

Leuke vrijwilligersavond

Uitgeest - Woensdagavond 5 november werden de vrijwilligers van de Stichting Uitgeester Senioren in het zonnetje gezet. Voor hun enthousiaste en actieve inzet als vrijwilliger werden zij beloond met een feestelijke avond. De theatergroep 'Septimbre' verzorgde een aantrekkelijk optreden met muziek, zang en ca-

baret. Ook de inwendige mens werd niet vergeten: er waren heerlijke hapjes en drankjes. De reacties waren allemaal positief, de vrijwilligers hebben genoten en kunnen terugkijken op een heerlijke avond. Deze avond is mede mogelijk gemaakt door een donatie van het Rabo DichtbijFonds.



Sinterklaas komt zondag aan in Uitgeest

Uitgeest - Zondag 16 november komt Sinterklaas weer naar Uitgeest. Om ongeveer 13.00 uur meer de boot met de Sint en zijn Pieten aan in de gemeentehaven aan de Meldijk. Daarna volgt Sint voorafgegaan door de Uitgeester Harmonie samen met ruitervereniging Sterneo de volgende route: Meldijk, Langebuurt, Brugmanstraat, Hogeweg, Kerkebuurt.

Bij het Oude Reghthuys zal burgemeester van Eijk dan om ongeveer 13.45 uur de Sint en zijn gevolg welkom heten in Uitgeest. Daarna, om 14.15 uur maken Sint en zijn pieten een rit door het dorp. Route: Schevelstraat, van Niestraat, Geesterweg over, via Melisstokelaan, Benesserlaan, Niesvenstraat naar Bernhardstraat, Brugmanplantsoen, Brugmanstraat tot Geesterheem. Bij Geesterheem wordt de stoet ontbonden en gaat de Sint de

bewoners om ongeveer 14.45 uur een bezoek brengen. Hierna stappen Sint en pieten over in speciaal vervoer. Vervolg: Irenelaan, Twaalfhovenstraat, tunnel door, Haverkampplan, de Darse, aan de Kromme Sloot, Gorskampplan, Anna van Renesselaan, de Waterdief,

de Vrede, Krijgsmann, Cnollebijter, Gorskampplan, tunnel door, de Withstraat, Middelweg, Meldijk Dan zullen Sint en pieten hun welverdiende rust nemen. Deze intocht wordt mogelijk gemaakt door de Ondernemersvereniging Uitgeest (OVU). Veel plezier allemaal! (archieffoto's: Ger Bus)

SPECULAAS SLAGROOMSLOF



6/7 pers.

PÂTISSERIE CHOCOLATERIE
de Roset
www.deroset.nl
Castricum
Heerhugowaard



8.95

GEMEENTE
UITGEEST



IEDERE WEEK OP DE
ACHTERPAGINA VAN
DEZE KRANT HET
GEMEENTENIEUWS

Hallo
JUMBO
Visser-Wijker

Uitgeest, Melis Stokelaan 1-3

SPAAR NU

DE HOOGSTE
KORTING
OP DE LEUKSTE
AVONDJES UIT

ZONNEPANELEN?



ZONBESPAART BV
T 0251 67 62 21

SUNNed dealer

www.zonbespaartbv.nl

Plassen in de bosjes en ontvoering in scène gezet

Castricum - Zondag om 14.30 uur kreeg de politie de melding dat er een man en twee vrouwen vochten op de Boekel in Akersloot. Ter plaatse vertelden de vrouwen dat één van hen moest plassen tijdens het wandelen. Ze deed een plas in de bosjes bij een vervallen boerderij. Toen ze daarna op het zoldertje wilde gaan kijken, omdat ze dacht dat er niemand woonde, dacht de eigenaar van de boerderij dat het inbrekers waren. Nadat hij de vrouwen aangehouden had, ontstond een conflict.

Vorige week dinsdag kwam er om 15.25 uur een melding binnen bij de politie dat er mogelijk iemand asbest aan het begraven was op een braakliggend stuk grond gelegen aan de Kapelweg in Limmen, maar het bleek om tuinafval te gaan. tuinafval in had gegoooid. De politie is op zoek naar getuigen van een ongeval op de Doodweg in Castricum dat plaatsvond op donderdag omstreeks 14.10 uur. Een twaalfjarige jongen werd van zijn fiets gereden en kwam ten val. De automobilist is doorgereden. Vermoedelijk gaat het om een rode auto. Vrijdagmorgen zijn vijf fietsers

bekeurd op de markt in Castricum omdat ze het fietsverbod overtraden.

Omstreeks 10.45 uur ontstond er opschudding omdat er een persoon geboeid in een witte Opel Combo werd vervoerd. Het voertuig reed volgens de melding over de Soomerwegh in de richting van de Plantenhove. Met het kenteken kon de eigenaar van de auto worden opgespoord. De zoon van het gezin haalden samen met een vriend een grap uit met een gezamenlijke vriend die net terug was uit het buitenland. Beide jongens waren met de auto van de vader naar de woning van die vriend gereden en hebben vervolgens de jongen geblinddoekt en meegenomen naar Castricum. De zogenaamde ontvoerders droegen hierbij schaatsmutsen met gaten om door te kijken. „Op zich een aardige grap, maar wel een beetje die verstreckende gevolgen had kunnen hebben”, aldus de politie.

Zondag omstreeks 14.00 uur werd aan de Stationsweg in Castricum een verkeerscontrole gehouden. Er werden vier bekeuringen uitgeschreven, waaronder voor het niet dragen van de autogordel en het rijden door rood licht bij de spoorwegovergang.



Afscheid van de Clinghe

Castricum - Vorig jaar november nam Castricum afscheid van De Clinghe, het ontmoetingscentrum annex theaterzaal op Dijk en Duin. Op 29 november 2013 sloot De Clinghe definitief haar deuren.

