



Lijf & gezondheid

**DOE MEE AAN DE
PRIJSVRAAG EN WIN**

Victoria Moritz t.w.v. €1999,-

Sportieve e-bike met 360Wh accu, 24 versnellingen, hydraulische remmen en een bereik tot maximaal 100 km. Super compleet en klaar voor het echte werk.....



Kijk in de bijlage van deze week of op www.lijfengezondheid.nl



Surprising op tournee

Uitgeest - Vorige week was popkoor SurpriSing op tournee door Andalusië, Zuid-Spanje, voor haar 10-jarig jubileum. Ruim 60 zangers en zangeressen waren meegekomen om hun stemmen te laten horen. De reis begon in Mijaz en Marbella, waar de lokale bevolking, vakantiegangers en de wandelaars aan de vierdaagse werden getraakteerd op lekkere popnummers en het ingestudeerde Spaanstalige Eres Tu en Hijo de la Luna. In de tussentijdse dagen is het koor naar Sevilla, Jerez en Granada gereisd, waar op een plein in Granada spontaan werd opgetreden. Als heuse sterren werd het koor gefotografeerd en gefilmd. Op de laatste dag van de toer zong het koor de wandelaars van de vierdaagse van Marbella wederom toe. Er is bij dit enthousiaste koor

nog plaats voor enkele heren. Houd je van zingen in groepsverband en wil je eens kennis maken met Surprising, dan kun je een repetitie bijwonen. De repetities zijn elke woensdagavond van 20.00 tot 22.00 uur in de Wisel in Uitgeest, waarna meestal een gezellige derde helft volgt.

Popkoor SurpriSing gaat zich nu storten op de kerstperiode, waarbij ze te horen zijn op 13 december in de Rijk, op 17 december in de NH kerk van Uitgeest en op het plein van Camille op kerstavond. Meer informatie op www.surprising.nl.

GEVULDE SPECULAAS STAAF



Eigen recept 100% amandelspijs! Wij verwerken uitsluitend roomboter in al onze producten

PÂTISSERIE CHOCOLATERIE
de Roset
www.deroset.nl
Castricum
Heerhugowaard

Nu **3.95**

ZONNEPANELEN?

0% BTW
ZONBESPAART BV
T 0251 67 62 21
SUNNed dealer
www.zonbespaartbv.nl

GEMEENTE
UITGEEST

IEDERE WEEK OP DE
ACHTERPAGINA VAN
DEZE KRANT HET
GEMEENTENIEUWS

Hallo
JUMBO
Visser-Wijker
Uitgeest, Melis Stokelaan 1-3
Nu spaaractie voor
BIBIZA armbandjes
Zie onze superdeals
elders in de krant

DEZE WEEK

Lijf & gezondheid
Lees je fit!



Ook mee met de Rode Kardinaalshoedjes?

Castricum - De Rode Kardinaalshoedjes zijn op zoek naar vrouwen ouder dan vijftig jaar die elke derde woensdag van de maand mee op stap willen. Soms is het een museumbezoek, dan weer een rondleiding door bijvoorbeeld het Haagse Binnenhof, of een stadswandeling in steden als Haarlem, Leiden of Den Bosch, een rondleiding door een fabriek, en een enkele keer een High Tea. Er is slechts één voorwaarde voor toetreding: een rode hoed op het hoofd en iets paars om de schouders. Het credo is 'pluk de lach' en zeuren is verboden. De Rode Kardinaalshoedjes is een van de twee Red Hat Society-chapters in Castricum. De RHS-beweging is ont-

staan is in 1998 in de Verenigde Staten en is overgewaaid naar Europa, met name naar Engeland en Nederland. Er zijn nu 114 chapters die de Amerikaanse Jenny Joseph als voorbeeld hebben genomen. Zij schreef een gedicht met als strekking 'als ik oud ben zet ik een rode hoed op, trek een paarse jurk aan en doe alleen nog maar leuke dingen'. Het principe is vrijheid, blijheid, niets moet, alles mag. Het eerstvolgende uitje is op 19 november; een rondleiding door de aanbouw van de Noord/Zuidlijn van de metro vlakbij Amsterdam CS. Aanmelden voor 25 oktober bij Syske de Wit, tel. 0251-650714 of via rodekardinaalshoedjes@gmail.com.



MHCC meiden B1 naar de Super B competitie

Castricum - De hockeymeiden van MHCC B1 hebben zich afgelopen zaterdag geplaatst voor de sterke landelijke Super B competitie. Dat gebeurde na een bloedstollend spannend beslissingsduel in Heemstede, dat met 2-1 werd gewonnen. Castricum B1 trof in Qui Vive B1 uit Uithoorn een geduchte tegenstander. Het duel vond plaats in een prachtige ambiance. Tweëndertig jeugdteams uit Noord-Holland, Zuid-Holland en Flevoland streven in zestien beslissingsduels voor plekken in de Super com-

petitie (A en B junioren meiden en jongens). Een waar kunststukje van de dames van Daan van der Helm en Sake Hermans. „Dit is prachtig. Wat hebben de meiden er voor geknokt. Qui Vive had misschien meer verdiend, maar wij hebben gewonnen. We gaan hiervan genieten en nog een mooi seizoen beleven”, sprak een opgetogen coach Daan van der Helm. De Super B competitiewedstrijden beginnen na de herfstvakantie en duren tot medio mei 2015. Foto: Yvette de Roy van Zuidewijn.

Castricumse Middag

Castricum - Nostalgische liedjes en smeuïge verhalen over oude buurten in Castricum en Bakum, gelardeerd met muziekop-tredens van onder meer de succesvolle zusjes Lute als 'Andrew Sisters', staan op zondagmiddag 16 november op het programma voor de Castricumse Middag in Geesterhage.

De makers van de populaire Castricumse Avonden werken samen met de Zondagsociëteit van Welzijn Castricum en hebben een aantrekkelijke middag samengesteld op basis van de show 'Effe buurten' van vorig jaar. Er valt weer veel te genieten en te lachen met Dick Groot en zijn enthousiaste ploeg, on-

dersteund door een vijf koppige band. Dick heeft een aantal teksten geschreven voor conferenties en liedjes en zal met de nodige humor de Castricumse historie doen herleven. De sappige anekdotes van bewoners van de oude buurten, de prachtige foto's van Oud Castricum en de hits van toen maken het programma compleet. De verhalen en liedjes markeren tegelijkertijd een tijdbeeld dat voor heel Nederland gold. Ook niet-Castricumers kunnen 'de sfeer van toen' waarderen blijkt uit reacties op eerdere voorstellingen. Kaartvoorverkoop Kaarten bij Stichting Welzijn Castricum of Boekhandel Laan, Burgemeester Mooijstraat 19.



Inbraakpreventieavonden Is woning wel veilig in donkere dagen?

Castricum - Evert Jansen en de politie vertellen of een woning veilig is. Evert is de bekendste ex-inbreker van Nederland. Hij weet als geen ander waar inbrekers hun slag slaan. Hij kijkt eerst hoe makkelijk of moeilijk het is om bij iemand in te breken. 's Avonds vertelt hij waar in Akersloot of Limmen een inbreker zijn slag zou slaan. Een herhaling van de inbraak-golf zoals eind 2013 en begin 2014 in de gemeente Castricum kan door samenwerking worden voorkomen. De politie vertelt tijdens de bijeenkomst over de bestrijding van inbraken en hoe men daarbij kunt helpen. Natuurlijk geven Evert en de politie tips om te voorkomen dat men slachtoffer wordt van het dievengilde. Verder vertelt de politie wat ze allemaal doet na een

inbraak. Hoe worden mensen daarbij betrokken, hoe verloopt het onderzoek, hoeveel inbrekers zijn er gepakt en wat doet de politie met de meldingen van verdachte situaties? Een groot deel van de successen heeft de politie te danken aan oplettendheid van inwoners en meldingen van verdachte situaties. Voor persoonlijk advies is ook de Buurtauto Stop Woninginbraken aanwezig. In Akersloot is de Buurtauto donderdag 30 oktober aanwezig om preventieadvies te geven. De brandweer is aanwezig met adviezen over brandpreventie waarmee erger kan worden voorkomen. De inbraakpreventieavonden zijn dinsdag 28 oktober in De Vriendschap in Akersloot en woensdag 29 oktober in De Burgerij in Limmen, aanvang 19.00 uur. °

Wederopbouw

Castricum - Terre des Hommes organiseert tot en met 18 oktober een huis-aan-huis-collecte in Castricum, Akersloot en Limmen. Terre des Hommes is een internatio-

nale organisatie die kinderen verder helpt en strijdt tegen uitbuiting. De collecte-opbrengst is bestemd voor een wederopbouwproject. In Oost Samar, In november 2013 werd dit gebied zwaar getroffen door de verwoestende tyfoon Haiyan.

COLOFON de Castricummer

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

Uitgeester courant

Verschijnt 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
verkoop@castricummer.nl
verkoop@uitgeestercourant.nl

Advertentieverkoop:
Wendi Honcoop
Mobiel 06-20278532

Advertentietarieven:
op aanvraag

Aanleveren van kopij:
Maandag voor 12.00 uur
info@castricummer.nl
info@uitgeestercourant.nl

Redactie Castricummer:
Anneke Zonneveld
Mobiel 06-12931800
Mirjam Beevendorp

Redactie Uitgeester Courant:
Renée Wouwenaar
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
CASTRICUMMER: 17.175
UITGEESTER COURANT: 6.050

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

Let op:
Nadrukkelijk maken wij u er op attent, dat door ons in deze krant geproduceerd advertentie-, foto-, en/of tekstmateriaal niet beschikbaar wordt gesteld aan derden. Dus ook niet per e-mail, fotokopie of anderszins zonder uitdrukkelijke, schriftelijke toestemming van de uitgever!

WWW.CASTRICUMMER.NL
WWW.UITGEESTERCOURANT.NL



Volle Vazen bloembinderij groente en fruit

Aanbieding t/m 29 oktober

Vrijdag en
Zaterdag
alle salades €1,-
per 100gr



Alle dagen
van de week
1 kilo appels
+
1 kilo peren
voor €1,95

Middelweg 86, 1911 EJ Uitgeest, 0251-320545
www.bloembinderijvollevazen.nl



Banketbakkerij VERSTEEG

Prinses Beatrixlaan 1d
1911 HP Uitgeest, 0251-312340

1 roomboter amandelstaaf
1 roomboter speculaasstaaf
samen €7,50

Stoofpeertjes
Driehoek Gebakstuk €7,95

! Fijnste komt van de banketbakker!

Te koop:

8 games Playstation 3, o.a. ssassinscreed 3 + 4, watch dogs, yongjustice, narutoallimate, en meer, koopje 70 euro. Tel. 06-14774376

Te koop:

Nieuwe Nike tennisschoenen ik heb ze te klein gekocht maat 42.5 voor minder dan helft van nieuwprijs 30 euro. Tel. 06-30494470

Te koop:

Hangoor-eettafel van prachtig gelooft hout met 2 in-klapbare bladen. Uitgeklapt 182x130 ingeklapt 130x76. Tel. 06-21842382

TopHairStyling

www.tophairstyling.nl

Heeft u onze nieuwe menukaart al gekregen?
Neem hem mee naar de salon en laat je door ons adviseren.

Kom langs, bel voor een afspraak of
maak je afspraak 24/7 online.



Openigstijden:

dinsdag: 16:00 tot 20:00 (zonder afspraak)
woensdag: 08:30 tot 17:30
donderdag: 08:30 tot 17:30
vrijdag: 08:30 tot 17:30
zaterdag: 08:00 tot 15:00

Geen menukaart gekregen?

kijk op de site of haal hem bij ons in de salon op.

0251-311794

middelweg 49, Uitgeest.

ZONDAG 02 NOV

DANNY BRYANT [UK] STEVE NIMMO [SCO]

BLUES MATINEESHOW
AANVANG 16:00



A9
STUDIOS

WWW.A9STUDIOS.NL

WESTERWERF 1 UITGEEST T. 0251-310933

Like us on Facebook ticketscript.nl

Bedankt!

Namens het hele team van Family
Uitgeest willen wij iedereen bedanken
die ons tijdens en na de brand heeft
gesteund met woord en daad!

3 frites + 3 berehappen
met satésaus



Actie geldig van 15 t/m 25 oktober

FAMILY UITGEEST

Middelweg 50 1911 EH Uitgeest
Tel. 0251 - 31 24 34

Openigstijden: ma: 12.00 - 20.00 uur, di - zo: 12.00 - 23.00 uur



daar blijf je eten

CORSO BIOSCOOP

Programma 16 okt t/m 22 okt 2014

donderdag, vrijdag & zaterdag 18.45 uur
zondag 19.30 uur dinsdag 20.00 uur
The Maze Runner

donderdag, vrijdag & zaterdag 21.15 uur
maandag 20.00 uur
dinsdag 14.00 uur woensdag 20.00 uur
Hector and the search for Happiness

donderdag, vrijdag & zaterdag 21.15 uur
zondag 19.30 uur
maandag, dinsdag & woensdag 20.00 uur
Gone Girl

donderdag, vrijdag, zaterdag & zondag 16.00 uur
woensdag 16.00 uur
Pijnstillers

donderdag, vrijdag & zaterdag 18.45 uur
dinsdag 14.00 uur
Dorsvloer vol Confetti

donderdag, vrijdag, zaterdag & zondag 11.00 uur
De Club van Sinterklaas en het pratende paard

donderdag, vrijdag, zaterdag & zondag 13.30 & 16.00 uur
woensdag 13.30 uur
Dummie de Mummie

donderdag, vrijdag, zaterdag & zondag 11.00 uur
woensdag 13.30 uur
Maya de Bij (NL)

donderdag, vrijdag, zaterdag & zondag 13.30 uur
Boxtrollen (NL) 2D

woensdag 16.00 uur
Boxtrollen (NL) 3D

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



Komedie Hector and the Search for Happiness

Hector, een excentrieke en geliefde psychiater in Londen, maakt een crisis door.

Wat is het nut van zijn werk als zijn patiënten er maar niet op

vooruit gaan? En is hij zelf wel gelukkig? Hij besluit zijn comfortabele leven en zijn mooie geliefde achter te laten en op wereldreis te gaan. Op zoek naar de essentie van geluk.

Club van Sinterklaas en het Pratende Paard

De pieten van De Club van Sinterklaas kijken vreemd op als Amerigo, het paard van Sinterklaas, plotseling kan praten. Nog voor ze kunnen ontdekken hoe dit kan steelt slechterik Jef Vandenaire het paard in de hoop er

een talentenjacht mee te winnen. Zonder Amerigo kan het Sinterklaasfeest niet doorgaan! Zal het de pieten met behulp van Stijn lukken om het paard op tijd terug te vinden om zo het Sinterklaasfeest te redden?



Mirovia Quartet schittert in Dorpskerk

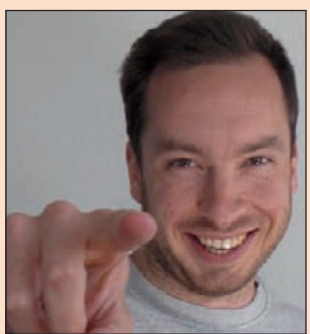
Castricum - Liefhebbers van klassieke muziek kunnen zaterdag 25 oktober hun hart ophalen wanneer het sprankelende Mirovia Quartet bij Iskra optreedt. Het is een van de meest vooraanstaande jonge strijkkwartetten van dit mo-

ment. Deze avond spelen zij onder andere het Strijkkwartet van Ravel en werken van Debussy. Het Monumentconcert vindt plaats in de Dorpskerk. Kaartverkoop via www.iskra.nl of aan de kassa. Aanvang 20.15 uur.

Spelen, bands en lezing

Castricum - Woensdag 15 oktober is er een spelletjesavond in De Bakkerij vanaf 20.00 uur. Zaterdag 18 oktober: Stoner Night met optredens van Goldenwolf, Obese en As The World Burns. Stonerrock is een grof soort rock-/metalmuziek gebaseerd op hardrock uit de jaren '70. Zaal open: 21.00 uur, entree vier euro. Zondag 19 oktober is er een In-

teractieve lezing over werk zoeken en vinden voor jongeren tussen de twintig en dertig met een sociale, culturele of maatschappelijke achtergrond. Justin Junier, te zien op de foto, van Superheld.nu komt vertellen hoe zij hun innerlijke superheld wakker kunnen maken. De zaal is om 14.00 uur open en de toegang is gratis.



Prijs voor Ingeborg Deppe Een simpel en geraffineerd beeld van het IJsselmeer

Castricum - Landschapsfotograaf Ingeborg Deppe uit Castricum heeft een prijs behaald in de jaarlijkse natuurfotowedstrijd van het maandblad Roots. Met ruim drieduizend inzendingen hoort zij bij de veertien prijswinnaars. In de categorie Landschap is zij tweede geworden met haar IJsselmeerfoto.

in blauw en roze. De watervogels zorgen ervoor dat het beeld niet louter abstract blijft voor de kijker. De gele strook in de lucht en die enkele zwemmende watervogel rechts van het midden doorbreken de symmetrie in dit beeld en zorgen daarmee voor extra spanning. Een bijzonder moment dat uitstekend is vastgelegd."

De jury, professionele fotografen Theo Bosboom en Edwin Giesbers, over deze foto: „Een sfeervolle abstractie in ochtendkleuren. De beeldopbouw is simpel en geraffineerd: vier horizontale banen van verschillende diktes

Roots is een maandelijks magazine voor de natuur- en fotoliefhebber. In het oktobernummer van dit blad staat Ingeborg er in met haar foto. De foto hangt ook nog bij Kunstpunt, Torenstraat 46 in Castricum.



Workshop verlangens

Castricum - Op zaterdag 15 november organiseert Ganzentaal een workshop, die in het teken staat van verlangens. De workshop wordt gegeven door Carolien van Swinderen en Otto van den Berg.

„Acht jaar geleden hebben wij voor het eerst een workshop gegeven met als doel te kijken naar je eigen leven, contact te maken

met je ware verlangens en van daaruit iets neer te zetten voor jouw toekomst, bijvoorbeeld in een collage.

De workshop vindt plaats in de Tuin van Kapitein Rommel van 9.30 tot 17.00 uur, lunch in overleg. Aanmelden of extra informatie: info@ganzentaal.nl of 06-28807968



Par Six bij Jazz Session Club

Limmen - Na de opening van het seizoen met de Big Swing Band komt nu Par Six bij de Jazz Session Club in Vredenburg.

Dit combo van zes muzikanten is het huisorkest van de Heemskerker Golfclub. De band speelt minder bekende nummers uit het Real Book, maar ook composities van

de eigen pianist Ed Wertwijn. Gitarist Huub Rohde laat zich graag beïnvloeden door Jimmy Hendrix en dat is hier en daar goed te horen. Het middelpunt van de band is zangeres Ria de Vries. De toegang is gratis, lid worden kan ook. Op zondag 19 oktober vanaf 16.00 uur in Vredenburg.

Voor jou ging sterven niet ineens.
Je hebt er moedig voor gestreden.
Niemand kan weten wat je hebt gevoeld,
ook niet wat je hebt geleden.

Veel te vroeg, nog vol plannen en idealen en ondanks de wil om bij ons te blijven, is na een hevige strijd overleden mijn lieve man, onze zorgzame vader en mijn trotse opa



Jan Duin

op de leeftijd van 63 jaar.

Lidy Duin - Boes

Ron en Nelleke
Boy

Jordi

Job

9 oktober 2014
Plantenhove 50
1902 HN Castricum

Wij nemen afscheid van Jan op donderdag 16 oktober om 13.45 uur in de aula van crematorium Westerveld, Duin en Kruidbergerweg 2-6 te Driehuis.

Na de plechtigheid is er een informeel samenzijn in Hof van Kijk-Uit.

Zo sterk als een paard,
gevochten als een leeuw

Jan Duin

is overleden.

Wij wensen Lidy, de kinderen en familie alle sterkte toe.

Veroni, Frits, Mirjam, Anneke en Wendi

Te koop:
Dubbele Alisun zonnepanel met
20 lampen. In prima staat. Vas-
te prijs 75,-. Tel. 06-10878344

Te koop:
Noordpoolgame, 7,50, woord-
zoekerspel, 7,50, 3d magna co-
lor, 7,50. Tel. 0251-671137

**Autoschade ??
Autoschade DeVri !!**
Al meer dan 32 jaar een begrip
Inlichtingen: 0251-670989 of
www.autoschade-devri.vpweb.nl

Diploma reanimatie in 1 avond

22 oktober: kinderreanimatie
6 november: herhalingsavond 19.00-22.00 uur
17 november: basiscursus reanimatie en AED



Stichting Reanimatie Castricum
Reanimatieopleidingen sinds 1976
www.reanimatiecastricum.nl

Te koop:
4 stoelen aluminium buis-
model met zwart leren zit-
ting en rug -- model gis-
pen - totaal 100 euro -- 072-
5339053. Tel. 072-5339053

Aangeboden:
Herfstvakantie uitje. 4 toe-
gangskaarten attractiepark
slagharen. Koopje. Prijs 40,-. Tel.
06 4987 4182. Tel. 06-49874182

Te koop:
Panasonic led tv met came-
ra voor skype te ontvangen 94
cm beeld. Smart tv. Zeer mooie
tv 450,-. Tel. 06-55818082

Gevraagd:
Verzamelaar zoekt speld-
jes en speldjesalbums.
Ook speldjes van sportver-
enigingen uit onze regio.
Tel. 0251-210955

UW
BOUWKUNDIG
MAKELAAR

OOSTEN
BRINK
makelaar o.g.
bouwkundige

STATIONSWEG 17
1901 AA CASTRICUM
TEL 0251 651341



Gevraagd:
Wilt u zolder opruimen en van
u oude spullen af, wij halen al-
les bij u op, opbrengst gaat naar
een goed doel. Tel. 06-29974982

Gezocht:
Antieke stoommachines en
treinen. Ook ander antiek blik-
ken speelgoed. Hoge prijs ge-
boden. Tel. 06-22885528

Gevraagd:
Schaatsmedailles van toer-
tochten en ijskaarten voor
completeren inventarisatie
en overzicht oude win-
ters. Tel. 0251-241492

Te koop:
2 nwe moreno 100% wol-
len dekbedden 200 x 140 cm
+ 2 nw. 100% wollen kus-
sens voor reuma patiënt,
400,-. Tel. 06-21921738

Te koop:
4 Vredestein snowtrec win-
terbanden. Maat 205/55/r16.
Slechts 1 winter gebr. l.v.m. nw.
auto. 200,-. Tel. 0251-315697

Te koop:
Cars meisjes winterjas
(zwart met bontkraag). l.g.st.
Maat 176. Helaas te klein
nu. 50,-. Tel. 06-51470007

Te koop:
Pall Mail leather jack. Cog-
nackleur. Maat XL (56-58)
50,-. Paardrijlaarzen (aigle).
Maat 37-38-39, 15,-. Tel: 06-
14649088/0251-315697

Te koop:
Mini bike z.g.a.n. 150,-.
Tel. 0251-314848

gasservice
kennemerland
Als
het om service
gaat
Tel. (0251) 245454
www.gasservice.nl

Mobiel PC
reparatie centrum

COMPUTER REPARATIES

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

Tot ziens op de Castricummer Werf 45
www.mobielnpc.nl, info@mobielnpc.nl, 0251-769117

Oudhollandse spelen Café De Vriendschap Akersloot

Voor een middag of avond ouderwets plezier.
Prima te combineren met
feestavond arrangement of warm/koud buffet



† Speelhoe
Kerklaan 18 Akersloot
0251-312866
www.vriendschapakersloot.nl
info@vriendschapakersloot.nl

Aangeboden:
Bridge-club heeft plaats
voor enkele paren. Gespeeld
wordt 1x p. 2 wkn. Op dins-
dagavond. Tel. 0251-651350

Te koop:
Electrische heggenschaar.
Lengte schaar 65 cm., Leng-
te snoer 30 mtr. i.z.g.st. Vr. pr.
35,-. Houten blokfluit met fis-
boring. Weinig gebruikt. i.z.g.st.
Vr. pr. 12,50. Tel. 0251-655747

Te koop:
Boek: Egmond-binnen, ge-
woon een dorp" nostalgisch op-
getekend door Jos Apeldoorn.
8,- i.n.st. Boek: „90 jaar Car-
ré" door: Han Peekel. Boek is
nieuw. 6,-. Tel. 072-5052911

Te koop:
Twee trolleykoffers voor 25,-
spl.nw., 2 klassieke eiken stoe-
len rieten zitting met armsteu-
nen 40,-. Tel. 0251-672285

Te koop:
Twee lage rotanfauteuils en
bijpassend tafeltje met glas-
plaat, retro jaren '60. Per stuk
25,-. Tel. 0251-671010

Te koop:
Kooi voor kanarie + toe-
behoren 10,-, drie cd-rek-
ken 7,50. Tel. 0251-826591

Gevraagd:
Klokkenwekkers horlo-
ges voor mijn hobby ver-
zameling geen in en ver-
koop. Tel. 0255-751256

ISOLATIE- GLAS



Glasbedrijf
**JOHAN
BAKKER**
Castricummerwerf 65
1901 RV Castricum
0251 - 657321

FIREMASTER
SCHOORSTEEN SERVICE

**SCHOORSTEEN-
VEGEN €29,50**

inclusief bewijs voor brandverzekering

KIES VOOR VEILIG! BEL 0251 208451

Zelfstandig in Uitgeest

Blijft Uitgeest wel of niet zelfstandig? Deze discussie inspireerde de Uitgeestse fotografe Yvonne Mul voor haar serie 'Zelfstandig in Uitgeest'. Zij portretteerde én interviewde zo'n vijftien winkeliers die soms al generaties lang werken en wonen in het mooie dorp aan het Alkmaarder- en Uitgeestermeer. In de Uitgeester Courant met regelmaat één winkelier uit de bijzondere serie.



Rentenaar: bekend bij baas en dier

Uitgeest - Petra van der Werff is gek op dieren. Zelf heeft ze vijf katten, een mooi gevuld aquarium en een vijver vol vis. En... ze is drie jaar filiaalleidster van Rentenaar Uitgeest, al achttien jaar de grootste dierenspecialzaak in het dorp.

Weer of geen weer, iedere werkdag fietst Petra van Westzaan naar Uitgeest om 'haar' dierenzaak te runnen. Petra: "Rentenaar dierenspecialzaken heeft negen vestigingen in de Zaanstreek en omliggende gemeentes. Achttien jaar geleden opende de heer Dijkers de zaak aan de Middelweg in Uitgeest. Inmiddels is de kleine winkelketen overgenomen en uitgebreid door zijn zoons. Ik vind het leuk dat zij de naam van de oprichter, de heer Rentenaar, hebben gehouden."

Clusius

Al jong wist ze, dat ze later iets met dieren wilde doen. Na de Land- en tuinbouwschool in Castricum (nu Clusius) deed ze de MBO-opleiding Dierverzor-

ging. Petra: "Na het behalen van mijn diploma ben ik bij Rentenaar aan de slag gegaan. Eerst als medewerker in een ander filiaal en nu dus al drie jaar filiaalleidster in Uitgeest. En nog steeds vind ik het een hele leuke werkplek."

Chippen en knippen

Petra verkoopt niet alleen cavia's, konijnen, hamsters en vissen, maar ook hengelsportbenodigdheden en visvergunningen. En natuurlijk kooien, vissenkommen en speeltjes. Zo nu en dan voorziet ze dieren van een chip en knipt ze nagels. Dat laatste is zelfs een gratis service.

Mode

"Maar onze specialiteit is dierenvoer voor kleine huisdieren", vertelt Petra. „Daar zetten we het meest in om. En dan niet alleen droogvoer." Petra vertelt dat het momenteel in de mode is om honden rauw vlees te eten te geven in plaats van brokken waar veel granen in zitten. "In rauw vlees zitten ook botten en ingewanden en dat is dus erg vitami-

nerijk. Zelfs uit Velsen, Heemskerk en Akersloot komen baasjes dit soort diepvriesvoer bij mij halen."

Internet

Petra: "Ik merk, dat klanten in de loop van de jaren kritischer zijn geworden op het voer dat ze hun huisdier geven. Men zoekt tegenwoordig alles op internet op. Klanten zijn daardoor steeds beter voorbereid, maar vaak kan ik nog aanvullend advies geven. Ook wij zijn actief op het internet. Binnenkort gaat onze nieuwe website live en kan ook online besteld worden."

Foto's

Regelmatig laten klanten aan Petra foto's zien van nestjes jonge katten, of gevangen vissen. Maar ook van prachtig ingerichte aquariums. "Als ik in de winkel ben geef ik honden die langskomen vaak iets lekkers. Laatst hoorde ik dat als ze zondags langslippen ze gaan wachten tot de deur open gaat. Grappig toch?" **(Tekst en foto: Yvonne Mul Fotografie)**



Mooie donatie voor Tweede Broekermolen

Uitgeest - Twee weken lang konden gasten van bistro 't Schippersrijk genieten van een heel speciaal vijggangenmenu: het 'Tweede Broekermolen-menu'. Eigenaren Sjaak en Carin Rijke hadden besloten dit menu op de kaart te zetten om daarmee geld in te zamelen voor de molen. Onlangs werd geconstateerd dat een bonte knaagkeverplaaag het voortbestaan van de molen bedreigt. Men besloot door de molen in een jas te wikkelen en giftige gassen te verspreiden het ongedierte te be-

strijden en het bestaan van de molen te redden. Deze reddingsactie heeft in september plaatsgevonden, maar kost 20.000 euro.

Met het speciale menu hebben Sjaak en Carin een mooi bedrag van 350 euro ingezameld. Menno en Caroline Klein van jachthaven Zaandordijk en de Meerparel boden spontaan aan het bedrag te verdubbelen zodat vorige week een cheque van 700 euro kon worden overhandigd aan mevrouw Van Eerden, de bewoonster van de molen.



Open podium in De Zwaan

Uitgeest - Zaterdag 18 oktober kunt u tijdens het Open Podium bij De Zwaan Cultureel genieten van verrassende optredens. Ook dit keer hebben we weer artiesten uit diverse windrichtingen met een grote verscheidenheid aan instrumenten, samenstelling en genres.

