap meer behaald maar aanstaande zondag is de kans hierop bijzonder groot. Stormvogels, onder leiding van succestrainer Ton van Duijn, heeft aan een gelijkspel voldoende tegen hekkensluiter WWSV, om de titel binnen te halen. 'Het zou wel heel gek moeten lopen willen we dat nog weggeven', aldus Van Duijn. Bij zijn aantreden in het seizoen 2015/2016 was hij al bijzonder uitgesproken over zijn aspiraties. Titels halen en doorstomen naar de derde klasse, waar deze ploeg thuis hoort. Ambitieuze doelstellingen voor een team dat al een aantal jaren bij elkaar was, maar meestal in de middenmoot eindigde. Van Duijn verschoof de accenten binnen het speltype, met de focus op het offensieve deel en het leverde vrijwel direct resultaat op. Met een gewijzigde tactische opvatting werd er elke week weer, met vallen en opstaan, progressie getoond. In plaats van een stabiele middenmoter, kon Stormvogels de weg omhoog inslaan. Onder leiding van een bevoegen trainer, die het beste uit zijn spelersmateriaal naar boven haalt, werd de veldtitel tot een ieders verbazing in zijn eerste seizoen bij de club gerealiseerd en uitbundig gevierd. Van Duijn blijft echter hongerig en dit vroege success maakte naar meer. De promotie naar de derde klasse op het veld heeft zijn ploeg gerijpt en met deze ervaring als bagage startte Stormvogels de zaalcompetitie in de vierde klasse als een van de favorieten. Een doelstelling waar Van Duijn geen doekjes om wond en de druk op het team opvoerde. Stormvogels voldeed aan de verwachtingen door tot en met December slechts een verliespunt te

noteren en de ranglijst aanvoerde, waarna in Januari een korte terugval volgde. In een ongemeen spannende competitie met 4 kanshebbers op de titel zou elk puntverlies funest kunnen zijn. De ploeg herpakte zich echter en de onderlinge resultaten van de concurrentie werkten ook in het voordeel, waardoor Stormvogels zich nu op kan maken voor het kampioenschap. Een unieke prestatie om 2 maal binnen een jaar tijd kampioen te mogen worden, aldus een glunderende Van Duijn die met vertrouwen uitziend naar de wedstrijd.

Wees erbij en schreeuw Stormvogels naar de titel; zondag 12 maart, aanvang 15.20 uur in sporthal de Zien!

Een ontspannen Ton van Duijn kijkt vol vertrouwen uit naar de titelstrijd



	
Programma 9 maart t/m 15 maart 2017	
donderdag 20.00 uur	vrijdag & zaterdag 21.15 uur
zondag 19.30 uur	
maandag 20.00 uur	
dinsdag 20.45 uur	woensdag 20.00 uur
Hidden Figures	
donderdag 20.00 uur	vrijdag 18.45 uur
zaterdag 16.00 uur	
zondag 19.30 uur woensdag 20.45 uur	
Paterson	
vrijdag 16.00 uur	
zaterdag 18.30 uur	
dinsdag 14.00 uur	Manchester by the sea
zondag 11.00 uur	
Het doet zo zeer	
vrijdag 16.00 uur	
Jackie	
vrijdag 18.45 uur	
zaterdag 21.15 uur	
Moonlight	
zaterdag 18.45 uur	
zondag 16.00 uur	
Demain tout Commence	
vrijdag 21.15 uur	
zaterdag & zondag 16.00 uur	
dinsdag 20.45 uur	
Lion	
dinsdag 18.30 uur	
La La Land	
woensdag 18.45 uur	
Down to Earth	
zaterdag & zondag 13.30 uur	
woensdag 16.00 uur	
Spokenjagers	
zaterdag & zondag 13.30 uur	
woensdag 16.00 uur	
De Lego Batman Film (NL) 3D	
Reserveren: 0251-652291	
www.corsobioscoop.nl	
Dorpsstraat 70 • Castricum	



Hidden Figures

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

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

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

Paterson

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

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

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

Help Meggie naar Expeditie Robinson



Castricum - Meggie Limmen wil graag meedoen aan de vol-

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

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

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

De verkiezingen bij Face II Face

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

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

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

Energie bespaardag

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

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

Kunststof kozijnen winnen aan populariteit

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

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

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

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



Uitvaartverzorging Yvonne van Ophuizen

Een persoonlijke uitvaart met stijl en respect

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

info@uitvaartverzorgingyvonne.nl
www.uitvaartverzorgingyvonne.nl



Deens kunst
vrijheid
denken

Alice Loeters

persoonlijke uitvaartzorg

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

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



“Wij zijn
bekwaam,
betrokken &
betaalbaar”



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

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

Eeken Uitvaartverzorging
Laan van Meerestein 10 • 1945 TA Beverwijk

Crematie Centrum Westerhout

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

Wij werken samen met alle uitvaartverzorgers uit de regio.

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



Stetlaantje 1 - 1906 AN Limmen

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

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

Telefoon: 072-5053009

FAMILIEBERICHTEN NU OOK ONLINE

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

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

Gezocht:
Heren bomberjack.
Tel. 06-23780069

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

SAMA RAAMDECORATIE
ZONWERING
ROLLUIKEN

- Screens
- Zonneschermen
- Rolluiken
- Insecten horren

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

AC I M
Accubedrijf

accu's - zonne-energie
Ruiterweg 53, 1901 BJ Castricum
Telefoon 0251-654740

www.acimaccubedrijf.nl
maandag en dinsdag gesloten

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

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

Autoschade DeVri

Voor al uw autoschadeherstel, spuitwerk, onderhoud en reparaties

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

SEVERIJNSE
DAKBEDEKKINGEN BV

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



- Tuinplanten
- Tuinartikelen
- Bloembollen
- Zaaizaden
- Meststoffen

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

Het tuincentrum bij u in de buurt !!

Zaterdag 11 maart a.s.

Gratis Grondtestdag & Informatie Naturapy

omtrent het natuurlijk voorkomen en genezen van ziekten en plagen.



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

Kom dan Zaterdag naar Tuincentrum Nuyens !

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



voor en door de natuur naturapy DCM

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

Uitgeesterweg 1B
Limmen
T 072 - 505 24 84

www.nuyenstuinengroenshop.nl

Hummel

KOZIJNEN & WOONCOMFORT



HBI
RAMEN
+ DEUREN

WWW.HUMMEL-KOZIJNEN.NL



Openingstijden showroom

Ma t/m Vrij 10.00 - 16.30 uur en Zat 11.00 - 15.00 uur.

Lijnbaan 44a Heemskerk

Tel. 0251 - 234 484



Kunststof kozijnen



Rolluiken & Screens



Terrasoverkappingen



Plisse, rolgordijnen & raamjaloezie

GRATIS KABAAL

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

*(Doorhalen wat niet van toepassing is)

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

Telefoon: _____

12/13

Deze bon kunt u uitknippen en langsbrengen bij:
Verspreidnet, Castricummerwef 39-41 Castricum
of opsturen naar: **De Castricummer / Uitgeester Courant,**
Zeeweg 189-191, 1971 HB IJmuiden

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

GRATIS KABAALTJES WORDEN GEPLAATST ONDER DE VOLGENDE VOORWAARDEN:

- EÉN BON PER WEEK
- GEÉN ONROERENDE GOEDEREN, WOONRUIMTE OF AUTO'S.
- GEÉN GOEDEREN EN DERGELIJKE MET EEN WAARDE BOVEN DE €500,-
- GEÉN PERSONEELS- OF ZAKENADVERTENTIES.
- GEÉN 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.

Aldor Verlichting

CREATE YOUR OWN STYLE



ENERGIE BESPAARDAG

OP EEN GEMAKKELIJKE MANIER BESPAREN?

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

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

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

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

Te koop:

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

Te koop:

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

Gevraagd:

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

Te koop:

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

Te koop:

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

Te koop:

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

Gevraagd:

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

Te koop:

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



Open dag Apotheek de Brink zaterdag 18 maart

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

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

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

Apotheek de Brink
Torenstraat 64, 1901 EG Castricum

KOFFERBAK- MARKT IJMUIDEN

Velserduinplein
(achter de Hema)

**ZONDAG
19 MAART**

van 8.00 tot 15.00 uur
Wilt u ook staan?
Bel 0255-518380/
06-57539029

Gevraagd:

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

Te koop:

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

Te koop:

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

Te koop:

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

De eigen woning en de renteaftrek bij scheiding

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



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

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

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

Carent
advies, fiscaliteit & mediation bij scheidingen

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

Te koop:

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

Te koop:

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



STORM
Verkeersopleidingen

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

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

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

HOMEOPATHIE NOORD-HOLLAND

klassieke homeopathie

Saskia Olivier
KLASSIEK HOMEOPAAT

Een goed alternatief!

Het Oude Administratiegebouw
Kamer 0.11
Oude Parklaan 111
1901 ZZ Castricum

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

Te koop:

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

Te koop:

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

Gevraagd:

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

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

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



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



Meer informatie?