Jan Uiterwijk en Mirko Carton van C-TV waren op de laatste dag aanwezig en haalde met het personeel, die bijna allemaal hun baan verloren, herinneringen op aan dit bijzondere gebouw op het terrein van Dijk en Duin. Ook de toneelzaal werd niet vergeten; bijna elke Castricummer is

daar wel eens geweest. Met de schoolklas, met de toneelvereniging. Hoe ging het in de Clinghe met bekende artiesten? Wie hebben er allemaal op het podium gestaan? Het personeel vertelt daar leuke anekdotes over. In 2014 werd het pand gesloopt. Ook daarvan maakte C-TV opnames. Het docudrama 'Afscheid van de Clinghe' is op zondag 16 november te zien op C-TV, om 9.00 uur. Daarna is het docudrama tien dagen lang te zien om 9.00, 12.00, 15.00, 18.00, 21.00 en 23.00 uur.

Castricumse Middag uitgesteld

Castricum - Wegens omstandigheden kan de Castricumse Middag zondag 16 november bij de Zondagsociëteit in Geester-

hage niet doorgaan. De plaatsbewijzen blijven geldig. De show wordt uitgesteld tot begin 2015, waarover later meer.



Lezing oude motoren

Akersloot - Op zaterdagavond 15 november geeft Gerard Luten een presentatie over zijn grootste hobby; het restaureren en berijden van oude motoren van voor 1940. Gerard is lid van de Veteraan Motoren Club, een landelijke motorclub met ruim 1200 leden met oude motoren. De leden zijn echte liefhebbers en dat uit zich dan ook niet alleen in het restaureren en berijden van oude motoren, maar ook in het verzamelen van foto's, documentatie, onderdelen et cetera. Er worden regelmatig in competitie-

verband rally's gehouden, waarbij het de kunst is, om een route in een vooraf vastgesteld tempo te rijden; te snel of te langzaam kost punten. Gerard zelf is de trotste bezitter van een Rover uit 1919 die hij compleet heeft gerestaureerd en waarmee hij regelmatig in binnen- en buitenland een toertocht rijdt. Uiteraard is deze motor aanwezig tijdens de lezing. De entree is gratis, aanvang 20.00 uur in 't Hoorntje. Op de foto Gerard Luten met zijn gerestaureerd BSA uit 1932.

Besparen en verdienen met duurzame energie

Castricum - In het gemeentehuis worden woensdag 19 november vanaf 20.00 uur verschillende projecten gepresenteerd over duurzame energie en besparen op de energierekening door CALorie. Nieuwe technieken passeren de revue. Zoals de aanleg van een warmtepomp waarmee men van het gasnetwerk af kan. En de nieuwe wind-

generator die op de nok van het dak kan.

Tot 1 januari kan men meedoen aan een centrale inkoopactie zonnepanelen tegen een scherpe prijs. Eigen dak niet geschikt? Doe mee aan een de nieuw te starten zonnecentrales in de gemeente. Kijk ook op de website van CALorie www.calorieenergie.nl/actueel/.

www lijfengezondheid.nl

Vrije artskenkeuze afschaffen?



Lijf & gezondheid

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

Uitgever 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

Ook al is het goed zo
Het is tóch onverwacht
Een leven vol beweging
Je hebt het mooi volbracht

Wij koesteren de mooie herinneringen

Na een leven van hard werken, is toch nog
plotseling overleden onze lieve moeder en oma

Trees Dijkstra - Schilder

echtgenote van Michiel Dijkstra †

13 juni 1931 7 november 2014

Heleen en Frans
Koen, Lieke

Michel en Karin
Tim

Mariëlla en Peter
Sven, Greg

Correspondentieadres:

Willem de Rijkelaan 22
1901 TT Castricum

Mama is overgebracht naar uitvaartcentrum
De Jongh, Dorpsstraat 113a te Castricum,
alwaar op woensdag 12 november van
19.00 tot 19.30 uur gelegenheid is tot afscheid
nemen en condoleren.

De uitvaartdienst wordt gehouden op
donderdag 13 november om 10.30 uur in de
St. Pancratiuskerk, Dorpsstraat 115 te Castricum.
Aansluitend begeleiden we mama naar
begraafplaats Onderlangs, Kramersweg 3 te
Castricum.

Na de begrafenis is er eveneens gelegenheid
tot condoleren.

Lieve Ría

18 januari 1985  6 november 2014

En dan kunnen wij alleen maar stil zijn...

*Wij wensen Bart, Jesse, Isa en familie
heel veel sterkte toe.*

*Lieve Bart, weet dat we er voor je zijn,
nu, maar ook straks.*

*Veel liefs
Erwin, Christina, Mila en Jari
Guus en Jantien
Ray, Kim, Luuk en Mara
Michiel, Khadija en Jasmine
Bob
Robert en Jantine*

Het laatste puzzelstukje missen we

Cor Schavemaker

6 november 1928 9 november 2014

Geliefde man van Wil Schavemaker-Matton

Els en Henk
Gertrud en Jan
Cor en Anja
Egbert en Caroline
Wilma ☩ en Erik
Erwin
Klein- en achterkleinkinderen

Cor is thuis waar u afscheid kunt nemen op dinsdag
11 en woensdag 12 november van 11.00 - 15.00 uur.

De avondwake met condoleance is op donderdag-
avond 13 november om 19.30 uur in de R.K. Kerk,
Langebuurt 37 in Uitgeest.

De Eucharistieviering is vrijdag 14 november om
10.30 uur in de R.K. Kerk, Langebuurt 37 in Uitgeest
met aansluitend de begrafenis.

Meldijk 2c
19 11 BB Uitgeest

De wind draagt jou mee

Wij zijn heel verdrietig

Ria Beentjes

is plotseling uit ons leven weggevlogen

**Wij dragen jou in ons hart,
geworteld in de liefde,
die jij achterlaat**

Familie de Ruijter - Familie Wester
Familie Rodenburg - Familie Glorie

De levenskunst van afscheid nemen

Alice Loeters

persoonlijke uitvaartzorg

**Al meer dan 15 jaar voor iedereen een
passend afscheid binnen elk budget.**

Eerste donderdag van de maand uitvaartsprekkuur
in onze rouwhuiskamer, deposito, wilsbeschikking,
nazorgmap, lezingen in de regio en elke maand
een nieuwe column.