Op het podium staan voor u:

- Barbara Breedijk, een blonde onorthodoxe krullenbol die liedjes zingt over de meest uiteenlopende onderwerpen, terwijl haar ukelele en gitaar er achter aan kwispelen;
- Orkest Zonder Naam brengt volksmuziek uit de Balkan en Egypte ten gehore met klarinet, accordeon, bas en slagwerk;
- Giovanni d'Antonio, beter bekend als Las Vegas zanger, on-

der begeleiding van gitaar;

- Lonnie's Holiday die u verrast met zang, gitaar, dobro en banjo
- Stefan Lerz en Jos Leijen met akoestische gitaar, zang en mondharmonica;
- Singer-songwriter duo uit Alkmaar Lisa Rietveld en Hans de Ruijter;
- Americana- en bluesklanken van Dobro Serenaders, veelgeziene artiesten op ons Open Podium.

Het Open Podium is elke keer een groot succes. Zowel artiesten als bezoekers zijn lovend over het hoge niveau en de sfeervolle ambiance.

Het adres is Middelweg 5, Uitgeest. De avond is om 20.30 uur, gratis toegang.



20% KORTING

OP ONS GEHELE ASSORTIMENT*



De hele maand oktober geven wij 20% korting op ons gehele assortiment behang, gordijnen, vloeren en raamdecoratie! Vraag naar de voorwaarden en deelnemende merken in de winkel.

Actie geldt de gehele maand oktober 2014



*Niet op ondervloeren, maakloon & arbeidsloon. Niet i.c.m. andere acties



COLORS @HOME Snijder |

Prinses Beatrixlaan 5 | 1911 HP Uitgeest
Telefoon (0251) 31 08 71 | Website www.snijderuitgeest.nl

Donderdags gratis inloopsprekuur
van 16.00 - 18.00 uur

Check even op de site of het inloopsprekuur doorgang vindt.

Carent

advies, fiscaliteit & mediation bij scheidingen

Uw scheiding, onze zorg



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

KLAVER 5

D A M E S M O D E

MAC *Grisha*

soyaconcept®

sandwich_

STICKSANDSTONES

ANNA ♥ SCOTT

Pimps & Pearls
Handgemaakte sieraden & accessoires
Dutch Design

Middelweg 81-A 1911 EB Uitgeest www.klaver-5.nl 0251-315596

"Like" ons op [facebook](https://www.facebook.com/klaver5) en maak kans op een modieuze shawl !



MEUBELSTOFFEERDERIJ DIJKSTRA

Hoorne 8a, tel. 0251 - 31 72 70
UITGEEST

- ✓ Voor al uw stoffeerwerk
- ✓ Showroom vol meubel- gordijn- tapijt stalen
- ✓ Gespecialiseerd in leer

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

www.meubelstoffeerderijdijkstra.nl



Mooi Uitgeest

Meekijken door de lens van fotograaf Ger Bus

Uitgeest - Bij de realisatie van het plan Koog-Noord III na 1978 bleef de Middenweg gespaard. De Middenweg is een weg die tussen de De Pollen en de Dotterbloem ligt en zo ver ik het weet onderdeel is van het Werelderfgoed waar dan ook geen verandering van bestemmingplan mag worden toegepast zonder toestemming van het Werelderfgoed. Ik sprak een bewoner op de Pollen die vertelde me dat er aan de deur werd gebeld door een bestuurder van een vrachtwagen om zijn lading te lossen op de Middenweg, maar hij kon de Middenweg niet vinden. Maar hem werd verteld, dat dit "onmogelijk" was. De chauffeur is wezen kijken en begreep toen ook wel dat dit niet kon. Op zijn vrachtbrief stond Middenweg in plaats van Middelweg.

De Middenweg is van oorsprong een karrenpad dat de verbinding onderhield van de Meldijk naar Krommenie en in noordelijke richting naar de abdij van Egmond. Uitgeest wordt hiermede dan ook voor het eerst genoemd in een inventarislijst van de abdij van Egmond uit het einde van de elfde eeuw. Blijkens deze lijst bezat het klooster inkomsten uit enkele landerijen in Hutgeest. Archeologen hebben evenwel aangetoond dat al in het eerste millennium voor Christus bewoners zich hier, op de hoge zand- of geestgronden, permanent hadden gevestigd. **Foto en tekst: Ger Bus**



Fotolijstje vat vlam

Uitgeest - De brandweer van Uitgeest en Heemskerk werd vorige week vrijdagmiddag omstreeks half 4 gealarmeerd voor een binnenbrand in een woning aan de Hogeweg in Uitgeest. Ter plaatse was een fotolijstje dat op een oude gaskachel stond omgevallen. Deze had hierdoor vlam gevat. De brand was snel onder controle.

De bewoonster had tijdens de brand rook ingeademd en werd in afwachting van de ambulan-

ce opgevangen in het nabijgelegen Geesterheem. Ambulancepersoneel heeft de bewoonster nagekeken maar zij hoefde niet mee naar het ziekenhuis. De brandweer heeft de woning geventileerd. De woning heeft door de brand veel rookschade opgelopen.

Stichting Salvage is ter plaatse gekomen om eerste ondersteuning te bieden. (bron: www.112-uitgeest.nl)

Informatieavond over bedevaart naar Rome

Uitgeest - De Verenigde Nederlandse Bedevaarten (V.N.B.) en het bisdom Haarlem-Amsterdam organiseren een bedevaartreis naar Rome, in de meivakantie 2015. Rome, het centrum van de wereldkerk, wordt al eeuwen door vele mensen bezocht. De bisschoppen nodigen iedereen uit om met hen op bedevaart te gaan, via een vliegreis of busreis naar Rome.

Op dinsdag 21 oktober wordt, vanaf 19.30 uur, meer informatie gegeven over deze bedevaartreis, in het parochiehuis "de Klop", Langebuurt 25 in Uitgeest. Iedereen die wat meer wil weten over de vlieg- en/of busreis naar de stad van Petrus en Paulus is, geheel vrijblijvend, welkom op deze avond.

Naast een presentatie kunt u ook vragen stellen over deze bedevaartreis.

Contactpersoon voor de bedevaart is: Wout de Reus, tel. 06-44884505.

Activiteiten Stichting Uitgeester Senioren

Filmmiddag op 22 oktober
De maandelijkse filmmiddag is op woensdag 22 oktober. Deze keer een romantische komedie. Kom naar deze gezellige middagen. U kunt een filmboekje halen bij de S.U.S. met de films die gedraaid worden. De verdere data voor 2014 zijn 19 november en 10 december.
Zaal open om 13.45 uur. Aanvang 14.00 uur. Kosten 2,50 inclusief koffie/thee en cake.

Dialezing over Oud-Uitgeest op 23 oktober

Vanwege het succes van de vorige keer wordt er wederom een dia voorstelling op donderdag 23 oktober over Oud-Uitgeest. Bank Beentjes neemt u weer mee door Oud-Uitgeest met beelden die nog niet vertoond zijn. Altijd leuk om herinnering op te halen en te zien hoe alles toen was en hoe het nu veranderd is. Zaal open om 9.45 uur, aanvang 10 uur. Kosten 1,50.

Vrije plaatsen bij diverse activiteiten

De workshop **computeronderhoud** op donderdag 27 november van 10 tot 12 uur. Kosten 3 euro.

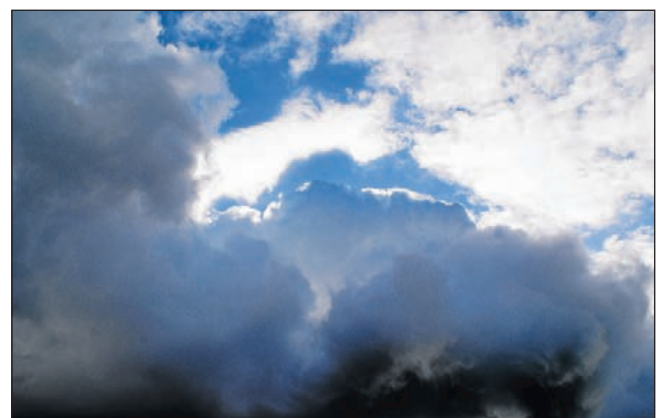
Fifty fit. Bewegen en oefeningen doen op muziek. Wekelijks op donderdag van 14.00 tot 15.00 uur.

Yoga. Wekelijks op dinsdagmorgen van 9 tot 10 uur en op vrijdagmorgen van 10.15 tot 11.15 uur.

Vrijwilligers gezocht

De Stichting Uitgeester Senioren werkt met een enthousiaste groep vrijwilligers. Zij werken al jaren met veel plezier bij ons. Wilt u graag actief bezig zijn en deel uit maken van een leuk team? Heeft u nog enige uren tijd over die u op een plezierige manier in wilt vullen? Dan kunt u vrijblijvend binnenlopen om te informeren naar de mogelijkheden. Men zoekt nog vrijwilligers die willen helpen als gastvrouw of als beheerder. De S.U.S. biedt een goede werksfeer, een leuk en gezellig team en een fijne samenwerking met collega's. En als waardering voor uw inzet organiseert men een jaarlijkse vrijwilligersavond en een etentje met collega-vrijwilligers.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Stichting Uitgeester Senioren, op de 1ste etage van Dorps huis De zwaan, Middelweg 5, 1911 EA Uitgeest. Telefoon 0251 - 319020. Of per e-mail: s.u.s@inter.nl.net. Zie ook de informatie op www.uitgeestersenioren.nl.



Foto's van Laura Dekker bij Boekhandel Schuyt

Uitgeest - Vanaf 11 oktober exposeert Laura Dekker met een selectie foto's van strand en wolken bij Boekhandel Schuyt in Uitgeest. Over haar werk schrijft zij: "Fotografie loopt als een rode draad door mijn leven. Mijn eerste foto's waren in zwart/wit die ikzelf ontwikkelde en afdrukte in mijn eigen doka. Het spel van licht en vorm vormt een onuitputtelijke bron van mogelijkheden om in een foto vast te leggen. Dat blijft voor mij altijd een boeiende uitdaging."

Naast de basisopleiding fotografie aan de fotoacademie in Amsterdam, volgde zij de diverse specialisatiecursussen aan de Volksuniversiteit van Haarlem en Amsterdam. "Het werken met andere fotografen daagt ook uit tot betere prestaties", vertelt Laura. "Portretfotografie en het fotograferen in de natuur spreken mij het meeste aan."

U kunt de komende tijd bij de Boekhandel Schuyt genieten van haar prachtige natuurfotografie.

Bovenop onze laagsteprijsgarantie

**Kies en mix:
mager rundergehakt, hamburgers,
slavinken of kalkoenblokjes**

3 bakjes à 300-350 gram of à 4 stuks
7,50 - 9,00



**SUPER
DEAL**

**3 VOOR
6⁰⁰**



Pepsi, Sisi of 7UP

Alle soorten, 2 flessen à 1,5 liter
2,16 - 2,96
1,08 - 1,48



*1+1 gratis. 50% korting op de totaalprijs van 2 producten. Alle combinaties mogelijk.

Geldig van wo 15 okt t/m di 21 okt 2014



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.



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

Hallo **JUMBO**
Visser-Wijker

Uitgeest, Melis Stokelaan 1-3



Twice, vrouwelijke mode ook voor maatje meer

Castricum - Wendy Tromp van modewinkel Twice in de Torrenstraat heeft een prachtige collectie warme winterjassen ingekocht. Ze zijn verkrijgbaar in verschillende modellen; van sportief tot vrouwelijk en natuurlijk in verschillende kleuren. Deze jassen zijn verkrijgbaar vanaf maat 36 tot en met 56. En er is meer!

„Voor de winter heb ik heel veel jurkjes ingekocht. Twee merken die alleen maar jurkjes leveren zijn Manamea en Vila Joy. Manamea maakt jurkjes in hele beperkte oplages en gebruikt viscose, maar met een prachtige print. Die moet iedereen echt even zien. Vila Joy komt uit België en is weer heel vriendelijk geprijsd. Zo ga je voor relatief

weinig geld echt leuk gekleed de winter in.” Sybel+ is een merk voor de vrouw met een maatje meer, de collectie loopt van maat 42 tot en met 56. „Sybel+ heeft een superpasvorm”, vertelt Wendy enthousiast. Het zijn vooral tunieken, leuk over een broek of een rokje en eventueel gecombineerd met een jasje of vest. Daarnaast blijft Zizzi en Zay met maten van 42 tot en met 56 ook in het assortiment, want die kleding is zo populair. Nu met Sybel+ erbij kan ik een complete outfit bieden voor vrouwen met een grotere maat. En de merken Soyaconcept, Fransa en Yaya zijn hier nog steeds dé blijkertjes voor vrouwen met maat 36 tot en met 46; zij bieden een mooie pasvorm met oog voor subtiele details.”

Colors@Home Snijder geeft feestelijke korting

Uitgeest - Colors@Home Snijder was op 1 oktober precies een jaar op de Prinses Beatrixlaan 5 gevestigd. Om dit te vieren met alle bestaande en toekomstige klanten wordt de hele woonmaand oktober twintig procent korting gegeven op de collectie. Vraag in de winkel naar de voorwaarden en deelnemende merken.

Ton Snijder vertelt: „Wij werken voor zowel particulieren als zakelijke klanten in heel Noord-Holland. Iedereen kan bij ons terecht voor alle vloeren, laminaat, marmoleum, Novilon, tapijten en niet te vergeten de populaire PVC-vloeren die door onze eigen gediplomeerde stoffeerdere worden aangebracht. Ook al-

le onderhoudsmiddelen hebben wij in huis voor vloeren.” Op zo'n mooie vloer hoort natuurlijk een prachtig tapijt om de gezelligheid te verhogen. „Ook die hebben wij in huis, in alle kleuren en maten. Momenteel zijn vooral de vintage tapijten populair. En voor alle wanden hebben wij een prachtige behangcollectie in huis.”

Colors@Home Snijder is bovendien gespecialiseerd in raamdecoratie en gordijnen. „In onze prachtige winkel kunnen wij alle modellen en uitvoeringen laten zien.” Neem vrijblijvend een kijkje in de winkel aan de Prinses Beatrixlaan 5 te Uitgeest. Bel voor meer informatie tel.: 310871 of kijk op www.snijderuitgeest.nl.



Opmerkelijke vogelkoppen

Limmen - Op zaterdag 18 en zondag 19 oktober exposeert de Castricumse kunstenaar Gemma Distelbrink een aantal vogelkoppen in galerie Leuring in Limmen. De een kijkt nog sluwder of verwaander uit z'n ogen dan de ander. Bijvoorbeeld de geelsnaveltok, de helmcasuaris of de struisvogel. Ze zijn uit klei ontstaan met hier en daar een kleuraccent van engobes of oxydes. In de zaagseloven gesmoord, krijgen ze een fascinerende aanblik. De vogelkoppen zijn 30 tot 40 cm hoog. Gemma Distelbrink is de eerste lokale kunstenaar die in deze galerie exposeert. Ze is op zondag 19 oktober van 14.00 tot 16.00 uur



aanwezig. Openingstijden zaterdag en zondag van 12.00 tot 18.00 uur op de Schoollaan 5.

50 Plus-Wijzer



Drie keer goud voor rookworsten Groene Slager!

Castricum - Bij de rookworstwedstrijd van Arnhem Rookworststad vielen afgelopen zaterdag Ben Visser, Caroliene en Hans Van Borre in de prijzen. Zij wonnen drie keer goud bij de wedstrijd 'de beste rookworst van Nederland'.

De genodigden kwamen uit heel Nederland. Voor Ben Visser, slager in opleiding, was dit de eerste keer dat hij meedeed aan een wedstrijd. Gegrepen door het ambacht is Ben inmiddels drie jaar werkzaam bij de Groene Slager en volgt hij sinds twee jaar de slagersvakopleiding in Heerhugowaard. Als er vakwedstrijden zijn kunnen leerlingen van de slagersschool vaak gratis meedoen. Maar omdat Ben nog niet in de worstmakerijklas zit, gold dit niet voor hem. Hans

van Borre, samen met Caroliene eigenaar van de slagerij, gaf Ben toen de kans rookworst te maken en de beste in te sturen voor de wedstrijd. Ook Caroliene en Hans, beiden Meesterworstmaker, hadden rookworst gemaakt voor deze wedstrijd. De rookworsten werden door Ben persoonlijk naar Arnhem gebracht waar ze werden gekeurd. Na drie dagen kwam het bericht dat zowel Ben als Hans en Caroliene perfecte rookworst hadden ingestuurd en uitgenodigd waren voor de prijsuitreiking. Door de voorzitter van Arnhem Rookworststad werden daar drie gouden bekertjes overhandigd aan Hans, Caroliene en Ben. Biologische rookworst van de Groene Slager; de vakjury proefde het verschil. Deze hele week is de tweede rookworst gratis.

www.lijfengezondheid.nl

Pas op...! Hoofdluis...!



Lijf & gezondheid

Spirituele beurs in Heemskerk

Heemskerk - In Sportcentrum Heemskerk aan de Kerkweg 221 wordt op zondag 19 oktober een spirituele beurs gehouden van 11.00 tot 17.00 uur. Er zijn paragnosten, een helderziende, mediums waaronder Sjaan van der Gaauw bekend van het tv-programma het Zesde Zintuig, kaartleggers, er worden psychometriesessies aangeboden en er is een spiritueel kunstenaar. Men komt meer te weten over astrologie, wellness, coaching, voetreflex en meer. Iedere 25e bezoeker krijgt een gratis consult. Ook wordt een gratis consult aangeboden via het sterrenbeeld en edelstenen. Entree vijf euro, kinderen tot twaalf jaar onder begeleiding gratis.

Handige Hafkamp hengelt dame binnen

Limmen - Op vrijdag 10 oktober speelde schaakvereniging Vredenburg de tweede ronde van de interne competitie. Tandknarsend zag Marcel Wester hoe de handige Gertjan Hafkamp, na een ongelukkige openingsbehandeling, zijn dame binnen hengelde.

Daarna viel er voor Wester geen eer meer te behalen. Jan Borst hielp Sandra Hollander in het zadel door een eenvoudige combinatie toe te laten. Clubkampioen Bob Stolp veroverde een waardevolle scalp door de nummer twee van afgelopen seizoen Harold Ebelsee punt af te snoepen. Barry Blekemolen speelde een uitstekende par-

tij tegen Dick Aafjes. Met fraai torenspel over de c-lijn maakte hij het verschil. Niels Hageman en Jos Admiraal gaven elkaar in een gesloten stelling geen duimbreed toe. Remise was het logische resultaat. Adri Beentjes bleef voortreffelijk op de been tegen de te snel spelende Robin Rommel. In zijn partij tegen Piet van der Heijdt kon Harry Leveering het punt noteren.

Opgelucht nam Bert Hollander het remise-aanbod van Ed Stolp aan. Chiel Pepping verkeerde in prima vorm en rekende in een leuke partij af met Kees Aafjes. In een lange partij toonde Marlies Sturk zich net iets uitgekookter dan Jan Brantjes.



Burgemeester Mans slaat eerste paal Nieuwe woningen op landgoed Duin en Bosch

Bakkum - Dinsdag 7 oktober heeft burgemeester Mans in samenwerking met Jan Dekker, directeur bij ABB, de eerste paal geslagen van fase een van Nieuw Koningsduin op het terrein van Dijk en Duin. Dit was in het bijzijn van de toekomstige bewoners en andere betrokkenen van het project. De ballonnen gingen de lucht in en het applaus gaf aan hoe enthousiast iedereen was. De 49 projectgebonden woningen worden naar verwachting in de zomer van 2015 opgeleverd. Het plan telt in totaal 61 bouwnummers, bestaande uit 12 vrij te bebouwen bouwvelden en 49 projectgebonden woningen. De-

ze projectgebonden woningen hebben een divers aanbod: rijwoningen, twee- en drie-onder-een-kapwoningen, semibungalows en villa's.

De verschillende deelfasen van nieuwbouwproject Nieuw Koningsduin maken deel uit van het ruim 100 jaar oude landgoed Duin en Bosch. Dit landgoed, hoofdlocatie van zorgbedrijf Dijk en Duin, ontwikkelt zich de komende jaren van een zorglocatie naar een gemengd woon- en zorggebied.

Op het oostelijke deel van het landgoed worden in totaal circa 230 woningen gerealiseerd, in meerdere fasen.

Website Platform Behoud Bestemming Zanderij

Castricum - Het Platform Behoud Bestemming Zanderij heeft een website gelanceerd waar belangstellenden informatie kunnen vinden over de plannen van een Landaal vakantiepark op De Zanderij. Het Platform is tegen deze plannen.

„Het platform is niet principieel tegen een vakantiepark in Castricum, maar de Zanderij zou daarvoor niet in beeld moeten komen. De Zanderij is immers beschermd natuurgebied waar bebouwing niet gewenst is. Een haalbaarheidsonderzoek, waartoe inmiddels is besloten, richt zich exclusief op de locatie Zanderij. Dat vertoebelt de discussie. Beter zou het zijn als een onderzoek breed wordt opgezet en niet expliciet voortvloeit uit plannen van één projectontwikkelaar die de ogen slechts op één locatie richt.“ De website beoogt informatie te verstrekken over het verloop van het haalbaarheidsonderzoek, de politieke besluitvorming en de activiteiten van het Platform: www.behoudzanderij.nl. Hier kan men zich ook aanmelden als sympathisant voor het Behoud van de bestemming Zanderij.

Verkeersongeval tussen motor en bus

Akerslout - Vorige week woensdag omstreeks 16.30 uur heeft er een verkeersongeval plaatsgevonden tussen een motor en een autobus op de kruising van de Kanaaldijk en de Molenlei. De autobus en de motor reden over de Kanaaldijk in de richting van Alkmaar, toen de autobus links-

af sloeg de Molenlei op. De motorrijder heeft dit vermoedelijk niet gezien en wilde de autobus linksom inhalen. Hierbij raakte de motorrijder de linkerkant van de autobus en kwam hard ten val. De motorrijder is zwaargewond naar het ziekenhuis gebracht.

In de ban van Bakkum, Castricum én Limmen

Castricum - De ANBO, KBO, PCOB en Stichting Welzijn Castricum hebben de handen ineengeslagen om twee interessante themalezingen aan te kunnen bieden. Ernst Mooij van de Werkgroep Oud Castricum geeft een toelichting op de geschiedenis van de eigen woonomgeving tijdens beide lezingen. De bijeenkomsten kunnen los van elkaar worden bezocht. De entree is gratis en vooraf aanmelden is niet nodig.

Op dinsdag 21 oktober vindt de themabijeenkomst met de titel 'In de ban van Bakkum en Castricum' plaats van 14.00 tot 16.00 uur in de activiteitenruimte van Bibliotheek Castricum. Ban of banne is ook een oude term voor het rechtsgebied van een gemeente. Bakkum en Castricum waren ook 'bannen' en hadden geen binding met elkaar. In de loop der eeuwen kwam daar verandering in. Uiteindelijk werden Bakkum en Castricum in 1812

bestuurlijk met elkaar verbonden en sinds 2002 vormen zij samen met Limmen en Akerslout één gemeente. De presentatie beperkt zich tot de vroegere bannen Bakkum en Castricum.

Op donderdag 30 oktober wordt in de themabijeenkomst 'Castricum Overdwars' aan de orde gesteld van 14.00 tot 16.00 uur in Cultureel Centrum Vredenburg in Limmen. Sinds de fusie in 2001 zijn Bakkum, Castricum, Limmen en Akerslout bestuurlijk met elkaar verbonden, maar veel eerder was het de Schulpvaart, een belangrijke vaarweg, die de dorpen met elkaar verbond. De wegen waren onverhard, vaak vol kuilen, stoffig in de zomer en modderig in de winter. Daarom was het vervoer over water van groot belang.

De dorpskernen liggen verspreid en hebben daardoor hun eigen karakter behouden en die eigenheid willen de bewoners graag behouden.



Voetenvuurwerk

Castricum - Erik Veenstra, docent Roemeense dans, komt naar Castricum om bij Igram een workshop te geven voor beginnende en gevorderde dansers. Zijn programma omvat alle Roemeense dansstijlen en varieert van eenvoudige dorpsdansen tot ingewikkelde series en van rustige, lyrische dansen tot spectaculair voetenvuurwerk. Dinsdag 21 oktober van 19.30-22.00 uur in het clubgebouw van Tafeltennisvereniging Castricum, Gobotstraat 12a. Voor informatie en aanmelden: www.igram.nl.

Thuiszege voor Peter

Akerslout - Akersloter Peter Langevoort heeft de zesde rit van de Kids and Parents Bikeschool mountainbike cup in Akerslout gewonnen. Tot halfkoers bleef het op het parcours van sportcomplex De Cloppenburg spannend. Naast Langevoort waren het Henk Louwe, Chris Kemp en Wilfred Knecht die aanspraak zouden kunnen gaan maken op de winst. Gedurende de tweede helft van de een uur durende rit werd toch duidelijk dat Langevoort aanspraak kon maken op de overwinning. Henk Louwe werd tweede gevolgd door Chris Kemp.

Expositie bij Perspectief

Bakkum - Op initiatief van schilders en beeldhouwers van Perspectief wordt op zaterdag 18 en zondag 19 oktober een expositie van eigen werk gehouden. Beide dagen is het atelier geopend van 11.00 tot 17.00 uur. Er is werk te zien in gemaakt met verschillende technieken en materialen. Dit geeft een heel bijzonder en kleurrijk effect binnen de veelheid van gekozen onderwerpen. De meeste werken zijn te koop. De expositie is in de Duinrandateliers aan de van Oldenbarneveldtweg 37 in Bakkum.

Samen keezen

Akerslout - Zondag 19 oktober start het keeztoernooi in café De Vriendschap op het programma. In samenwerking Keezbord.nl worden verschillende toernooien georganiseerd. Akerslout is de bakermat van het keezen in Nederland; vanuit deze plaats heeft het spel heel Nederland veroverd. Daarom organiseert keezbord.nl juist hier een keeztoernooi. De winnaars kunnen kiezen uit verschillende prijzen en er is een verloting. Het inschrijven kan via keezbord.nl of s' middags aan de zaal. Aanvang 13.00 uur.



Breakdance in De Bloemen

Castricum - De vierde editie van het regionale breakdance-festival op zaterdag 18 oktober, belooft ook de grootste tot nu toe te worden met zo'n zestig deelnemers in de leeftijd zes tot en met negentien jaar. Bij deze gelegenheid kunnen ze hun eigen 'moves' laten zien en geïnspireerd raken door anderen. De deelnemers zullen door een professionele jury beoordeeld worden. Entree twee euro. Op zaterdag 18 oktober in sporthal De Bloemen van 11.00 tot 17.00 uur.

Records niet verbroken bij Strand- en Duinloop

Castricum - Ruim 250 deelnemers gingen zondag van start over de verschillende routes door de duinen en over het strand. De parcoursrecords zijn niet verbroken. In de categorie pupillen waren dat Nina Kruijer in 9.26 en Wesley Steenbakker in 9.44 minuten. En in de categorie jonger dan 7 jaar waren Julie Hoogendoorn in 11.13 min en Sepp Schulte in 10.28 min de snelsten. Bij de CD junioren waren dat Louise Vis in 11.52 min en Siem de Waal in 8.38 min. De 4 km voor junioren werd gewonnen door Edwin Sjerps in 13.34 min en Femke Hooijberg

in 15.41 min. Bij de volwassenen was Daan van der Meulen bij de mannen in 16.02 min en Marjet Groen in 15.17 min bij de vrouwen de snelsten waren. De wedstrijd afstand van de dag was de 8,8 km. Bij de dames was de snelste Nienke Kluit in een tijd van 39.07. Bij de mannen Gerard van den Berg in een tijd van 33.12. De 12,3 km lopers gingen tegelijkertijd van start. De snelste dame was Eline Lute-Kuin in een tijd van 53,59 en de snelste heer Peter Zeeman in een tijd van 44.52. De volgende loop is zondag 7 december.

www.lijfengezondheid.nl

Hoe herken je een beroerte?



Lijf & gezondheid

„Voorkom fietsendiefstal en doe aangifte”

Castricum - De politie heeft vorige week zondag een 35-jarige man aangehouden in Alkmaar voor het stelen van een fiets. Bij het verhoor bleek de man nog 56 anderen fietsen te hebben gestolen. Van de 56 fietsendiefstallen zijn er 35 aangiften bekend bij de politie. Slachtoffers van de diefstallen in de periode vanaf augustus 2014, worden verzocht alsnog aangifte te doen. Politie-agent Paul Patist raadt iedereen aan de fiets met meerdere sloten af te sluiten. „Fietsendiefstal is in Nederland de meest voorkomende vorm van criminaliteit. Doe altijd aangifte. Als de politie een fietsendief aanhoudt, blijkt vaak dat deze meerdere fietsen

heeft gestolen. Aangifte doen heeft ook het voordeel dat de politie een beeld krijgt van locaties waar fietsen worden gestolen. Op die plekken houdt de politie dan een extra oogje in het zeil. Zonder het doen van aangifte is er bovendien geen kans om je fiets terug te krijgen via de politie. Noteer sowieso zoveel mogelijk kenmerken van de fiets op een fietsregistratiekaart en laat postcode en huisnummer in het frame van de fiets graveren. De ideale situatie is om zowel het frame als de beide wielen vast te maken. Als je alleen de wielen vastmaakt, kunnen ze nog steeds de fiets opladen of met de fiets zonder wiel gaan lopen.”

Eindelijk winst voor Vitesse



Castricum - Het moest er een keer van komen! Met wat meer geluk zou Vitesse zeker niet op de laatste plaats hebben gestaan. Maar de makke van Vitesse is en blijft nog steeds het benutten van de kansen. Tegen Uitgeest had de thuisploeg binnen een minuut of tien al een beslissende afstand kunnen of zelfs moeten nemen. Dat gebeurde echter niet, waardoor het lang spannend bleef op de Puikman. Maar ver in de tweede helft viel alsnog de beslissende tref, dit keer in het voordeel van Vitesse in een meer spannende dan goede derby. In deze derby in de onderste regio's van de tweede klasse ging Vitesse voortvarend van start en was ook het eerste deel van de eerste helft duidelijk de bovenliggende partij, maar bij de rust was het een 0-0 stand.