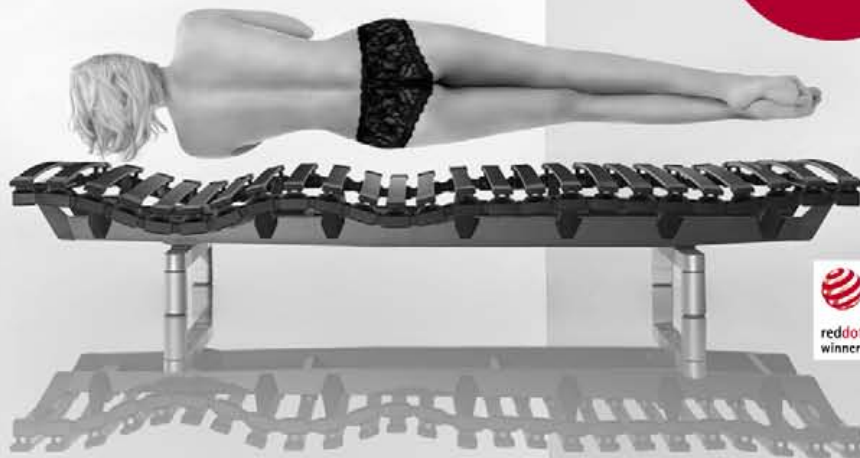
Bel of mail voor de gratis scheidingscan:
Hans van Son, MfN registermediator
023-6200989 of 06-21236301
son@scheidingsmakelaar.nl
www.scheidingsmakelaar.nl

MfN
REGISTERMEDIATOR



DE SCHEIDINGSMAKELAAR

Waarom Zwitsers beter slapen!



swissflex®

Finest sleep technology.



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

Beentjes
Interieur- en Slaapadvies

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

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

www.kookhuislimmen.nl
072-5055186

Cursus Muziek en Dans voor dreumesen, peuters en kleuters



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

Er is een Dreumes- en Peutergroep.

Locatie:

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

Start vanaf 20 maart
8 lessen 75,00 euro

Kleuterorkest:

Op een speelse manier kennis maken met muziek, muziekinstrumenten en leren spelen op de kinderdwarsfluit.
8 lessen 75,00 euro

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

Jumbo bloemkool
Per stuk



1 49

een Winter lang
VOORDEEL

Jumbo witlof
Zak 500 gram



0 79

Jumbo hutspot
of zuurkool
Zak of bak 500 gram



0 79

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



**2 VOOR
5 00**

Unox rookworst
Gelderse of magere rookworsten
2 verpakkingen à 375 gram

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



**3 VOOR
7 50**

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



**25%
KORTING**

Eierkoeken
Van de broodafdeling

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

Jaaraanbiedingen
zijn geldig t/m
31 december 2017

Seizoenaanbiedingen
zijn geldig t/m
21 maart 2017



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

Hallo **JUMBO**

Vitesse stijgt naar derde plaats door 2-0 zege

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

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

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



Paulien Verhaar vierde tijdens VikingRace

Castricum - Afgelopen weekend werd de Vikingrace gehouden in ijsstadion Thialf te Heerenveen. Deze wedstrijd wordt ook wel het Jeugd EK genoemd bij het wedstrijdschaatsen. Castricummer Paulien Verhaar, Dames Junioren B2, schaatsend voor de Vereniging Kennemer Ijsbaan en de Baanselectie Alkmaar-Hoorn presteerde tijdens deze wedstrijd uitstekend. Wat ze zelf niet verwachtte, maar wel deed, schaatste ze op alle vier de afstanden een nieuw

persoonlijk record, een nette derde plaats tijdens de 3000 meter en een zeer knappe vierde plaats in het eindklassement van dit Jeugd EK. De tijden die Paulien neerzette op de klok waren 40.89 (500 meter), 1:21.24 (1000 meter), 2:05.19 (1500 meter) en 4:28.07 (3000 meter).

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

Zeven medailles TDR

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

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

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

FCC gelijk tegen Andijk

Castricum - De verdiende gelijkmaker in de 94e minuut vertelde het verhaal van Andijk tegen FC Castricum. Met een beheerste vrije trap werd doelman Danny Burger gepasseerd en droop de koploper uit 3A met slechts een punt af. Andijk bleek al snel een matig team te zijn met een uitblikker: spits Luc Waardenburg. Aan de andere kant scoorde eerst Stefan Zijlstra en daarna Bob van der

Waal. De raket van de vierkante Van der Waal vloog diagonaal in de kruising. Oogverblindend mooi. Met de 2-1 voorsprong op zak werd de tweede helft een invuloefening. Op papier. Ondanks een reeks riante kansen, werd er door FC Castricum niet meer gescoord. Dat leverde allerlei onvolwassen reacties op en de gelijkmaker als triest dieptepunt. Komende zaterdag staat de Kadocelen thuis op het programma.

'Start to Run!'

Castricum - Leren hardlopen kan al in zeven weken. Start to Run is de manier die AV Castricum aanbiedt. Professionele trainers begeleiden en coachen hierbij. Samen wordt gewerkt naar hetzelfde doel: 25 minuten hardlopen in week zeven tijdens de Start to Finish loop. Start to Run is er voor iedereen! De trainingen starten op zaterdag 1 april om 9.30 uur vanaf het clubhuis van AV Castricum. Aanmelden kan via www.yakultstarttorun.nl.



Zware koers voor Yanne

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





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

Zondag 12 maart 14.00 uur

Vitesse'22

Limmen

Hoofdsponsors Vitesse'22



de Roset
PATISSERIE CHOCOLATERIE
www.deroset.nl



AB GELDERMANS SPORT
BEVERWIJK

FC Uitgeest 35+ vrouwen spelen eerste toernooi

Uitgeest - Vrijdagavond 3 maart, een kleedkamer met tien lachende, ietwat giechelende vrouwen bij De Foresters. Vanavond gaat het gebeuren. Voor het eerst sinds het bestaan van de FC Uitgeest voetbalclub treedt er een vrouwen 35+ team aan op een voetbalveld, we trappen af in Heiloo. Na een uitgebreide bespreking, warming up en analyse van de tegenstanders gaan we vol vertrouwen van start.

Dit vertrouwen is verrassend, we hebben immers nog maar één keer getraind, maar hebben door aanwijzingen van trainster/coach Shari begrepen dat voetbal eigenlijk heel simpel is. Twee doelen (waarvan die van ons helaas beduidend groter was!), geen buitenspel, 10 fitte speelsters, geen scheidsrechter, zolang we de bal in de ploeg houden kan de tegenstander in ieder geval niet scoren, kortom wat kan er nog mis gaan.....

De eerste tegenstander is DSS uit Haarlem. Gedurende deze wedstrijd komen we erachter dat onze conditie toch wel te wensen over laat. De inzet is prima, de tactiek iets minder maar de 20 minuten speeltijd is voor ons 35-plussers toch echt wel wat lang! Dankzij prima keeperswerk wordt de schade beperkt tot 5 tegengoals.

Zwanenburg is onze tweede tegenstander. Een pittige, waarvan de

vrouwen goed op elkaar ingespeeld zijn en toch ook wel wat mannelijk spel vertonen (met name de tackles op de voeten?). Maar de vrouwen van FC Uitgeest laten zich natuurlijk niet aan de kant zetten want ook de verdediging staat haar mannetje. Met uiteindelijk maar 3 tegengoals zit er een stijgende lijn in!

De laatste wedstrijd spelen we tegen De Foresters. De spieren willen niet meer dus moeten we het op wijskracht en tandvlees doen. Slopend, strompelend soms, worden er zelfs nog kansen gecreëerd voor FC Uitgeest maar helaas mogen we nog geen goal noteren. Jammer, want we snappen inmiddels dat een laatste man ook echt handig is en dat als er een corner wordt genomen je deze het beste niet via de achterlijn weg moet werken om te voorkomen dat de corner tot treurens toe herhaald wordt. Na bijna 60 minuten spelen begint het een beetje op walking football te lijken, we zijn dus blij dat het eindsignaal klinkt.

Met een goed gevoel verlaten we het veld, er is immers niemand geblesseerd en het allerbelangrijkste; we hebben heerlijk samen gevoetbald en veel lol gehad.