**www.aliceloeters.nl
dag en nacht bereikbaar: 0255-517452**

UW
BOUWKUNDIG
MAKELAAR

OOSTEN
BRINK
makelaar o.g.
bouwkundige

STATIONSWEG 17
1901 AA CASTRICUM
TEL 0251 651341



Te koop:

Te koop wegens stoppen met
caravannen, koffieapparaat.
Prijs 20,-. Waterkoker
20,-. Voor boot of caravan.
Tel. 0251-310523

Aangeboden:

Af te halen 14 kaartjes
boerderijmini's van A.H.
Tel. 072-5052521

Te koop:

Kettler stoel trainer 15,-.
Tel. 0251-228812

Gevraagd:

Bladmuzieknummers van
BZN. Tel. 0251-236993

Te koop:

Phillips cucina hr 1565 mixer
met draaiende beslagkom,
2 kloppers, 2 kneedhaken
z.g.a.n. 25,-. Tel. 0251-236993

Gezocht:

Vrouw 60, zoekt gezellige vrouw
met auto om af en toe een bro-
cante beurs/markt of open tuin
te bezoeken. Tel. 0251-315963

**GEVRAAGD
VERZORGENDE VOOR CLIËNT MET NAH**
Liefst met ervaring. Als invaller, later vast.
Ook weekenddiensten, ochtendzorg en/of
begeleiding. Tel.: 0251 - 657 295

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

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

CORSO BIOSCOOP

Programma 13 nov t/m 19 nov 2014

donderdag 20.00 uur
vrijdag & zaterdag 16.00 & 21.15 uur
zondag 16.00 uur
maandag, dinsdag & woensdag 20.00 uur
Samba

woensdag 16.00 & 20.00 uur
The Hunger Games: Mockingjay Part 1

vrijdag 16.00 & 18.45 uur
zaterdag 18.45 uur
zondag 11.00 & 19.30 uur
dinsdag 20.00 uur
Pride

donderdag 20.00 uur
vrijdag & zaterdag 21.15 uur
zondag 16.00 uur
maandag 20.00 uur dinsdag 14.00 uur
Pak van mijn Hart

vrijdag & zaterdag 18.45 uur
zondag 19.30 uur
dinsdag 14.00 uur
The Hundred Foot Journey

zaterdag & zondag 13.30 uur
woensdag 13.30 uur
Wiplala

zaterdag 16.00 uur
zondag 13.30 uur woensdag 13.30 uur
De Club van Sinterklaas en het pratende paard

zaterdag 13.30 uur
zondag 11.00 uur woensdag 16.00 uur
Dummie de Mummie

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



Fransen komedie Samba

Samba kwam tien jaar geleden vanuit Senegal naar Frankrijk, waar het ene na het andere rot baantje hem opwachtte. Alice is een manager uit het bedrijfsleven die net een burn-out heeft gehad. Samba doet er alles aan om een werkvergunning te krijgen, terwijl Alice haar best doet haar leven weer op de rails

te krijgen als medewerkster bij een vrijwilligersorganisatie. Beiden hebben moeite om los te komen uit hun dagelijkse sleur, tot dat het lot hen samenbrengt. Vol humor en emotie slaat hun leven een nieuwe weg in naar geluk. Maar wat als het leven meer fantasie bevat dan zij in huis hebben?

Pride

Het is zomer 1984 - Margaret Thatcher is aan de macht en de Britse mijnwerkersbond staakt. Tijdens de Gay Pride in Londen, besluit een groep homoseksuelen en lesbische activisten geld op te halen om de families van de stakende mijnwerkers te ondersteunen. Maar ze stuiten op

een probleem: de bond lijkt gegeneerd hun steun te ontvangen. De actievoerders laten zich echter niet uit het veld slaan. Ze besluiten de bond te negeren en de mijnwerkers direct te benaderen. Ze ontdekken een mijnwerkersdorp in de binnenlanden van Wales en trekken er op uit in een klein busje om hun donatie persoonlijk te overhandigen.

Het beste uit de hitlijst live in De Vriendschap

Akersloot - „Leven zonder muziek zou onmogelijk zijn. In deze wereld vol problemen is het mijn muziek die me er doorheen sleept!” Zomaar een stukje tekst van een muzikant. De uitspraak de basis van 'The Greatest Hits Live', een rockfestival dat in De Vriendschap gehouden wordt. Het is een initiatief van een groepje gerenommeerde muzikanten die live de beste nummers uit Top 100 spelen op zaterdag 22 november. Een keur aan muzikanten zal zorgen voor sfeer en nostalgie tijdens een zes uur durend optreden waarin de top 100 van de top 2000

wordt gespeeld. Vanaf 20.00 tot en met 2.00 uur constant muziek van onder andere Queen, Deep Purple, Adele, U2, Coldplay, Kiss, Van Dik Hout, Anouk, Nirvana, Rolling Stones, Michel Jackson, Bruce Springsteen, Golden Earring. Henkie CD bijt het spits af met de laagste noteringen. Vervolgens neemt de liveband het over. In de pauzes draait Henkie CD gewoon door. Uiteindelijk komt de nummer een van de hitlijst natuurlijk voorbij. Kaarten verkrijgbaar via: www.greatest-hitslive.nl of bij De Vriendschap in Akersloot.