In de 73 minuut sloeg Vitesse alsnog toe. Uit een corner van links werd de bal voorbij de tweede paal door de sterk spelende Joris van het Wout voor het doel gekopt, waardoor de vrijstaande Rick Beentjes de bal simpel in het doel kon knikken: 1-0. Met de moed der wanhoop probeerde Uitgeest de bakens te verzetten, maar echte kansen gaf Vitesse niet of nauwelijks weg. En omdat ook de thuisploeg niet bij machte was om de bevrijdende tref te scoren, bleef het spannend tot de laatste minuut. In de 90e minuut kreeg Uitgeest zelfs nog een kans op de gelijkmaker, maar de inzet ging van dichtbij hoog over. In de extra tijd drong Vitesse weer aan en was nog dichtbij een tweede tref, maar de het duel eindigde uiteindelijk in de eerste seizoenoverwinning voor Vitesse.

Lute verslaat Lute

Castricum - Maar 22 beurten had Frans Lute nodig om Gert Lute als verliezer van de tafel te sturen bij biljartvereniging Wik. Frans had net iets eerder zijn 81 caramboles bij elkaar dan Gert, die op dat moment op 92 van de te maken 100 caramboles bijeen getikt had. Vier winstpunten waren er voor Frans en ook een wedstrijd punt voor Gert. Jaap Rump-horst had een bijzonder productieve avond tegen Wim van Duin.

Hij klom naar de negende plaats van de ranglijst. Huib Moot blijft elke week weer verbazen, nu met een prestatie tegen Piet van Leur. In 23 beurten had Huib zijn 109 caramboles vergaard. Mede door het verlies van koploper Hein Kitsz, nam Huib met zijn overwinning de koppositie over. De partij tussen Jörgen Bolten en Cor Stroet eindigde na 26 beurten in een overwinning voor Cor. Ferry van Gennip pakte eindelijk zijn eerste overwinning in deze competitie ten koste van Jan Kamp.



Nieuwe ATB strandtocht

Castricum - Le Champion organiseert op zondag 26 oktober een nieuwe ATB-tocht over het strand vanaf Castricum naar Bergen aan Zee (30 km) of Hargen aan Zee (40 km) en terug. Deelnemers kunnen bij deze tocht kennismaken met fietsen op het strand of deze tocht gebruiken als voorbereiding op de strandrace AGU Egmond-Pier-Egmond. Inschrijven is tot en met 25 oktober mogelijk via www.lechampion.nl. De start van alle afstanden is bij AV Castricum op Sportpark De Duinloper in Castricum. De omstandigheden op het strand zijn altijd een verassing, het zand kan hard of zacht zijn er en kan veel of weinig wind staan. Een ding is echter zeker, het is altijd een uitdaging! Op zondag 26 oktober is er ook nog de mogelijkheid tot inschrijving.



Ijspret in de herfst

Castricum - Met de opening van de ijsbaan de Meent in Alkmaar is afgelopen zaterdag het winterseizoen voor de Vereniging Kennemer Ijsbaan (VKIJ) officieel van start gegaan. Bijna dertig kinderen in de leeftijd van zes tot en met dertien jaar maakten hier gelijk gebruik van. Tijdens het winterseizoen geeft de VKIJ op een speelse manier schaatslessen aan de jeugd van Castricum en omstreken. Er zijn nog enkele plaatsen vrij voor het jeugdschaatsen. Komende zaterdag kan er nog gebruik gemaakt worden van een proefles. Interesse? Kijk dan op www.vkij.nl.



Plafondshow

Dimbare led verlichting akoestisch /naadloze plafonds

**ZATERDAG 18 & ZONDAG 19 OKTOBER
VAN 10.00-16.00 UUR**

Bekend van RTL4



Heeft u ook zo'n last van een galmen-
de woonkamer met kille en harde ge-
luiden, waarbij je in gezelschap elkaar
haast niet kunt verstaan?
Vooral de oudere generatie heeft hier
in toenemende mate hinder van.
U heeft dus een akoestisch probleem?
Dan hebben wij voor u de oplossing!

- Akoestische verbetering d.m.v. akoestisch materiaal achter het spanplafond
- Fantastisch mooi en blijvend strak polyether spanplafond
- Meteen uw verlichting onzichtbaar op de juiste plaats gemonteerd of energiezuinige ledspots etc. gemonteerd
- 5 jaar garantie op spanplafonds en ledverlichting
- Gordijnkoven + sierlijsten behoren ook tot de mogelijkheid

- Geen gesjouw met meubelen
- Zeer schone montage dus geen hak- en breekwerk
- Gemonteerd door zeer ervaren plafondmonteurs met meer dan 25 jaar ervaring
- Meestal in een dag klaar
- Bezoek onze royale showroom en overtuig u zelf.

**Bel voor een afspraak
0229 - 571 391**

Royale showroom. Op afspraak, ook 's avonds. Vaak 30% tot 50% voordeliger dan elders. Door eigen montage en import.



Plafondvakbedrijf Schouten
Dorpsstraat 82
1688 CH Nibbixwoud
sinds 1986 tel. 0229-571391

www.spanplafond.nl

Aangeboden:

2 entreebewijzen 2 maal 4 personen, voor Slagharen. Geldig tot 5 januari 2015. Per stuk, 20 euro. Tel. 0251-237321

Gevraagd:

Antieke stoommachines en treinen. Ook ander antiek blikken speelgoed. Hoge prijs geboden. Tel. 06-22885528

Te koop:

Wielklem voor caravan of aanhanger met slot 90 euro. Dis-sel koppelingslot merk power lock. Tel. 0251-238756

Te koop:

Aankleedkussen wit voor op commode, z.g.a.n. prijs 5 euro. Tel. 06-44837590

Te koop:

Mooie, warme winter slaapzak maat 110 van Prenatal, met afritsbare mouwen en tekst "i am sleeping". Tel. 0251-825832

Gevraagd:

Wie heeft er een kleine centrifuge te koop? Eventueel ruilen voor grote. Tel. 06-42800408

Gevraagd:

Schaatsmedailles van toertochten en ijskaarten voor completeren inventarisatie en overzicht oude winters. Tel. 0251-241492

TE KOOP:

**Yamaha
U1 piano**

zwart hoogglans,
bouwjaar 1978
€2500,-
Tel. 06-22552730

Te koop:

Mooie beddensprei groen/geel/beige gevoerd, door-gestikt 200x180cm, met vol-lant hg.55 cm voor hg. bed 125 euro. Tel. 06-21921738

Te koop:

Tweezitsbank leer bor-deauxrood vraagprijs 100,-. Damesfiets RIH 28x1 3/8 en 27 versnellingen, voor-zien van nieuwe tandwie-len en nieuwe ketting, vraag-prijs 150,-. Tel: 06-31537482

Aangeboden:

Ik stop met kaarsen ma-ken. Niet professioneel. Wie wil mijn resten kaarsvet heb-ben. Tel 0251-232323

Te koop:

Siemens oven /magnetron (combi) type 742 klein defect 85 euro. Tel. 0251-238240

Afvoer van oud ijzer en accu's

Wordt gratis opgehaald.

**Bel de Ruyter
06-23234729
(geen voicemail)**

Te koop:

Electrische heggenschaar. Lengte schaar 65 cm., Lengte snoer 30 mtr. i.z.g.st. Vr.Pr. 35,-. Houten blokfluit met fis bo-ring. Weinig gebruikt. i.z.g.st. Vr. pr. 12,50. Tel. 0251-655747

Te koop:

Petroleumkachel voor cam-ping of schuur merk: Zibro-kamin 100,-. Grundig tv 25,-. Gevraagd: Oude toverlan-taarn plaatjes oude films op-tisch speelgoed bioscoop plaatjes stoommachine trein-tjes. Tel. 0255-541244

Te koop:

Toegangsticket 1 persoon co-bra museum Amstelveen nor-maal 9,50 nu voor 4,50 geldig t/m 31 okt. Tel. 0255-534292

Paranormaal- en Wellnessbeurs

**ZONDAG
19 OKTOBER**

van 11.00 tot 17.00 uur
**SPORTCOMPLEX
Kerkweg 221
Heemskerk**

06-141 64 152

Te koop:

2 elektr. bedbodems 90x200; 75 euro per stuk. Twee en driezits bank, rood alcanta-ra, prima voor 2e ronde 75 euro. Tel. 0251-238891

Te koop:

Twee nieuwe Moreno 100% wollen dekbedden 200x140 cm + 2 nieuwe 100% wol-len kussens voor reumapati-ent 400,- P Tel. 06-21921738

Te koop:

Mooie zwarte meiden winter-jas met bontkraag op capuchon merk arks maat 34 nieuwprijs 140,- nu 50,-. Tel. 06-47816324

Te koop:

Wielklem voor aanhangwa-gen /caravan met slot 90,-. Koppelingslot merk power-lock 15,-. Tel. 0251-238756

Te koop:

Twee Björn Borg onder-broeken mini short grijs en geel maat xs in nieuwe staat 15,00. Tel. 0251-820540

Te koop:

Desinfectie apparaat stoom voor het reinigen van flesjes en spenen. Geheel compleet en i.z.g.s. 10 euro. Tel. 06-44837590

Te koop:

Mooie Faber gashaard, 9,8 kwin prima staat. Kan in over-leg ook geplaatst worden. 150,-. Tel. 06-25071029

Gevraagd:

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

Te koop:

Sony tuner ST-80 Fals nieuw, mooi geluid, moet aange-slotten worden op versterker, prijs 30,-. Tel: 023-5361717

Te koop:

Klassiek eiken hangvitrinekastje met sleutel, afm. breed 68 x hoog 68 x diep 14 cm, onbeschadigd, prijs 75 euro. Tel: 023-5365300



Garage Piet Sanders

Tegenover
station Uitgeest

- Aviastation 24 uur pinnen •
- Dealer aanhangwagens •
- Ansems •
- Verhuur aanhangers •
- Onderhoud en levering alle merken •
- APK station •

Spoorlaan 35, 1911 HA Uitgeest
Telefoon (0251) 312705
Voor info: www.pietsanders.nl

Kleding te krap?

Verantwoord
afvallen onder
begeleiding
www.biamed.nl

Te koop:

Hondenmandje voor achter het fietsstuur, plus bijbeho-rende steun. Hondenmand-je nieuw 30,-, steun nieuw 23 euro. Zijn z.g.a.n. Mijn pup wil er niet in. Nu samen 27,50 euro. Tel: 0251-752039

TE HUUR

Garageboxen

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

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

POLITIE

Op de Buurtweg in Akersloot liepen vorige week maandag twee mannen bij een monumentaal pand. Zij zouden proberen ijzer weg te nemen. Het pand wordt momenteel verbouwd. Het ging om een blanke lange man en een donkere kleinere man. Toen de getuige die de melding had doorgegeven de langste man aansprak, werd gezegd dat hij bevoegd was om daar te zijn. Toen de getuige daarop aangaf dat het zijn erf was, werd hij door diezelfde man bedreigd. De personalia van de twee mannen is bekend.

Woensdag om 16.25 uur vond er een aanrijding plaats tussen een motorrijder en een auto op de Kanaaldijk, kruising Molenlei.

De motor reed op de Kanaaldijk richting Alkmaar en had meerdere auto's ingehaald. Een bedrijfsauto met aanhanger sloeg links af de Molenlei in. De motorrijder is vervolgens in de linkerflank van de bedrijfsauto geklapt, door de lucht gevlogen en verderop op het wegdek beland. De bestuurder van de motor is met zwaar letsel met spoed overgebracht naar het MCA. De bestuurder van de bedrijfsauto is eveneens ter controle overgebracht naar het MCA. De verwondingen van

hem vielen mee. Beide voertuigen liepen flinke schade op. De verkeersongevallendienst heeft onderzoek gedaan.

Donderdag heeft een inwoner van Akersloot een mobiele telefoon verkocht via Marktplaats. Toen de koper weg was bemerkte de verkoper dat de biljetten van vijftig euro vals waren. De volgende dag stond dezelfde telefoon op Marktplaats te koop. Er is een afspraak gemaakt met de verkoper. Op het moment dat bleek dat het om dezelfde telefoon ging, is de politie ingeschakeld waarna een persoon werd aangehouden. De valse biljetten zijn inbeslaggenomen.

In Limmen vond donderdag rond 9.00 uur een incident plaats op de Rijksweg. Een buschauffeur moest een noodstop maken vanwege een voorrangsfout. Hierbij viel een passagier in de bus en deze had last van haar stuitje. De dame is door het ambulancepersoneel gecontroleerd. De veroorzaker was doorgereden, maar meldde zich even later bij de Politie Service Lijn.

In Castricum zijn in de nacht van woensdag op donderdag een aantal bedrijfsauto's opengebroken. Er werd gereedschap en andere goederen weggenomen. De daders kwamen binnen door een ruit in te slaan.



Artistiek drijfhout in Strandvondstenmuseum

Castricum - Het Strandvondstenmuseum exposeert objecten en composities van drijfhout van kunstenaar Chris Nap. De opening van de expositie vindt plaats op zaterdag 18 oktober om 15.00 uur en de tentoonstelling loopt door tot 11 januari. De objecten die Chris Nap maakt zijn artistiek, decoratief of functioneel.

„Drijfhout is divers en mysterieus, de grillige vormen prikkel-

len de fantasie. Een stuk hout kan ontsnapt zijn en jarenlang gezworven hebben. Het kan wild hout zijn dat nooit iets met mensen te maken heeft gehad. De vorm is het resultaat van jarenlang klotsen in het water en schuren tegen zand of kant. Om de schoonheid van het hout tot zijn recht te laten komen, krijgt het drijfhout doorgaans minimale bewerking.” Dat zegt Chris Nap over zijn werk.



Erasmus Trio bij Toonbeeld

Castricum - Het is de werkgroep Toonbeeld Concert op Zondag gelukt om een gevarieerd programma voor dit seizoen samen te stellen. Er is gekozen om wat later te beginnen dan voorheen; de concerten beginnen om 15.30 uur. Als locatie voor de klassieke muziek is ook dit jaar weer gekozen voor de Dorpskerk. De wereldmuziek gaat van start in de grote zaal van Café Borst in Bakkum. Op zondag 26 oktober het eerste concert in de Dorpskerk met het Erasmus Trio. Dit trio bestaat uit Thomas Herrmann, piano, Vera Laporeva, viool en Xiaojia Xu, cello. Zij brengen werken van onder andere Mozart, Tchaikovsky, Astor Piazzolla, Klinka en Grieg. Daarnaast heeft het trio ook eigen composities op het repertoire staan. Kaarten zijn verkrijgbaar aan de zaal en via toonbeeld.concertopzondag@gmail.com, Muziekhandel Borstlap, Boekhandel Laan, de Readshop en tel.: 0251-659012.

Winst voor handbaldames

Akersloot - Na vorige week de afsluitende veldwedstrijd met ruime cijfers te hebben gewonnen, begon Meervogels dames 1 met frisse zin de zaalcompetitie handbal. Meervogels trof thuis Dynamo; een sterk team. De wedstrijd begon wat stroef voor Meervogels en al gauw stond Dynamo voor met 0-3. Meervogels maakte daarna een inhaalslag waardoor zij zelfs op een voorsprong kwamen van 7-5, door mooi uitgespeelde aanvallen en een snel spel. Dynamo benutten intussen twee penalty's waardoor er een ruststand was van 7-6 in het voordeel van Meervogels. In de tweede helft werd er over en weer gescoord. De stand ging erg gelijk op, van 9-9 gelijk tot 14-13 voor de thuisploeg, met nog ruim vier minuten op de klok. Meervogels benutte twee penalty's en breidde daarmee de voorsprong uit. De eindstand was 17-13 voor Meervogels. De volgende wedstrijd speelt Meervogels op zondag 19 oktober om 13.00 uur tegen Hollandia T in Tuitjenhorn.

De 100-jarige, maar dan voor kinderen

Heiloo - Op de dag dat hij honderd wordt, heeft Allan genoeg van het betuttelende leven in het verzorgingshuis. Hij wacht de taart met honderd kaarsjes niet af, maar klimt uit het raam en gaat op stap. Bij de bushalte vraagt een jongeman die dringend naar de wc moet of Allan even op zijn koffer wil passen, en dat is het begin van een wonderlijk avontuur waarbij hij allerlei uitzonderlijke dingen beleeft en eigenaardige liederen ontmoet. Intussen gaat iedereen naar hem op zoek: het verzorgingshuis, de politie, criminelen, de media. En o ja, er is ook nog een olifant... Dit is een korte samenvatting van de bestseller De honderdjarige man die uit het raam klom en verdween van de Zweedse schrijver Jonas Jonasson. Meesterverteller Eric Borrias maakte er een kinderverhaal van, dat hij woensdag 15 oktober, midden in de herfstvakantie, vertelt in theater De Beun in Heiloo. Deze voorstelling, geprogrammeerd in samenwerking met de Bibliotheek Heiloo, begint om

16.00 uur, is geschikt voor kinderen vanaf zeven jaar en duurt een uur. Foto Robbert Kamphuis.



Lezing van schaapsherder

Castricum - Woensdag 22 oktober geeft Marijke Dirksen een lezing bij Vrouwen Contact Castricum over haar werk als schaapsherder in het duingebied van Bergen. Zij heeft sinds 2010 samen met haar partner Martin Orij een eigen bedrijf: 'Landschapsbeheer Rinnegom' en beiden houden al zo'n vijftien jaar schapen. Hun bedrijf zet schaapskuddes in om na-

tuur en openbaar groen te beheren. Marijke was voor 2010 boswachter, onder andere bij PWN. Zij werkte ook mee aan televisie- en radioprogramma's van RTV-NH over de natuur in Noord-Holland. De lezing vindt van 10.00 tot 12.00 uur plaats in De Kern aan de Overtoom in Castricum. Niet-leden betalen vier euro waarbij inbegrepen koffie of thee.



Cursus reanimatie met AED

Castricum - Bij een hartstilstand telt iedere minuut. Direct hulp bieden kan een leven redden. Daarom organiseert EHBO vereniging Castricum een cursus reanimeren en gebruik van de AED. Een AED is een apparaat waarmee op veilige wijze een stroomstoot kan worden toegevoerd. De overlevingskansen van het slachtoffer nemen hierdoor sterk toe. Tijdens de cursus leert men een hartstilstand te herkennen, hoe een reanimatie wordt

uitgevoerd en hoe men de AED daarbij kan gebruiken. De cursus wordt door twee gecertificeerde trainers gegeven op woensdag 29 oktober van 18.30 tot 22.30 uur in het EHBO-lescentrum aan de Koekoeksbloem 55. Er wordt getraind in kleine groepen, dus naast de theorie is er veel aandacht voor oefening op verschillende oefenpoppen. Op de website www.ehbocastricum.nl staat alle informatie over de cursus en een inschrijfformulier.



Eerste koffieconcert in De Zwaan een succes!

Uitgeest - Zondag 12 oktober was het eerste klassieke concert in de serie van drie koffieconcerten, georganiseerd door De Zwaan Cultureel. Op het podium stonden violiste/zangeres Lisalotte Gerards en pianist Ruud Zielhorst. De zaal was goed gevuld en het publiek genoot zichtbaar van deze twee jonge talentvolle muzikanten. Lisalotte studeert al sinds haar tiende aan het Koninklijk Conservatorium in Den Haag, waar zij dit jaar ook haar VWO diploma

ma hoopt te halen. Daarna studeert zij verder aan het conservatorium. Twee jaar geleden is zij naast viool ook zang gaan studeren en tot groot genoegen van het publiek liet zij enkele liederen horen van Grieg, Bach en Leonard Bernstein. Dit was de eerste keer dat Lisalotte in een optreden naast viool ook zang ten gehore bracht. Voor haar een spannend moment maar na de lovende reacties van het publiek zal zij deze combinatie vast vaker laten horen!

Ruud Zielhorst begeleidde Lisalotte op de piano. Ruud heeft vorig jaar zijn Bachelor piano aan het conservatorium behaald, nadat hij vijf jaar les heeft gehad van pianiste Ellen Corver. Ruud gaat nu studeren aan de Folkwang Universiteit in Essen en volgt masterclasses bij Evgeny Sinaiski. Ook geeft Ruud pianolessen en begeleidt hij koren. Beide muzikanten zijn goed op elkaar ingespeeld en genomen zichtbaar van het samenspel. Naderhand waren de reacties van de bezoekers zeer enthousiast, zowel over het vioolspel en de zang van Lisalotte, als het prachtige pianospel van Ruud. De organisatoren zijn blij dat zij twee zulke veelbelovende muzikanten op deze manier ook een podium konden bieden om hun talenten met publiek te delen! En gezien de reacties van de bezoekers voldoet een dergelijk koffieconcert aan de behoefte om ook op zondagochtend te kunnen genieten van een culturele activiteit.

Het volgende koffieconcert is op zondag 11 januari. Dan zullen drie studenten, ook van het Koninklijk Conservatorium, als strijktrio diverse stukken ten gehore brengen. Meer informatie, ook over de kaartverkoop, vindt u op de website van De Zwaan Cultureel.

Marijn Brouwers zingt Charles Aznavour

Uitgeest - In mei is Charles Aznavour 90 jaar geworden. Een mooie aanleiding voor Martijn Brouwers om rond één van zijn meest favoriete artiesten een theatershow te maken. Marijn Brouwers heeft de mooiste nummers vertaald in het Nederlands en zingt ze met veel gevoel en liefde bij ons op het podium.

In het theaterprogramma 'Bon anniversaire' toert Marijn samen met zijn pianist Marc-Peter door het land met nummers in nieuwe, eigentijdse arrangementen. Van de liedjes in dit theaterprogramma is ook een CD verkrijgbaar. Marijn Brouwers is een duizendpoot. Hij is afgestudeerd als dramadocent, studeerde zang/muziektheater en werkte samen met artiesten als Karin Bloemen, Jasperina de Jong en Paul de Leeuw. Hij was te zien in de musicals Fox Trot en Cats en was understudy van Danny de Munk in de musical Cis de man. Hij is eerder bij de Zwaan Cultureel te zien geweest met zijn succesvolle show 'Beste mijnheer Halsema'.

Deze voorstelling is op vrijdag

17 oktober, aanvang is 20.15 uur. De toegangsprijs is 12,50, Vrienden van de Zwaan Cultureel krijgen 2,50 korting. Kaartverkoop via boekhandel Schuyt of aan de zaal (mits nog beschikbaar), of via online reservering.

Voor meer informatie en andere voorstellingen zie de website van De Zwaan Cultureel, www.vriendenvandezwaancultureel.nl.



Lezing autisme en puberteit

Heemskerk - Dinsdagavond 21 oktober vertelt Jeffrey Bemelmans in de bibliotheekvestiging in Heemskerk over zijn ervaringen met het Syndroom van Asperger. Aan bod komt onder meer hoe zijn autisme van invloed is geweest op zijn puberteit, zijn sociale contacten en vriendschappen, school/studie en vaardigheden. Tegen welke dingen liep hij aan op school en tijdens zijn studie? En welke vaardigheden ontwikkelde hij? Zijn verhaal zal niet zozeer gericht zijn op wat er allemaal misging, maar juist op wat beter dan gemiddeld lukte en hoe hij verschillende problemen op heeft kunnen lossen. De 21-jarige Jeffrey volgt een opleiding Toegepaste Psychologie om mensen met autisme en mensen in hun omgeving vanuit zijn eigen ervaringen te kunnen helpen. In zijn ogen worden de meeste conflicten bij autisme veroorzaakt door mensen die niet weten wanneer iets een probleem vormt voor iemand met autisme.

Na de lezing is er uiteraard gelegenheid tot het stellen van vragen. Als u wilt kunt u aansluitend, omstreeks 21.30 uur, nog met andere bezoekers van gedachten wisselen. Aanvang 20.00 uur in Bibliotheek Heemskerk aan Maerten van Heemskerckplein 3, entree: 5 euro. Kaartverkoop via www.bibliotheekijmondnoord.nl of bij de klantenservice in de bibliotheek.



Gospelkoor zoekt leden

Regio - Interkerkelijk Gospelkoor Revival heeft plaats voor leden tussen de 20 en 60 jaar oud. Dit enthousiaste koor bestaat al ruim 25 jaar en heeft ongeveer 40 leden uit de Zaanstreek, maar ook uit de omgeving Purmerend, Heemskerk, Uitgeest en Oostzaan.

Gospelzanggroep Revival zoekt nu vooral mannen voor een goede klankbalans.

Bij voorkeur tussen de 20 en 40 jaar oud. Ben je ouder of ben je een vrouw, dan ben je ook van harte welkom. De gemiddelde leeftijd ligt momenteel rond de 45 jaar.

Gedurende het jaar treedt het koor verschillende keren op in kerkdiensten in en rond de

Zaanstreek en in de Kersttijd vaak in samenzangdiensten. Om de 2 jaar hebben ze een speciale uitvoering, zoals vorig jaar het concert "Just Revival" in Zaan-dam.

Je hoeft geen noten te kunnen lezen om mee te doen. Het repertoire krijg je n.l. niet alleen op een muziekblad met tekst en vertaling, maar ook via een geluidsfragment gemaild.

Het koor repeteert elke dinsdagavond van 20.00 tot 22.00 uur in de kerkzaal van De Ontmoeting (Parklaan 1 te Zaandijk), op 5 minuten loopafstand van het station Koog/Zaandijk en nabij de Zaanse Schans.

Meer informatie zie www.revival-web.nl of mail naar prrival@gmail.com.

Lezing in Fort Veldhuis

Regio - In Fort Veldhuis aan de Genieweg 1 in Heemskerk vindt zondag 19 oktober een lezing plaats over de Engelse aanvallen op het Duitse slagschip Tirpitz in Noorwegen.

Het Duitse slagschip Tirpitz was een constante dreiging voor de geallieerde scheepvaart naar Rusland. Het schip lag in een fjord in Noorwegen en hoewel het nauwelijks uitvoer bond het diverse Engelse vlooteenheden. Om het schip uit te schakelen zijn er, met name door het 617 squadron, meerdere luchtaanvallen op het schip gedaan. Uiteindelijk lukte het om het schip met hele zware bommen tot zinken te brengen. Hoe dit alles in zijn werk ging wordt op zondag 19 oktober in luchtoorlogmuseum Fort Veldhuis verteld in een zeer interessante lezing. De lezing wordt gegeven door Jan van Dalen, die in het dagelijks leven werkzaam is bij de Nederlandse Spoorwegen. Hij is al jaren bezig met de geschiedenis van het 617 squadron. Hij is een geregelde gast op de jaarlijkse reünie van dit squadron en hij kent vele van

de oud vliegers persoonlijk.

De lezing begint om 14.00 uur. Het Fort bij Veldhuis is onderdeel van de Stelling van Amsterdam. Het Fort ligt aan de Genieweg 1 in Heemskerk, op de grens van Heemskerk en Zaanstad.

Toegang: volwassenen 3,50, kinderen van 8 tot 12 jaar 2,50, kinderen jonger dan 8 jaar gratis en houders van een veteranenpas gratis. Openingstijden: 10.00 - 17.00 uur. Zie ook: www.arg1940-1945.nl.



Uitgeester

scourant

WEKELIJKS GRATIS BIJ ALLE
UITGEESTERS OP DE MAT!



Bijzonder gebouw ouderen

Bakkum - Woensdag stelde ggz-specialist Dijk en Duin een bijzonder gebouw op het landgoed Duin en Bosch open; de opnamekliniek voor ouderen met een psychiatrische aandoening. De inrichting, kleuren, ruimtes en het licht is volledig afgestemd op ouderen. De kliniek voor ouderen is een groot symmetrisch pand dat duurzaam, veilig en van alle nieuwste gemakken is voorzien. Denk aan hightech domotica, geavanceerde tilliften en badkamers met opendraaiende wanden. De nieuwe kliniek bestaat uit vijf units met in totaal 85 kamers. Ie-

dere cliënt heeft een kamer, met eigen sanitair. In het midden van elke unit is een gemeenschappelijke woonkamer en keuken gecreëerd met een uitzonderlijk open karakter. De kliniek ligt midden in het groen, volledig passend in het reeds bestaande architectenlandschap van het landgoed. De uitstraling van de monumentale panden hebben als voorbeeld gediend voor deze bouw. De gekinkte kap, de terugvallende witgepleisterde gevels en driehoekige dakkapellen zijn herkenbare punten voor verschillende van de monumentale panden.

Supervrijwilliger



Bakkum - Op de vorige week zondag gehouden Vrijwilligersdag van Tennisclub Bakkum is Jan den Duijn door het bestuur onderscheiden met de titel Supervrijwilliger van het jaar 2014.

Uit handen van voorzitter Marko Ducro ontving Jan de hierbij behorende trofee. Ook kreeg hij de eer zijn naam te onthullen op het erebord van TC Bakkum. Hij begon in 1989 als bestuurslid en gaf in die hoedanigheid ook enkele jaren leiding aan de Evenementencommissie en de Umpirecommissie, die het clubblad verzorgde. Na een korte onderbreking trad Jan in 2004 weer toe tot het bestuur, waarvan hij vicevoorzitter was. In die hoedanigheid was hij ook verantwoordelijk voor de baanindeling en de organisatie van de baancommissarissen. Deze functie vervulde hij tot en met 2008. Ook daarna bleef hij actief voor de club en nam zitting in de Barcommissie en de Toernooicommissie.

Workshop klusjes doen

Castricum - Leer zelf die kleine, meestal dringende klusjes in huis op te lossen en volg workshops die in een rustig tempo en in kleine groepjes worden gegeven, met alle ruimte voor het stellen van vragen. In de workshop sanitair op maandag 3 november om 9.30 uur staan op het programma: cv-installatie vullen en ontluchten, wastafel/aanrecht of toiletafvoer ontstoppen, lekkende kraan repareren en dakgoten en sifon schoonmaken. In de workshop elektra op maandag 3 november om 13.30 uur komt aan bod: plafondlamp ophangen, stekker monteren, zekering (stop) verwisselen, halogeenlamp verwisselen, snoerschakelaar vervangen, deurbel monteren, tv-kabel verlengen, brandmelder installeren, etc. In

de workshop verven en behangen, op maandag 10 november om 9.30 uur aandacht voor: houtwerk, muren en plafonds en bijzondere ondergronden schilderen, transparante lak, beits, olie en was aanbrengen. Vervolgens komt aan bod oud behang verwijderen, voorbehandeling van muur en het behangen zelf. In de workshop gereedschappen en materialen op maandag 10 november om 13.30 uur worden naast gereedschap veel voorkomende klussen behandeld, gaat men boren in steen en hout en een bankplankje maken.