Nu een week revalideren om vrijdagavond weer fris op het veld te staan voor onze thuiswedstrijd! (Susan Duijn)



Mooi Uitgeest

Meekijken door de lens van fotograaf Ger Bus

Uitgeest - Op een vroege morgen gaven de rails met de bovenleiding die de treinen vanuit Amsterdam en Beverwijk 'begeleiden' om het station Uitgeest binnen te rijden, met een opkomende zon een mooi effect. **Foto en tekst: Ger Bus**

BRUSHBEAUTY
— SPARKLING LOOKING GOOD SHOP & SALON —

NIEUW BIJ BRUSHBEAUTY

GELLAK NAGELS & MANICURE

PERMANENTE MAKE-UP

RIMPELBEHANDELINGEN DOOR COSMETISCH ARTS

IT'S TIME TO
SPARKLE

MOLENWEG 4
1911 BS UITGEEST
M 0650984237 | 0251314010
INFO@BRUSHBEAUTYSALON.NL

WWW.BRUSHBEAUTYSALON.NL



Nieuw wegdek fietspad Krommenieër Woudpolder

Regio - Hoogheemraadschap Hollands Noorderkwartier (HHNK) werkt aan een nieuw wegdek voor het fietspad op het dijkje in de Krommenieër Woudpolder tussen het Alkmaardermeer en de Markervaart. Het fietspad is nog niet helemaal klaar, maar fietsers kunnen er vanaf afgelopen weekend weer gebruik van maken.

Duurzame betonplaten

De asfaltverharding van het smalle, karakteristieke fietspad was vooral aan de randen gescheurd. Dat gebeurde steeds vanwege belastingen in combinatie met de slappe ondergrond. Een onveilige situatie voor fietsers en veel extra werk voor de onderhoudsdienst. Daarom is besloten een oplossing voor het fietspad te bedenken met een nieuw soort duurzame betonplaten. De platen zijn 2,5 meter lang en zijn aan elkaar gekoppeld met kunststof deuvels. Het voordeel is dat de platen makkelijk meebewegen met de slappe ondergrond. Fietsers merken hier niets van en er

is minder onderhoud nodig. Ook zijn de platen eenvoudig uit te lichten, wanneer over een aantal jaar de kade wordt verbeterd. Na de werkzaamheden aan de kade worden de platen weer teruggelegd.

Fietsen kan

Het vinden van een nieuwe, structurelere oplossing en het aanleggen van het fietspad heeft even geduurd. Helaas was het uit veiligheidsoverwegingen noodzakelijk het 'oude' fietspad tijdelijk af te sluiten. Het fietspad is onlangs weer geopend dankzij de nieuwe betonplaten. Omdat het inzetten van duurzame betonplaten een pilot is, monitoren we komende periode zorgvuldig hoe het met het fietspad gaat. De laatste betonplaten worden begin maart aangebracht. Het fietsverkeer wordt dan ter plaatse geregeld met verkeersregelaars. Het fietspad is nu zover gereed dat het weer volop gebruikt kan worden, dit voorjaar zijn alle werkzaamheden volledig afgerond.

Inbreken niet gelukt

Uitgeest - Op dinsdag 28 februari tussen 17.00 en 20.00 uur, heeft men geprobeerd in te breken in een woning aan de Benesserlaan. Men heeft geprobeerd om het cilindrislot eruit te trekken. Dit is niet gelukt. Ook op woensdag 1 maart, in de middag, heeft men geprobeerd in te breken middels deze methode. Dit was bij een woning aan de Dokter Brugmanstraat. Ook hier is het niet gelukt.

Fietsendief opgepakt

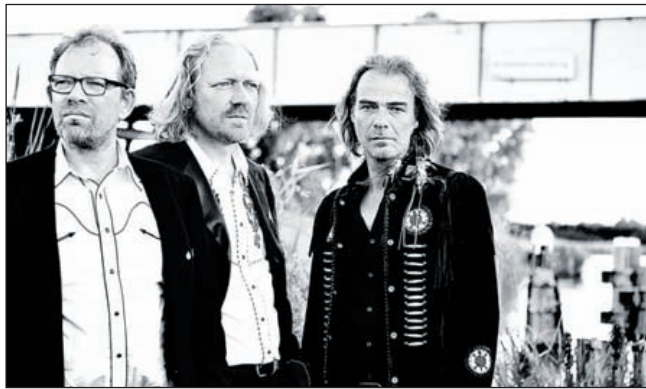
Uitgeest - Op woensdag 1 maart, omstreeks 13.00 uur, hielden de wijkagenten een man aan die een fiets probeerde te stelen op het station Uitgeest. Een opletende voorbijganger had gemeld dat de man zich verdacht ophield tussen de gestalde fietsen. Bij aankomst van de wijkagenten was de man bezig om een slot door te knippen. De man is aangehouden en verhoord.



Vaarexcursie

Regio - Veel trekvogels zijn deze tijd te vinden in het Wormer- en Jisperveld. U kunt ze allemaal tegenkomen tijdens een vaarexcursie door het op zondag 12 of 19 maart vanaf 13.30 uur.

Reserveren bij bezoekerscentrum De Poelboerderij via 075-6219100 of per e-mail bezoekerscentrum@poelboerderij.nl onder vermelding van naam, aantal personen en telefoonnummer. Kosten met consumptie na afloop 12 euro, kinderen 3 euro. Leden Natuurmonumenten, Vogelbescherming Nederland, Vogelbeschermingswacht Zaanstreek en Vrienden van bezoekerscentrum De Poelboerderij 10 euro. Meer info: www.bezoekerscentrum-poelboerderij.nl. Afvaart Bezoekerscentrum Poelboerderij, Veerdijk 106, Wormer. Op de foto: grutto's. (foto: Larry Kef)



Goudeerlijke Westfriesse country Zondag 19 maart speelt Skotwal in De Zwaan

Uitgeest - Amerikaanse countrysongs worden door Skotwal voorzien van teksten in het West-Fries. Het driemansduo durft ze zonder opsmuk uit te voeren, maar kan ook uitpakken met meestemmige zang en uitgeknipte arrangementen op diverse instrumenten. Van nummers van bijvoorbeeld Johnny Cash, Steve Earle, Dolly Parton en John Prine maakt Skotwal vertalingen in de taal van hun eigen streek. Dat doen ze met de nodige humor, maar ook ontroering gaan de mannen van Skotwal niet uit de weg.

Deze aanpak bracht Skotwal al op radio en televisie. Het driemansduo speelde live in huiskamers, tenten, kroegen, kerken en theaterzalen van Broek op Langedijk tot Nashville en weer terug.

Skotwal zingt dan wel in de Westfriesse streektaal, plat is het nooit. Aanvang van de voorstelling is 14.30 uur. Toegangspreis: 10,- Vrienden van de Zwaan Cultureel krijgen 2,50 korting. Kaartverkoop via boekhandel Schuyt of aan de zaal (mits nog beschikbaar) of via de online kaartverkoop op www.dezwaancultureel.nl.

Fietsexcursie naar Krommenieerwoudpolder

Uitgeest - Op zaterdag 18 maart organiseert IVN Afdeling Midden Kennemerland een fietsexcursie om De Krommenieër Woudpolder. Deze polder ligt op NAP -1,25 meter en behoort tot een van rijkste weidevogelgebieden. Al fietsend rondom dit prachtige veenweidegebied met zijn uitgebreide slotenpatroon en mix van landbouw- en natuurgebied gaat u samen met de natuurgids kijken naar de verschillende weidevogels als kievit, grutto en scholekster. Tevens is er aandacht voor andere grotere en hele kleine bewoners, de kleurrijke beplanting en de geschiedenis van dit gebied.

Verzamelen om 8.30 uur op de parkeerplaats van Recreatieterrein Zwaansmeer aan de Legendijk in Uitgeest. U kunt op de fiets komen of hier uw auto parkeren en uw fiets van de drager afhalen. Zorg voor onopvallende, warme, (geluidsloze) kleding. Het is handig om een verrekijker mee te nemen. De rou-

te is ongeveer 9,5 kilometer lang, een aardig fietstochtje en daarom wordt aangeraden om jonge kinderen mee te nemen in een kinderzitje. De excursie start om 8.45 uur en men verwacht rond 11.00 uur weer terug te zijn. Aanmelden kan via <https://www.ivn.nl/afdeling/midden-kennemerland/activiteiten/fietsexcursie-krommenieerwoudpolder>. Kosten zijn 4 euro voor volwassenen, 2 euro voor kinderen. Graag gepast geld meenemen. (foto: Onno Steendam)



'Om te janken zo mooi' bij De Zwaan Cultureel

Uitgeest - Zaterdag 11 maart zingt Elke Verveijzer in De Zwaan 'Om Te Janken Zo Mooi', een selectie uit de mooiste liederen van Maarten Van Roozendaal.

Een 'liedje' is een deuntje dat vervliegt. Maar een 'lied' kerft zich voor altijd in je huid. Elke Verveijzer zingt, met aan de piano Michiel Wetzer, de mooiste liederen van één man die de kunst van het lied als geen ander verstond: Maarten van Roozendaal. Niet om te vervangen, maar om de liederen, zoals hij die zelf selecteerde vlak voor zijn dood, levend te houden. Van Alsof er niets is gebeurd tot Het te late einde en van Mooi tot Red mij niet.

Elke Verveijzer studeerde af aan de Koningstheateracademie en was finalist in het Amsterdams Kleinkunst Festival 2015. De afstudeercommissie noemde haar "een ja-lersmakend talent". Op 11 maart vertolkt ze de liederen van één van de beste liederdeuteurs, zangers en compo-

nisten die Nederland heeft gekend: Maarten van Roozendaal. Mooi, mooi. Om te janken zo mooi!