West-Friese humor in de Maranathakerk

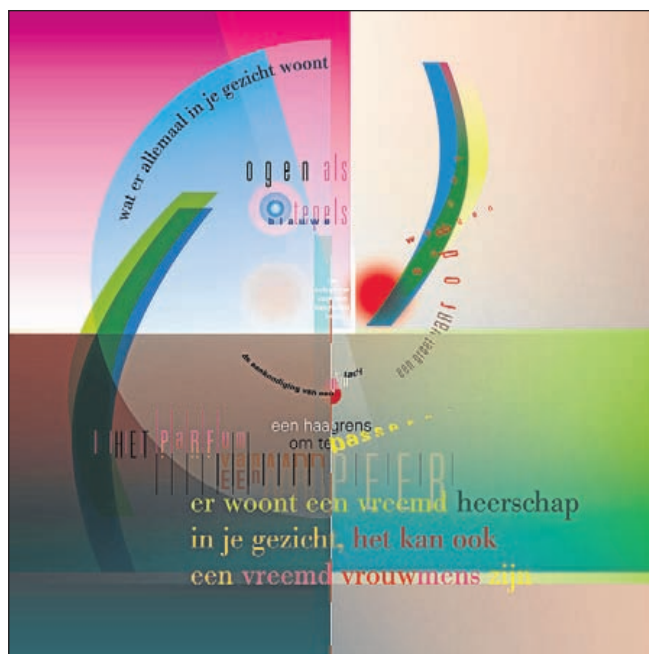


Castricum - Het humorgezelschap West-Friesland Plat komt op vrijdag 28 november naar Castricum voor een voorstelling in de Maranathakerk. Met conferences, liedjes en sketchjes bezorgt de groep het publiek een gezellige avond uit, waar de lachspieren het zwaar te verduren krijgen. Kees Visser en Hein Tromp zorgen daarbij voor de conferences, waarbij ze zich hebben laten inspireren door grote namen van weleer als

Kees Stet, Cor Steur en Jo de Leeuw. Voor de muzikale afwisseling werd gekozen voor een duo: De Knechies van ut Land, dat bestaat uit zanger/gitarist Ferry Knijn en gitarist/componist Fred Rootveld. Zij completeren het programma met een handvol nieuwe West-Friese liedjes. Aanvang 20.00 uur. De entreekaarten zijn verkrijgbaar bij Boekhandel Laan. Telefonisch reserveren kan ook: tel.: 074-3841718.

Experimentele typografieën bij Sopit

Castricum - Frans Lieshout schildert met letters. Zijn penseel is de computerpen. Daarmee visualiseert hij gedichten van Jos van Hest en Machtelt van Thiel, die zich op hun beurt hebben laten inspireren door schilderijen van Leo Schatz. Met zijn experimentele typografieën wil Frans Lieshout de wereld achter het gedicht zichtbaar maken.



Voor hem vormen letters niet alleen woorden, maar hebben ze op zichzelf ook een betekenis. En woorden zijn niet alleen om te lezen, maar ook om naar te kijken, om ze te beleven. Na zijn opleiding aan de Rietveld Academie was Frans Lieshout twaalf jaar ontwerper bij Total Design in Amsterdam. Als docent typografie was hij verbonden aan de Academie St. Joost in Breda en de Academie Moderne Kunst in Rotterdam en gaf hij workshops typografie en ontwerpen aan de Hochschule der Künste, Berlin en aan het Département de Design Université du Québec, Montreal.

Frans exposeerde onder meer bij 'Holland in Vorm' in het Stedelijk Museum Amsterdam. Op

de Brno Biënnale won hij in 1990 de zilveren medaille. Zijn werk werd gepubliceerd in verschillende internationale boeken en vakbladen, zoals Experimental Design door Igildo G. Bieseles en Basic Typography 'Design with letters' door Ruedi Rüttig. Sinds 1999 is Frans werkzaam als grafisch en ruimtelijk ontwerper bij

Cascade - visuele communicatie in Amsterdam, zijn interesse gaat in het bijzonder uit naar visuele typografie van verleden tot heden, van boekdruk tot computer. Te zien tot en met 30 november. Galerie Sopit, Anna Paulownastraat 22, Castricum is open op zondag van 13.00 tot en met 17.00 uur en eventueel op afspraak.

Lezing over heilige Sint Maarten en Sinterklaas

Castricum - Op dinsdag 18 november is er vanaf 20.00 uur in de Maranathakerk een lezing onder de titel 'Van Sintemaarten tot Sinterklaas', twee heiligen uit de 4e eeuw die kort na hun dood een prominente plaats innamen in een stoet apostelen en martelaren die door de eerste Christenen werden vereerd. Henk Brandsma, Neerlandicus en kenner van heiligen, verzorgt de lezing in woord en beeld.





**SIZE UP
FASHION**

INFO@SIZEUP4260.NL

0653724229

**NIEUW GEOPEND
IN UITGEEST!!**

**DAMES MODE
VAN MAAT 42 TOT 60!**

GLADIOLENPAD 3
(om de hoek bij de HEMA)

OPENINGSTIJDEN:
WOENSDAG T/M ZATERDAG
10.00 - 17.00 UUR

**TE HUUR
GARAGE**

(evt. te koop)

Pimpernel,
Castricum
€100,- p. mnd.

Tel. 06-46122141

Te koop:

Heerlijk warme buggyzak, uw kindje lekker warm in de buggy. Met rits en zak in goede staat, vr.prijs 5,-. Tel. 0251-825832

de Mirakel Van Bakkum



Lunchroom - Bistro - Restaurant

Wist u dat...

- wij van woens- t/m zondag geopend zijn
- u alle dagen à la carte kunt eten bij ons
- do/vrijdag onbepaald buffet voor € 17,95 p.p. excl. drank
- za/zo weekend driegangenu voor € 14,95 p.p.

Heereweg 36, Castricum, 0251 - 671353

www.mirakelvanbakkum.nl

Ook geschikt voor feesten en partijen 2-150 pers.



Vrij entree bij Vrijmetselaars
**Westerse idealen
staan op de tocht**

OOK Ú BENT WELKOM!

Op donderdag 13 november vanaf 20 uur kan iedereen de lezing 'Verduisterd Ideaal' bijwonen van cultuurfilosoof Paul John Peters over de gevaren die het Westerse Verlichtingsdenken bedreigen.

U kunt dan ook kennismaken met onze eigen Castricumse Vrijmetselaarsloge Branding. Toegang en consumpties zijn gratis. De bijeenkomst is in De Maranathakerk, Prins Hendrikstraat 1, 1901 CB Castricum.