De workshops worden gegeven bij Stichting Welzijn Castricum. Meer informatie www.welzijncastricum.nl of per telefoon 0251-656562.

Clusibus gaat weer rijden

Castricum - De ClusiBus gaat weer rijden; de schoolbus die sinds vorig jaar de leerlingen van het Clusius College Castricum die in de Zaanstreek wonen in de wintermaanden vanaf diverse plaatsen in de Zaanstreek ophaalt en terugbrengt. Het Clusius College Castricum is een van de weinige scholen die een dergelijke service bieden. De start is op 21 oktober en de bus rijdt tot en met vrijdag 27 maart. Voor leerlingen die 's middags moeten wachten op het vertrek van de bus is er in de aula van de school de mogelijkheid om onder begeleiding van een docent, te relaxen, spelletjes te doen, wat te drinken en alvast huiswerk te maken.

Feestje PCOB

Castricum - PCOB Castricum houdt een feestelijke bijeenkomst op donderdag, 23 oktober voor leden en niet-leden. Het bekende Trio Groot brengt een gevarieerd programma brengen met liedjes en verhalen, vaak met een nostalgisch tintje en in Westfries. Aanvang is 14.30 uur in de Maranathakerk. Tevens wordt afscheid genomen van drie bestuursleden.

Lezing pubers

Castricum - Op 4 november organiseert het Centrum voor Jeugd en Gezin Castricum de gratis lezing 'Verantwoordelijke pubers thuis'.

Tijdens deze lezing komen diverse vaardigheden aan bod om pubers te helpen op te groeien tot verantwoordelijke jonge volwassenen. De lezing vindt plaats in Bibliotheek Castricum. Van 20.00 tot 22.00 uur.

Aan deze bijeenkomst zijn geen kosten verbonden. Ouders/opvoeders kunnen zich aanmelden bij GGD Hollands Noorden via het inschrijfformulier zie www.ggdhn.nl/cursussen. Bij vragen kan contact opgenomen worden met het cursusbureau via cursusbureau@ggdhn.nl of 088-0100557.

Spoorweg-overgang dicht

Castricum - Prorail voert werkzaamheden uit aan de overweg Vinkebaan van dinsdagnacht 21 oktober van 1.00 uur tot woensdag 22 oktober 6.00 uur. Om de werkzaamheden aan de overweg veilig uit te kunnen voeren is de overweg afgesloten voor al het verkeer. Het verkeer wordt omgeleid. De omleiding wordt door middel van borden aangegeven.



Landschap Noord-Holland Actie tegen bezuinigingen

Regio - De provincie Noord-Holland wil haar jaarlijkse bijdrage van ruim 1,5 miljoen euro aan Landschap Noord-Holland vanaf 2015 afbouwen tot 0 euro per 2018. Dat heeft grote gevolgen voor natuur én recreatie in Noord-Holland, volgens de organisatie. Landschap Noord-Holland voert nu actie met de leuze 'Houd de natuur open. Stop de bezuinigingen'. Voor acties tegen de bezuinigingen is een speciale actiesite geopend www.landschapnoordholland.nl/actie. Op 27 oktober vergadert de Statencommissie Ruimte & Milieu. Tijdens deze vergadering worden de bezuinigingen op het werk van Landschap Noord-Holland behandeld. Voorafgaand aan deze vergadering wil Landschap Noord-Holland handtekeningen overhandigen aan de Statenleden.

Landschap Noord-Holland beheert 96 eigen natuurgebieden. Het beheer voor die gebieden wordt deels vergoed vanuit het Subsidiestelsel Natuur- en Landschapsbeheer. Daarnaast ontvangt Landschap Noord-Holland een bijdrage van 1,2 miljoen euro per jaar voor taken die bij natuurbeheer horen. En 300.000 euro voor ondersteuning van natuurbeheer door vrijwilligers. Ook deze bijdrage wil de provincie schrappen. Dat betekent een totale bezuiniging van 1,5 miljoen.

„Zonder provinciale vergoeding kan Landschap Noord-Holland haar natuurgebieden niet meer goed beheren en neemt de kwaliteit van natuur af. Bijzondere plant- en diersoorten zullen verdwijnen, gedumpt vuil blijft liggen, de organisatie kan de duizenden natuurvrijwilligers niet meer ondersteunen met gereedschap en opleiding. En excursies en educatieve activiteiten behoren tot het verleden. Ook voor het onderhoud van fiets- en wandelpaden is geen geld meer.”

De bank van de toekomst; ondernemersbijeenkomst

Regio - Na de succesvolle bijeenkomst met Paul Moers in 2013 waarbij bijna tweehonderd ondernemers bijeenkwamen organiseren de Limmer Ondernemersvereniging, Business Club CAL en Ondernemend Heiloo een bijeenkomst die in het kader staat van het financieren van de bedrijfsvoering met de sprekers Michiel Werkman en Pim van der Velde. Deze bijeenkomst vindt plaats in het Fletcher Hotel-Restaurant op de Kennemerstraatweg 425 Heiloo op 20 oktober. Bij deze bijeenkomst zijn alle ondernemers welkom uit Castricum, Akersloot, Limmen en Heiloo. Aanmelding is gewenst via secretaris@ondernemendlimmen.nl.

De avond staat in het teken van de ontwikkelingen binnen het financieren van de bedrijfsvoering. Op deze netwerkbijeenkomst spreekt ervaringsdeskundige Michiel Werkman over anticiëren op de wijze waarop banken en investeerders in financie-

ringkwesties oordelen en handelen. Michiel is voormalig zakelijk bankier met een lange staat van dienst en tegenwoordig via Insparco onafhankelijk bedrijfsadviseur, columnist en auteur en uitgever van het boek 'Rotbanken, ook de financiers van uw toekomst'. Pim van de Velde heeft een achtergrond in marketing en communicatie en hij heeft samen met enkele ondernemers het crowdfundingplatform 'Kapitaal Op Maat' opgericht. Hij geeft deze avond een overzicht over de ontwikkelingen in crowdfunding. Na afloop van deze presentaties volgt een korte terugblik op (een van) de oorzaken van de kredietcrisis en een paneldiscussie waarin in ieder geval de Rabobank vertegenwoordigd is. De ondernemersverenigingen beogen met deze avond ook antwoord te krijgen waarom het zoveel moeilijker is om een financiering te krijgen. Aanvang 20.00 uur, deelname is gratis.

LEUKE ZAKEN

Sprookje komt uit bij Laan

Het sprookje van Assepoester komt uit bij boekhandel Laan in Castricum. Sinds een week staat er in de winkel een nieuw speelapparaat. Het is een nagemaakt model van de pompoenkoets met twee paarden ervoor. Laan had al tijden de auto van Pluk staan. Het nieuwe speeltoestel is gemaakt door Anja Jonker van Art Kid, bekend van de sprookjestuin die jaarlijks in de Tuin van Rommel wordt opgevoerd. De echte hobbelpaarden heeft ze gevonden op internet en opgetuigd volgens de richtlijnen van het bekende sprookje. Er is zelfs een glazen muiltje, maar dat is gemaakt van een petfles en dus zal niemand het echt passen, of toch wel?

Het wijst nu in ieder geval de weg naar de benedenverdieping waar de koets staat opgesteld tussen de kleurstiften en de speelboeken.



Bockbier en wildproeverij

Dinsdag 21 oktober organiseren de Groene slager Hans van Borre uit Castricum en brouwerij Damppegheest uit Limmen in samenwerking met Wierenga eten en drinken een proeverij op het Bakkerspleintje in Castricum. De wildproeverij bestaat uit een proeverij van acht verschillende wildspecialiteiten van het mooiste wild van de Veluwe, zoals hert, ree en wild zwijn. Van de Noordhollandse polders; haas, wilde eend, fazant en gans, en uit de Kennemer duinen komt duinlam. De bockbierproeverij bestaat uit diverse bockbieren van kleine regionale brouwerijen met als specialiteit van de tap een bockbier van brouwerij Damppegheest uit Limmen. De proeverij is 21 oktober en bij veel belangstelling ook op 22 oktober. Reserveringen: 0251-673588.

Vernieuwde De Balken zaterdag weer open

Na bijna twee maanden van timmeren en verven gaat De Balken in Uitgeest zaterdag weer open. Met een frisse uitstraling en een nieuw concept hopen de uitbaters dat de 'wat oudere' de weg naar De Balken weer vinden. Het resultaat van het intensief klussen mag er zijn. Vanaf 16.00 uur is iedereen welkom om de metamorfose te bekijken. Er komt dan een speciaal biertje van de tap en er wordt een mooi wijntje geschonken in een feestelijk glas. Er zijn gezellige zitjes gemaakt door de zaak heen; tafeltjes waar straks aan gegeten kan worden. „Het muziekvolume laag, net als de drempel. Nu hebben we nog geen kaart, maar we kunnen wel al voor een lekker borrelhapje zorgen. Voorlopig gaan we op de zaterdag open en hopen in december klaar te zijn met de keuken en dan vijf dagen geopend te zijn.”

Leven zonder geluidsoverlast

Schouten Spanplafond verbetert de akoestiek



Schouten Spanplafond verbetert de akoestiek in elke ruimte. Last van een hinderlijke galm in kantoor of woning? Schouten Spanplafonds heeft de oplossing. Moderne interieurs zijn vaak uitgevoerd met harde materialen. Harde vloeren en wanden, geen gordijnen et cetera. Deze interieurs hebben dan ook vaak last van zeer hinderlijke galm. De kern van onze oplossing ligt in de unieke combinatie van een geluiddempend, naadloos, akoestisch spanplafond. Het akoestische spanplafond van Schouten is een micro geperforeerd spanplafond. Door het toepassen van een akoestisch spanplafond van Schouten is het mogelijk om op een eenvoudige wijze de akoestiek in elke ruimte enorm te verbeteren. Hierbij houdt de klant de voordelen van een superstrak spanplafond. Ga naar de plafondshow op zaterdag 18 en zondag 19 december van 10.00 tot 16.00 uur. Plafondvakbedrijf Schouten is te vinden aan de Dorpsstraat 82 in Nibbixwoud. Telefoon: 0229-571391.



Rugbyclub handhaaft de derde plaats

Castricum - De Castricumse Rugby Club heeft zaterdag vijf punten aan haar puntentotaal toegevoegd. RC Waterland was op de thuisbasis van de Duinranders niet in staat om de formatie uit Castricum in de problemen te brengen en gingen met 33-5 onderuit.

Na deze ronde blijft de Castricumse Rugby Club op derde plaats positie. Een aantal jonge honden van het tweede team maakte hun opwachting in de hoofdmacht. Rodney Hermans kan putten uit een grote groep spelers, ondanks de vele blessures waarmee de selectie kampt. Het duurde tot halverwege de eerste helft voordat

de score met een try van de Lachie Pigott werd geopend. De fitte selectie van de Castricummers maakte het verschil in de tweede helft. Met tries van Pigott, Mark Wokke, Rico Hoogenboom en Zach Jungmann, allen geconverteerd door Menno Rechsteiner, werd het lot van Waterland beslecht. Zaterdag 18 oktober is er geen Ereklasseprogramma, want Oranje neemt het uit op tegen Polen, met Rob van der Velden, Mark Wokke en Kees Beentjes in de selectie. De volgende wedstrijd van de Castricummers is op 25 oktober als Cas RC op bezoek gaat bij Oemoemenoe in Middelburg. Aanvang 15.00 uur. Foto: Theo Beentjes.

Batterijen rookmelders op Binnenbrand door een vergeten pannetje vet

Castricum - Zaterdag even na 9.00 uur werd de brandweer opgeroepen voor een binnenbrand aan de Asserlaan. De bewoonster kwam thuis van boodschappen doen en merkte dat zij was vergeten dat er nog een pannetje met vet op het vuur stond. De huiskamer stond al vol rook. Daarna belde zij 112, opende de keukendeur en probeerde de boel te blussen met een tuinslang. „Maar een pan met vet moet je niet blussen met water, maar door de deksel op de pan te schuiven”, vertelt een brandweerman. „De vrouw vertelde dat haar man nog lag te slapen op zolder, waarop de alarmcentrale middelbrand heeft gemaakt.” De brandweer van Limmen werd opgeroepen om met een tankautospuit te komen en de brandweer Alkmaar met de hoogwerker. Dat was echter niet nodig, omdat bij aankomst van de brandweer Castricum al snel brandmeester gegeven kon worden. Het vuur was al zo goed als gedoofd door de bewoonster en de buurman. De brandweer heeft de woning geventileerd en de be-

woner op zolder gewekt. De verpleegkundige van de ambulance-motor heeft de bewoners nagekeken op eventuele ingeademde rook maar dit viel mee.

De schade in de keuken is enorm en er was veel rook- en roetschade in de de woning. „Omdat de batterijen op waren van drie van de vier de rookmelders in huis, is de bewoner op zolder niet gewekt. Dit had heel anders af kunnen lopen. Controleer dus regelmatig de rookmelders in huis.” Foto: Evelien Olivier.



Forte wint Award

Castricum - Forte Kinderopvang is de winnaar van de Noord Holland Noord Business Award. De jury was van mening dat de kinderopvangorganisatie de prijs verdiende doordat ze al 45 jaar een veilige en inspirerende basis voor kinderen biedt. De Award werd afgelopen donderdag uitgereikt aan de onderneming die veel betekend voor de regio Noord Holland Noord. Forte wist bij het winnen van de Business Award maar liefst 102 bedrijven achter zich te laten. De Business Award werd uitgereikt aan één van de drie finalisten die door de jury uit alle inzendingen geselecteerd waren. Directeur Esther Zijl is heel blij met de Business Award. „Om in ons jubileumjaar, we bestaan dit jaar 45 jaar, gewaardeerd te worden met zo'n prijs, is een geweldige bekroning!”

IJsclub verwelkomt 500ste lid



Akersloot - IJsclub Akersloot is sowieso al de oudste vereniging van het dorp, maar het is ook de vereniging met de meeste leden. De Snertactie voor de nieuwe landijsbaan die afgelopen winter werd georganiseerd trok veel nieuwe leden. Onlangs bleek dat het vijfhonderdste lid zich had ingeschreven. Tinie Woning, bestuurslid van de ijsclub: „Als bestuur vonden wij dat dit niet ongemerkt voorbij mocht gaan! Stan de Groot, negen jaar oud, bleek de gelukkige te zijn.” Tinie en Leo Lubbers hebben namens het bestuur van IJsclub Akersloot Stan thuis verast met een ijstaart en bloemen. Tinie: „We hopen natuurlijk op een strenge winter zodat Stan en alle andere kinderen dit jaar echt van de nieuwe landijsbaan kunnen genieten.” Nieuwe leden zijn welkom. Aanmelden kan via ijsclubakersloot.nl.

Kijk voor het actuele nieuws op WWW.CASTRICUMMER.NL



Vrolijk duurzaamheidsplein

Castricum - Wethouder Ans Pelzer opende vrijdagmiddag 10 oktober de Dag van de Duurzaamheid in het gemeentehuis van Castricum. Namens de gemeente tekende ze ook een convenant met vier andere partijen om in 2015 een aantal woningen in de gemeente energieneutraal te maken, de zogenaamde Nul op de meter woningen. Deze woningen dienen als voorbeeld om later een groot aantal andere woningen in de gemeente ook energieneutraal te maken. De andere deelnemers in deze Duurzame Deal zijn Akerbouw bv, AC Borst Bouw, Woonteam Nederland, en CALorie. De wethouder sprak ook over het belang van afval scheiden. Een andere manier voor inwoners om kosten te besparen is door zelf elektriciteit op te wekken met behulp van zonnepanelen. In de hal van het gemeentehuis ston-

den tal van kraampjes met allerlei duurzame koopjes en lokale etenswaren, groene organisaties waren aanwezig met informatie over hun activiteiten, er waren activiteiten voor kinderen en er werd vooral veel gelachen. De hal was voor even omgetoverd in een Inspiratieplein. De ruilkring Letsa Castricum serveerde ondertussen biologische hapjes en drankjes. Het publiek werd door diverse sprekers nog geïnformeerd over de verduurzaming van zwembad De Witte brug, diervriendelijk tuinieren, vermindering van huishoudelijk afval, lokale energie coöperaties, de ecologische voetafdruk en de noodzakelijke samenwerking tussen burger en overheid. De dag was georganiseerd door Tuin van Kapitein Rommel. Transition Town, CALorie in samenwerking met de gemeente Castricum. Foto: Henk Hommes.

Een nieuw schoollied voor Visser 't Hooft

Castricum - Feest! Dat was het thema van de Kinderboekenweek en het jaarthema van basisschool Visser 't Hooft, want dit jaar bestaat de school veertig jaar.

De afgelopen tien dagen was dan ook één groot feest op school. Er is geknutseld aan feesthoedjes, slingers en kettingen en er werden koekjes gebakken. De Kinderboekenweek werd zoals vrijdag traditioneel afgesloten met een boekenmarkt. En de afgelopen week is er geoefend met het zingen van het nieuwe schoollied.

De leerlingen hebben dit lied samen gemaakt met Stephanie Wiendels, oud-leerlinge, zangeres en workshopleider. Het schoollied werd aan de einde van de boekenmarkt en als afsluiting van de Kinderboekenweek voor het eerst samen gezongen door de leerlingen voor het publiek. De leerlingen zijn trots op het re-



sultaat: „Het is echt ons eigen lied. Zoals het zinnetje 'op deze school dansen we stiekem op de stoel', dat gebeurt ook echt”, vertelt een leerling.



Gevarieerd klassiek concert in Geesterheem

Uitgeest - Op zondag 19 oktober, om 15.00 uur, vindt in Geesterheem, Dr. Brugmanstraat 15 te Uitgeest een concert plaats, dat in nauwe samenwerking met Stichting Muziek In Huis wordt georganiseerd.

Het Rietveld Kwartet, bestaande uit Xabier Lijó - hobo, Judith Verona Martín - viool, Sofia Espiga - altviool, Timothée Busch - cello, zal een gevarieerd klassiek programma brengen. Het programma duurt 2 maal 30 minuten. Toegang is gratis.

Stichting Muziek In Huis (MiH)

verzorgt sinds 1999 klassieke kamermuziekconcerten op de podia van zorgcentra met ambitieuzen, veelal jonge professionele kamermusici die ook op de reguliere concertpodia actief zijn. Een honderdtal streng geselecteerde musici gaan jaarlijks op pad om de Muziek in Huis concerten te verzorgen. In 2012 telde de stichting ruim 30.000 (!) luisteraars op haar concerten. Een grote groep luisteraars zou zonder de stichting niet meer naar concerten kunnen gaan.

Begin 2014 zal Muziek in Huis haar 7.000-ste concert geven. De

concerten worden mede mogelijk gemaakt door Stichting De Rietlanden, het Gieskes-Strijbis Fonds, Stichting Sluyterman van Loo, RCOAK en particuliere donateurs.

Eind 2012 is Muziek in Huis als nummer 16 geëindigd van de 'Trouw Goede Doelen Top-50' en zelfs als derde in de 'Trouw Goede Doelen Top-5 Gezondheidszorg'. De lijst die voor de derde keer verscheen, is gebaseerd op onderzoek naar de structuur van de organisaties. Van goed opgezette goede doelen is de verwachting dat zij beter presteren. Het onderzoeksmodel is ontwikkeld door de Erasmus Universiteit en de analyse van de goede doelen is uitgevoerd door Kennisbank Filantropie.

Meer informatie over MIH, haar musici en de volledige concertagenda vindt u op www.muziekinhuis.nl.

Buitendeurcollecte AMO

Uitgeest - Het weekend van 18/19 oktober (Wereldmissiedag) houdt de AMO de jaarlijkse buitendeurcollecte in de Rooms Katholieke kerk voor Missio. Centraal staat dit jaar: 'Myanmar: De vlam van het geloof doorgegeven'.

Wereldmissiemaand (oktober) besteedt dit jaar aandacht aan de katholieke Kerk in Myanmar (Birma). De katholieke Kerk is er in geslaagd om in de jaren van militaire dictatuur de vlam van het geloof brandende te houden en door te geven aan de volgende generatie.

Een halve eeuw lang was Myanmar (Birma) afgesloten van de buitenwereld en leed de bevolking onder de dictatuur van het leger dat in 1962 de macht greep. Sinds het aantreden van president Thein Sein in 2011 stelt het land zich open en worden stappen gezet naar een democratie met meer vrijheden voor de bevolking. Volgend jaar in 2015 zijn er presidentsverkiezingen. Velen vestigen hun hoop op Aung San Suu Kyi, oppositieleidster en winnares van de Nobelprijs voor de Vrede.

Het was verboden kerken te bouwen en het christelijk geloof te verkondigen. Nu ervaren katholieke gelovigen een grotere vrijheid om hun geloof te beleven.

Het onderwijsniveau is zeer laag. Universiteiten bleven jarenlang dicht.

De Kerk maakt zich sterk voor goed onderwijs.

Natuurlijk is het ook mogelijk om een bijdrage over te maken op het rekeningnummer van de AMO, IBAN NL12 RABO 0152101950 onder vermelding van 'Missio'. Voor meer informatie: www.missio.nl.



Jong toneeltalent gezocht

Uitgeest - Op woensdag 22 oktober start het nieuwe seizoen van toneelgroep "Jong Talent" bij speeltuinvereniging "Kindervreugd" in Uitgeest. In vijf maanden tijd maken de kinderen kennis met de basisprincipes van het toneelspelen. De lessen staan onder leiding van Gerda Pie. Zij roept iedereen die het leuk lijkt om hieraan mee te doen op om een kijkje te komen nemen bij de eerste les. De avond, waarop de kinderen over twee groepen worden verdeeld, begint om 18.30 uur.

Vanaf week 44 wordt er op twee avonden geacteerd. De eerste groep heeft elke woensdagavond les, van half zeven tot half acht. De tweede groep volgt op donderdag van zeven tot acht uur. Naast het leren van de stukken zal er, met behulp van allerlei opdrachten, ook regelmatig worden geïmproviseerd. Natuurlijk wordt er vaak gelachen met elkaar en zeker niet om elkaar. Op het podium speel je namelijk iemand die je eigenlijk helemaal niet bent. Zo acteer je bijvoorbeeld een dokter, politiemann

of clown. Zelfs als je nog niet zo goed kan lezen, ben je van harte welkom, want toneelspelen doe je uiteraard zonder boekje.

Uiteindelijk zal er op zaterdag 21 maart 2015 een spetterende voorstelling worden gegeven voor familie, vrienden en andere belangstellenden. Voor meer informatie kunt u terecht op de website van de speeltuin, www.speeltuinuitgeest.nl.



Bridgenieuws

Uitgeest - 'Een ander roeme u, en niet uw eigen mond, een vreemde, en niet uw eigen lippen.' De exegetische bridgers onder ons herkennen deze strofen als een tekst uit het bijbelboek Spreuken. Normaal gesproken respecteren wij bijbelse wijsheden (in contemporaïen vulgair Nederlands: 'Eigen roem stinkt') maar een score van ruim 70% heeft een prerogatief effect en dus zetten we ons licht (deze keer) niet onder de korenmaat: Hans en Paul Wijte behalen een dergelijke score en dat gebeurt, BCU-breed, slechts enkele keren in een seizoen, hulde dus. Genoeg eigen roem! Hoewel, het had nog beter gekund, als mijn maat in het tegenspel een mooie afroefpositie niet over het hoofd had gezien. Met mijn kaarten en die van de dummy kon ik die positie eenvoudig herkennen. En de kunst is dan om dat zonder indringende blik of een andere aanduiding in woord of gebaar over te brengen naar de maat. Paranormale gaven zouden een uitkomst zijn, maar dat is wel wat veel gevraagd. Blijft dus over: signaleren. Door een bepaalde kaart bij te spelen moet de partner kunnen weten of het gewenst is om die kleur door te spelen, of juist niet, en soms zelfs

kunnen weten welke andere kleur moet worden opgespeeld. Maar helaas, mijn signaal werd wel herkend (zo begreep ik achteraf) maar op dat moment niet juist geïnterpreteerd. Het lijkt het gewone leven wel: 'Hé, hó, hier hadden we linksaf gemoeten!', 'Oh, maar je zei toch: 'Na de volgende afslag linksaf???'. Wel gehoord, maar niet verstaan. Mijn maat heeft (vanwege de mooie score) absolutie gekregen. Hieronder ziet u de koppels die elkaar afgelopen woensdag redelijk hebben verstaan.

A-lijn: 1 Hans Wijte-Paul Wijte 70,83%, 2 Klaas de Groot-Peter Kossen 68,33%, 3 Carien Willemse-Jaap Willemse 64,17%;

B-lijn: 1 Ria Beerens-Riet Meijer 66,25% 2 Auke Hulshof-Gonny Hulshof 57,08% 3 Truus Jansen-Ed de Ruyter 53,75%;

C-lijn: 1 Ria Admiraal-Wout Admiraal 58,85% 2 Floor Twisk-Theo Vijn 55,21% 3/4 Nel v Bergen-Marry Zwaan 52,08% 3/4 Annie Bleeker-Ina Woerden 52,08%;

D-lijn: 1 Maria Jacobs-Roland Kiës 62,50% 2 Ger v Andel-Rob de Neef 59,38% 3 Riny v Wijk-Ton v Wijk 58,85%;

E-lijn: 1 Wies de Wit-Annie Nijman 58,33% 2 Gré Krom-Riek Koek 55,21% 3 Wil vd Pol-Ank vd Eng 54,69%. (Paul Wijte)

Tafeltennisnieuws

Uitgeest - Het was een zeer productieve week voor de eerste drie teams van ttv Uitgeest. Er moet wel worden gezegd dat team twee tegenover een onvolledig TSO-team kwam te staan..

Het eerste team bond deze week de strijd aan met het derde team van JOVO uit Amsterdam. Victor Tchernov was deze keer het meest succesvol, want alle drie de tegenstanders bleef hij voor, hoewel het twee keer in vijf games ging. Henk Spoelstra moest eenmaal in drie games zijn meerdere erkennen in een Amsterdamse tegenstander, die overigens ook Jeri Fatels te slim af was. De dubbel ging zeer tegen de gewoonte in ook mee naar Amsterdam.

TSO5 uit Purmerend ontving het

tweede team. Maar omdat dit team met slechts twee man op kwam dagen, begon Uitgeest met een 3-0 voorsprong. Toen van de resterende partijen Rene van Buren er een verloor, stond er uiteindelijk een 9-1 eindstand in de boeken, want Ruud Pel en Pim Koelman hadden weinig moeite met de tegenstanders.

Team 3 ging op bezoek bij Hollandrecht. Daar ontving team 4 de Uitgeesters. Hoewel de Hollandrechtsters nog maar weinig punten hadden vergaard, waren ze toch niet zwak. Niettemin was de eindstand een riante 9-1 voor Henk Pel, Dennis Janssen en Nico Baltus, waarbij laatstgenoemde het enige tegenpunt moest toestaan. De heren staan op een prachtige eerste plaats in de poule.



ANBO Uitgeest viert dertigjarig jubileum

Uitgeest - Het was een erg gezellige middag afgelopen zaterdag in Dorpshuis de Zwaan. Zo'n 120 ANBO-Leden vierden dat de afdeling alweer dertig jaar bestaat. De ANBO is de grootste landelijke vereniging voor ouderen.

De middag werd opgeluisterd door enkele kraampjes die druk werden bezocht. Zo was er belangstelling voor de brei- en haakworkshops van Hookable Shelley, de knipworkshop van Janna van Zuijlen en de origami-kunsten van Rob Sluijter.

De toespraak van Marry Zwaan werd wreed verstoord door twee schoonmaaksters, zij hadden de opdracht om de zaal toevallig deze middag schoon te moeten maken. Het bleken echter twee dames met een special act. Het muzikale kwartet onder leiding van Jan Vos bracht menig voetje van de vloer. Er werd gedanst, geluisterd en zelfs volop meegezongen door de aanwe-

zige leden van ANBO-koor de Zingende Zwanen.

ANBO-Uitgeest is een actieve vereniging met een dorpskarakter door alle activiteiten die ze organiseert voor jongere en oudere senioren in Uitgeest. De ANBO heeft contact met onder andere de gemeente over het ouderenbeleid; één bestuurslid heeft zitting in de Wmo-adviesraad.

ANBO-Landelijk is een belangenorganisatie voor senioren met een algemeen karakter en komt op voor de belangen van de sterk groeiende groep senioren, mensen die niet meer (kunnen) deelnemen aan het arbeidsproces met verschillende interesses maar zonder politieke en levensbeschouwelijke achtergronden.

Meer informatie over deze ANBO-afdeling: www.anbo.nl/uitgeest of Marjke Mioulet, 0251 312161.



Volleybal: een sport voor jong en oud

Uitgeest - Dat volleybal een sport is voor jong en oud weten we. Voluit gaf hier afgelopen donderdag nog een feestelijk tintje aan. Het oudste competitie-lid werd 70 jaar. Een gebeurtenis die Voluit niet ongemerkt voorbij wilde laten gaan. Mevrouw Adrie Groen werd door de secretaris van Voluit, omringd

door vele speelster, van harte gefeliciteerd en zij onderstreepte dit met een mooi boekje.

Adrie speelt in dames 3, traint ieder week en is een zeer fanatieke wedstrijdspeler. Getuige haar uitspraak: 'in het veld kom je om te winnen.'

Voluit hoopt dat zij dit nog jaren mag doen in goede gezondheid.

Volop herfst bij Volle Vazen!

Uitgeest - Bij Bloembinderij Volle Vazen is het al volop herfst. Met prachtige herfstbloemen en ook veel leuke hebbedingetjes die in het teken van het najaar staan. Bloembinderij Volle Vazen is sinds mei dit jaar te vinden op de Middelweg, maar zat daarvoor zeventien jaar op de Prinses Beatrixlaan. Lenie Verver is de eigenaresse en zij vertelt: "Mensen weten en vertrouwen erop dat wij een constante kwaliteit leveren. Minstens vier keer per week worden de bloemen ingekocht. Daarbij houden we rekening met verschillende aspecten, want niet iedereen heeft dezelfde smaak, ook als het om bloemen gaat. De keuze is groot en er is voor iedereen wel wat." Het hechte team bestaat verder uit Lisette, Anja en Corrina.