Aanvang van de voorstelling is 20.15 uur. Toegangspreis: 12,50, Vrienden van de Zwaan Cultureel krijgen 2,50 korting. Kaartverkoop via boekhandel Schuyt of aan de zaal (mits nog beschikbaar) of via de online kaartverkoop (www.dezwaancultureel.nl). (foto: Roxanne Hellevoort)



DLL wandeltocht

Regio - Op dinsdag 14 maart wordt door Wandelsportvereniging De Laatste Loodjes weer een midweekse wandeling georganiseerd. Dit keer de Noordsterpark Route, 10 kilometer wandelen door Wormerveer-Noord. Vanuit Buurtcentrum De Lorzie, Marktplein 3, 1521 HS Wormerveer wordt om 10.00 uur gestart en de inschrijving start om 09.15 uur. Bij de start ontvangt iedere deelnemer een tegoedbon voor een kop koffie of thee en een parkeersbeschrijving. U loopt uw eigen tempo met behulp van een routebeschrijving en er wordt onderweg niet gepauzeerd.

Na de start gaat de route vanaf het Marktplein richting Krommenieërweg en via de nieuwe fietstunnel naar de Vaardijk. Langs de Nauernasche Vaart door

naar Industrierrein Molletjesveer en naar West-Knolendam. Daarna richting de Prins Clausbrug en na de brug langs een paar flatgebouwen over een lange voetgangersbrug naar de Noordsterweg. Het laatste gedeelte wordt gewandeld door de Kerkstraat, Westerstraat, Lindenlaan en via de Houtkade terug naar het Marktplein. Kosten voor deelname zijn voor DLL leden 1,50, Bondsleden 2,50 en niet leden 3,50. Iedereen, lid of geen lid van de wandelvereniging, kan met deze ochtendwandeling meelopen en is van harte welkom. Na afloop kunt u uw wandelboekje laten afstemmen en een wandelplaatje meenemen van deze wandeltocht.

Alle verdere informatie: www.wsvdelaatsteloodjes.nl.



11 en 12 maart vogelkijkweekeinde

Inundatie gestart, trekvogels welkom!

Uitgeest - Duizenden trekvogels zullen in het weekeinde van 11 en 12 maart rond het Fort bij Krommeniedijk neerstrijken, tijdens het vogelkijkfestijn waarbij grote delen van de landerijen rond het fort onder water zijn gezet.

Nooit hoefde het gebied rond de vesting voor oorlogsdoel-einden onder water te worden gezet, maar de laatste jaren vindt wél ieder voorjaar

inundatie plaats ten behoeve van de eerste trekvogels. Voor deze vroege vogels is het plasdrasterrein ideaal om te foerageren, een gebeurtenis waar honderden vogelaars op afkomen. Van lepelaar tot slechtvalk, van kemp-haan tot bonte strandloper: in de vorige editie werden ruim 60 vogelsoorten waargenomen, waaronder 4500 grutto's!

Op het talud van het fort zal

vogelbeschermingswacht Zaanstreek statieven met kijkers opstellen waarmee bezoekers de trekvogels kunnen observeren.

Tijdens het vogelkijkweekeinde zijn koffie, thee, koek, soep tegen billijke prijzen verkrijgbaar. Op 11 en 12 maart is het fort van 10 tot 16 uur geopend. Entree 2 euro en kinderen tot 12 jaar gratis. (foto: Ger Bus)

Vastenactie-viering en buitendeurcollecte

Uitgeest - Komende zondag zal er in de H. Mis in de O.L.Vrouwe kerk speciale aandacht besteed worden aan de bisschoppelijke Vastenactie, met medewerking van de AMO-groep. Het thema zal door de Mis heen terugkomen. Na afloop zal er een buitendeurcollecte voor de Vastenactie worden gehouden. Dit jaar staat de Vastenactie in Uitgeest, net als bij meerdere parochies in de regio, in het teken van een project voor een school (de Lideta Mariamschool) in Alitena, Noord-Ethiopië. Een groot deel van de Ethiopische bevolking bestaat uit jongeren. Vanwege het gebrek aan goede onderwijsvoorzieningen zijn de vooruitzichten voor deze jongeren onzeker, waarbij werkloosheid en armoede op de loer liggen. De scholen bevinden zich grotendeels in de stad en zijn niet bereikbaar voor de mensen in het district Irob. Vervoer van leerlingen vanuit ver weg gelegen gebieden is te duur. Veel mensen trekken weg en proberen via de Sahara de Middellandse Zee kust te bereiken, waar ze vaak in handen vallen van mensensmokkelaars en terroristen. Verbetering van het onderwijs in hun eigen regio kan het vooruitzicht op een eigen leven in Ethiopië verbeteren.

Ondanks dat de regering zijn best doet om voor iedereen basisonderwijs te organiseren blijven de ver weg gelegen dorpen in het district Irob verstoken van goed onderwijs. De internationale donaties nemen af en de capaciteit van de scholen is nog erg basaal.

De Lideta Mariamschool is een school voor basis- en middelbaar onderwijs met ongeveer 280 leerlingen en wil graag de voorzieningen voor de leerlingen verbeteren. Het project richt zich op verbetering van de basisvoorzieningen van de school. Dat zal leiden tot een verbetering van de schoolprestaties, en het zal ook de instroom verhogen en de kans op schooluitval verkleinen. De meest urgente behoeften zijn; een nieuwe bibliotheek en boeken, computers, een laboratorium, sanitaire voorzieningen en een hek voor de veiligheid en afbakening van het terrein. De leerlingen hebben wat over voor hun onderwijs, velen lopen 10 tot 20 kilometer per dag om naar les te kunnen krijgen!

Noteert u ook alvast de datum van 11 april in uw agenda: dan zal er een Vastenactiemiddag gehouden worden in de Klop! De opbrengst hiervan zal uiteraard ook ten bate komen aan dit project!

De column van Monique.....



La La Land

Wat een consternatie met die Oscars zeg. De ophef was ongekend toen de oude, ooit begerlijke maar nu gebotoxte en strakgetrokken, Warren Beatty het verkeerde kaartje voorlas. La La Land werd tot winnaar uitgeroepen en tijdens de speech van de feestvarkens bleek dat Moonlight de eigenlijke winnaar was. Iedereen van de reutel. Eerlijk gezegd snapte ik die hele populariteit van dat La La Land niet. Met mijn vriendin en onze dochters besloten we een aantal weken geleden naar deze film te gaan. De recensies waren lovend. De bioscoop zat vol met vrouwen en een enkele meegesleurde echtgenoot. De man voor ons voelde zich duidelijk ongemakkelijk tussen al dat gezellige gekakel. Wij hadden wel zin in een vrolijke film en in de trailer werd ons een tapdansend paar beloofd, een kleurrijke ode aan nostalgische Hollywoodproducties. Ik heb iets met oude filmpjes van Ginger Rogers en Fred Astaire die door hotellobby's en danszalen zweven terwijl ze af en toe met hun voeten de vloer aantippen. Fred is eigenlijk een klein scharminkel, een kruising tussen een paardenracejockey en Stan Laurel maar lieve hemel wat kon die man dansen. Ginger gaf je het gevoel dat ze in zo'n scene per ongeluk tegen Fred aangelopen was en door zijn uitstekend leidende kwaliteiten toevallig net de juiste pasjes danste. Ik had dus wel zin in La La Land, ontspannen kijken naar een feelgood movie. Al vrij snel begonnen de acteurs te zingen. Dat kan. Maar een musical is een musical en een film is een film dus dat was wennen. In de recensies werd hoog opgegeven over de acteertalenten dus probeerde ik mij daar op te concentreren. Het verhaal was langdradig en ik keek voorzichtig richting gezelschap dat enigszins onrustig werd. Ik bedacht hoopvol dat het gewoon allemaal even op gang moest komen en dat er natuurlijk een grappige of onverwachte wending volgde waardoor ik thuis lyrisch over deze film zou vertellen. Op dat moment zweefden de personages daadwerkelijk richting sterrenhemel en op zo'n zoetsappige manier dat ik pijn in mijn buik kreeg. Het was pauze en de lichten gingen aan. Voorzichtig keek ik naar rechts waar ik drie paar ogen zo groot als schoteltjes mijn richting uit zag kijken. "Wat een aparte film" zei mijn vriendin, die altijd heel tactvol blijft. Achter ons zaten een stuk of vijf Uitgeester meiden die minder tactvol en ongezoeten hun mening gaven. Ik heb vaker ervaren dat een film na de pauze fantastisch werd dus hoopvol begon ik aan het tweede deel. Er zat God zij dank een ruziescene in die fabelachtig goed werd geacteerd door de hoofdrolspelers. Voor de rest kon ik weinig boeiends meer ontdekken. Ik vond het zelfs fijn toen de aftiteling in beeld kwam. "Hoe eh..... vonden jullie... de film?" vroeg ik zo neutraal mogelijk. "Geen idee, ik heb heerlijk geslapen" verklaarde mijn dochter uitgerust.