Meer informatie:

www.vrijmetselaarsloge-branding.nl



Vrijmetselaarsloge Branding



**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

Gezocht:

Boekje van Flipje deel 1 uitgegeven door Koninklijke Mij Betuwe Tiel, dan verzameling compleet. Tel. 0251-655594

Te koop:

Paar dameschoenen zwart maat 40 merk Ecco. Nieuw Nieuw prijs 94,95 nu voor 50,-. Tel. 0251-312688

**Vlooiemarkt
Heemskerk**

Zondag 7 december
10.00-17.00 uur
SPORTCTR. HEEMSKERK
HUUR OOK EEN KRAAM!

Info. Tel 06-39108152
www.animo-markten.nl

**gasservice
kennemerland**

Ook voor uw nieuwe
CV-ketel

Tel. (0251) 245454
www.gasservice.nl

Te koop:

Mooie beddensprei groen/geel/beige gevoerd, doorgestikt 200x180cm, met volant hg. 55 cm voor hg. bed 125,-. Tel. 06-21921738

Kleding te krap?

Verantwoord afvallen onder begeleiding
www.biamed.nl

**ISOLATIE-
GLAS**



Glasbedrijf
**JOHAN
BAKKER**

Castricummerwerf 65
1901 RV Castricum
0251 - 657321

Te koop:

Tang en schepje voor open haard 5,- per stuk. Allerlei tegels uit boerderij van vroeger 5,- per stuk. Tel. 0251-655242

Gevonden:

Giant fiets. Tel: 0251-650624

**De Vriendschap
Akersloot
Zaterdag 22 november**



**TOP 100 aller tijden
6 uur durend muziek spektakel**

Tickets via:

www.greatesthitslive.nl
en vanaf nu ook verkrijgbaar
bij De Vriendschap.

Met de allergrootste hits van o.a. U2, Stones, Queen, Deep Purple, Anouk, Adele, Coldplay, Kiss, van Dik Hout, Nirvana, Michel Jackson, Bruce Springsteen.

**Bestel gauw je kaarten, het optreden in Heemskerk
8 november was binnen een week uitverkocht!**

HOFLAND Stukadoors

KWALITEIT EN VAKMANSCHAP
TELEFOON 06-16466899

WEBSITE: WWW.HOFLANDSTUKADOORS.NL

E-MAIL: RICHARDHOFLAND@ZIGGO.NL

FIREMASTER
SCHOORSTEEN SERVICE

VAKKUNDIG VOORDEELIG VEILIG

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

KIES VOOR VEILIG! BEL 0251 208451

Voordelig geprijsd direct van Kwekerij

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

Ook voor uw NIEUWE BESTRATING, inclusief afvoeren bestaande bestrating en grond, aanschaf nieuwe tegels, stenen, trillen, bestraten vanaf € 55,00 per m².
Bel voor vrijblijvende prijsopgave 06 - 531 721 10

Kwekerij
**HOVENIERSBEDRIJF
Gerard Dam**



Open ma. t/m za. 9.00 tot 17.00 uur.
Krochtweg 6A Heemskerk
Tel 06-53172110



Mooi Uitgeest

Meekijken door de lens van fotograaf Ger Bus

Uitgeest - De woonwijk de Kleis heeft mooie straatnamen, zoals De Vrede. Achter De Vrede is een mooi park aangelegd om te wandelen en je te onthaasten. **Foto en tekst: Ger Bus**

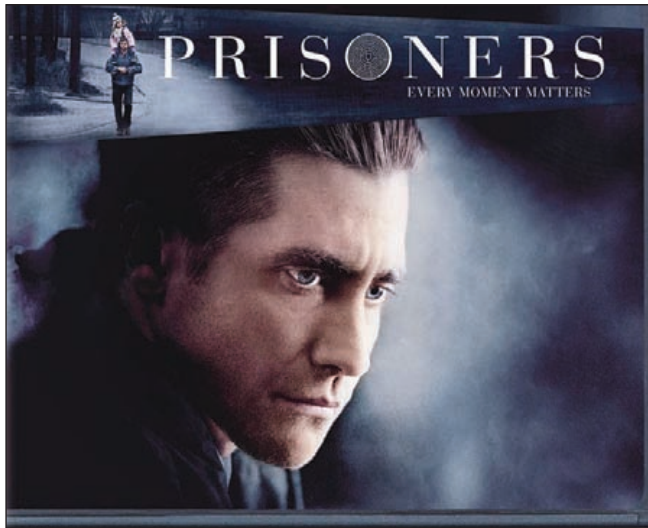
Gratis tekenles Rob de Reus

Uitgeest - Donderdag 20 november van 18.30 tot 20.00 uur kun je gratis aanschuiven bij de bestaande groep van de tekenles jeugd van Schilderschool Rob de Reus. Er zijn nog een aantal plaatsen vrij voor middelbare scholieren. Het is wel nodig je vooraf aan te melden via info@robdereus.nl. Er kunnen maximaal 14 personen deelnemen. Meedoen verplicht je tot niets. Speciaal voor jou, als je later verder wil in de kunst of voor degene die 'gewoon' goed wil leren tekenen is dit een mooie kans. Je gaat met verschillende onderwerpen aan de gang zoals portrettekenen, landschap, stillevens, striptekeningen en graffiti-ontwerpen. Interesseert een onderwerp je niet? Dan werk je aan je 'eigen' werk. Neem de regie over je eigen talent en ontwikkel je eigen stijl!

Als je het leuk vindt kun je een inschrijfformulier meenemen voor de wekelijkse lessen. Meer informatie hierover vind je op www.robdereus.nl/les.

De tekenlessen zijn een goede aanvulling op de CKV-vakken van school en bieden een goede opstap naar bijvoorbeeld een voorbereiding op de toelating tot een kunstacademie.

Donderdag 20 november van 18.30 tot 20.00 uur in Schilderschool Rob de Reus, Meldijk 54 in Uitgeest. Inschrijven is gratis en kan via info@robdereus.nl of 06-53770070 (Rob de Reus)/06-51155408 (Karin de Reus)



'Prisoners' in De Zwaan

Uitgeest - Op vrijdag 21 november draait de film Prisoners in De Zwaan.