"We maken ruwwerk op maat, dus we voeren ook bijzondere wensen uit. Zo kunnen we een dierbaar voorwerp in het ruwwerk verwerken; een knuffel bijvoorbeeld of een foto. En natuurlijk maken we prachtig bruidswerk geheel naar wens. Wie van plan is binnenkort in het huwelijk te treden kan altijd even binnenlopen om zich vrijblijvend te laten informeren over alle mogelijkheden."

Bestellen en bezorgen is mogelijk. Ook via de eigen website www.bloembinderijvollevazen.nl

kunt u bloemen en fruitcadeaus laten bezorgen. Via Ideal kan er meteen betaald worden.

Ook groente, fruit en zelf vers gemaakte salades

Nieuw is dat Volle Vazen sinds kort ook groente, fruit en zelf vers gemaakte salades verkoopt. Lenie: „ Een keer geen zin om te koken? Haal een visje bij de visboer met een van onze zelf vers gemaakte salades. We verkopen ook pure fruitsappen van Schulp, zonder toevoegingen. Daarnaast stellen we ook fruitmanden en

gevulde fruitvazen samen."

Ook voor workshops kunt u bij Volle Vazen terecht en het team verheugt zich weer op de kerstperiode. Vanaf half november is de winkel aan de Middelweg 86 weer in kerstsfeer en zijn er bovendien leuke cadeautjes voor 5 december te krijgen.

Aanbiedingen

Vanaf nu zal Volle Vazen om de week een leuke aanbieding in de Uitgeester Courant plaatsen. Volle Vazen is telefonisch bereikbaar op 0251-320545.



Henny Huisman
★ Showbizz dinnerparty

Zaterdag 25 oktober in: **B**

Laat u verrassen een meeslepen in deze unieke en exclusieve Showbizz Dinnerparty met als gastheer niemand minder dan Henny Huisman! De 4 uur durende show is een avond ouderwets lachen. Een show vol muziek en sappige, openhartige anekdotes uit zijn leven als TV presentator.

Reserveer snel op www.bobs.nl of tel. (0251) 315 150



www.lijfengezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk

oktober 2014

Irene Lelieveld
HUIDPROBLEMEN

Albert Zonneveld
NEE zeggen is
toegestaan!

Marjolein Dubbers
**"Kom op
40+ meiden!"**



Dr. Heydendael
**Oplossing
voor zweetoksels**



Win
een fiets
t.w.v.
€ 1999,-



facebook.com/LijfenGezondheid

PSYCHE

Serius omgaan met psychische klachten bij lichamelijke ziekten

Door Fonds Psychische Gezondheid

Wanneer mensen te maken krijgen met een ingrijpende lichamelijke ziekte, zoals kanker, hartfalen of Multiple Sclerose (MS), brengt dit veel emoties met zich mee. Vaak is er sprake van verdriet en angstgevoelens. Maar ook stress en somberheid komen veel voor. Helaas is er vaak nog niet voldoende aandacht bij naasten, hulpverleners en het Nederlands publiek voor de psychische klachten die mensen kunnen hebben ten gevolge van een lichamelijke ziekte. Het is belangrijk psychische klachten tijdig te signaleren en erover in gesprek te gaan. Dit geldt voor mensen die zélf een ziekte hebben, maar ook voor naasten is het belangrijk aan te geven wanneer zij gevoelens van stress of angst ervaren. Neem Franny (51), die tijdens het genezingsproces van kanker in een depressie belandde. Zij verwachtte haar oude leven weer op te kunnen pakken, maar haar lichaam bleek zo beschadigd dat dit niet meer lukte. Zij realiseerde zich wat zij de afgelopen maanden allemaal had doorstaan, met behandelingen, grote lichamelijke veranderingen, het verlies van haar baan en de zorg voor haar man, die MS heeft. Zij verloor het geloof in zichzelf en vond het heel moeilijk om uit het dal te klimmen. Zij stuitte op onbegrip bij sommige vrienden en kennissen, die aangaven dat ze blij mocht zijn dat ze nog leefde. Dit zorgde ervoor dat ze nog meer in de put raakte.

Met steun van haar man en kinderen, haar zus en de trainers van haar toenmalige sportschool, en door haar positieve instelling, lukte het Franny om haar vechtlust te herwinnen en de negatieve spiraal om te buigen naar een positieve. Doordat het lichamenlijk ook weer beter ging kon zij het leven weer wat positiever inzien. Ze leerde accepteren dat ze niet meer zoveel kon als vóór haar ziekte. Af en toe steekt haar depressie weer de kop op, maar door erover te blijven praten en er alert op te zijn kan



Franny Mussen

Franny er beter mee omgaan. Ze helpt nu ook anderen met psychische problemen door met haar ambassadeurschap van Fonds Psychische Gezondheid haar verhaal te vertellen, zodat steeds meer mensen zich bewuster worden van de signalen van een depressie. Hierdoor ontstaat er meer begrip en steun voor mensen met psychische aandoeningen.

Franny heeft tijdens haar depressie niet gesproken met een professionele hulpverlener zoals een psycholoog of psychiater, maar veel mensen hebben hier baat bij. Bent u ziek of is een van uw naasten ziek en heeft u of uw naaste gevoelens van angst, stress en/of somberheid? Aarzel niet om dit aan te geven bij uw huisarts en vraag om hulp.

Meer informatie over depressie vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid: www.psychischegezondheid.nl/depressie.

**Ambachtelijke,
door kleine
familiebedrijven
gemaakte,
verzorgingsproducten**

- * Fijne biologische kruidencrèmes
- * Etherische - en plantaardige oliën



**Een Groene
Wereld**

Tel 077-7110398

Webwinkel

www.een-groenewereld.nl

Wist u dat...

waterpokken en
gordelroos door
hetzelfde virus, het
varicella-zostervirus,
worden veroorzaakt...

Lees het op
www.lijfengezondheid.nl

Colofon

Lijf & gezondheid

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

Lees je fit!

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

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

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

Internet:

www.lijfengezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid
twitter.com/LijfGezondheid

Advertenties:

Daniëlle van Leeuwen
danielle@lijfengezondheid.nl
Tel. 06-11951223

Redactie:

redactie@lijfengezondheid.nl
Bos Media Services
Frits Raadsheer

Opmaak en ontwerp:

Mireille Huiberts

Directie:

Frits Raadsheer
frits@lijfengezondheid.nl
Tel. 06-53951836

Kantoor:

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

Verspreiding:

Verspreidnet B.V., Castricum
Tel. 0251-674433
www.verspreidnet.nl

Druk:

Janssen/Pers Rotatiedruk

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

VOEDING

Waarom Superfoods?

Superfoods bevatten twaalf of meer gezonde eigenschappen die goed voor onze gezondheid zijn. Kijken we naar het bewerkte eten uit de supermarkt, dan komen we tot de conclusie dat dit meer vulling is dan voeding. De producten zitten vaak vol met E-nummers en kijken we dan naar de toename in welvaartziektes dan zet dit mensen aan tot nadenken. Superfoods zijn hot, want mensen nemen steeds meer zelf de verantwoordelijkheid voor hun gezondheid. Mensen ontwikkelen momenteel een hoger bewustzijn en komen tot de conclusie dat we met veel dingen voor de gek worden gehouden. De overheid die we vertrouwen, met name als het om ons voedsel ging, loopt achter in de ontwikkelingen van de maatschappij. E-nummers zijn dan ook door onze overheden goedgekeurde hulpstoffen die van nature niet in het voedsel thuishoren. Een gezond lichaam kan alleen worden gerealiseerd door een combinatie van drie factoren:

- 1: Gezonde en gebalanceerde voeding
- 2: Voldoende lichamelijke beweging
- 3: Ontspannen geest

Juist aan deze drie dingen hebben mensen in de westerse wereld vaak een chronisch tekort. Onze landbouwgrond is de laatste jaren verarmd, waardoor deze te weinig voedingstoffen bevat. Juist deze voedingstoffen zijn, als we die in voldoende hoeveelheden binnen krijgen, erg belangrijk voor ons functioneren. Hierdoor is ook te verklaren waarom Superfoods nu zo in opkomst zijn. Door het eten van deze Superfoods zullen je levenskracht en energie in grote mate toenemen. Ook zul je door het eten van Superfoods minder aange-trokken worden tot ongezond bewerkte voedsel.

Cornelis de Haan

VOORWOORD



Je probeert als ondernemer een inschatting te maken over hoe iets nieuws ontvangen gaat worden. Het kan tegenvallen, misschien moet iets de tijd krijgen of het is boven verwachting. Gelukkig kan ik zeggen dat het boven verwachting is, zowel de lezers als onze schrijvers zijn zeer positief over de response en het resultaat van de bijlage, het magazine en website. Tot nu toe lijkt het erop dat er weinig verandert moet worden maar suggesties of reacties zijn zeer welkom.

Inmiddels is er een prettige samenwerking ontstaan met Vera Heyendael, zij is dermatoloog en gaat u maandelijks open en eerlijk informeren over haar vakgebied. Ook kunt u via de site www.lijfengezondheid.nl bij de specialisten vragen aan haar stellen. Wij heten haar welkom!

Een van de andere schrijvers is Marjolein Dubbers. Bij veel dames is zij zeer bekend en niet ten onrechte. Zij werkt met haar Energieke Vrouwen Academie aan de vitaliteit en gezondheid van vrouwen 40+. Eigenlijk zegt haar onderstaande uitspraak voldoende.

"KOM OP MEIDEN, ONZE GEZONDHEID GAAT NIET AUTOMATISCH ACHTERUIT ALS WE 40+ ZIJN!"

Het raakt haar diep dat zoveel vrouwen 40+ worstelen met hun gezondheid, energieniveau en hun gezonde gewicht. Het is de moeite waard om op www.lijfengezondheid.nl meer over haar te lezen, bovendien kunt u reageren op de redactionele bijdrage van Marjolein.

Dat de juiste voeding veel voor u betekent is iets waar alle betrokkenen van Lijf & Gezondheid van overtuigd zijn en waar zij hun missie van hebben gemaakt. Ik kan niet genoeg benadrukken dat deze schrijvers weten waar ze over praten en dat het van belang is dat u een aantal tips en trucs gaat toepassen in uw dagelijkse leven. Er zijn mensen die volledig op de gezonde toer zijn maar dat is voor velen niet te doen.

Voor mij werkt het het beste om een aantal dagelijkse dingen te veranderen zoals bijvoorbeeld op brood geen margarine maar cocosvet smeren. Als ik water drink doe ik er een beetje himalaya zout in en als ik thee drink is dat echte verse kruidenthee. Mijn haar was ik met een shampoo zonder rotzooi en hetzelfde geldt voor een gezichtscreme na het scheren. Verder drink ik minder koffie of alcohol, ik zeg dus niet dat ik een lekker wijntje of biertje weiger maar alles met mate. Ook bewegen probeer ik in mijn systeem te houden.

Probeer u, net als velen inmiddels doen, stapje voor stapje uw leefpatroon aan te passen hetgeen ook in het belang is van uw kinderen. Een aantal stappen zullen sneuvelen maar een aantal zullen u zeer bevallen, wilt u meer weten of een aantal tips over bijvoorbeeld waar en bij wie u het beste uw spullen kunt kopen, mail ons.

Het is 2014 en ik voorspel u dat binnen een paar jaar de meesten van u een aantal stappen in de richting van bewuster en gezonder leven hebben genomen.

Gezonde recepten of een leuk kort filmpje over het bereiden ervan zijn van harte welkom want hier is vraag naar. Op onze site ziet u een paar voorbeelden maar dat willen wij graag voor u uitbreiden dus ik zou zeggen, schort om, bak of kook en deel het met ons!

Lijf & Gezondheid...
Frits Raadsheer, directeur

Lees je fit!



facebook.com/LijfenGezondheid

4 GOEDE REDENEN OM KANGEN WATER TE DRINKEN

Bijna elke chronische aandoening komt voort uit lichaamsverzuring, een te veel aan vrije radicalen en uitdroging van het lichaam.

Drink daarom Kangen Water:

- ✓ **Alkalische mineralen** om verzuring te verwijderen
- ✓ **Anti-oxidanten** om vrije radicalen te neutraliseren
- ✓ **Micro-clusters** voor SUPER hydratatie
- ✓ **Hexagonaal gestructureerd** voor meer vitaliteit en anti-aging



GRATIS E-BOOK

GRATIS DEMONSTRATIE AAN HUIS?
Maak een geheel vrijblijvende afspraak op
www.kangenwaterexperience.nl



VOEDING

Herfstweerstand met extra vitamine C

In de wisselvallige herfstmaanden heeft een griepje of verkoudheid u snel te pakken. Om dit te voorkomen, kunt u uw weerstand ondersteunen met vitamine C. Een extra sinaasappeltje lijkt een simpele oplossing. Maar is dat wel voldoende?

Ellen Pijper
Natuurdiëtiste



Krachtig antioxidant

Vitamine C is onmisbaar bij de vorming van bindweefsel, de opname van ijzer en het in stand houden van een gezond immuunsysteem. Vitamine C werkt ook tegen zware metalen en toxinen (giftstoffen). Het is een antihistaminicum en een krachtig antioxidant met een belangrijke rol in de weerstand. Vitamine C beschermt lichaamscellen tegen oxidatieve schade, als gevolg van blootstelling aan vrije radicalen. Oxidatieve schade wordt veroorzaakt door zuurstof. Dit herkent u vast wel bij het roesten van ijzer. Hetzelfde geldt ook voor een geschilde appel; hoe langer deze wordt blootgesteld aan de lucht, hoe bruiner deze kleurt.

Vrije radicalen helpen het afweersysteem. Ze houden ziekteverwekkers en andere 'indringers' buiten de deur. Maar een overschot aan vrije radicalen is schadelijk voor de gezondheid, omdat ze DNA en celmembranen kunnen vernietigen. Groenten en fruit zijn rijk aan antioxidanten die vrije radicalen onschadelijk maken. Naast vitamine C bestaan er verschillende soorten antioxidanten. Vitamine A (en de

voorloper hiervan: bètacaroteen), vitamine E, selenium, koper, zink, chroom, mangaan, glutathion, astaxanthine, resveratrol, OPC, bioflavonoïden en citroenzuur zijn hier voorbeelden van.

Vitamine C tekort

In tegenstelling tot het lichaam van een dier, kan het menselijk lichaam geen vitamine C aanmaken. Een tekort aan deze vitamine uit zich onder andere in (snel) bloedend tandvlees, vermoeidheid, vertraagde wondgenezing en een lagere weerstand. In de herfstmaanden kan het lichaam wel wat extra vitamine C gebruiken. Doe dit het liefst onder begeleiding van een deskundige, want een overschot aan vitamine C kan darmklachten of diarree veroorzaken.

12 Sinaasappels per dag

Het is belangrijk om voedingsstoffen zoals vitamine C uit de voeding te halen. Maar wie zich moe of rillerig voelt, neigt meer naar warme spijzen dan naar verkoelend fruit. Daarnaast bevatten voedingsmiddelen soms onvoldoende voedingsstoffen. Er valt bijna niet tegenop te eten; om per dag aan 500 milligram tot 1 gram vitamine C te komen, moet u dagelijks minstens 12 sinaasappels eten! In dit geval kunt u het lichaam helpen door bijvoorbeeld wat vitamine C in te nemen (te suppleren). Maar welke vorm kunt u dan het beste suppleren?



Ascorbine zuur

Vitamine C komt in verschillende vormen voor. Ascorbinezuur is de minst dure en meest gangbare vorm. Supplementen met deze goedkopere vorm bevatten vaak gist, suiker en melk, zijn meestal niet hypoallergeen en kunnen vervuild zijn. Let daarom goed op de kwaliteit die u kiest.

Ester C

Als u gevoelig bent voor maagzuur- of darmklachten, gebruik dan de ontzuurde vorm van vitamine C. Voorbeelden hiervan zijn magnesium ascorbaat en calcium ascorbaat. Bij langdurig gebruik kunt u het beste een mix van deze twee vormen nemen. Ester C bevat de ontzuurde vorm van vitamine C en bestaat verder uit een complex van stoffen zoals bioflavonoïden.

Ascorbylpalmitaat

De laatste vorm van vitamine C is de in vet oplosbare vorm ascorbylpalmitaat. Dit is het ester van ascorbinezuur en het natuurlijke vetzuur palmitine. Het ondersteunt de detoxificatie (ontgiftiging) van toxines en vrije radicalen.

Suppleren op maat

Het Voedingscentrum adviseert ongeveer 75 mg vitamine C per dag. Het lichaam van een dier maakt gemiddeld per dag 10 gram vitamine C per 70 kilogram lichaamsgewicht aan. Het is moeilijk om te geloven dat het lichaam van een dier zelf zo veel vitamine C aanmaakt en er geen baat bij heeft. Ook lijkt het onwaarschijnlijk dat de mens met slechts 75 mg per dag optimaal gezond kan blijven. Vitamine C kunt u het beste bij of net na een maaltijd innemen. Houd daarbij wel rekening met uw constitutie, oftewel uw gesteldheid. De constitutie van ieder mens is anders en heeft unieke lichamelijke en geestelijke eigenschappen. Deze eigenschappen zorgen er voor hoe je functioneert en reageert. Een aantal van deze eigenschappen zijn aangeboren en andere zijn ontstaan na de geboorte. Suppleer niet onbegeleid 'in het wilde weg'. Dit kan namelijk leiden tot klachten en andere ongewenste bijwerkingen. Schakel bijvoorbeeld de hulp in van een natuurdiëtist die u kan begeleiden in het onderzoeken naar welke vorm en dosering het beste bij u en uw constitutie past.
www.combivitaal.nl



Massage Studio Heemskerk

Dicht bij jezelf blijven



Thaise en diverse andere massages

Met of zonder afspraak 06-40739287

www.massageheemskerk.nl

Hij zegt nooit dat hij van mij houdt

De liefde heeft impact op ons vertrouwen, op ons zijn en ons bewegen daarin. Verwachtingen in de liefde bestaan wereldwijd. Of de verwachtingen uiteindelijk ook je datgene brengt wat je graag ziet of voelt is de vraag.



Marnie Krom
Mindcoach



The Earth has music for those who listen *Shakespeare*

Het tonen van liefde en affectie voor een ander gaat verder dan dat.

Waar er verwachtingen zijn leven er ook teleurstellingen. We kunnen helaas niet altijd maar aan ieders verwachtingen voldoen om de eenvoudige reden dat een ieder er weer geheel anders in staat. Mijn verwachtingen stroken waarschijnlijk in zijn geheel niet met die van jou en vice versa. We zijn allemaal op zichzelf staande personen met onze eigen gedachten en bevindingen.

Naast dat feit hebben we ook te maken met hetgeen we hebben ervaren. Wanneer je als kind opgroeide en er weinig uiting was van liefde, een omarming, een aai over je bol of een compliment van je ouders dan was dat hetgeen je als voorbeeld ervaarde. Voor velen is het lastig om zo open te zijn en zich kwetsbaar op te stellen.

Nu kunnen we dit als een excuus blijven opgooien in ons volwassen leven en in die modus blijven verkeren of de keuze maken een begin te maken om deze emoties over te brengen naar die personen waar je het toch graag mee zou willen delen. Want we kunnen er natuurlijk wel degelijk aandacht aan besteden. Wanneer je toch die vier kleine grote woorden zou delen zal je zien dat deze persoon het als een aangenaam en warm cadeautje ontvangt. Wees niet teleurgesteld als deze hier ook verlegen van wordt en niet zo goed weet hier mee om te gaan.

Want ook het ontvangen van, "Ik hou van je" kan onwennig zijn.

Sophie ging huiswaarts, naar haar lief. Ze had het gevoel er sterker in te staan en het bespreekbaar met hem te kunnen maken. Een aantal uren later kreeg ik een email waarin ze mij bedankte voor mijn tijd en volle aandacht. Ze schreef dat ze het veel eerder had kunnen bespreken want het bracht zoveel duidelijkheid en begrip tussen haar en haar lief.

Ik was uiteindelijk dat vissersbootje geweest die haar naar de haven bracht.

www.minddrops.nl

RECEPT

VAN RALPH MOORMAN

Ontbijtsmoothie met havermout

• 1 persoon

Ingrediënten
3 el havermout
200 ml kokoswater
1/3 banaan (mag je ook weglaten)
1 el gojibessen
2 tl kaneel
2 tl chiazaad
2 tl hennepzaad
1 tl macapoeder en/of
1 tl rauwe
cacaopoeder. Hier kun

je eventueel nog colostrum of eiwitpoeder aan toevoegen.
scheut olijfolie

Bereidingswijze

Alles in de blender, klaar!

Mijn partner en ik verblijven deze zomer een aantal dagen in de Provence en tijdens een lunch aan de haven van Cassis ontmoette ik een alleraardigste Nederlandse vlotte dame van rond de 60 jaar. We raakten in gesprek en van het een kwam het ander.

Sophie was in haar nopjes toen ze hoorde wat mijn beroep is.

Ik was haar reddende engel, zo zei ze.

Zij en haar lief woonde al jaren in dit adembenemende kustplaatsje.

Ze genoten samen volop van het leven en de seks daar zou ik nog wat van kunnen leren vertelde ze ondeugend.

Maar ...

- "Hij zegt nooit eens dat hij van me houdt" was wat haar bezig hield.

Het bracht haar in onzekerheid en twijfel. De twijfel had al jaren zo'n impact op deze dame dat ze niet wist hoe ze hier mee om moest gaan.

Het maakte haar kribbig en vaak niet zo heel aardig tegen hem zo vertelde ze.

Nu kan dat gemis de boventoon voeren in je hoofd. Maar dat het niet wordt gezegd hoeft niet te betekenen dat het houden van niet aanwezig is. Het zijn tenslotte maar 4 woorden en naar mijn idee niet belangrijker dan het gedrag van diegene jegens jou. Op allerlei wijzen kunnen we onze dierbaren laten voelen hoeveel we van ze houden. Dit gaat niet volgens een bepaald puntensysteem of maar te pas en te onpas, "Ik hou van jou" roepen.

UITERLIJK

Huidklachten, de eerste aanpak



Wanneer je huidklachten hebt, dan zijn die niet zo maar 1,2,3 opgelost. Huidklachten komen meestal van binnenuit. Smeren met allerlei crèmes zal slechts symptoombestrijdend werken (wat soms ook noodzakelijk kan zijn). Het is belangrijk dat je het probleem van binnenuit aanpakt. Verkeerde voeding is vaak de grootste veroorzaker van huidklachten. Met de juiste voeding kun je veel bereiken. In deze editie beginnen we met voeding en de darmen.

Irene Lelieveld
[Auto] Kinesiologische
voedingstherapeut



ORGANISATIE VAN NEDERLANDSE TANDPROTHETICI



Voor een optimaal kunstgebit ga je naar een Tandprotheticus
Gediplomeerde tandprotheticus maken een gebitsprothese zelf in nauw overleg met u, waardoor tandvorm, kleur en zetting worden afgestemd op uw wensen.

Een nieuwe prothese wordt voor 75% vergoed vanuit de basisverzekering, indien de zorg wordt geleverd door een door de zorgverzekering gecontracteerde zorgverlener.

Ook voor een nieuwe prothese (of vervangingsprothese) op implantaten, het zogenaamde KLIKgebit, kunt u direct bij ons terecht.

DE O.N.T. LEDEN IN DE REGIO ZIJN:

HEEMSKERK

R. Lameris
Nellie van Kolstraat 6
1963 BG Heemskerk
0251-232477
's Avonds tot 21.00 uur
Weekend na telefonische afspraak

HAARLEM

Vivian Hendrix
Rijksstraatweg 236
2022 DJ Haarlem
023-5332433
www.tpphendrix.nl
info@tpphendrix.nl

IJMUIDEN

F.W. van der Linde
Planetenweg 14
1973 BG IJmuiden
0255-520035

HAARLEM

Parklaan 88,
2011 KZ Haarlem
023-5321972
www.fvanderlinde.nl

HAARLEM

W.J.M. van Hooff
Rustenburgerlaan 4
2012 AN Haarlem
023-5422400

HEEMSTEDE

Molenwerfslaan 50
2103 TD Heemstede
023-5293295

HILLEGOM

Wilhelminalaan 1a
2182 CA Hillegom
0252-520605
www.tpvanhooff.nl

**WEEKEND-
REPARATIESERVICE:**
06 1777 6 777



Organisatie van
Nederlandse
Tandprotheticus

**O.N.T., Leidsevaartweg 99,
2106 AS, Heemstede,
023-7200444, info@ont.nl
WWW.ONT.NL**

De huid is een zintuig en tevens het grootste orgaan van het lichaam dat heel veel functies heeft, zoals:

- Bescherming
- Isolatie
- Warmteregulatie
- Opslag vetcellen
- Uitscheiden van talg en zweet
- Aanmaak van vitamine D

Omdat de huid aan de oppervlakte ligt, is dit het enige orgaan waaraan we de gesteldheid van het lichaam kunnen zien. Het liefst willen we een mooie, strakke, egale, zachte huid. We staan er eigenlijk te weinig bij stil dat onze huid gevoed wordt van binnenuit, door onze voeding. Vooral de conditie van de lever en de darmen is belangrijk. Deze organen kunnen voor huidproblemen zorgen als ze niet in balans zijn. De darmen kunnen uit balans raken door ongezond voedsel of door het eten of drinken van voedsel waar je overgevoelig voor bent. Er zijn natuurlijk nog veel meer redenen voor het ontstaan van huidklachten, bijvoorbeeld stress en infecties.

Daarom is het belangrijk bij alle huidklachten zoals acné, psoriasis, netelroos, eczeem, couperose, cellulite en pigmentvlekken eens kritisch te gaan kijken naar wat je eet en hoe de conditie van je darmen en lever is.

Darmprotocol

Een darmprotocol toepassen houdt in, dat je gaat bekijken of de darmen een goede conditie hebben. Vaak een opgeblazen buik, anders uitzijnde ontlasting, buikpijn en winderigheid, duiden eigenlijk altijd op darmen die niet in balans zijn. Zeker als je ook nog huidklachten hebt is het een reden om hiermee aan de slag te gaan. Ook als je geen darmklachten hebt, kan de conditie van je darmen verzwakt zijn. Zo kan de darmflora niet in orde zijn of hou

je teveel afvalstoffen vast in de darmen. Voeding en stress hebben samen de grootste invloed hierop. Neem je leven eens goed onder de loep en probeer meer rust en vrije tijd te nemen en grote stressbronnen los te laten. Verder ga je goed bekijken wat je eet en of voeding de oorzaak kan zijn van je huidklachten. Het begint al bij wat je in je mond stopt. Dit moet gezond en verantwoord zijn en moet bij je passen. Bij huidklachten vervallen er toch bepaalde producten. Natuurlijk is iedereen uniek en zou een persoonlijk voedingsplan uitgetest moeten worden. Ook zonder persoonlijk voedingsplan kun je een heel eind komen.

Zorg dat je goed kauwt. Het maagzuur moet goed op peil zijn (maagzuurremmers kunnen ook indirect huidklachten veroorzaken). Door het aanpassen van je voeding heb je deze maagzuurremmers vaak niet meer nodig. Het is de bedoeling dat de darmen met gemak het voedsel verteren.

Door een tekort aan spijsverteringsenzymen kan het al mis gaan. Verder is het belangrijk dat de darmflora en de slijmvliezen in goede conditie zijn. Extra probiotica en L-glutamine kunnen veel verbeteringen brengen bij huidklachten. Het kan ook zijn dat je allergisch bent voor voedsel, je histamine-overgevoelig bent, candida hebt, waardoor je ook heel moe kunt zijn. Het is ook mogelijk dat er parasieten aanwezig zijn. Of je parasieten en een histamineovergevoeligheid hebt, dat kan een arts voor je uitzoeken. Candida, voedselallergie en de conditie van de darmen gaat toch vaak via natuurge-neeskundige.

Wat je zelf kunt doen:

Wat je zelf al kunt gaan doen is, behalve pro-biotica en L-glutamine te nemen, voeding weg te laten die de darmen irriteren, beschadigen of huidklachten triggeren. (werkt ook vaak bij een prikkelbare darm)

Wat je de komende maand laat staan:

- Witte suikers en witte bloem (alle geraffineerde voeding)
- Melkproducten (kaas, yoghurt en melk). Neem eventueel een calcium-magnesium-zink tablet
- Koffie. Drink in plaats hiervan kruidenthee zoals brandnetelthee en rooibosthee of chicoreikoffie)
- Alcohol
- Kunstmatig voedsel. Zakjes en pakjes weglaten en alles zelf maken.
- Laat de peulvruchten staan, zoals bruine en witte bonen, kikkererwten, soja, en linzen.
- Verminder voedsel uit de nachtschadegroep zoals tomaat, aardappel, paprika en aubergine en gojibes
- Vermijd tarwe en rogge. Neem volkoren speltproducten of beter nog glutenvrije producten.

Wanneer je merkt dat je last hebt van koolsoorten, dan kun je die ook beter minderen of vermijden.

Bouw de koffie en suiker altijd rustig af.

www.persoonlijke-voeding.nl

RECEPT

VAN RALPH MOORMAN



ZOETE AARDAPPEL UIT DE OVEN

1 eetlepel olijfolie
1/2 theelepel paprikapoeder
6-8 zoete aardappels, in lengterichting in kwarten gesneden

Bereidingswijze

De oven voorverwarmen op 200 graden. Een bakplaat licht invetten of met bakpapier beleggen. In een grote schaal olijfolie en paprikapoeder mengen. De aardappelschijfjes toevoegen en omscheppend een olielaagje geven. Op de bakplaat leggen en 40 minuten in de voorverwarmde oven bakken. De friet is het lekkerst op kamertemperatuur.

Special health

Santpoort

Exclusieve begeleiding
en begeleiding van
personal trainers

Cardiofitness / All sports training
Onder begeleiding



1 maand gratis!!
Bidon en sporttas
cadeau

Crocusstraat 1e 2071NW Santpoort-Noord 023-5373890 / info@specialhealth.nl



Uw vakkundig adres voor

- (semi) orthopedisch maatschoeisel
- maatvoetbedden / steunzolen
- alle gewenste orthopedische aanpassingen aan confectieschoenen
- gratis en vrijblijvend voet en/of schoenadvies
- pedicure medisch
- podothérapie
- aanmeten van therapeutische elastische kousen

Leverancier van alle zorgverzekeraars.