Monique Teeling



Ton Revers exposeert

Uitgeest - Ton Revers, geboren "Broadway" en voormalig huisschilder, exposeert olieverf- en acrylschilderijen in het Uitgeester gemeentehuis tot en met 20 april. Ook omdat het acrylwerk, in

stijl verrassend afwijkt van de olieverfschilderijen, is het de moeite waard om het eens te gaan bekijken tijdens de openingstijden van het gemeentehuis. Meer informatie: www.tonrevers.com.



Van links naar rechts mevrouw Smit, Ilona de Boer en Hannie Stam

Na één jaar succesformule 'Thuis bij' volgt uitbreiding

Uitgeest - Alweer één jaar bestaat dagbesteding 'Thuis bij' aan Achterloet 30 in Uitgeest.

Initiator en drijvende kracht Ilona de Boer zag haar droom uitkomen en startte na grondige verbouwing haar project met invulling van de woensdag en vrijdag. De dagbesteding is er voor zelfstandig wonende ouderen die vanwege beginnende of gevorderde dementie, al dan niet in combinatie met een fysieke of sociale reden, extra begeleiding en/of ondersteuning nodig hebben. Inmiddels is dat uitgegroeid tot vijf dagen per week met zes cliënten. Ilona: "Momenteel verbouwen wij, er komt een groot gedeelte bij met gezellig zitten en een werkplaats voor de klussers. Wellicht hebben we dan ruimte voor tien cliënten maar we moeten kijken of deze wens redelijk is en of het past. Het moet voor onze cliënten prettig blijven." Deze laatste zin typeert Ilona ten voeten uit want met haar

medewerkers staat zij borg voor een ontspannen sfeer waardoor mensen zich openen. Er wordt veel gekletst en lol gemaakt maar er worden ook, meestal spontaan, leuke activiteiten georganiseerd zoals peren plukken in een tuin bij Tineke Jonkman en vervolgens het bakken van een stooferentaart. Maar ook een stukje maken met bloembolletjes van Yvonne Hegeman-Reulen. Ilona: "Het is zo mooi dat het hele dorp meedenkt en meeleeft." Terwijl Ilona en medewerker Hannie Stam met passie vertellen over hun werk, dat overigens wat hen betreft niet op werk lijkt, knikt mevrouw Smit. Zij beaamt de fijne sfeer onderling en haar ogen lichten op als zij verhalen vertelt over vroeger. Mevrouw Smit: "Ik vergeet wel eens iets maar weet je wat nou zo fijn is, ze vinden dat helemaal niet erg hier." In Thuis bij wordt gekeken naar wat de cliënt nodig heeft, een praatje, een vriendelijk of troos-

tend woord, een toezien oog als het gaat om medische facetten want Ilona komt uit de zorg en weet de juiste wegen te bewandelen. Ilona: "Er zijn veel veranderingen in de zorg maar die zorg moet wel goed zijn. Ik kan dit echt niet alleen en prijs mij gelukkig met het team om mij heen. Wij hebben een wisselwerking met elkaar." Ilona's ogen beginnen te glimmen: "Mijn man Rob is ondernemer, hij schreef het ondernemingsplan en deed al de administratie. Omdat deze formule van 'Thuis bij' een succes blijkt, start Rob een nieuw bedrijf 'Thuisbij Franchise' en gaan wij binnenkort eenzelfde vestiging openen in Limmen, leuk he?" Op de vraag of zij in één woord kan omschrijven wat 'Thuis bij' voor haar betekent, hoeft zij niet lang na te denken om vervolgens met een grote glimlach 'voldoening' te zeggen. Kijk voor meer informatie op facebook of www.thuisbij.eu. (Monique Teeling)

Vrouwen van Nu Uitgeest

Uitgeest - Op 16 maart is Stephanie-Joy Eerhart te gast bij Vrouwen van nu. Stephanie neemt de vrouwen mee op haar zoektocht door het leven. Als drugsverslaafde en met anorexia zwierf ze jaren door de stad. Ze schreef hierover een boek met de titel "Pappies kleine meid slaapt op straat." Aan de hand van foto's ver-

telt ze een boeiend levensverhaal. Helaas zijn er ook nu nog kinderen die op deze manier leven. Men nodigt hierbij ook niet-leden uit dit verhaal mee te beleven. Kosten 5 euro, koffie of thee gratis. De avond begint om 20.00 uur, inloop vanaf 19.30 uur. U bent welkom in De Zwaan, Middelweg 5 Uitgeest.

Stille Omgang

Uitgeest - Op 18-19 maart gaat een groep gelovigen uit Uitgeest naar Amsterdam voor de Stille Omgang. U kan zich nog opgeven tot 10 maart. U kunt meelopen naar Amsterdam of per bus worden vervoerd. Contactadres A. Kager, tel. 075-6878618.

Vieringen in O.L.Vrouwe Geboorte

Uitgeest - In de Onze Lieve Vrouwe Geboorte aan de Langebuurt zijn de volgende vieringen de komende dagen gepland: Woensdag 8 maart: 19.00 uur H. Eucharistieviering in de kapel. rijdag 10 maart 15.00 uur Kruisweg, 19.00 uur H. Eucharistievie-

ring in Geesterheem. Zaterdag 11 maart: 19.00 uur H. Eucharistieviering m.m.v. de Cantorij. Zondag 12 maart: 09.00 uur H. Eucharistieviering m.m.v. Laus Deo en na de viering koffiedrinken in de Klop (2e zondag v.d. veertig-dagentijd).

Ingezonden brieven

Poepzakjes

Uitgeest - *Uitgeest klopt zich op de borst. Het wordt de hondeneigenaren de laatste tijd comfortabel gemaakt.*

Was het vorig jaar dat na een roerige evaluatieavond voor hondeneigenaren bepaald werd dat de totale vrijloopgebieden voor de honden met 30% verminderd werden. Een hele verbetering kan je zeggen. Wil je nu met de hond een lekker stukje vrijlopen moet je met de auto naar Bakkum-strand of naar Bergen de duinen of naar Driehuis Beeckestein/Velserbeek/Schoonenberg of naar het Heilooer bos. Dat is vanuit een duurzaam oogpunt een slimme oplossing. Het kost per jaar al gauw 500 liter brandstof als je 3 keer per week er op uit wil om je hond knap uit te kunnen laten. De kosten van afschrijving en parkeergeld buiten beschouwing gelaten.

Dan de mooie zuilen met zakjes en vuilnisbak. Dat is echt wel fraai. Vuilnisbakken staan er altijd te kort. Je loopt soms wel een kilometer met je drollenzak voordat je een vuilnisbak tegenkomt. Maar bij de spaarzame vrijloopplaatsen en zelfs een paar meer staan bakken. Maar aan die bakken zitten dispensers met poepzakjes. De zwarte plastic zakjes zijn best handig. Hoewel ik met mijn grotere handen er nauwelijks in kom, laat staan dat ik er dan een flinke drol mee kan oppakken. Zeker met natte handen sta je stevig te vloeken. Dan die papieren zakken. Hoe bedenk je het. Echt niet bruikbaar. Ze zijn van papier, hebben het formaat van een gevulde enveloppe. Ik moet er met mijn 3 middelgrote honden toch altijd minimaal 10 bij me hebben. Waar laat je dat? Rugzak mee voor de poepzakjes? Het is papier, dus moet niet nat worden. Probeer er maar eens een wat natte drol uit het gras te wroeten. Gaat niet lukken. Bovendien poepen veel honden een beetje lopend. Dus moet je soms 6 stukjes poep verzamelen. Gaat echt niet. Hoe gaat het met de echt slappe poep? Een beetje uitsmeren verder kom je niet. En dan zijn ze verteerbaar. Handig als je de zakjes moet deponeren bij het overig vuil in een vuilnisbak met plastic binenzak. Onzin dus. Dit is zo'n product waarvan je zegt: het middel is erger dan de kwaal. De prijs van deze papieren prullen zijn bij R. Anzjin voor 10 stuks voor 3,69. Dat zou voor mij neerkomen op 1.350,- per jaar voor de koop van poepzakjes. Daar kan ik ook 10 bekeuringen van betalen. Ik heb nog nooit een controleur gezien. Dus laat de poep maar liggen. Nee, zo ben ik niet. Ik haal voor 1,39 100 stuks luierszakjes bij de Aktiewinkel. Dat is 50,- per jaar. Goeie maat, (past zelfs een paardenvijg in) dichtknoopbaar, plastic, geparfumeerd en 's winters met vulling te gebruiken als handwarmer in je jaszak.