De bevriende burens de Dover's en de Birch's vieren samen Thanksgiving. Als de vier kinderen van de gezinnen even buiten spelen, zien ze een verlaten camper langs de weg staan. Niet veel later worden de twee dochters van de gezinnen, Anna en Joy, vermist. De eigenaar van de camper wordt al snel door de politie getraceerd en verhoord. Maar tot grote frustratie van de ouders van de meisjes gaat de man snel vrijuit omdat er ogenschijnlijk geen bewijs tegen hem is. De vader van een van de meisjes, gespeeld door Hugh Jackman, denkt daar anders over en zet alles op alles om zijn dochter en haar vriendin vrij

te krijgen.

Deze sterke thriller werd geregisseerd door Denis Villeneuve. De beklemmende sfeer wordt nog eens extra benadrukt door de donkere cameravoering van top cameraman Roger Deakin. Hij maakte in zijn cameravoering optimaal gebruik van natuurlijk licht. Het leverde hem een Oscarnominatie op. Verder heeft de film een intrigerend plot en een geweldige cast.

De film wordt vertoond op vrijdag 21 november. De zaal is open vanaf 19.45, de film begint om 20.15 uur. Toegang: 5 euro inclusief een kopje koffie voorafgaand aan de film ("Vrienden4 euro). Kaarten in de voorverkoop verkrijgbaar bij: Boekhandel Schuyt, Middelweg 139, Uitgeest.

Pop-up store Family Outlet bezoekt Uitgeest

Uitgeest - Drie ondernemers uit Assendelft hebben de handen ineen geslagen en openen de komende week een pop-up store in Uitgeest. Het plan is om deze winkel zo in te richten dat het idee van een gezellige huiskamer ontstaat met leuke producten tegen outlet prijzen.

Sinds een aantal jaar hebben de twee zussen hier op foto, afzonderlijk van elkaar, een webwinkel. Wendy verkoopt woonaccessoires, ook van eigen label, en oude meubels die ze renoveert. Miranda verkoopt mode- en woonaccessoires die ze uit Zuid-Amerika, Azië of andere plekken op de wereld haalt.

Al langere tijd hadden de zusjes het idee om samen een project te starten. 'We hebben het er al een tijdje over om samen iets op te zetten omdat onze producten heel mooi bij elkaar aansluiten. Wij verkopen veel artikelen die je niet snel in andere winkels tegenkomt. In korte tijd kwamen er verschillende kansen op ons pad waardoor wij de stap hebben gezet', zegt Wendy.

Het idee van een outlet voor de hele familie komt uit het buitenland waar Miranda regelmatig inspiratie opdoet. 'Het kostte ons dan ook geen moeite om de naam te bedenken. 'Family' slaat op het feit dat er uiteindelijk voor het hele gezin iets te shoppen zal zijn in onze winkel en omdat we zusjes zijn heeft het extra betekenis. 'Outlet' is gekozen omdat we uiteindelijk naast onze eigen producten zoveel mogelijk merkproducten willen aanbieden tegen een gereduceerde prijs,' aldus Miranda.

Vriendin Dania maakt het stel compleet. Zij verkocht al outlet merkkleding en is daarmee het laatste puzzelstukje dat nodig was om de Family Outlet vorm te geven. 'Ik ken de zussen al jaren. Ineens kwam het besef dat we met z'n drieën meer slagkracht hebben dan alleen en we vullen elkaar qua vaardigheden mooi

aan! 'Het plan is om klein te beginnen en al zoekende kwamen we een mooi pand aan de Middelweg 4 in Uitgeest tegen. Wij vinden Uitgeest een gezellig dorp en weten dat er voor de grote nieuwbouwwijk niet veel winkels met kindermerkkleding en unieke woonaccessoires zijn. Dit zien wij als een mooie kans om onze outlet leven in te blazen', aldus de drie ondernemers.

De opening voor familie, vrienden en bekenden staat gepland op zaterdag 15 november in de middag. De winkel zal elke week van woensdag t/m zaterdag open zijn, tot aan de kerst. 'Daarin zien wij de kracht van de pop-up store. Door gebruik te maken van een kort verblijf van een aantal weken kunnen we in elke nieuwe pop-up onszelf verbeteren en vernieuwend bezig zijn. Natuurlijk hopen wij dat we dat er uiteindelijk een klantenkring ontstaat die ons gaat volgen. Niet alleen op facebook om up-to-date te blijven over de nieuwste merk artikelen en nieuwe locatie, maar ook fysiek in de winkel voor een gezellige babbel of een lekkere bak koffie!' Voor meer informatie kunt mailen naar outlet4family@gmail.com of de facebookpagina van Family Outlet liken.



S.U.S. zoekt gastvrouwen

Uitgeest - De Stichting Uitgeester Senioren werkt met een gezellige groep enthousiaste gastvrouwen. Voor de periodes van afwezigheid van één of meerdere gastvrouwen is men op zoek naar enthousiaste gastvrouwen, die flexibel inzetbaar zijn. Mogelijk kunt u in de toekomst op een vast dagdeel per week worden ingedeeld.

De S.U.S. biedt een goede werksfeer, een leuk en gezellig team en een fijne samenwerking met collega's.

Voor uw inzet nodigt men u jaarlijks uit voor een etentje met collega-gastvrouwen en biedt men u een feestelijke vrijwilligersavond met alle vrijwilligers van

de S.U.S. aan. Het inwerken gebeurt samen met een ervaren gastvrouw, in overleg op een dagdeel dat het u schikt. Heeft u nog enige uren tijd over die u op een plezierige manier in wilt vullen? Wilt u graag actief bezig zijn en deel uit maken van een leuk team? Dan is dit wellicht iets voor u!

Voor informatie en opgave kunt u contact opnemen met de Stichting Uitgeester Senioren, op de 1ste etage van Dorpshuis De zwaan, Middelweg 5, 1911 EA Uitgeest. Telefoon 0251 - 319020.