Geopend Beverwijk:

maandag t/m vrijdag 9.30 - 17.00
Elke woensdag inloopsprekuren van 10.00 tot 16.00 uur.

SCHIMMELBEHANDELING MET DE PIN POINTE FOOTLASER



De behandeling:

Een complete voetbehandeling:

- Alle nagels worden geknipt en dun gemaakt
- Het laseren van alle nagels met de Pin Pointe Footlaser
- Een pakket met crème en spray voor de nazorg van de nagels en huid

€ 199,95

De behandeling is ook geschikt voor diabetici

Voor het maken van een afspraak en verdere informatie kunt u bellen met:

Voetzorg Noord-Holland
KONINGSTRAAT 60,
1941 BE BEVERWIJK,
TEL. 0251-212000
www.voetzorg.info
info@voetzorg.info

Cholesterol is niet schadelijk Cholesterol is van levensbelang!



Dr. Gábor Leinkei
*Cum laude diploma behaald
in geneeskunde*



Ons lichaam produceert een aanzienlijke hoeveelheid cholesterol omdat het dat broodnodig heeft. Voor het lichaam is cholesterol net zo belangrijk en noodzakelijk als water en zuurstof.

Water en zuurstof kan het lichaam enkel uit de buitenwereld opnemen. Het opnemen van de nodige hoeveelheid cholesterol heeft het lichaam echter niet

aan het toeval overgelaten. Die stof kan het zelf produceren. Ons lichaam kan geen minuut zonder cholesterol, zoals het ook geen minuut zonder zuurstof kan. Het is dus onverantwoord om over cholesterol te praten alsof het een schadelijke, nutteloze stof zou zijn die we moeten vermijden.

Waarom is cholesterol noodzakelijk?

Cholesterol is een basisstof van levensbelang. Ons lichaam gebruikt het voor allerlei doeleinden.

- Om **vitamine D** te produceren.
- Om vrouwelijke en mannelijke **geslachtshormonen** te produceren.
- Als basismateriaal voor het zogenaamde **stresshormoon**.
- Als bouwstof voor ons zenuwstelsel en onze hersenen.

- Om **celmembranen** op te bouwen
- En ik zou nog veel meer kunnen opsommen.

Is cholesterol dan ook niet schadelijk?

Ik wil benadrukken dat de volgende zin uit het officiële handboek farmacologie van de universiteit komt:

“Ondanks bijzonder intensieve studies en talrijke theorieën kennen we de essentie van de ontwikkeling en de precieze pathomechanismen van aderverkalking nog niet.”¹

Ja, aderverkalking bestaat wel degelijk. Ja, in de verkalkte bloedvaten kan men wel degelijk een grotere hoeveelheid cholesterol aantonen. Men moet alleen nog kunnen verklaren waarom de cholesterol in de slagaders neerslaat. En waarom aderverkalking bij iedereen kan voorkomen, ongeacht de cholesterolwaarde in het bloed.

Het belangrijkste feit waar men geen rekening mee gehouden heeft, is het volgende: De beschadiging van het bloedvat gaat in elk geval vooraf aan het neerslaan van de cholesterol!!!

Eerst beschadigingen en dan pas cholesterol

De stevigheid en flexibiliteit van onze bloedvaten staat in verhouding tot de hoeveelheid en de kwaliteit van het collageen (eiwitsoort die sterke collageendraden vormen) dat erin zit. Het collageennetwerk zit verweven in de wanden van de bloedvaten.

Als er niet genoeg collageen is, of als de kwaliteit ervan niet goed genoeg is, dan zullen de slagaders de ongelooflijk grote druk niet lang verdragen en zullen ze vroeg of laat beschadigd raken. De barstjes ontstaan vooral op de plaatsen waar slagaders aan de grootste druk worden blootgesteld. Zoals bijvoorbeeld in de kransslagaders. Dat is dus de ontbrekende schakel.

Cholesterol wordt gesmeerd als pleister op de wonde

Als ons lichaam niet genoeg vitamine C krijgt, dan zal er minder collageen aanwezig zijn en zal het collageen ook van minder goede kwaliteit zijn. Mijn theorie: Cholesterol is een stof die “gesmeerd” kan worden. Het kan de barstjes opvullen, glad-strijken. Zo komt de cholesterol in de barstjes terecht. Het probeert de fout te verhelpen. Dat is natuurlijk enkel een noodoplossing, want de echte remedie zou zijn dat er meer en beter collageen voorhanden zou zijn. Maar het is beter dan niets. Kijk nog meer feiten over cholesterol op:

www.cholesterolisnietischadelijk.nl

Actie:
Sluit één van onze
abonnementen af voor
1 november en
krijg een uur squash
en 1 x zonnen
cadeau!

**Sports
Health
Squash**

WORK OUT
WORKOUTVELSEN.NL

Kanaalstraat 10 IJmuiden | 0255 540 470

PSYCHE

Simpele stappen naar een nog gezonder leven, acht dingen die echt helpen!

SAY NO!

Simpele stappen naar een nog gezonder leven zet je eenvoudig zelf. Niet alleen door regelmatig, bewust en gezond te eten en elke dag lekker te bewegen.

Er zijn tig kleine dingetjes die zorgen dat je dag in dag uit prima in je vel zit, straalt en energiek bent. Benieuwd? Hieronder een aantal alledaagse zaken die je kunt doen om je nog gezonder te voelen.

1. Omring je met echte mensen

Heb je massa volgers op Facebook, Twitter, Instagram en dergelijke? Leuk. Maar met hoeveel ervan heb je in het echte leven contact? Face-to-face? Van een fijn gesprek, pittige discussie, schouder om op te huilen tot een heerlijke knuffel? Een van de simpele stappen naar een nog gezonder leven is tijd en aandacht besteden aan je contacten met echte mensen. Ze maken je blij, bieden je troost, laten je jezelf zijn, geven je een fijn gevoel, zorgen voor nieuwe impulsen en geven je energie.

2. Lach vaker

Lachen is niet alleen leuk en lekker, maar ook enorm gezond. Je humeur krijgt er een positieve oppepper van. Dat is niet vreemd, want lach je? Dan maakt je lichaam allerlei geluksstoffen aan waaronder endorfines. Daarbij helpt lachen je te ontspannen en werkt aanstekelijk. Dus... neem het leven wat vaker met een korreltje zout en lach vaker.

3. Laat los of los het op!

Is er sprake van een conflict? Op je werk, thuis, met familie of vrienden? Blijf dan niet kwaad, gefrustreerd en/of mokkend rondlopen. Niet alleen lost het niets op. Ook voed je je lichaam met negatieve energie en daarmee doe jij je gezondheid geen goed. Laat het conflict los of los het op. Zo snel je kunt. Zeker weten dat je je een stuk beter voelt. Bovendien... het leven is toch veel te mooi om met gevoelens van wrok en woede rond te lopen?

4. Sluit je dag af met positieve herinneringen

Een van de simpele stappen naar een nog gezonder leven is positieve zaken koesteren. Dan sta je gelukkiger en vrolijker in het leven. Eveneens draagt het ertoe bij dat negatieve gebeurtenissen minder vat op je krijgen. Schrijf daarom dagelijks aan het einde van je dag een aantal positieve punten van de afgelopen dag op. Die je leuk vond en je een gelukkig gevoel gaven. Op die manier sluit je de dag goed af en lijken de zaken die minder vlotjes zijn gegaan in het niet te vallen. En zit het even tegen? Herinner je een van die fijne momenten en je humeur verbetert à la minute.

Albert Sonneveld
Eigenaar
Sonneveld Opleidingen



5. Heb maling aan wat anderen van je denken

Bezig zijn met wat anderen van je vinden, denken en dergelijke is ongezond. Want de kans is groot dat je niet je eigen leven leidt. Je jezelf onderuit haalt en ontevreden bent. Maar, waarom? Jij bent wie je bent en je mag er zijn! Daarom: heb maling aan wat anderen vinden en denken. Waardeer jezelf om wie je bent. Geef jezelf een compliment en lach vaker naar jezelf. Voel de positieve vibe en ontspan.

6. Nee-zeggen is toegestaan

Kom voor jezelf op en zeg gewoon nee als je geen zin of tijd hebt. Het mag! Dingen tegen heug en meug doen, vreet energie. Besteed je tijd aan zaken die echt energie opleveren en je gelukkig maken. Trouwens dat geldt ook voor je vriendschappen. Krijg je energie van je sociale contacten of zijn het energievreters? Kijk er eens kritisch naar. Je doet je gezondheid een groot plezier. Zet nu deze en de andere simpele stappen naar een nog gezonder leven.

7. Geniet van de kleine dingetjes

Streven naar meer is heel menselijk. Een groter huis, betere baan, nieuwe auto, verre vakantie enzovoort. Echter, verlies ook zeker niet die kleine en fijne genietmomentjes in je leven uit het oog. Sta daarom regelmatig stil bij wat je hebt, ziet, ruikt, proeft en hoort. Van een goede gezondheid, dat stukje chocolade dat langzaam op je tong smelt tot je huisdier die rare capriolen uithaalt en de geur van pas gemaaid gras. Ook kleine dingen waarderen zijn simpele stappen naar een nog gezonder en gelukkiger leven.

8. Onderneem ontspannende activiteiten

Ontspanning heeft je lichaam en geest nodig om in balans te blijven. Ben je uit evenwicht? Dan heeft dan z'n weerslag op je gezondheid. Zet daarom activiteiten op je prioriteitenlijstje. Doe leuke en fijne dingen. Alleen, met je partner, vrienden en familie. Speel verstoppertje met je kinderen, bezoek een (pop)concert, rommelmarkt of museum. Lees een boek, bak koekjes, maak een stads- of strandwandeling of zoek een nieuwe hobby. Door dingen te ondernemen blijf je bezig. Voed je je lichaam en geest en blijf je gezond en vitaal. Welke simpele stappen naar een nog gezonder leven zet jij?

www.albertsonneveld.nl

- Compleet basispakket
- o.a. met Kurkuma, Bijenpollen en Spirulina

www.superfoodtotal.nl
Kortingscode: lijfengezondheid
(invullen tijdens bestelproces)

-10%

1 maatschep Superfood Fruit Smoothie

2-4½ pipet Zeemineraleen

200-300ml Water

Fruit naar keuze

VOEDING

Eet je warm!

De gezonde eter
TE KOUD? TE WARM?
EET WAT BIJ JE PAST!



THEORIE EN RECEPTEN

Irene Lelieveld
voedingstherapeut

Langzaam breken de koude en donkere dagen weer aan en de kaarsjes zorgen voor sfeer in huis. Samen spelletjes doen, samen koken en familiebezoekjes staan vaak centraal de komende maanden. Veel mensen hebben last van de kou buiten en met een dikke truien en de verwarming hoog voelen ze zich comfortabel.

Irene Lelieveld
(Auto) Kinesiologische
voedingstherapeut



Wist je dat je met voeding je ook warm kunt eten? Voeding geeft namelijk warmte af in het lichaam. Denk maar eens met me mee! Eet eens een peper, je voelt dat je warm wordt van binnen en eet

dan eens pepermuntje: dat verfrist. Dit noemt men het thermische karakter van een product. Elk voedingsmiddel heeft een eigen thermisch karakter. Als je het koud hebt in de winter, dan zou je meer thermisch warme en hete producten moeten gaan nuttigen om zo je innerlijke kachel op te stoken. Al ons voedsel wordt ingedeeld in thermische karakters en er zijn er vijf. Zo heb je thermisch heet, warm, neutraal, verfrissend en koud. De plek op aarde waar een product groeit en het seizoen waarin een product groeit bepalen het thermische karakter van het product. We hebben in principe alle

SPETTERENDE AANBIEDINGEN

Kwaliteits elektrische fietsen



Elektrische fiets

€699,-



Victoria NL D01

€849,-



Victoria NL D02

€949,-



Union Swifty II

€999,-

BikeHolland.nl

De inruilkampioen.
Dealer van Union - Pointer - Sparta
Beijneslaan 53, Beverwijk, tel. 0251-209969

www.bikeholland.nl

thermische karakters nodig. Hoe jij je voelt en in welk seizoen we leven, bepaalt wel voor een groot deel de keuzes die je hierin moet maken. Vroeger aten de mensen van wat het land en het seizoen hen te bieden had. In de winter at men stampotten, spruiten, pompoenen en vaak vet vlees. Er was weinig verwarming in huis en het vette vlees had men nodig. Nu, met deze overdaad aan eten, is het niet verstandig om vet vlees te eten maar nog wél de stampotten en het wintervoedsel, liefst met specerijen.

Drink er lekkere specerijenthee bij om het verwarmende effect te vergroten. Wanneer je het meestal erg warm hebt (veelal mannen) dan is het belangrijk dat je ook veel verfrissend voedsel erbij eet en de specerijen laat staan. Je lichaam oververhitten brengt veel innerlijke onrust en is niet gezond.

Een goede graadmeter om te zien hoe het thermische karakter is van je lichaam, is je tong. Is deze erg bleek, zijn je lippen bleek en heb je het koud, dan mag je veel thermisch hete en verwarmende dingen eten. Is je tong echter erg rood (ondanks dat je het koud hebt) dan moet je oppassen dat je niet teveel specerijen eet.

Dus: zomergroenten zoals tomaten, komkommer en sla maar ook rauwe granen, yoghurt, fruit dat geïmporteerd wordt uit warme

landen (dat groeit daar om mensen en dieren te verfrissen) kun je beter met mate eten. Wanneer je het koud hebt, kun je beter haver-moutpap met kaneel en havermelk eten, in de middag een soep zoals pompoensoep, en in de avond groenten van het seizoen met mager vlees, vis of vegetarisch. Drink specerijen- of rooibosthee. Het wil overigens niet zeggen dat je geen producten van de zomer mag eten want door koken, bakken, stomen enzovoorts verandert je het thermische karakter van een product. Voorbeeld: een tomaat rauw is koud voor het lichaam, deze wordt verfrissend bij koken zoals een soep en wordt neutraal bij bakken. Er is natuurlijk nog veel meer over dit onderwerp te lezen. Meer hierover, én recepten, kun je vinden in mijn boek: 'Te koud? Te warm? Eet wat bij je past'.

Pompoentijd

De herfst en de winter is de tijd van de pompoenen. Pompoenen zijn verwarmend voor je lichaam.

Twee leuke herfstfeesten komen eraan: Hallo-ween op vrijdag 31 oktober en Sint Maarten op dinsdag 11 november. Hol een pompoen uit, samen met de kinderen, en maak er een lantaarn van. Gebruik de rest van de pompoen om er een heerlijke pompoensoep van te maken.

Hiernaast vindt u het recept.

www.persoonlijke-voeding.nl

RECEPT

VAN IRENE LELIEVELD

Pompoensoep

1,5 liter water met 2 à 3 bio bouillonblokjes
1 grote pompoen
1 spaanse peper
2 teentjes knoflook
2 theelepels gemmerpoeder
1 theelepel gemalen koriander
Wat sambal (alleen als je van echt pittig en heet houdt)
Basilicum, paar blaadjes
Rijste Cuisine, scheutje

Maak de bouillon zelf van vlees dat je uren laat trekken, of kook het water met de bio bouillonblokjes.

Pompoen schoonmaken en zaden verwijderen. Snij in blokjes.

Alle specerijen schoonmaken en klein snijden.

Voeg alles bij elkaar in de pan en als de pompoen zacht is, pureer je het geheel met de staafmixer.

Bij het opdienen de basilicum en de Rijste Cuisine erbij.

NATUURLIJK GEZOND

BodySwitch

Praktijk voor integrale behandeling



Ik kan u helpen bij o.a.

- Overgewicht
- Maag- en darmklachten
- Diabetes
- Hart- en vaatziekten
- Vermoeidheid (chronisch)
- Reumatische klachten
- Fibromyalgie
- Slaapproblemen
- Herstel van ernstige ziekte
- Huidklachten (psoriasis e.d.)
- Sporters (prestatie/ herstel)

Staat uw klacht of doel niet vermeld? Informeer dan eens wat ik voor u kan betekenen.

Frank Jonkers

Auteur van het boek Kerngezond. Sinds 2002 ben ik bezig met het bestuderen van de rol die beweging, voeding en leefstijlfactoren spelen in relatie tot onze gezondheid.

Werkwijze

Ziekteverschijnselen (symptomen) kunnen worden veroorzaakt door bijvoorbeeld voeding, milieuschadelijke stoffen, bacteriën, virussen, schimmels, parasieten, zware metalen en stress. Zij kunnen zorgen voor een verzwakte afweer. U wordt ziek en krijgt klachten.

Behandeling vindt plaats vanuit de oorzaak van de klachten en het herstellen van de balans. Niet uitsluitend het bestrijden van de symptomen. De resultaatgerichte behandelwijze is gebaseerd op opleidingen, wetenschappelijk onderzoek, praktijkervaring en eigen ervaringen.

Kwaliteit en vergoeding

Wij zijn aangesloten bij de MBOG. In vrijwel alle gevallen komt u met een aanvullende polis in aanmerking voor (gedeeltelijke) vergoeding.



Kerngezond – Leefstijl als medicijn

“In het verleden woog ik 135 kilo en was ik ongezond. Als ik toen wist wat ik nu weet, was mij dit echt niet overkomen!” Aldus Frank. Zijn lange speurtocht naar een optimale gezondheid heeft Frank beschreven in Kerngezond. Een praktisch boek om zelf de regie te krijgen en te houden over uw gezondheid. Het bevat onder andere een 10 weken plan om weer FIT & GEZOND te worden en te blijven.



www.kerngezondboek.nl

Contact

Bent u nieuwsgierig wat ik voor u kan betekenen? Neem dan alstublieft contact op.

Praktijk BodySwitch
Starweg 60A | 1964 PX Heemskerk
0251 – 292 546
frank@bodyswitch.nl | www.bodyswitch.nl



BEWEGEN

Verlanglijstje: buikspieren

Want geef nou eens eerlijk toe, wie wil die nou niet?

Was het maar zo makkelijk en kon je ze op je verlanglijstje voor Sinterklaas of Kerst zetten. In werkelijkheid gaan hier bloed, zweet en tranen aan vooraf. Voeding, training, RUST en nogmaals voeding. Voor de mensen die denken dat je er ook komt met alleen training: keep on dreaming! Als je echte veranderingen wilt gaan zien aan je lichaam is voeding de belangrijkste factor, daarna komt pas training.

VOEDING IS NAMELIJK 80 PROCENT VAN HET PROCES...!

Carlos Lens
Fitness specialist



Carlos, is het haalbaar, die sixpack?

Ik zeg altijd 'Sky is the limit'. Ik ken vrouwen en mannen van over de 60 met een strakke harde buik. Het gaat erom wat je er voor over hebt en wat je realistische ideaalbeeld is. Heb je goede genen? Hoe is je bouw? Wat is je achtergrond qua sport?

Allemaal onderdelen die van belang zijn om je doelstelling te bepalen en te behalen. Hoe vaak train jij in de week? Hoe vaak eet of drink je iets dat net teveel suikers en verkeerde vetten of teveel verkeerde koolhydraten bevat? Ben je eerlijk met jezelf? Of denk je te vaak 'Oh, ik mag vandaag wel...?'

Elk 10e levensjaar wordt het lastiger om je doelen te bereiken en zul je er meer voor moeten doen; 30 jaar, 40 jaar, 50 jaar, etc.

Maar wees positief; een 'way of living' is zo aangeleerd. Je moet alleen de keuze maken om het te doen en om inderdaad dat wijntje te laten staan. Je mag heus wel eens van het pad af, maar maak het niet te gek!

The Missing Link

Wat men vaak vergeet is dat tegenover de buikspieren de rugspieren liggen. Als je naar de commercials kijkt ligt de nadruk op de buik, kijk maar naar de apparaten die op tell-sell en dergelijke worden geshowd. In de praktijk worden door de grote massa de buikspieren daardoor getraind, maar vergeten we de rugspieren en treedt er een disbalans op. Vaak denken we pas aan onze rugspieren als we er last van krijgen, maar dan ben je te laat! De rug is vaak een toch wel vergeten stuk van het lichaam, maar zeker niet minder belangrijk. Als je naar jezelf in de spiegel kijkt zie je je rug niet meteen. Want geef toe dames, als je je achterkant in de spiegel bekijkt, dan kijk je niet naar je rug?!

Wist je dat je rugspier één van de belangrijkste en grootste spieren in ons lichaam is? Hierdoor is deze spier dan ook sneller overbelast. Je rugspieren zijn verantwoordelijk voor stabiliteit, evenwicht en de juiste houding van het lichaam. Zelfs als jij in bed ligt zijn jouw rugspieren nog voor je aan het werk.

**JE CENTRUM VAN JE LIJF
HEET JE CORE;
HIER GEBEURT ALLES.
IS JE CORE STERK
DAN HEB EN KRIJG JE
EERDER EEN STERKER LIJF**

Het is tijd om iets terug te doen: train je rugspieren! Onze rug is opgebouwd uit drie grote rugspieren, ik zal jullie niet lastig vallen met de Latijnse benamingen, maar deze drie spieren staan allemaal met elkaar in verband. Om de ontwikkeling van sterke rug- en rompspieren te bevorderen zijn er allerlei oefeningen. Dit kan met zowel fitnessapparaten als met losse gewichten. Rugspieren train je niet direct voor cosmetische voordelen, maar wel voor lichamelijke voordelen. Zo vergroot je je spierkracht en wordt je beweeglijker en flexibeler. Daarnaast zal je lichaam beter in balans zijn en heb je minder kans op blessures. Je core kun je op verschillende manieren trainen, heel veel beenoefeningen kun je gebruiken om je core mee

te trainen. Slimme sporters doen niet 1 sit up, ze trainen hun buikspieren door hun benen te gebruiken. Bijvoorbeeld bij een squat met een stang in de nek (kniebuiging) train je naast je benen ook je core. Met een sterke core kun je de squat beter uitvoeren en kun je meer gewicht hebben.

Gevolg: meer resultaat en een hogere verbranding, waardoor je ook buikvet zult verliezen. Houd je de stang aan de voorkant, dan ligt het accent nog meer op de core. Omdat door de benen te trainen veel testosteron vrij komt zullen je spieren groeien en deze spieren gebruik je weer om de motor aan te sturen.

De cirkel is rond

in Jip en Janneke taal, voor een strakke buik gebruik onder andere je benen als hulpmiddel. En ook jij hebt een sixpack, alleen het laagje vet zit er misschien nog overheen. Het is dus de kunst om met de kaasschaaf van verbranding het laagje eraf te krijgen. Heb je je platte buik en heb je een 4-pack, dan kun je altijd nog specifieke buikspieroefeningen doen voor de laatste 2.

Do!

Voor de juiste training van je rugspieren is het van belang dat je alle spiergroepen traint en hier een juiste balans in aanbrengt. Een rechte rug bij de uitvoering van alle oefeningen (of de natuurlijke curve van je ruggengraat, hier zijn de meningen over verdeeld) is van groot belang.

Don't!

Sit-ups en het trainen van rugspier? Dit is een echte don't! Vaak wordt gedacht dat dit juist een hele goede methode is, maar dit is helaas niet het geval. Als mensen met al bestaande rugklachten een sit-up uitvoeren, is de kans groot dat zij hun rugklachten alleen maar verergeren. Dit komt door de verhoogde druk op de ruggenwervels. Kortom, genoeg stof om weer over na te denken. Ik hoop dat jullie dit bij de volgende training meenemen in je programma. Kom je er niet uit, schaam je niet en vraag een fitnessinstructeur je hierbij te helpen.

Succes. BAMMMMMM!!!!

www.carloslens.nl

twitter@carlos_lens

Wist u dat...

brandwonden ontstaan door hete stoom en heet water meestal erger zijn dan die van b.v. heet frituurvet...

Dat komt omdat vetten en olie-achtige substanties zich niet over een groot oppervlakte verspreiden en een lagere warmtecapaciteit hebben.

Lees het op www.lijfengezondheid.nl

MEDISCH | ZORG

Nieuwe behandeling tegen zweetoksels in Haarlem

Vera Heydendael
Dermatoloog



Heeft u ooit gehoord van de term "hyperhidrosis"? Daar spreken we van als mensen last hebben van overmatig zweten. Hier wordt niet een klein beetje zweet bedoeld, of gewoon zweten na inspanning, na sporten of bij emoties. Maar er zijn mensen die zonder aanleiding overmatig zweten. Zij hebben bijvoorbeeld in de ochtend al natte koude oksels, zonder dat zij zich intens hebben ingespannen of gesport. Mensen schamen zich en wisselen extra vaak van kleding op één dag. Sommige mensen gebruiken maandverbandachtige middelen in hun t-shirt. Mannen met klachten vertellen ons op hun werk liever hun jasje aan te houden, vanwege de zichtbare plekken in het overhemd.

De oorzaak van hyperhidrosis is niet opgehelderd. Het kan problemen geven aan de handen en voeten, het hoofd, de rug maar vooral in de oksels. Overmatig zweten in de oksels noemt men hyperhidrosis axillaris. In de loop van de jaren is gebleken dat injecties in de oksels met botuline kunnen werken. De injecties worden door mensen als pijnlijk ervaren en de botuline raakt na een paar maanden uitgewerkt. Het is een tijdelijke behandeling. Daarnaast worden er ook operaties gedaan waarover in een andere uitgave meer uitleg zal volgen.

Er is nu een nieuwe behandeling die blijvend effect kan hebben. Met behulp van een medisch apparaat dat MiraDry heet. Samen met dr. Tóth, ook een dermatoloog, met wie ik samenwerk in het ziekenhuis, zijn we met de MiraDry gestart. De voordelen van deze nieuwe behandeling hebben zich inmiddels door praktijkervaring al bewezen. Na één dag is het zweten over het algemeen aanzienlijk minder. De huid wordt lokaal verdoofd, er is geen operatie nodig.

De behandeling is uitgebreid getest en er zijn al duizenden mensen behandeld in de Verenigde Staten (25.000 mensen).

Dit zegt een jongeman met overmatig zweten in de oksels; „Ik zie er tegenop om naar mijn diploma-uitreiking te gaan, dan moet ik juichen met mijn armen omhoog, ik ga liever niet.“

Aan overmatig zweten kunnen mensen echt lijden, vooral vanwege de schaamte. Als huid-



arts weet ik hoeveel invloed dit kan hebben op het leven van mensen. Er wordt ook veel over geschreven door lotgenoten op het webforum overmatigzweten.nl.

Wij zijn te vinden via de website: www.dryclinic.nl.



**BETER ETEN,
BETER LEVEN**



BEEBOXERS GEZOCHT!

GEPASSIONEERD - ONDERNEMEND - PRAGMATISCH

BEEBOX - EEN BOX VOL VERSE PRODUCTEN DIRECT VAN DE NEDERLANDSE BOER BIJ JOU THUISBEZORGD.

Beebox is een thuisbezorgservice en zoekt betrokken consumenten die interesse hebben om beebox ondernemer te worden. Wil jij het verschil maken in een eigen rayon? Dan is beebox wellicht wat voor jou!

Geïnteresseerd?
Neem direct contact met ons op via ondernemen@thebeebox.nl.

Hormonen: acht problemen op een rij

Hormonen werken op een ongelooflijk complexe manier samen en in die samenwerking kan het op veel verschillende punten misgaan – met overgewicht en ziektes en andere klachten tot gevolg. Gelukkig is de oplossing van dit ingewikkelde probleem in de meeste gevallen eenvoudig: door het hormoonbalansprogramma te volgen, zorgt uw lichaam er zelf voor dat het hormonale evenwicht zich op alle fronten herstelt.

Toch is het handig om te weten waar de zwakke punten in uw hormonale systeem zitten, zodat u uw lichaam daar een extra handje kunt helpen met specifieke maatregelen. Daarom volgen hier de belangrijkste 'rampen' die uw hormonen uit evenwicht kunnen brengen.

Ralph Moorman
Gezondheidscoach |
Levensmiddelentechnoloog



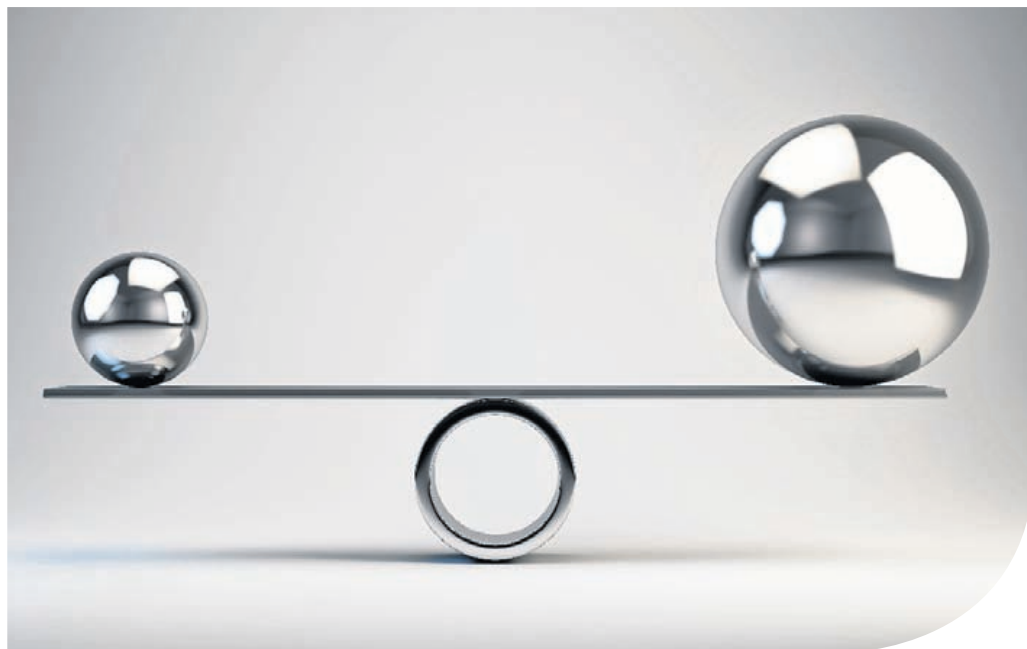
Ramp 1: Uw cellen worden 'doof' voor hormonen

Het woord hormoon is afgeleid van het Griekse woord 'hormao', wat 'in beweging zetten' betekent. Een hormoon kan een cel 'in beweging zetten' als deze celreceptoren bevat waar het hormoon op past.