Over paardenvijgen. Ik ruim deze regelmatig op. Je zou zeggen: laat liggen, het is half verteerd gras. Dat is ook zo maar de honden eten ervan. Dat is op zich ook niet erg en soms zelfs goed, maar paarden krijgen vaak veel geneesmiddelen als antibiotica e.d. en poepen dat weer uit, dat is niet goed voor de honden. Dus vermijdt dat de honden (onbekende) paardenstront eten. Dus een opruimplicht voor ruiters lijkt mij logisch en begrijpelijk.

Al met al schiet het niet erg op met een hond-, mens- en milieuvriendelijk beleid te bedenken en vorm te geven.

Wim Groot.

De inhoud van ingezonden brieven valt buiten verantwoordelijkheid van de uitgever. De redactie kan een ingezonden brief weigeren of inkorten. Anonieme brieven worden niet in de krant afgedrukt.

**WEEK VAN
ZORG EN
WELZIJN**

ZO WERKT ZORG

WEEK VAN ZORG EN WELZIJN

13 T/M 18 MAART 2017

Iokai-Shiatsu, een wereld van verschil

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

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



shiatsu therapie

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

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

oprecht & rechtop

Iokai shiatsu
Do – In

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

Je Helpt Jezelf

kindercoaching
jongerencoaching
opvoedbegeleiding
trainingen & workshops



Jan Hein de Jong
Oude Parklaan 111 te Castricum

0655 732 655
www.jehelptjezelf.nl

'Je kind achter het behang plakken?'

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

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



Ook je gewichtsprobleem de baas?

YourWeight

Maak een afspraak voor een gratis en vrijblijvend gesprek

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



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

Afvallen bij YourWeight

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

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



**OUDE PARKLAAN 111
1901 ZZ CASTRICUM**

Klachten?

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

Neem contact op met René Kuil

T: 06-23 36 92 15

M: rene@osteopathiepraktijk.nu

W: www.osteopathiepraktijk.nu

Reformmarkt.nl
a.s. vrijdag op de markt

DEZE HELE MAAND IN DE AANBIEDING

Vitamine
D3
1 per dag

120 caps van € 10,95 voor € 6,95

Muesli supermix zak 750 gr.
van € 5,- **voor € 4,-**

**ReformMarkt.nl breidt
het assortiment uit**

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

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

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



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

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

- Medisch Centrum De Gors** Lisdoddestraat 28 - 30 Purmerend
- Medisch Centrum De Vaart** Irene Vorrinkplein 40a Zaandam
- Verzorgingshuis De Boogaert** De Boogaert 157-159 Castricum



Onze deskundige collega's
vertellen u graag alles over SALT

www.salt.nl
088 – 9100100

**Schalkkoort Training & Advies
helpt mensen verder**

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

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

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

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

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

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

Wilt u meer weten: bel of mail mij; Louise Schalkkoort
06-29437224 of louise@schalkkoort.net

WWW.SCHALKKOORT-ADVIES.NL



MOLENWEIDE 38
1902 CH CASTRICUM
06 29 43 72 24

**MAAK KENNIS MET
KUNDE BIJ SALT**

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

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

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

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

Stichting Artsenlaboratorium en Trombosedienst

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



Henri Schuytstraat

Fysiotherapie & manuele therapie

H. Schuytstraat 8, 1901 AT Castricum

T. 0251 - 65 04 47

W. www.henrichuytstraat.nl

Ook avondopening
en zaterdagochtend
geopend!



Find us on:
facebook

Praktijk voor
gespecialiseerde fysiotherapie

(Sport-) Fysiotherapie

Manuele therapie

Oedeemtherapie

Geriatric fysiotherapie

Dry Needling

Fysiotherapie bij hartfalen

Oncologische fysiotherapie

Kaakfysiotherapie

Handtherapie

Gespecialiseerde fysiotherapie aan de Henri Schuytstraat

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

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

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

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

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

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

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



NIEUWE PLEEGOUDERS BLIJVEN NODIG

**VERKIEZINGEN?
KIES MIJ!**

WWW.KIESPLEEGZORG.NL

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

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

Kies jij ook voor pleegzorg?



Foto: Joan van Nispen tot Sevenaer

WWW.KIESPLEEGZORG.NL

Taen (10) is onze aandachtstrekker.

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

Informatiebijeenkomsten over pleegzorg bij u in de buurt

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

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

'Dit had ik veel eerder moeten doen'

Marjan Hoekzema geniet van haar leven als gezinshuisouder

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

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

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

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

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

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

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

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



Foto: Gerda Holla

UW APOTHEKER OVER VITAMINE D

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

Vitamine D

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

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

Vitamine D tekort

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

Risicogroepen voor een vitamine D-tekort

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

kleding dragen

- Mensen met een donkere huidskleur
- Zwangere vrouwen

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

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

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



Apotheek Geesterduin: Rik Muller



Apotheek de Brink: Susan Glaubitz

Vitamine D tekort?

Vitamine D een belangrijke bouwsteen voor botten en spieren.



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

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

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

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

Heeft u nog vragen? Wij beantwoorden deze graag.

APOTHEEK GEESTERDUIN
Geesterduinweg 42, 1902 CD Castricum

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



APOTHEEK DE BRINK
Torenstraat 64, 1901 EG Castricum

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

gedreven door gezondheid





Paul Buitenhuis
huisarts n.p.

Kortenaerplantsoen 46
1901 VZ Castricum
0251-652289

www.medicalcoaching.nl

Coaching bij:

- Medische problemen
- Burn-out
- Stoppen met roken



Paul Buitenhuis biedt medische coaching

Castricum - Praten over lichamelijke klachten en beperkingen kan helpen om de situatie te accepteren. Vaak ontstaat er pas daarna ruimte om aan oplossingen te werken. Maar bij huisartsen en specialisten is hier vaak te weinig tijd voor. En psychologische hulp richt zich meestal te weinig op de lichamelijke kant van de klachten. Veel patiënten zoeken daarom hulp bij alternatieve genezers, die wel tijd hebben maar vaak geen medische

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

8 – WEEKSE TRAINING
MINDFULNESS

in Uitgeest

infoavond
5 april



info + inschrijven Blomcoaching.nl

Informatieavond over mindfulness

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

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



Gevaccineerd op reis

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

reisprk.nl



Reizigers in Castricum en omgeving opgelet:

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



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

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

FIT WORDEN EN BLIJVEN BIJ FULL OF LIFE SPORT EN HEALTH

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

EEN GOEDE DARMFLORA IS BEPALEND VOOR EEN GOEDE GEZONDHEID!

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

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

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

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

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



ZWANGER, GEZOND EN FIT!

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

Bij Full of Life in Castricum wordt, in

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

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

Sport and Health Center



Puikman 1
1901 NN Castricum

Rijksweg 53
1906 BD Limmen



BETER IN BEWEGING 60+ BALANS- EN VAARDIGHEIDSTRAINING

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

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

dagelijkse handelingen, zoals (trap)lopen, tillen, bukken, opstaan, het huis houden of problemen hebben met hun evenwicht en angst hebben te vallen.

Het doel is behoud en verbetering van deze vaardigheden om zo zelfstandig actief te blijven. Het programma duurt 12 weken en wordt gegeven in kleine groepen onder leiding van 2 fysio/ oefentherapeuten. Vooraf krijgt u een intake om alle problemen goed in kaart te brengen. Informatie: kom langs, bel 0251-672030 / 072-5055770 of bezoek de website <http://www.fulloflife.nl/medisch/fysiotherapie/beter-in-beweging>

KINDERFYSIOTHERAPIE (0-18 JAAR)

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

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

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



FULL OF LIFE HEALTH: SAMENWERKEN AAN UW GEZONDHEID!

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

FC Uitgeest onderuit in Alkmaar

Uitgeest - Na het goede resultaat vorige week, tegen de nummer drie van de ranglijst Kolping Boys, is het FC Uitgeest niet gelukt de lijn door te zetten in Alkmaar tegen Alkmaarse Boys. FC Uitgeest was gewaarschuwd omdat Alkmaarse Boys met een goede serie bezig is. In een rommelige, gehaaste wedstrijd trok Alkmaarse Boys aan het langste eind door een benutte penalty. Uitslag 1-0.

FC Uitgeest startte zondag met Jorn Brouwer en Emiel Sinnige weer in de basis. Paul Groen was afwezig in verband met zijn werk.