E-mail: s.u.s@inter.nl.net. Zie ook onze website: www.uitgeestersenioren.nl.

Bovenop onze laagsteprijsgarantie

Page Original of Kussenzacht

Pak Original 32 rollen of Kussenzacht 20 rollen
8,99 - 9,49



Hertog Jan

Krat met 24 flesjes à 30 cl
Maximaal 4 kratten per klant
13,09

Geen 18, geen alcohol



Geldig van wo 12 nov t/m di 18 nov 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



DE MARKT



VAN ALLE MARKTEN THUIS

VITAbus Uw specialist in vitamine,
kruiden en natuurvoeding.

DE 'R' ZIT WEER IN DE MAAND

LEVERTRAAN

500 ml € 8,95

400 capsules € 16,95

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

VISHANDEL
Beentjes



VOOR AL UW VERSE,
WARME GEBAKKEN
EN GEROOKTE VIS

LIMMEN
06 22011703

DEZE WEEK

WARME GEBAKKEN

KABELJAUW

LEKKERBEKKEN

NU 500 GRAM €7,95

PINBETALING MOGELIJK



Kaas (G)RAZEND LEKKER



Extra belegen

pikant

Per kilo **9.25**

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

voor 1.10

Karel Jansen



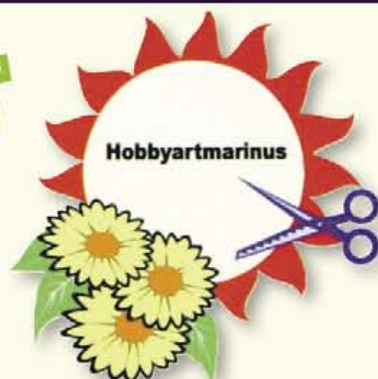
**ZOETE
AARDAPPELS**

KILO 2,50

**DE
KERSTKAARTEN
ZIJN ER WEER!**

**HOBBY ARTIKELEN
EN
WENSKAARTEN**

WWW.HOBBYARTMARINUS.NL





Volle Vazen bloembinderij groente en fruit

Aanbieding t/m woensdag 26 november

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



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



Geïnteresseerd in een workshop?
Kijk op onze website of volg ons op Facebook!

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

Woensdag 19 november Feestelijke OPENING

Aan de Prinses Beatrixlaan 1E te Uitgeest

Viswinkel Bont

Uw Volendammer Visspecialist

Kom onze nieuwe winkel bewonderen onder het genot van een hapje en een drankje, en maak kans op een van de 10 feestelijke vispakketten.

Naast onze vaste weekaanbiedingen hebben we nu ook een geweldige

OPENINGSKNALLER:

Verse Zalmfilet	€ 7,50
500 gram	
Verse Kabeljauwfilet	€ 7,50
500 gram	
Verse Scholfilet	€ 7,50
500 gram	

 **Teer Makelaars**

Woning te koop

KIJKDAG

zaterdag 15 november
13.00-14.00 uur



De Waterdief 71 te Uitgeest

Vraagprijs: € 289.000,- k.k.

Soort woning:

uitgebouwde hoekwoning met garage

Grondoppervlakte: 184 m²

Aantal kamers: 6

Bouwjaar: 1993



Nina de Smet (i.c.m.m.) Rob Ham (i.c.m.m.)

Benieuwd naar onze uitstekende referenties?
Kijk op onze website en klik op de bovenstaande button.

Website: www.teer.nl | Telefoon: 072 - 5123402

Te koop:
Sparta Marathon Ithaka dames-
fiets, 28 inch, 7 versn. rollerbra-
ke. Naaf dynamo, alum. 2 sleu-
tel, pr.130,-. Tel. 06-14630379

Te koop:
Giant Accura herensport-
fiets, 28 inch, rollerbra-
ke, 5 versnellingen, i.g.st.
Prijs.110,-. Tel. 06-59733417

Te koop:
Sparta Athena herensport-
fiets, 28 inch, 7 versn. rollerbra-
ke, alum. Werkende verlich-
ting, pr.110,-. Tel. 06-14730399

Te koop:
Mooie Nike voetbalschoe-
nen, kl. wit met rood Nike lo-
go. Met scheenbeschermers
erbij. 50,-. Tel. 06-11437769

Te koop:
2 nwe. moreno 100% wol-
len dekbedden 200x140 cm
+2 nwe. 100% wollen kus-
sens voor reuma patient
400,-. Tel. 06-21921738

Te koop:
4 teakhouten eetkamerstoe-
len, splinternieuw door verke-
erde keus - 80,- per stoel, 06-
19016382. Tel. 072-5339053

Te koop:
Bijzettafeltje, matglas, splin-
ternw. door verkeerde
keus, 20,-, tv-tafel op wiel-
tjes15,-. Tel. 072-5339053

Te koop:
Gardena slangwagen met
15 m. tuinslang, nieuw
10,-. Tel. 072-5054835

Te koop:
Mooie skeelers handschoe-
nen en kniebeschermers,
i.z.g.st. Weinig gebruikt. Mt
l.55,-. Tel. 06-11437769

Te koop:
Nederland eerstedag en-
veloppen E37 t/m E 371
voor 10% catalogus waar-
de. Tel. 0251-311560

Aangeboden:
Oude jaargangen tijdschrift
'Oud Amsterdam' en re-
cruit 'Historisch nieuws-
blad'. Tel. 0251-655242

Te koop:
2 Spiegels met vergulde lijst, 60
x 45 en 60 x 90, 15,- p.st. pop-
penwieg, wit, 1 mtr. hg. en
pop 15,-. Tel: 0251-312037

BON • BON • BON • BON • BON • BON • BON • BON

Computer Center Uitgeest Verkoop Reparatie Onderhoud

PC of Laptop Probleem?
Wij geven de juiste service!