Een hormoon kunt u vergelijken met een sleutel en de receptor met een slot. Als een hormoon niet op de receptor past, zal dit hormoon de cel niet in werking zetten. Bevat de cel wel

de passende receptoren, dan heeft het bijbehorende hormoon direct effect. Dankzij dit systeem van hormonen en bijpassende receptoren kan via het hormonale systeem nauwkeurig worden bepaald welke cellen en processen worden geactiveerd.

Als receptoren jaar in jaar uit een overvloed aan hormonen op zich af krijgen, worden ze daar steeds ongevoeliger voor. De sleutel past als het ware steeds minder goed op het slot omdat dit is gaan slijten.



Orthomoleculair en integrale behandeling? Wat is dat?

Het grondbeginsel van de orthomoleculaire geneeskunde is de studie van de kleinste functionele eenheid van het menselijk lichaam, ofwel de lichaamscel.

"Gezond zijn is een kwestie van in balans zijn. Veel factoren kunnen er echter voor zorgen dat we langzaam maar zeker uit balans raken. Dat levert symptomen van ziekte op, maar het lichaam heeft een groot zelfherstellend vermogen. Toch kan het door een overdaad aan factoren worden uitgeput. Oorzaken komen veelal uit voeding, met name specifieke tekorten aan mineralen, vitamines en andere belangrijke voedingsstoffen.

Ook bacteriën, parasieten, schimmels en gisten

in de darm, teveel stress en overgewicht zijn veel voorkomende factoren."

Analyse

Om de factoren te achterhalen waardoor men zich ziek voelt is het belangrijk om een goede analyse te maken en niet uitsluitend de symptomen te bestrijden.

Vervolgens wordt een persoonlijk behandelplan opgesteld met als doel zowel de balans als het zelfherstellend vermogen van het lichaam te herstellen. Klachten verminderen of verdwijnen en het risico op complicaties bij ouderdomssuiker, hart- en vaatziekten worden verminderd. "Het is fascinerend om te ervaren wat voeding, beweging en leefstijl met het lichaam doen."

Welke mogelijkheden biedt deze aanpak?

De orthomoleculaire geneeskunde biedt mogelijkheden bij onder andere overgewicht, diabetes, burn-out, chronische ontstekingen, reumatische- en gewrichtsklachten, maag- en darmklachten, fibromyalgie, aanhoudende huidklachten, hart- en vaatziekten (onder andere hoge bloeddruk en cholesterol), sport (verbeteren prestaties en herstel), gezond zwanger (worden) en vruchtbaarheidsproblemen, herstel bij of na een ernstige ziekte.

"De aanpak laat zien en ervaren dat men zelf weer de regie kan krijgen over de eigen gezondheid, waarbij veel meer mogelijk is dan men zich vooraf misschien kan voorstellen."

Frank Jonkers

Ramp 2: De hormonen remmen het basaalmetabolisme

U verbrandt niet alleen calorieën als u een rondje hardloopt, maar ook als u op de bank voor de televisie hangt en 's nachts in uw bed ligt te slapen. Heel belangrijk om te beseffen is dat het merendeel van het energieverbruik van het lichaam voor rekening komt van het 'basaalmetabolisme'.

Dit is het energieverbruik van het lichaam in rust. Deze energie wordt gebruikt voor onder andere de ademhaling, de hartslag, de spijsvertering, de afweer en de groei van huid, nagels, haar en botweefsel. Het basaalmetabolisme wordt gestuurd door uw hormonen. En omdat de hormonen bij de meeste mensen uit balans raken, raakt ook het basaalmetabolisme uit balans.

Ramp 3: U krijgt minder hormonen in de actieve vorm

Een groot deel van de hormonen die vanuit de klieren in het bloed terechtkomen, wordt aan transporteiwitten vastgeklonken. Deze hormonen in 'gebonden vorm' passen niet meer op de bijpassende receptoren en zijn onwerkzaam. Een ander deel van de hormonen blijft ongebonden in het bloed circuleren. Deze hormonen in 'vrije' vorm passen wel op de bijbehorende receptoren en zijn dus wel werkzaam. Het is zaak om voldoende hormonen in 'vrije vorm' in omloop te hebben. Maar bij veel mensen zorgt een overvloed aan transporteiwitten

ervoor dat er maar weinig hormonen in 'vrije' vorm overblijven.

Ramp 4: De hormoonproductie gaat omlaag

Ook uw klieren en hormoonproducerende weefsels zijn aan slijtage onderhevig en verouderen. Het gevolg is dat ze steeds minder hormonen kunnen afscheiden. Bij de ene klier gaat de productiviteit sneller achteruit dan bij de andere.

Ramp 5: De hormonen raken onderling uit balans

Alle hormonen werken samen en oefenen invloed op elkaar uit in een delicaat onderling evenwicht. Testosteronstijging zorgt er bijvoorbeeld voor dat er ook meer schildklierhormoon wordt aangemaakt. Gaat uw testosteronproductie achteruit, dan komt ook uw schildklierhormoon in het gedrang. Het hormoon DHEA zorgt ervoor dat er niet te veel van het stresshormoon cortisol wordt geproduceerd. De productie van DHEA loopt echter snel terug bij het ouder worden, waardoor er in verhouding te veel cortisol wordt aangemaakt. Zo raken steeds meer hormonen onderling uit balans.

Ramp 6: Uw lever werkt niet goed

Hormonen worden na bewezen diensten afgebroken door uw lever. Werkt de lever niet meer goed, dan kunnen er dus te veel hormonen of hormonale afvalproducten in uw bloed blijven

circuleren. Bij de meeste mensen gaat de lever achteruit, onder meer door het gebruik van alcohol, tabak en medicijnen.

Ramp 7: Er wordt te veel testosteron in oestrogeen omgezet

Zowel mannen als vrouwen hebben testosteron in hun bloed en voor beide geslachten is dit hormoon belangrijk voor de spieropbouw en de vetverbranding. In de vetcellen zit echter een stofje – aromatische genaamd – dat testosteron omzet in oestrogeen. Op zichzelf is dit een gunstig en noodzakelijk proces, maar als u te veel vetcellen krijgt, wordt er te veel testosteron in oestrogeen omgezet. Zo ontstaat er bij dikke mensen al snel een tekort aan testosteron en een overschot aan oestrogeen. In dat geval krijgt oestrogeen dikmakende eigenschappen.

Ramp 8: U heeft een candida-infectie in de darmen

Candida is een gistachtige schimmel die een natuurlijk onderdeel uitmaakt van de darmflora. Door slechte voedingsgewoontes, een ongezonde levensstijl of het gebruik van antibiotica kan deze gist gaan woekeren, waardoor het evenwicht in de darmflora verstoord raakt. In dat geval voedt candida zich met progesteron. Zo kan candida ervoor zorgen dat er te weinig progesteron ten opzichte van oestrogeen overblijft.

www.ralphmoorman.com

**GROTE STAPPEN
NAAR
MOOIE BENEN!**

Voor de prijs van 12
**15 HYPOXI®-
behandelingen!**
Geldig tot 1.01.2015.

HYPOXI®-STUDIO CASTRICUM
Burgemeester Mooijstraat 24c, Castricum | Tel: 0251-676 516
www.hypoxistudiocastricum.nl



Tandprotheticus Reuvers

Wilt u weer stralen met uw eigen lach? Maak snel een afspraak met tandprotheticus Reuvers voor een nieuw kunstgebit! Wij maken niet zomaar een nieuw kunstgebit maar zetten in op maatwerk. We gebruiken duurzame tanden en geven uw kunstgebit een zo natuurgetrouw mogelijke uitstraling.

Wat is een tandprotheticus?

Een tandprotheticus is gespecialiseerd in het aanmeten en vervaardigen van een kunstgebit en heeft hiervoor een technische en medische vakstudie gevolgd. Uw nieuwe kunstgebit kan worden gemaakt, zonder dat hiervoor een verwijzing van een tandarts nodig is. Ook kunt u op verwijzing of in samenwerking met uw eigen tandarts terecht. Naast kunstgebitten maken wij partiële protheses, frame protheses en een klikgebit op implantaten. Hiervoor werken wij nauw samen met een ervaren implantoloog.

Behandelingen

Gemiddeld zijn er 5 behandelingen nodig voordat een nieuw kunstgebit gereed is. De kosten van een kunstgebit worden in 2014 nog vergoed door uw zorgverzekeraar, m.u.v. uw eigen risico. Vanaf volgend jaar moet u waarschijnlijk wél bij betalen.

ONT gecertificeerd

Tandprotheticische praktijk Reuvers is lid van de Organisatie voor Nederlandse Tandprotheticici (ONT) en is ONT gecertificeerd, waardoor wij werken volgens de laatste kwaliteitsrichtlijnen en hygiëne protocollen.

Heeft u problemen met uw huidige kunstgebit? Wilt u weten of Tandprotheticische praktijk Reuvers iets voor u kan betekenen? In onze praktijk in Castricum staat een persoonlijke benadering voorop. U bent van harte welkom voor een gratis eerste consult. U kunt hiervoor telefonisch contact opnemen om een afspraak te maken.

Tandprotheticische praktijk
REUVERS

Tandprotheticische praktijk Reuvers

Telefoon: 0251 653 653

Bezoekadres: Van Egmondstraat 7, 1901 BA Castricum

Hardlopen en blessures

De achillespees

Jerry Jansen
Fysiotherapeut



Eind vorige maand werd de 30ste editie van de Dam tot Damloop gelopen. Met meer dan 65000 lopers en zo'n 250000 toeschouwers en live optredens wordt dit loopevenement als een van de mooiste loopevenementen van Nederland beschouwd. Veel van de lopers gebruiken de Damloop als aanloop naar de halve marathon van Amsterdam, die op 19 oktober gelopen wordt. Maar daar waar prestatiedrang of ongetraindheid samenkomen, liggen blessures op de loer!

Veel sporters en zeker hardlopers hebben regelmatig te maken met een stijve en pijnlijke achillespees. Het begint vaak met pijn en stijfheid na het sporten, wat na een aantal uur weer verdwenen is. Als je hier niet verantwoord mee om gaat, kan dit leiden tot het stadium dat je helemaal niet meer kunt hardlopen. Met echografisch onder-



Afzetzpunten

Gratis magazine

Alkmaar

Primera
Bruna
Bruna
Ako
Gemeentehuis
Sigarenmagazijn
Bibliotheek
Bibliotheek
Aldewereld Tabak
Wijkcentrum

Magdalenastraat 17a
Van Ostadelaan 266
Europaplein 63
Stationweg 43c
Malle Gatsplein 10
Muidervaard 406
Laan van Straatsburg 2
Ouddorperplein 13
Vondelstraat 1
Ruusbrochhof 97

Amsterdam

Primera
Primera
Primera
Primera
Het Rookertje
Sporthallen zuid
Bibliotheek
Bibliotheek
Hartman Tabak
Bibliotheek

Burg de Vlugtlaan 178
Wisseloord 97
Middenweg 49
Buikslotermeerplein
Slotermeerlaan 91
Burgerweeshuispad 54
Willen v. Weldammelaan
Diemerparklaan 79
Molukkenstraat 589
Hagedoornplein 2

Haarlem

Kompas Lektuur
Sam Sigaren
Timmy Tabak
Oud Schoten
Primera
Primera
Ako Haarlem
BSR Kennemerland
Buurthuis
de Ringvaart
Dock Haarlem
Bibliotheek
BSR Haarlem

Hoofddorp

Gemeentehuis
Primera
Primera
Ako
Bibliotheek
Bruna
Bruna
Libris
Het Kruispunt
Slagerij Res

Aalsmeer

Nieuwendijk
Stokman
Albert Hein
Primera

Marsmanplein 11
Generaal Spoorlaan 28
Rijksstraatweg 108
Schoterweg 43
Santpoorterstraat 62
Leonardo da Vinciplein 2
Stationplein 11
Heussenstraat 2a

Floris v. Adrichemlaan 98
Laan van Berlijn 1
Fie Carelsenplein 2
Spaarnwoudestraat 23a

Raadhuisplein 1
Polderplein 13
Aalburgplein 57
Muiderbos 122
Baron de Coubertinlaan
Marktlaan 158
Markenburg 73
Nieuweweg 63
Kruisweg 1067a
Skagerak 212

Zwarteweg 93
Hornweg 87
Poldermeesterplein 1
Poldermeesterplein 5

Annemieks Kram
Hoogvliet
t Boekhuis Zuid
C-1000
Sigaren Primera
Rabobank
Op de Balie
Tabakshop Petra
Bruna
Albert Heijn
Bibliotheek
Zorgcentrum
t Boekhuis Dorp
Car clean
Zwembad
Brievbus

Kudelstaart

De Kaasboer
Handicap flat

Heemskerk

Frank Jonker
Massage studio

Beverwijk

Asna
Yoga
0251-kappers

Machineweg 3
Aalsmeerderweg 205
Ophelialaan 151
Ophelialaan 124
Ophelialaan 106
Stationsstraat 6
Drie Kolommenplein 1
Zijdstraat 30
Zijdstraat 45
Praamplein 4a
Marktstraat 19A
Molenpad 2
Zijdstraat 12
Dreef 3
Dreef 7
Cactuslaan 25

Winkelcentrum
De Spilstraat 3

Noorddorperweg 10
Jan van Rietwijkstraat 11

Kuikenweg 82a
Groenelaan 3
Belgielaan 61

zoek, wat uitgevoerd kan worden door een fysiotherapeut, kun je dan zien dat de pees dikker is dan normaal, wat duidt op een irritatie van de pees. Het herstel van de pees verloopt traag, en als de pees fors geïrriteerd is ben je zomaar 6-9 maanden verder voordat je niveau van hardlopen weer een beetje op kunt pakken.

Hoe ontstaan die achillespeesklachten nou eigenlijk?

Een van de belangrijkste oorzaken is overbelasting door een verkeerde of te snelle trainings-opbouw gepaard gaande met onvoldoende hersteltijd. Ook een verandering van ondergrond kan de oorzaak zijn van deze klachten. Loop je meestal op de baan of in het bos, en ga je dezelfde afstand met dezelfde snelheid op de weg lopen, kan dit leiden tot overbelasting van de achillespees, gepaard gaande met klachten. Verkeerd schoeisel of schoenen waarvan de 'houdbaarheidsdatum' allang is verstreken kunnen ook bijdragen aan achillespeesklachten.

Hoe kan ik achillespeesklachten voorkomen?

Zorg dat je een goede trainingsopbouw hebt. Met hardlopen is het van belang dat je het bewegingsapparaat laat 'wennen' aan de impact van voornamelijk de landing. Bij een training over een afstand van 5 km zul je ongeveer 4000 looppassen maken. Dat betekent ook ongeveer 4000 landingen, waarbij je krachten van 2 tot 3 maal het lichaamsgewicht moet opvangen; dat is nogal wat! Op het internet staan prima schema's die een goede opbouw garanderen. Daarnaast is het van groot belang dat je goed schoeisel hebt. Je kunt je het beste bij een speciaalzaak laten adviseren. Van invloed zijn ook de kracht van de kuitspieren en de enkelstabiliteit. Preventief en in het beginstadium kun je hier gelukkig zelf wat aan doen:

1. Voor de spierkracht van de kuit: ga op de trede van de trap staan met de bal van je voet en ga zo hoog mogelijk op je tenen staan. Zak langzaam weer terug totdat je rek voelt op je kuitspier. Zorg wel dat je binnen de pijngrens blijft bewegen! Begin met 3 series van 10 herhalingen en breidt dit uit naar 3 x 20 herhalingen per dag.
2. Voor de stabiliteit van de enkel: ga op 1 been tanden poetsen, eenvoudig maar effectief. Zorg dat je knie een klein beetje gebogen blijft. Je spieren zullen moeten corrigeren om de positie te handhaven. Wissel uiteraard van been na 1 tot 1,5 minuten. Je kunt het jezelf moeilijker maken door op bijvoorbeeld op een opgerolde handdoek te gaan staan.
3. Probeer regelmatig op een zachte ondergrond te trainen. Denk hierbij aan het bos of op de atletiekbaan.
4. Investeer in goed schoeisel en laat je voorlichten. Dit kan een hoop blessureleed voorkomen.

Succes met het hardlopen!

www.fysio-krommenie.nl

道 Tac Dao Acupunctuur

- * Burn-out
- * Neurologische problemen
- * Maagklachten
- * Hooikoorts
- * Reuma

Wordt vergoed door uw aanvullende verzekering

Scheldestraat 87, IJmuiden
www.acupunctuur-annemarie.nl, 06-42851717

Chiropractie helpt echt!!!!

Chiropractie is niet zo bekend als andere therapieën zoals bijvoorbeeld fysiotherapie. In Amerika is het echter een van de meest gebruikte therapieën in de gezondheidszorg. Het verschil met andere disciplines is dat chiropractie vanuit de wervelkolom denkt en behandelt. Vanuit de wervelkolom loopt het zenuwstelsel naar alle lichaamsdelen en organen. Het zenuwstelsel verzamelt en verzendt alle informatie van deze lichaamsdelen en organen en communiceert met de hersenen.

Indien er bewegings- of functiestoornissen optreden in de wervelkolom kan het zenuwstelsel geïrriteerd raken en allerlei klachten geven. Veel voorkomende klachten zijn: Lokale rug- of nekpijn. Uitstralende pijn vanuit de rug naar andere lichaamsdelen, zoals tintelende handen of voeten, hernia's, zeurderige pijn in armen, benen, bekken, lies etc. Hoofdpijn, maar ook moeheid.

Een chiropractor is speciaal getraind om uw wervelkolom te onderzoeken en te behandelen. Tijdens de behandeling wordt geprobeerd de bewegelijkheid en functie van de wervelkolom te optimaliseren en zodoende de klachten te verminderen. Dit gebeurt op vele manieren. Dit kan door middel van een korte snelle beweging (veilig en vrijwel pijnloos), maar bijvoorbeeld ook door middel van gedoseerde rek. Een chiropractor is hiervoor intensief in getraind en neemt echt geen risico's.

Chiropractie is bijvoorbeeld bij acute rugklachten veel effectiever dan fysiotherapie en medicatie. Bovendien zijn er veel minder behandelingen nodig en kan men weer snel aan het werk.

Chiropractie Heemskerk heeft een rijke historie. De behandelend chiropractor is eerst 15 jaar werkzaam geweest als fysiotherapeut en manueel therapeut voordat hij enkele jaren naar Engeland ging om chiropractie te studeren.

Met de kennis van deze 3 disciplines krijgt u dus eigenlijk een unieke behandeling!!

U kunt altijd vrijblijvend informatie bij ons opvragen. Chiropractie wordt meestal voor een groot deel uit de aanvullende verzekering betaald en u heeft geen verwijzing van de huisarts nodig.

Chiropractie Heemskerk is gevestigd aan de Maerelaan 15b in Heemskerk, tel.: 0251- 236303. Website: www.chiropractieheemskerk.nl



Praktijk Fysiotherapie de Wit - IJmuiden

Wij behandelen algemene fysieke aandoeningen als rug-, knie- en enkelklachten, gekwalificeerd McKenzie en Dry Needling therapeuten.

Professioneel, laagdrempelig, gemoedelijke sfeer, kinderhoekje voor als het eens niet lukt om oppas te regelen. Goed toegankelijk voor cliënten met een rollator of in een rolstoel.

Onze openingstijden zijn op alle werkdagen van 7.00 tot 18.00 uur en op dinsdag en vrijdag zelfs tot 20.00 uur.

Scheldestraat 87, 1972 TL IJmuiden, tel: 0255 - 516 555
info@fysioscheldestraat.nl, www.fysiotherapedewit.nl

De kracht van gezonde gedachtekracht

Marjolein Dubbers
Oprichtster Energieke
Vrouwen Academie



De aandacht voor gezonde voeding stijgt de laatste jaren gelukkig enorm. Eindelijk beginnen we te beseffen dat we ons lichaam iedere dag opnieuw weer moeten opbouwen met de bouwstoffen die we door middel van onze voeding binnenkrijgen. Als je er bagger instopt kun je op den duur bagger verwachten. De voeding die we in onze mond stoppen speelt een belangrijke rol als het gaat om onze gezondheid maar er is méér dan alleen fysieke voeding. We onderschatten vaak de kracht van onze gedachten. Wist je dat er placebo operaties zijn gedaan, die net zo goed bleken te werken als echte operaties?

Ons hoofd en ons lichaam zijn één geheel

Een vriend van me vertelde me ooit dat in het leger een soldaat, niet zijnde een arts, alleen officieel mag vaststellen dat iemand dood is, als het hoofd van de persoon duurzaam is gescheiden van de romp. Met nadruk op het woordje duurzaam. Alsof er ook hoofden niet duurzaam gescheiden kunnen zijn van een romp. Kortom: als je hoofd niet langer aan je romp vastzit, zit je in de problemen. Blijkbaar horen ze onlosmakelijk bij elkaar. Toch maakt de reguliere geneeskunde al sinds het vroege begin een groot onderscheid tussen ons hoofd en ons lichaam. Als je lichaam niet goed voelt ga je naar een arts. Als je hoofd niet goed voelt kom je terecht bij een psycholoog of psychiater. Blijkbaar vraagt dit laatste om een heel andere behandeling. Als je daar eens goed over nadenkt is dat eigenlijk raar.

Voeding heeft absoluut invloed op je hoofd

Iedereen die wel eens een glaasje alcohol teveel heeft gedronken weet dat dit de dag erna effect heeft op je hoofd. Briljante oplossingen bedenken voor een probleem zit er dan even niet in. Andersom werkt het ook: als je wel eens een 3-daagse sapkuur of een darmspoeling heb gedaan, dan weet je dat je hier heel opgewekt van kunt worden. Maar er is meer. Uit veel wetenschappelijk onderzoek blijkt dat onze hersenen gevoelig zijn voor voeding. Dagelijks voldoende water drinken alleen al zorgt ervoor dat je hersenen fit blijven en op scherp blijven staan. Ook is bekend dat omega 3, dat vooral in vette vis voorkomt maar ook in onder andere lijnzaad, nodig is om onze hersenen gezond te houden.

Onze hersenen waarmee we denken, onze neo cortex, zijn ontwikkeld in de tienduizenden jaren dat onze vroege voorouders aan het water woonden en rijkelijk vis konden eten. Toen is ons bewustzijn ontstaan, dat ons onderscheidt van alle andere zoogdieren. Omega 3 is dus belangrijk hersenvoedsel. Er is dan ook veel onderzoek gedaan naar de invloed van omega 3 bij depressieve klachten of zelfs psychoses. Iedere keer weer blijkt dat het gebruik van

voldoende omega 3 een positieve invloed heeft op depressieve personen. Heb je last van depressieve klachten? Het is dan echt de moeite waard om eens goed naar je voeding te kijken! De documentairemaker Morgan Spurlock at als experiment eens 30 dagen lang uitsluitend voedsel van McDonalds. Behalve dat hij er dik van werd, werd hij er bij tijd en wijle ook behoorlijk depressief van. Hij maakte hiervan een interessante film: Super Size Me. Interessant, maar niet eentje om vrolijk van te worden.

En met je hoofd heb je invloed op je lichaam

We weten ook allemaal dat het andersom ook werkt. Verliefd worden kan je van de een op de andere dag een enorme boost energie geven. Ik heb diverse malen mijn huis een super-schoonmaak-opruim-opknop-verfbeurt gegeven in zo'n toestand van geestelijke én lichamelijke euforie. Begon ik met het schoonmaken van een keukenlaasje, dan eindigde ik met het witten van het plafond! Blijkbaar gebeurt er iets in je fysieke lichaam terwijl er alleen maar iets in je hoofd gebeurt: verliefd zijn geeft vleugels van energie.

Als je streeft naar zo gezond en vitaal moge-



lijk oud worden is het natuurlijk interessant om eens te kijken of je, naast gezonde voeding en voldoende beweging en ontspanning, ook met je hoofd nog een positieve invloed kunt uitoefenen. Met andere woorden: kunnen we ons hoofd inzetten voor onze gezondheid en vitaliteit?

Placebo's werken vaak tegen allerlei ziektes

Placebo komt uit het Latijn en betekent zoiets als: ik zal behagen. Ieder nieuw medicijn dat op de markt wordt gebracht moet worden getest ten opzichte van een placebo; vaak een suikerpil. De proefpersonen en vaak ook de behandelers krijgen niet te horen wie het medicijn heeft gekregen en wie de suikerpil. Doorgaans heeft een suikerpil bij zo'n derde deel van de deelnemers een positief effect. Als het medicijn eenzelfde beeld laat zien mag het niet op de markt worden gebracht. Het is dan namelijk niet beter werkzaam dan een placebo. Dit schijnt overigens heel vaak het geval te zijn. Is dat niet vreemd als je hier eens goed over nadenkt? Want wat heelt er nou? Het medicijn of de placebo? Blijkbaar kunnen ze het allebei en vaak ook nog in gelijke mate! Is er dan niet een andere heilmeester aan het werk die het niet uitmaakt of je een suikerpil of een medicijn gebruikt?

Deze placebo operatie werkte net zo goed als een echte operatie

Het werd pas echt interessant toen ik stuitte op het onderzoek van J.B. Moseley. Zijn onderzoek voldoet aan de gouden standaard van wetenschappelijk onderzoek: klinisch, placebo gecontroleerd, dubbel blind, gerandomiseerd én gepubliceerd in een vooraanstaand tijdschrift: de New England Journal of Medicine. Moseley is een bekend orthopedisch chirurg met als specialisatie knieklachten als gevolg van osteoartrose. Vaak zijn deze pijnklachten het gevolg van veroudering van het gewrichtskraakbeen. Let op! De helft van zijn patiënten kreeg een normale knieoperatie. De andere helft kreeg in werkelijkheid slechts drie sneetje in hun knie maar kon op een scherm "hun" knieoperatie volgen. Dit scherm liet echter een eerder opgenomen video zien van een echte knieoperatie. Er werd zelfs met water geknoeid om te doen alsof het om een echte operatie ging. De drie kleine sneetjes werden tot slot gehecht. Wat bleek? Een derde van de patiënten die de echte operatie had ondergaan meldde naderhand dat ze geen belemmeringen en pijnklachten meer hadden. Dat had men wel verwacht. Maar de groep patiënten die de nepoperatie had ondergaan meldde hetzelfde resultaat! ▶

En ze deden het zelfs beter, want zij waren eerder helemaal pijnvrij dan de geopereerde groep; waarschijnlijk omdat ze niet het trauma van de operatie hadden opgelopen. Kortom: patiënten genazen van hun pijnlijke knie, veroorzaakt door ouderdomsartrose, alleen al omdat ze DACHTEN dat ze waren geopereerd.

Onderschat nooit de kracht van je gedachten

Natuurlijk weet ik ook wel dat deze placebo-werking niet bij alle operaties zal werken. Maar is het boeiend of niet? Blijkbaar hebben alleen al onze gedachten een sterke invloed op ons lichaam. Ze kunnen ons zelfhelend vermogen wakker schudden en hun werk laten doen. Dat zou kunnen verklaren waarom sommige zogenaamd ongeneeslijk zieke personen nog jarenlang in goede gezondheid kunnen leven. Iedere arts kent hier voorbeelden van en ze snappen er niets van. Het valt buiten het boekje van wat ze hebben geleerd. Ik denk dat onze gedachten, onze emoties en vooral ook onze overtuigingen veel meer helende kracht hebben dan we tot nu toe hebben aangenomen. Hoe kunnen we dit nu zelf inzetten zonder afhankelijk te zijn van een placebo? Ofwel: hoe creëren we onze eigen placebo's? Dit is een vraag die mij mateeloos boeit en waar ik nog niet echt een helder antwoord op hebt. Ik weet wel dat ons zelfhelend vermogen wordt gestimuleerd als onze hormonen in balans zijn. Daarom dat hormoonbalans zo belangrijk is. Dit kun je bereiken door gezonde voeding en gezonde beweging die bij jou past. Dit kun je ook bereiken door voldoende ontspanning want stress brengt je hormonen zeker uit balans. En ik denk ook

dat je dit kunt bereiken door eens goed te kijken naar je overtuigingen.

Welke overtuigingen leven er in jouw hoofd?

We zijn allemaal gaan geloven dat we zwakker en ongezonder worden naarmate we ouder worden. En dat zou dan al beginnen ergens rond ons 40ste jaar! Wat zou er gebeuren als we deze overtuiging konden loslaten? De oude Chinese geneeskunde leert ons dat vrouwen op hun 60ste pas op hun hoogtepunt zijn, ook fysiek! Andere oosterse tradities zoals het Taoïsme, vertellen ons dat je helemaal niet hoeft af te takelen als je ouder wordt als je tenminste leert hoe je gebruik kunt maken van de oerkracht waaruit je aanvankelijk bent ontstaan. Deze traditie verhaalt ons van mensen die in redelijke gezondheid véél ouder zijn geworden dan 100 jaar. Stel dat het waar is? Stel dat onze westerse overtuiging dat de mens rond zijn/haar 85ste wel zo'n beetje "op" is, een verkeerde overtuiging is. Stel dat je ervoor kiest om deze overtuiging los te laten? Wat zou er dan gebeuren?

Voed jezelf met gezonde overtuigingen

Ik voed mijzelf graag met deze positieve overtuigingen. Daarom "omring" ik mijzelf graag met vrouwen die me laten zien dat vrouwen 60+, 70+ en zelfs 80+ nog volop gezond en enthousiast in het leven staan. (Wat overigens niet wil zeggen dat ze niet hier en daar wat klachten kunnen hebben.) Als ik mooie filmpjes tegenkom met deze vrouwen dan zet ik ze in mijn kennisbank met inspirerende video's op www.energiekevrouwenacademie.nl.

RECEPT

VAN MARNIE KROM



Lekker gezond tussen-doortje het Avocado nestje

De avocado bevat allerlei belangrijke voedingsstoffen zoals kalium, vitamine B en foliumzuur, relatief veel omega 3 vetten en tal van andere stoffen die een grote plus zijn voor je lijf.

Een mooie toevoeging in je eetpatroon voor zowel lichaam als geest.