De 1e helft gaf een op en neer golvend beeld. Kleine kansjes over en weer. Beide teams speelden gehaast. Het gebrek aan rust in het spel resulteerde in veel foute passes. In de 3e minuut kreeg Alkmaarse Boys de eerste mogelijkheid via de snelle spits Daniel Mullen, maar hij schoot ruim naast. In de aanval daarop loste Ruud Koedijk een schot op het Alkmaarse doel, via een verdediger ging de bal corner. De afgeslagen bal uit de corner viel voor de voeten van Jorn

Brouwer die hard uithaalde maar zijn inzet werd door doelman Michel Pluijmers van Alkmaarse Boys wederom tot corner verwerkt. De derde corner bleef zonder resultaat. Verdedigend gaf FC Uitgeest weinig kansen weg maar hetzelfde gold voor Alkmaarse Boys. Een vrije trap van Mike Olgers leverde nog enigszins gevaar op maar doelman Michel Pluijmers stond op de goede plek. Beide teams hielden elkaar goed in evenwicht. Ruststand 0-0

In de 2e helft kreeg FC Uitgeest licht de overhand. Het spel van beide teams was echter nog altijd onnauwkeurig en gehaast. In de 54e minuut werd Alkmaarse Boys spits Daniel Mullen aangespeeld in het strafschopgebied. Hij omspeelde handig rechtsback Nino Marchena op de achterlijn maar zijn inzet werd gekeerd door Sven Koning. In de 55e minuut bracht trainer Florian Wolf Kick Smit voor Ruud Koedijk. FC Uitgeest probeerde de druk op te voeren. In de 60e minuut koppte Jorn Brouwer een voorzet van Kick Smit naast. In het vervolg kwam Joost de Jong een aan-

tal keer sterk door. Met zijn schot voorlangs kwam FC Uitgeest dicht bij een trefker. In de 76e minuut was het weer de snelle Daniel Mullen van Alkmaarse Boys die het Nino Marchena lastig maakte. Binnen de 16 meter tikte Nino Marchena de spits aan met een strafschoot tot gevolg. Tot op dat moment had FC Uitgeest weinig te vrezen gehad maar moest nu in de achtervolging, omdat middenvelder Khalid Ezhar van Alkmaarse Boys de strafschop beheerst inschoot 1-0. Kort daarna wisselde trainer Florian Wolf Yeboah Augustin voor Jordy Duijn en Romaria Aroma voor Tinus Putter. FC Uitgeest was echter niet bij machte om in de resterende tijd het tij nog te keren. Aangezien West Frisia wel wist te winnen is de voorronde van FC Uitgeest teruggebracht tot twee punten. Het belooft nog heel spannend te worden. (De Reserverbal)

FC Uitgeest: Koning, de Jong, Vrouwe, Putter (Aroma), Marchena, Sinnige, Brouwer, Olgers, Koedijk (Smit), Duijn (Augustin), Half.

FC Uitgeest Vrouwen 1 komt te laat op gang

Uitgeest - Na een lange periode zonder wedstrijden, mocht FC Uitgeest VR1 zondag aantreden in een uitwedstrijd tegen Vitesse 22 VR1, de nummer drie van de vierde klasse. Het gebrek aan spelritme was duidelijk te zien aan de kant van Uitgeest, die in de eerste helft zeer slordig speelden. Uitgeest ging dan ook met een 3-0 achterstand de kleedkamer in.

De vrouwen van Uitgeest kwamen vervolgens nog niet scherp genoeg de kleedkamer uit. Door een misverstand tussen de keeper en verdediging van Uitgeest, kon Vitesse al vroeg in de tweede helft de 4-0 maken. Enigszins geholpen door de wind, begon Uitgeest in de tweede helft steeds beter te voetballen. Kort na de 4-0 was het Daniëlle Kortekaas die de eerste treffer van Uitgeest voor haar rekening nam, 4-1. Waar Vitesse vervolgens nog

de 5-1 wist te maken, was het Uitgeest dat steeds sterker werd. Anouk de Goede zorgde voor de definitieve ommekeer in de wedstrijd door op aangeven van Roxanne Kortekaas de 5-2 te maken. Hierna was Uitgeest los en bevonden zij zich volop de helft van de tegenstander. De strijd lust werd alleen nog maar versterkt toen Daniëlle Kortekaas halverwege de tweede helft de 5-3 maakte. Vitesse begon zenuwachtiger te voetballen, wat in de 85e minuut resulteerde in een hoekschoot voor Uitgeest. Meegekomen centrale verdediger, Kelly Selvius, wist op de goed voorgegeven hoekschoot van Roxanne Kortekaas de 5-4 tegen de touwen te koppen, met een heftich slot tot gevolg. Helaas kwam de wederopstanding van Uitgeest te laat en ging de wedstrijd verloren met 5-4, maar het spel uit de tweede helft geeft vertrouwen voor de komende wedstrijden.



Tanja Langendijk, de meest stabiele speelster aan de kant van Uitgeest deze wedstrijd, is woman of the match. Dankzij haar ongeëvenaard, sterke conditie ging zij voorop in de strijd en bood achterin de nodige rugdekking aan haar teamgenoten.

WEDSTRIJDPROGRAMMA

FC-UITGEEST

Opgericht 1 juli 1996

Woensdag 08 maart		
Jongens:		
Kennemers JO11-2 FC Uitgeest JO11:4 1	8:00	IVV JO10-1 FC Uitgeest JO10:2 12:00
ODIN 59 JO9-4 FC Uitgeest JO9:2	17:15	Kolping Boys JO10-3 FC Uitgeest JO10:3 09:00
Meisjes:		Kolping Boys JO10-3 FC Uitgeest JO10:3 09:00
Limmen MO17-1 FC Uitgeest MO17:1	19:00	FC Uitgeest JO10:4 Zaanwijk JO10-3 09:00
		FC Uitgeest JO10:4 Zaanwijk JO10-3 09:00
		Victoria O JO9-1 FC Uitgeest JO9:1 09:30
		FC Uitgeest JO9:2 Jong Holland JO9-2 10:15
Donderdag 09 maart:		Castricum JO9-2 FC Uitgeest JO9:3 09:00
Jongens:		FC Uitgeest JO9:4 Meervogels 31 JO9-2 09:00
FC Uitgeest JO13:4 Vrone JO13-2	18:30	Vitesse 22 JO9-4 FC Uitgeest JO9:5 09:45
		FC Uitgeest JO9:6 V.V. Bergen JO9-5 09:00
Donderdag 02 maart:		FC Uitgeest JO8:1 DIOS JO8-1 09:00
Senioren:		FC Uitgeest JO8:2 IVV JO8-1 09:00
FC Uitgeest 35+ speelt bij SDOB	20:00	LSVV JO8-3 FC Uitgeest JO8:3 08:45
		FC Uitgeest JO8:4 Sporting Krommenie JO8-5 09:00
		Berkhout JO8-1 FC Uitgeest JO8:5 10:00
Vrijdag 10 maart		Meisjes:
Senioren:		Egmondia MO19-1 FC Uitgeest MO19:1 14:30
FC Uitgeest 35+ bij FC Uitgeest	20:00	AFC 34 MO17-1 FC Uitgeest MO17:1 14:30
Dames:		FC Uitgeest MO17:2 Foresters de MO17-1 10:45
FC Uitgeest VR1 35+ bij FC Uitgeest	20:00	Medemblik MO15-1 FC Uitgeest MO15:1 13:00
		FC Uitgeest MO15:2 Meervogels 31 MO15-1 13:00
		FC Uitgeest MO13:1 Jong Holland MO13-1 11:30
		Foresters de MO13-2 FC Uitgeest MO13:2 10:00
Zaterdag 11 maart		Kolping Boys MO11-1 FC Uitgeest MO11:1 10:15
Jongens:		FC Uitgeest MO11:2 Jong Holland MO11-2 09:00
FC Uitgeest JO17:1 VVC JO17-1	14:30	G-team:
FC Uitgeest JO17:2 Castricum JO17-2	14:30	FC Uitgeest G1 WSV 30 G1 11:30
FC Uitgeest JO17:3 Koedijk JO17-3	14:30	
Sporting Krommenie JO17-1 FC Uitgeest JO17:4	15:00	
Reiger Boys JO16-2 FC Uitgeest JO16:1	15:45	
Westfriezen JO16-2 FC Uitgeest JO16:2	12:45	
FC Uitgeest JO15:1 ZOB JO15-1	12:30	Zondag 12 maart
FC Uitgeest JO15:2 Kolping Boys JO15-2	14:30	Senioren:
FC Uitgeest JO15:3 LSVV JO15-2	12:45	Kennemers 1 FC Uitgeest 1 14:00
Koedijk JO15-5 FC Uitgeest JO15:4	11:30	Kon. HFC 2 FC Uitgeest 2 11:00
FC Uitgeest JO14:1 Kolping Boys JO14-4	13:00	Alliance 22 4 FC Uitgeest 4 14:00
AFC 34 JO14-2 FC Uitgeest JO14:2	12:15	FC Uitgeest 5 Adelbert St 3 10:15
FC Den Helder JO13-1 FC Uitgeest JO13:1	12:00	FC Uitgeest 6 DEM 5 13:00
Jong Holland JO13-2 FC Uitgeest JO13:2	08:45	Knollendam 2 FC Uitgeest 7 11:30
SVW 27 JO13-2 FC Uitgeest JO13:3	09:00	Egmondia 3 FC Uitgeest 8 10:30
FC Uitgeest JO13:4 Jong Holland JO13-4	13:00	FC Uitgeest 9 Kolping Boys 10 12:45
FC Uitgeest JO13:5 Almaria Victrix JO13-4	11:00	FC Uitgeest 10 ADO '20 9 13:00
FC Uitgeest JO12:1 SVW 27 JO12-2	09:00	FC Uitgeest 11 Koedijk 10 10:30
Purmersteijn JO12-4 FC Uitgeest JO12:2	11:00	Koedijk 9 FC Uitgeest 12 12:00
DEM JO11-1 FC Uitgeest JO11:1	11:00	Zilvermeeuwen 4 FC Uitgeest 13 10:00
FC Uitgeest JO11:2 Victoria O JO11-1	11:30	
FC Uitgeest JO11:3 Zeevogels JO11-1	10:15	Dames:
Foresters de JO11-3 FC Uitgeest JO11:4	08:45	FC Uitgeest VR1 Saenden VR1 11:00
Koedijk JO11-5 FC Uitgeest JO11:5	10:00	
Meervogels 31 JO11-2 FC Uitgeest JO11:6	09:00	Junioren:
FC Uitgeest JO11:7 HSV JO11-3	10:15	FC Uitgeest JO19:2 Geel Zwart 30 JO19-1 13:00
Foresters de JO10-1 FC Uitgeest JO10:1	08:45	Vitesse 22 JO19-2 FC Uitgeest JO19:3 14:00
Foresters de JO10-1 FC Uitgeest JO10:1	08:45	FC Uitgeest JO19:4 Onze Gezellen JO19-2 13:30
IVV JO10-1 FC Uitgeest JO10:2	12:00	

Klaverjassen bij Stormvogels

Uitgeest - Vrijdag 10 maart vindt er weer een klaverjasdrive plaats in de kantine van korfbalvereniging Stormvogels aan de Niesvenstraat 14.

De kaarten worden om acht uur geschud. Er zijn weer leuke prijzen te winnen, ook met de loterij. Iedereen is welkom.

Kerkdienst Protestantse gemeente Uitgeest/Akersloot

Uitgeest/Akersloot - De dienst van de Protestantse gemeente Uitgeest -Akersloot vindt zondag 12 maart plaats in de kerk in Akersloot, aanvang 19.30 uur (Avonduur).



G

Infobulletin

8 maart 2017

EMEENTE UITGEEST

Politiek Café op verkiezingsavond 15 maart

Op de avond van de Tweede Kamerverkiezingen, woensdag 15 maart 2017, is er Politiek Café in de raadzaal en de hal van het gemeentehuis van Uitgeest.

Inwoners, ondernemers, leden van de gemeenteraad, de raadscommissies en het college, besturen van politieke partijen, leden van stembureaus en tellers (zodra ze klaar zijn) én alle andere belangstellenden zijn van harte welkom om 21.30 uur (inloop vanaf 21.15 uur).

Op een groot televisiescherm in de raadzaal zijn de landelijke uitslagen te volgen. Burgemeester Wendy Verkleij en anderen zullen die van commentaar voorzien. Het einde van de avond wordt verwacht rond 02.00 uur.

College actief bij De Zien (NL Doet)

Burgemeester Wendy Verkleij en wethouder Antoine Tromp zijn tijdens NL Doet op zaterdag 11 maart actief op het terrein van zwembad De Zien. Het is het derde jaar dat het zwembad een steuntje in de rug krijgt van de landelijke actie NL Doet, de grootste vrijwilligersactie van Nederland. Die vindt jaarlijks plaats met steun van onder meer het Oranje Fonds en het koninklijk paar.

De burgemeester en de wethouder zullen op het zwembadterrein assisteren bij het planten van een berkenhaag. Die gaat dienen als afscheiding tussen het pierenbad (voor kinderen die niet kunnen zwemmen) en de grote zonneweide.

Er is nog plek voor meer vrijwilligers zaterdag bij De Zien. Voor deze en andere vrijwilligersklussen, kijk op: www.nldoet.nl.

Stemmen bij verkiezingen Tweede Kamer

Als inwoner van Uitgeest kunt u volgende week - op woensdag 15 maart 2017 tussen 7.30 en 21.00 uur - bij ieder willekeurig stembureau in Uitgeest uw stem uitbrengen voor de verkiezing van de leden van de Tweede Kamer. Ook kunt u iemand machtigen om voor u te stemmen of uw stem uitbrengen in een andere gemeente. Meer informatie daarover vindt u op de gemeentelijke website uitgeest.nl onder het tabblad Producten en Diensten, trefwoord Verkiezingen.

Als het goed is hebt u inmiddels uw stempas ontvangen. Is dat niet het geval of bent u uw stempas verloren? Vraag dan bij de gemeente een vervangende pas aan. Dat kan nog tot vrijdag 10 maart telefonisch (donderdag van 9.00 tot 17.00 uur en vrijdag van 9.00 tot 12.00 uur). Wij sturen uw stempas dan naar u toe.

U kunt natuurlijk ook langskomen in het gemeentehuis. U krijgt de vervangende stempas dan direct mee. Dit kan tot uiterlijk dinsdag 14 maart 2017, 12.00 uur.

Er is nog plek voor meer vrijwilligers zaterdag bij De Zien. Voor deze en andere vrijwilligersklussen, kijk op: www.nldoet.nl.

Vergaderingen raadscommissies SLZ en GGZ

De commissie Samenlevingszaken vergadert maandagavond 13 maart vanaf 20.00 uur in de raadzaal van het gemeentehuis. Op de agenda staan onder meer de volgende punten:

- Presentatie over rapport cliëntondersteuning
- Integrale Verordening Sociaal Domein BUCH

De commissie Grondgebiedzaken behandelt dinsdagavond 14 maart, ook vanaf 20.00 uur, onder meer de volgende punten:

- Presentatie van Tabijn over de mogelijke invulling van de onderwijsfuncties van het in het centrumgebied te vestigen Integraal Kind Centrum
- Het Gemeentelijk Rioleringsplan

De vergadering van de Commissie Algemene Zaken en Financiën van donderdag 16 maart 2017 gaat niet door. Het enige agendapunt (De controleverordening) schuift door naar de commissievergadering van 6 april 2017. Informatie over de volledige agenda's is te vinden op het Raadsinformatiesysteem via de homepage van www.uitgeest.nl



Het gebied tussen het Huttenweckerrein en molen De Dog is een van de twee locaties die wordt onderzocht op geschiktheid om de ijsbaan heen te verplaatsen (foto: gemeente Uitgeest).

College start onderzoek naar nieuwe locatie ijsbaan

Het college laat op korte termijn de geschiktheid onderzoeken van twee alternatieve locaties voor de ijsbaan. Het eerste terrein ligt tussen het Huttenweckerrein en molen De Dog; het tweede aan de overzijde van de Geesterweg, nabij molen De Kat. Uitgangspunt is dat er ruimte gezocht wordt voor een 400-meterbaan, die ook geschikt is voor kortebaanwedstrijden.

Het onderzoek zal - na een aanbestedingsprocedure - worden uitgevoerd door een terzake deskundig bureau. De gemeente heeft de KNSB daarover geraadpleegd. Het college heeft het bestuur van de IJclub Uitgeest in een gesprek op de hoogte gesteld van het komende onderzoek en van de twee onderzoeklocaties. De IJclub heeft daarbij aangegeven met een reactie te willen wachten tot er een concreet voorstel voor een alternatieve locatie ligt. Het college zal de vorderingen in het onderzoek en de uitkomsten delen met het bestuur van de IJclub.

Het instellen van een onderzoek naar alternatieve locaties voor de ijsbaan komt voort uit een besluit dat de gemeenteraad van Uitgeest op 8 december 2016 heeft genomen. De raad besloot toen om het centrumgebied van Uitgeest opnieuw te gaan inrichten met voorzieningen die de hele dorpsgemeenschap ten goede komen. Op een deel van de huidige ijsbaan wordt volgens dat besluit een Integraal Kind Centrum gevestigd.

Ophaaldata restafval

**In week 11 wordt het restafval opgehaald:
Oude Dorp en bedrijventerrein: maandag 13 maart
De Kleis en Waldijk: woensdag 15 maart
De Koog: donderdag 16 maart
Buitengebied en Uitgeesterweg: vrijdag 17 maart**

BURGERLIJKE STAND OVERLEDEN

**N.W. de Wildt, 81 jaar
Y. van der Laan, e/v Bus, 58 jaar**

GEBOREN

Sofie Maria Admiraal, dochter van K.M. Buys en S.W.P. Admiraal

NATURALISATIE

Sinds 28 februari is mevrouw Khadijo Ali Mohamud officieel Nederlander. Na ondertekening van de Verklaring van Verbon-

denheid verraste burgemeester Wendy Verkleij haar met een boeket bloemen (foto: gemeente Uitgeest).



12 WEKEN RUGPROGRAMMA

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



100%
GARANTIE

NIET
TEVREDEN?
**GELD
TERUG!**

12 WEKEN
RUGPROGRAMMA
DOE MEE!



RUGSPECIALIST

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

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