Ingrediënten

- 1 Avocado
- 2 biologische eitjes
- Grove peper en Himalayazout

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden
2. Snij de avocado langs de pit in twee helften
3. Wip met het puntje van het mes de pit eruit
4. Maak met een eetlepel het holletje waar de pit zat wat groter
5. Leg de avocadohelften op een bakplaat met bakpapier
6. Tik een eitje open en giet het voorzichtig in het kuiltje
7. Plaats de bakplaat voorzichtig in de oven voor 15 minuten
8. Serveer met wat vers gemalen peper en Himalayazout.

En je kan de avocado met het eitje lekker uitlepelen.

BEWEGEN

Sport verstandig, kies voor goede begeleiding

Veel mensen zullen het wel herkennen. Je hebt ooit iets aan sport gedaan, maar het lichaam is al een tijd verwaarloosd door onvoldoende beweging. Je voelt je vaker moe, er heeft zich een buikje gevormd en je lichaam voelt stram en stijf. Die neerwaartse spiraal is te doorbreken door te gaan bewegen. Het is wel van belang om goed te weten wat je doet en vooral hoe je dat doet, want anders kan bewegen juist een averechts effect hebben.

Het is belangrijk om jezelf een doel te stellen en er vervolgens voor te zorgen dat je dit doel ook daadwerkelijk gaat bereiken. Tip: zoek een sportmaatje! Een afspraak met iemand laat je niet zomaar schieten, bovendien wil je niet de 'zwakste schakel' zijn en dus heb je een extra stimulans om te blijven sporten. Tegenwoordig is de zogenoemde 'bootcamp' een populaire vorm van bewegen. Groepsgewijs worden in de buitenlucht allerlei bewegingsoefeningen gedaan, maar vaak zijn de groepen te groot voor een goede persoonlijke begeleiding of vallen de kosten ervan tegen. Een fitnesscentrum biedt dan uitkomst. Kies wel voor een bedrijf waar men aandacht heeft voor de klant. CIOS- of AALO-opgeleide sportinstructeurs weten welke manier van bewegen het meest geschikt is. De instructeur leert je hoe je kunt sporten en zal je ondersteunen bij het bewaken van je voedingspatroon. Het resultaat: je bent fitter, je houdt het langer vol, je gewrichten werken soepeler en ook geestelijk krijg je een flinke 'boost'.

Eigenlijk is er geen reden om niet te sporten!

Steven van der Stroom



Beantwoord de volgende vragen:

1. Wie schreef het recept van het gezonde Avocado nestje
2. Noem één doeleinde waar ons lichaam cholesterol voor gebruikt
3. Wat is de specialiteit van dr. Heydendael

Stuur uw antwoord in voor 3 november via: www.lijfengezondheid.nl

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

Vermeld daarbij uw naam, adres en telefoonnummer.

www.lijfengezondheid.nl

1x Victoria Moritz t.w.v. €1999,-
Beschikbaar gesteld door www.bikeholland.nl

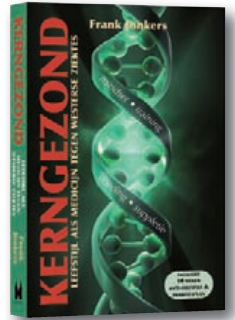


2x Boek van Irene Lelieveld



'Te koud?
Te warm?
Eet wat bij je past!'
t.w.v. €14,95

- 5x
- Boek van Frank Jonkers van BodySwitch 'Kerngezond' t.w.v. €22,95



www.kerngezond-boek.nl



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

Winnaars van de prijsvraag

Uit de vele inzendingen van de prijsvraag van vorige maand zijn de volgende winnaars getrokken.

De dinercheque t.w.v. 150 euro van Visrestaurant de Meerplaats in IJmuiden is gewonnen door Helena Meinders uit IJmuiden.

De set van vier boeken van Ralph Moorman zijn voor Graziella Pijpers uit Velsbroek.

Frecious Slow Juice stelde drie pakketten beschikbaar met 21 flesjes t.w.v. 90 euro. Deze pakketten gaan naar Mw. R. Fatels, uit Heemskerk, Petra Tuithof uit



Directeur van Lijf & Gezondheid Frits Raadsheer, ontvangt de vier boeken van Ralph Moorman die gewonnen zijn door Graziella Pijpers



Robin overhandigt de dinercheque aan Helena.

Uitgeest en Marianne Toman uit Hoofddorp.

Twee Holistische massages van één uur t.w.v. 60 euro bij Nieuw Avalon in Vogelenzang zijn voor Anja Molenaar uit Spaarndam en A.M. Schuurman uit Santpoort-Noord.

De vijf winnaars van het boek 'Kerngezond' van Frank Jonkers van BodySwitch, zijn Mw. A.W. Goebert Mathot uit Velsen-Zuid, Mw. R. Bakker-Renckens uit Castricum, Wendy Schuchart uit Beverwijk, Sandria Meersman en Paula Vrolijk uit Heemskerk.



Veel lof voor Sport at Sea

Castricum - Een nieuw gezicht bij de vergadering begin oktober van de Overleggroep Strandgebied Castricum: de nieuwe wethouder Leo van Schoonhoven. Hij heeft onder andere de ontwikkelingen rondom het strandgebied in zijn portefeuille. Hij stelde met alle betrokkenen te willen nadenken over de toekomst van het strand.

Die toekomst wordt mede bepaald door de inzet en plannen van de ondernemers en verenigingen op het strand, maar ook van een nieuwe stichting. Sports at Sea is een initiatief van Pieter Stoutenbeek, Mikel McMootry en Wim Tromp. De laatste vertelde tijdens de OSC-bijeenkomst over de realisatie van dit bijzondere plan, dat het strand een nieuwe stimulans heeft gegeven.

De initiatiefnemers kregen en grepen vorig jaar de kans om iets nieuws te bedenken voor allerlei vormen van watersport. De gemeente Castricum maakt het mogelijk door een deel van het strand hiervoor beschikbaar te stellen. Een eerste bescheiden ontwerp is uiteindelijk uitgewerkt tot een parel op het strand, in samenwerking met Freakwave, zeevisvereniging De Salamander en Surfski-Holland.

Over het voor Nederland unieke resultaat, geopend in juni wordt in de watersportwereld veel gesproken. Het succes blijkt onder meer uit de flinke aanwas aan leden voor de verschillende watersportonderdelen. Een regelrechte hit is de organisatie van golfsurfkampen voor de jeugd in de zomervakantie. De initiatiefne-

mers van het watersportcentrum kregen dan ook van alle kanten lof toegezwaaid tijdens de OSC. Welke rol speelt het strand in de jaarrekening van de gemeente? Wethouder Van Schoonhoven kondigde aan dat binnen enkele maanden een rapport zal verschijnen. De Castricumse rekenkamercommissie zal daarin haar rekenwerk presenteren.

Het doel van de Overleggroep Strandgebied Castricum is goed overleg mogelijk te maken tussen verschillende organisaties en groeperingen die met het strand te maken hebben. Tijdens de vergadering van 7 oktober stond, naast het initiatief van Sports at Sea, ook de veiligheid op het strand op de agenda. De avond stond onder leiding van onafhankelijk voorzitter Ymte van Gosliga.

Falkland serveert theatermenu in drie gangen



Regio - Falkland Toneel bestaat deze maand negentig jaar en is met vier producties per jaar zowel stokoud als springlevend! Een jarige trakteert natuurlijk en wel op een exquisite, theatrale mix van restaurantsituaties in drie gangen. In ieder geval geen zware kost. De voorstelling is te zien op zaterdagavond 25 en zondagmiddag 26 oktober in Theater De Beun.

Bij de eerste gang wordt 'Lichte lunch' van Peter van Straaten geserveerd. Kleine exclusieve hapjes die rijkelijk begeleid wor-

den met goede wijn resulteren in een ontboezemende ontknoping. In de tweede gang, 'Lang zal hij leven' van Carl Slotboom, voeren de smaken contrast en ontknoping de boventoon. De derde gang verzekert het publiek van een onverwachte variatie. 'Kip met friet', eveneens van Carl Slotboom, trakteert op een smakelijke verrassing met een aangename dosis confrontatie. Al het gebodene wordt overgoten met een royale saus van humor! Om na afloop het verjaardagsfeestje van Falkland compleet te maken zal het dessert bestaan uit live-muziek van Carp in de foyer.

Reserveringen en informatie: www.falklandtoneel.nl of bij Irene Schols 072-5332163.

De lievelingsplek van boswachter Cora

Egmond - Op donderdag 16 oktober gaat PWN boswachter Cora Schipma met belangstellenden naar een van haar favoriete plekken in het duin. Dit keer in het gebied bij Egmond-Binnen. Deze rustige wandeling voert door het duingebied naar een geheime poel. Er wordt onderweg stilgestaan bij dieren, plan-

ten en kruiden die daar voorkomen. De excursie is bedoeld voor volwassenen en start om 14.00 uur vanaf duiningang Diederik aan de Herenweg in Egmond-Binnen en duurt ongeveer 1,5 uur. Aanmelden kan via www.pwn.nl/eropuit of via Bezoekerscentrum De Hoep: 0251 661066. Foto Evert-Jan Woudsma.



Verantwoord wildplukken

Castricum - Op woensdag 22 oktober kan iedereen mee op excursie met de boswachter van PWN. Van 10.00 tot 11.30 uur leert men alles over verantwoord wildplukken in het duingebied. Tijdens de excursie over kruidentegeheimen, leren de deelnemers welke planten eetbaar zijn hoe men ze kan oogsten en hoe ze veilig bereid moeten worden. Onderweg trakteert de boswachter op kruidige mythes en sagen. Deze excursie is bedoeld voor volwassenen. Startpunt is Bezoekerscentrum De

Hoep. Aanmelden via www.pwn.nl/eropuit of telefonisch via 0251 661066. Op de foto pastinaak.



Helios verliest van DKC

Castricum - In de korfbalwedstrijd Helios-DKC bleken de gasten meer in huis te hebben dan Helios.

Zowel aanvallend als verdedigend was het een moeizame wedstrijd van Helios die terecht door DKC werd gewonnen met 11-16. Nu is het zaak om een goede voorbereiding op het zaalseizoen neer te zetten, want daar ligt de volgende uitdaging om ook in de zaalcompetitie de tweede klasse te gaan halen.



Archeologie langs het Noord-Hollandpad



Akersloot - De Provincie Noord-Holland organiseert op zaterdag 1 november een Noord-Hollandpad herfstwandeling van 8 km, in de buurt van Akersloot. Deze wandeling krijgt een archeologisch tintje. Deelname is gratis. De achtste etappe van het Noord-Hollandpad loopt van Driehuizen naar Krommenie. Tijdens deze herfstwandeling wordt een deel van deze etappe, gelopen; een korte rondwandeling door Akersloot en langs het Alkmaardermeer. Cees de Steentijdman vertelt over de tijd waarin hij leefde en de vondsten van de vindplaats in Uitgeest

Dorreegeest. Cees de Steentijdman is één van de historische mensfiguren die straks te zien is in het Provinciaal Archeologisch centrum Huis van Hilde in Castricum. De wandeling is ook geschikt voor kinderen. Gedeputeerde Jaap Bond, die meewandelt, proeft meelwormen die in de Steentijd gegeten werden. De wandeling start en eindigt bij Restaurant 't Hoorntje in Akersloot. Om 10.00 uur is de inloop met koffie en koek, de wandeling begint om 10.45 uur. Reserveren is noodzakelijk. Kijk hiervoor op de website www.noordhollandpad.nl.

FC Uitgeest besluiteloos en onmachtig

Uitgeest - Natuurlijk was het even slikken voor de opgekomen supportersschare. Met fiets en auto waren ze in groten getale komen opdagen voor de altijd beladen derby tegen Vitesse'22. Je kunt in een seizoen veel winnen en verliezen maar het zoet der overwinning in de derby smaakt altijd op één of andere manier lekkerder. Helaas lag de beste proefnotitie zondag bij de club uit Castricum. Met een 1-0 overwinning bezorgden zij hun supporters na afloop in de kantine een lach op het gezicht waar een clown nog jaloers op zou zijn.

Trainer Ron Bouman was om verschillende redenen maar weer eens aan het puzzelen en husselen geslagen ten aanzien van de opstelling. Zo hadden vandaag Jordy Duijn, Kick Smit en Lester Half een basisplaats gekregen en was Joost de Jong weer terug op zijn vertrouwde linksbackplaats.

De toeschouwers kregen van begin af aan een amusante en spannende wedstrijd voorgeschoteld met kansen over en weer. Zo bezorgde rechtsbuiten Robin Bakker van Vitesse'22 „Joost de Jong een moeilij-

ke middag, was Beudeker dicht bij de 1-0 voor Vitesse'22 en verscheen FCU een paar keer dreigend voor het doel van keeper Tom Laan. Zo was Kick Smit in de 27e minuut met een fraai afstandsschot dichtbij de openingstreffer maar doelman Laan redde bekwaam. Steeds vaker echter was er „besluiteloosheid“ aan de bal bij spelers in geel-groen waardoor ofwel de kans verloren ging of balverlies het gevolg was. Dat alles gevoegd bij een dosis onnauwkeurigheid in de passing en de „onmacht“ in het veld is te verklaren. Wat overbleef was strijdlust maar daar hadden de gastheren ook genoeg van.

Aan het begin van de tweede helft leek FC Uitgeest zich te herpakken. Het veldspel was nauwkeuriger, balverlies werd beperkt en kansen kwamen. Maar waar de „onmacht“ in het veld kleiner leek te worden groeide de „besluiteloosheid“ voor de goal. Zowel Lester Half, Jordy Duijn en Ramon den Nijs kregen het in de „16“ maar niet voor elkaar om doeltreffend uit te halen en zo FCU te belonen voor een sterke fase. Tsjaa en dan valt de goal natuurlijk aan de andere kant.

Weer werd (zoals vaker dit seizoen) een verdediging die goed staat en weinig weggeeft bij een hoekschop te kijk gezet. Keeper Davidson in de 73e minuut onder de bal door, een vrijstaande Rick Beentjes en een net dat opbolt. 1-0. Met nog een kwartier te gaan was de wedstrijd gespeeld. FCU viel terug in „onmacht“, Vitesse'22 speelde bekwaam de wedstrijd uit en verdiende misschien de overwinning wel. FC Uitgeest weet zich daarmee definitief terug bij het rijtje ploegen dat het moet uitvechten in de strijd om degradatie. Dat is niet wat ik, of anderen, bedacht hadden voor groengeel dit seizoen. Wat te doen? Vooral blijven geloven dat het weer goed komt (er zit simpelweg teveel kwaliteit in het team) en keihard blijven werken om de ommekeer naar „besluitvaardig“ en „macht“ te bewerkstelligen. Dat kan. Echt waar! (De Afvallende Bal)

FC Uitgeest: Davidson, Out, Idema, van den Helder, Brouwer, Sven de Wit, de Jong, den Nijs, Duijn (56e Sjaak de Wit), Smit (67e Smit), Half (76e Haan).



FC Uitgeest JG1 in de Friends League

Uitgeest - Zaterdag vertrokken de spelers van de JG1 naar Nieuw Vennep voor 3 wedstrijden in de Friends League. Elke wedstrijd duurt 20 minuten, met een korte pauze ertussen, dus ze konden aan de bak. De Uitgeesters begonnen tegen Amstelveen. Deze jongens en meiden waren niet alleen qua lengte maar ook qua voetbaltechniek een maatje te groot. Mart deed ontzettend zijn best op doel en in de verdediging maakten Mark en Bink heel wat meters, maar toch verloren ze deze wedstrijd met 5-1. De coach kon de jongens en meiden gelukkig goed oppoppen in de korte pauze en dat hielp zeker. Dit keer was de tegenstander DIOS. Dorina, Ties, Senna en Geert schoten de bal-

len er achter elkaar in. Met maar liefst 6-2 wonnen ze deze tweede wedstrijd. Gelukkig was het heerlijk weer en hadden de spelers van de JG1 nog genoeg energie over voor een derde potje voetbal. Tegenstander HFC Haarlem is een goed draaiend team. Je kan zien dat deze spelers al langer met elkaar voetballen, ze weten elkaar goed te vinden. FC Uitgeest deed er alles aan om doelpunten te voorkomen, Rens en Gijs waren zowel voor als achterin het veld super actief. We wisselden zelfs van keeper, Britt ging deze wedstrijd op doel, maar dat mocht helaas niet baten. Met 5-2 verlies, maar met opgeheven hoofd eindigden ze deze wedstrijd. Volgende keer beter!



De klus is geklaard! De toernooicommissie kan tevreden terugkijken

Jeugdtoernooi FC Uitgeest groot succes

Uitgeest - Het door FC Uitgeest georganiseerde jeugdtoernooi is mede dankzij het mooie weer afgelopen weekend een doorslaand succes geworden. Meer dan 15 clubs hebben met 40

teams bestaande uit meer dan 950 deelnemers deelgenomen aan dit groots opgezette toernooi. De leiding van de 150 gespeelde wedstrijden was in handen van meer dan 30 scheid-

rechters waaronder vele jeugdscheidsrechters.

Naast de sportieve prestaties was er ook gelegenheid om te genieten van een heerlijke suikerspin, zak popcorn of pannenkoek, of even lekker springen op het springkussen. De prijsuitreiking werd verzorgd door onder andere Tom van Sichem (KNVB scheidsrechter) en Daphne Koster (teamlid Ajax en Nederlands elftal).

Het gehele toernooi stond in het teken van Fair Play oftewel respectvol met elkaar omgaan en sportief spel. De Fair Play wisseltrofee vorig jaar gewonnen door Onze Gezellen E4 was inzet van dit sportieve toernooi. Uit handen van Daphne Koster hebben zij de Fair Play Cup ontvangen die zeker een mooie plek zal krijgen in de kantine. Aan het einde van de zaterdag is deze Fair Play wisseltrofee door Daphne Koster uitgereikt aan het meiden team van FC Castricum ME1.

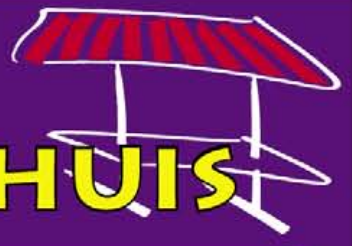
Tijdens het gehele toernooi zijn er veel foto's gemaakt deze zijn te zien op het internet, het adres is fcuutgeestjeugdtoernooi.blogspot.nl. Dankzij de vele deelnemers, scheidsrechters, vrijwilligers, EHBO, sponsors en de weergoden kan de organisatie terug kijken op een geslaagd. Voor de clubs die het hebben moeten missen, komt er volgend jaar weer een kans deel te nemen aan dit grootse toernooi. Maar wees snel want vol = vol.



Zaterdag 18 oktober		Purmerend E12-FC Uitgeest E8		10:00
Junioren:		Velsen E6-FC Uitgeest E9		09:00
FC Uitgeest A1-Buitenveldert A1	14:30	Limmen E5-FC Uitgeest E10		09:00
FC Uitgeest B2-ODIN 59 B1	12:45	FC Uitgeest F1-Kennemers F1		09:00
FC Uitgeest B3-Kolping Boys B5	14:30	Vitesse 22 F1-FC Uitgeest F2		09:45
AFC 34 B2-FC Uitgeest B4	10:30	FC Uitgeest F4-Kon. HFC F5		09:00
FC Den Helder B5-FC Uitgeest B5	11:30	FC Uitgeest F5-HSV F3		09:00
FC Uitgeest C2-ADO '20 C2	11:30	Kennemers F4-FC Uitgeest F6		09:00
FC Uitgeest C3-Foresters de C5	14:30	KFC F5-FC Uitgeest F7		08:30
Jong Holland C3-FC Uitgeest C4	10:15	FC Uitgeest F8-SVA F6		10:15
FC Uitgeest C5-Vitesse 22 C3	13:00	ADO '20 F7-FC Uitgeest F9		09:15
Assendelft C3-FC Uitgeest C6	12:30	FC Uitgeest F10-Wijk aan Zee F2		09:00
FC Uitgeest C7-Fortuna Wormerv. C5	14:30	FC Uitgeest MP1-Bergen MP1		09:00
Meisjes:		FC Uitgeest MP2-HSV MP2		09:00
FC Uitgeest MB2-KFC MB1	12:00	FC Uitgeest KB1		09:00
Alliance 22 MC1-FC Uitgeest MC1	12:40	G-team:		
Onze Gezellen MC1-FC Uitgeest MC2	13:00	Berdos G1G-FC Uitgeest G1		12:30
Limmen MD1-FC Uitgeest MD1	11:00	Zondag 19 oktober		
FC Uitgeest ME1-WSV 30 ME2	10:15	Senioren:		
Pupillen:		Vrone 4-FC Uitgeest 4		12:00
ODIN 59 D1-FC Uitgeest D1	10:15	FC Uitgeest 5-JVC 4		10:30
Fortuna W'veer D4-FC Uitgeest D2	10:00	FC Uitgeest 6-Vitesse 22 6		12:30
FC Uitgeest D3-Zeevogels D2	10:15	FC Uitgeest 7-Schoten 6		10:30
SVA D4-FC Uitgeest D5	09:45	Hercules Zaandam sc 8-		
FC Uitgeest D7-Vitesse 22 D3	13:00	FC Uitgeest 8		12:00
FC Uitgeest E2-SVA E2	11:30	Limmen 6-FC Uitgeest 9		14:00
FC Uitgeest E3-Kennemers E2	10:15	FC Uitgeest 12-Vitesse 22 13		10:30
Junioren:		KFC A1-FC Uitgeest A2		13:30
Sporting Krommenie E5	11:30	Victoria O A2-FC Uitgeest A3		12:30
Grafdijk E1-FC Uitgeest E5	10:30	Meisjes:		
RCZ E4-FC Uitgeest E6	10:30	FC Uitgeest MA1-Foresters de MA1		10:30
FC Uitgeest E7-Reiger Boys E12	10:15			



DE MARKT



VAN ALLE MARKTEN THUIS

VISHANDEL
Beentjes



VOOR AL UW VERSE,
WARME GEBAKKEN
EN GEROOKTE VIS

LIMMEN
06 22011703

DEZE WEEK

**SUPER MOOIE
VERSE ZALMFILET**

500 GRAM **€7,95**

PINBETALING MOGELIJK

VITAbus Uw specialist in vitamines,
kruiden en natuurvoeding.

NU SUPER VEEL VOORDEEL OP:

BIOLOGISCHE KOKOSOLIE

Kokosolie geurloos is voornamelijk bedoeld om warm te gebruiken

500 ml € 6,50

1000 ml € 10,-

2220ml €16,-

www.vitabus.nl | info@vitabus.nl | 06-50558275

Castricum centrum

Twice
Women's wear

De nieuwste
najaarsmode in
maat 36 t/m 56

fransa **ZIZZI**
DEVOTED TO HAPPINESS
soyaconcept

Openingstijden:
Dinsdag t/m vrijdag
10.00 - 17.30 uur
Zaterdag 10.00-17.00 uur.



Natuurwinkel Castricum
heeft (oog)appeltjes uitgedeeld



Dinsdag 30 september is Quintin Malfait van Natuurwinkel Castricum op bezoek geweest bij basisschool Toermalijn in Castricum om de leerlingen een klein kijkje te geven in de 'biologische wereld'.

Ze hebben aandachtig geluisterd en kwamen met goede vragen. Bij de afsluiting hebben ze een appel en striptekening meegekregen die ze tot afgelopen zaterdag in konden leveren bij de winkel. Volgende week worden de winnaars bekendgemaakt en kunnen zij hun prijs komen ophalen.

Natuurwinkel Castricum is te vinden op de Torenstraat 34, Castricum, 0251 654916, www.natuurwinkel.nl.

**LIJSTENMAKERIJ
IDA BAKKER**
Het adres voor al uw inlijstwerk

KUNSTSCHILDERS ARTIKELN

Onze leveranciers zijn:

- Royal Talens • Copic •
- Derwent • Maimeri •
- Ara • Oud Hollandsche •

Wol, katoen, acryl en div. brei- en haakbenodigdheden

Dorpsstraat 102 • Castricum
0251 - 673977
www.lijstenmakerijidabakker.nl

Restaurant La Trattoria

Echte Italiaanse specialiteiten in Castricum

Geopend van 13.00-23.00 uur. Dinsdag gesloten



Dorpsstraat 40 • 1901 EL Castricum

tel.: 0251-652037

www.trattoria-castricum.nl

LekkerBiologisch

**Natuur
WINKEL**

Wist u dat u de lekkerste biologische producten van Castricum en omstreken kunt vinden bij de Natuurwinkel? Of wat dacht u van een ruime keuze in wijn? Proef ook eens ons dagelijks vers afgebakken biologisch brood. Ook erg lekker zonder iets erop!

U bent van harte welkom!



Torenstraat 34
1901 EE Castricum
tel. 0251 - 654916
www.natuurwinkel.nl

Openingstijden:
ma 10.00-18.00 uur,
di t/m vr 8.30-18.00 uur
zaterdag 8.30-17.00 uur



G

Meedoen in de gemeente Uitgeest!

Veranderingen in werk en zorg

Er gaat in Nederland veel veranderen in de ondersteuning van inwoners op het gebied van wonen, werken, welzijn en zorg. Ook de gemeente Uitgeest krijgt de komende jaren steeds meer verantwoordelijkheden. Taken die eerst bij het Rijk lagen, komen nu ook bij de gemeente. Tegelijkertijd komt er minder geld. Dat vraagt om verandering. De gemeente wordt per 1 januari 2015 verantwoordelijk voor:

- de jeugdhulp
- de dagbesteding en begeleiding van mensen met een beperking (wat nu was geregeld binnen de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten)
- de participatie van inwoners met een afstand tot de arbeidsmarkt

Eigen kracht

We willen ondersteuning geven op een manier die mensen helpt zelf de touwtjes over hun leven in handen te houden. De gemeente stimuleert en ondersteunt, maar we nemen het niet zomaar van u over. We gaan ervan uit dat u de regie hebt en houdt op uw eigen (ondersteunings)behoeften.

Iedereen doet mee

De overgang van taken gaat ook in gemeente Uitgeest een omslag betekenen in de zorg en ondersteuning. De inzet is hierbij dat iedereen moet kunnen meedoen en bijdragen binnen onze gemeente. De omslag is nodig omdat mensen sterker worden als ze de regie hebben over hun eigen leven. Bovendien is de toenemende vraag naar zorg en ondersteuning op de huidige manier niet meer betaalbaar. We willen de hulp voor de meest kwetsbaren in gemeente Uitgeest overeind houden. Dat kan alleen als we de hulp anders organiseren.



Dichtbij inwoners

De nieuwe taken willen we in samenhang en dichtbij de inwoners uitvoeren. Dat gaat straks gebeuren met sociale teams. Deze teams bestaan uit professionals van zorg- en welzijnsorganisaties en gemeentelijke medewerkers. De teams werken zoveel mogelijk vanuit de eigen mogelijkheden en het netwerk van gezinnen. Als professionele hulp nodig is, zorgt het sociaal team voor ondersteuning op maat. Dat gebeurt dan samen met u en één contactpersoon, op basis van één ondersteuningsplan voor één huishouden.

Het sociaal team zorgt straks voor ondersteuning op maat.

Ophaaldata gft-afval

- In week 43 wordt het gft-afval opgehaald:
- Oude Dorp en bedrijventerrein: maandag 20 oktober.
- De Kleis en Waldijk: woensdag 22 oktober.
- De Koog: donderdag 23 oktober.
- Buitengebied, Uitgeesterweg: vrijdag 24 oktober.

Droomvilla op eigen kavel? Nog maar 3 kavels te koop!

www.kaveldealdedije.nl



Het modderige deel op de voorgrond wordt binnenkort verhard en daarmee geschikt gemaakt om bootjes te water te laten. Het aflopende gazon daarachter is geschikt voor zijladers (foto: gemeente Uitgeest).

Tewaterlaatplaats in Waldijk

In het park bij De Darse in de Waldijk is al enige tijd een tewaterlaatplaats. Veel bewoners van de Waldijk zijn in de veronderstelling dat dit het schuine talud naast de voetgangersbrug is, maar dat is niet het geval. De eigenlijke tewaterlaatplaats is het met gras begroeide gedeelte ernaast, waar beschoeiing zit (zie foto). Deze plek is bedoeld voor de maaiboot van het hoogheemraadschap, die met een zijlader te water wordt gelaten. Om die reden loopt de verharding ook niet door tot het bruggetje.

Omdat veel bezitters van een bootje in de Waldijk gebruikmaken van deze onofficiële plek (oorspronkelijk bedoeld als natuurvriendelijke oever), hebben burgemeester en wethouders besloten om ook hier verharding aan te brengen. Dankzij deze maatregel kan men straks ook zonder een zijlader bootjes op een goede manier te water laten.

De werkzaamheden voor de nieuwe verharding worden binnenkort uitgevoerd.

Tot 1 december moeten alle boten en bootjes overigens in heel Uitgeest aan wal blijven vanwege een schouw.

Eigenaren bootjes: bedankt

De gemeente bedankt alle eigenaren van bootjes van harte voor de medewerking die ze hebben gegeven door hun vaartuig in Uitgeest uit het water te halen. Die actie was nodig vanwege een schouw binnenkort van alle waterlopen. Voorafgaand is inmiddels in de Waldijk de maaiboot al aan de slag gegaan.

Uiteindelijk heeft de gemeente maar drie - volgelopen - vaartuigen hoeven verwijderen. Van een van de drie kon de eigenaar worden achterhaald in Heemskerk. Die komt zijn vaartuig zelf afhalen van de gemeentewerf.

Hoorzitting commissie Bezwaarschriften

De commissie Bezwaar- en Beroepschriften houdt een hoorzitting op maandagavond 20 oktober 2014. De zitting begint om 19.30 uur en op de agenda staat onder meer het bezwaarschrift van Stichting ISP tegen het collegebesluit van 26 mei 2014, waarbij de aanvraag om een waarderingssubsidie voor het informatiesteunpunt voor het jaar 2015 is afgewezen.

Burgerlijke stand

GEBOREN

Bram van Riessen, zoon van Tanja Houweling en Jos van Riessen
Mayra Janneke Brouwer, dochter van K.K. Gutiérrez Rojas en J. Brouwer

GEHUWD

P.A. Brandjes en S.M.C. Oosterman