Nu: nakijken/opschonen slechts €39,=

**Tegen inlevering van deze bon 10% korting
op eerste reparatie exclusief onderdelen.**

Molenwerf 21-A (t.o. Monkey town) ☎ 0251 312 312

Rijschool Cleopatra weer naar de anti-slipschool

Uitgeest - Op zondag 19 oktober heeft Rijschool Cleopatra uit Uitgeest voor de derde keer haar leerlingen kennis laten maken met glad asfalt in Zandvoort. Het was weer een zeer geslaagde dag met een certificaat van deelname ter afsluiting. Bij afname van een 40-uren pakket en bij betaling in een keer ontvangen de leerlingen van Rijschool Cleopatra een gratis anti-slipcursus bij de BMW Driving Experience op het terrein van Rob Slotmakers. Zij leren de auto onder controle

te krijgen en te houden. En dat in een zelfde type auto als waarin geleest wordt; een leuke en vooral leerzame ervaring. Zonder rijbewijs de baan op en met een instructeur naast je die alles haarfijn uitlegt! Met rijbewijs mag natuurlijk ook. En dat je nooit te oud bent om te leren bleek wel, want dit keer deden ook twee vaders mee. Laat de winter maar komen... Ook een keer meedoen? Bel voor meer informatie met Linda 06-51211411 of mail naar info@rijschoolcleopatra.nl.



Nepaldag in Jac. P. Thijsse



len er optredens zijn van pianiste Regina Albrink en van coverband Poker.

Lies Vink en Gerda Oosting van de Stichting Straatkinderen van Kathmandu kunnen anno 2014 trots zijn op hun projecten. De stichting onderhoudt inmiddels twee tehuizen in Kathmandu met daarin 75 kinderen, er is een naaiatelier opgezet en er is ondersteuning van een schooltje in Gharamdi. Zonder de hulp van trouwe sponsors die maandelijks een bijdrage leveren aan individuele kinderen, incidentele giften en opbrengsten uit allerlei acties is dat alles niet mogelijk. Ga daarom zondag 23 november naar de Nepaldag in het Jac. P. Thijsse College. Voor meer informatie: www.straatkinderen-vankathmandu.nl.

Hummel Kozijnen voor optimaal wooncomfort

Heemskerk - Hummel Kozijnen heeft alles in huis voor het optimale wooncomfort. Voorzetrolluiken, screens, zonneschermen en binnenzonwering, het is allemaal te vinden in de ruime showroom aan de Lijnbaan 44a in Heemskerk. Zo zijn er rolluiken voor elke leefstijl en elk budget, met keus uit PVC of aluminium lamellen, handbediend (met een koord of lint) of elektrisch (met schakelaar of afstandsbediening). Liever wat meer licht in huis? Kies

dan voor de windvaste screens Zip X. Ze houden tot 85% van de zonnewarmte buitenshuis, maar laten wel licht door. De screens zijn leverbaar in verschillende kleuren en patronen. Natuurlijk behoort ook een traditioneel zonnescherm (kniparm) tot de mogelijkheden. Ze zijn er in verschillende soorten, stuk voor stuk van uitstekende kwaliteit en voorzien van een zonwerend doek dat het licht dempt en zorgt voor een passende omgevings-temperatuur. Binnenzonwering



Prins Tyl XIV hoeft het niet alleen te doen

Limmen - Afgelopen zaterdag was er de openingsavond van carnavalvereniging de Uylenspieghels. In een drukke zaal van café de Lantaarn bleek dat prins Tyl XIV, Erik Lamers, er voor komend seizoen eerst bijna alleen voor stond. Gelukkig wist hij voor komend seizoen toch een groep enthousiaste mensen met een groot carnavalshart bij elkaar te krijgen die nog eenmaal alles uit de kast gaan halen en Gorteldonk een mooi feest gaan bezorgen. Ron Bolten is nu zijn rechterhand is, de adjudant. De twee volgende raadsleden, Martijn Stolte

en David de Groot zijn ook nog van de groep van afgelopen seizoen, net als de penningmeester Esther Beentjes. Hierna volgden er een groep personen die heel wat jaren bij de Uylenspieghels hebben gezeten als secretaresse, hoffotograaf, raadslid, adjudant en/of prins. Hierna werden de raadsleden die afscheid namen bedankt en kon het feest losbarsten. Niels Mul had snel de stemming er in en zo werd deze openingsavond gezellig. De eerstvolgende activiteit van de Uylenspieghels is de keez-avond in de Lantaarn op zaterdag 10 januari.



Waar rook is, is niet altijd vuur

Bakkum - Dinsdagmiddag 4 november werd de brandweer opgeroepen om naar de Zee- weg -Heereweg te gaan waar een grote hoeveelheid houtsnippers lag te broeien. De snippers waren afkomstig van snoeiwerk van de Provincie. De brandweer heeft de hoop

gecontroleerd, maar er bleek geen sprake te zijn van brandgevaar. De stoom en dampen zijn gewoon en horen bij het proces. Foto: Hans Peter Olivier.

in combinatie met kunststof kozijnen? Informeer naar Speedy Pliss, zonwering in een aluminium frame dat direct op de glas-latten geplaatst wordt. Het raam kan dus altijd worden geopend en ventilatieroosters worden niet afgedekt. De stof is verkrijgbaar in tien soorten en geschikt voor toepassing in vochtige ruimtes.

Ga langs in de showroom van Hummel Kozijnen of maak een afspraak voor een vrijblijvend bezoek aan huis: 0251 234484 / 06 10273172. Hummel Kozijnen is geopend op vrijdag van 13.00 tot 16.30 uur en op zaterdag van 11.00 tot 15.00 uur. Meer informatie is op www.hummel-kozijnen.nl te vinden.

Oersterk

Limmen - Op zondag 9 november is voor de eerste maal de 'Oersterk' turnwedstrijd voor recreanten gehouden bij sportvereniging TIOS. Tijdens de onderlinge wedstrijd streden turners en turnsters van DOS (Castricum), Be Quick (Bergen), Unitas (Uitgeest), Spirit (Egmond) en TIOS (Limmen) tegen elkaar. De winnaars in de verschillende categorieën zijn als volgt: Geboren in 2007-2008: Pip Loose, Puck Hessels en Iris de Ruyter van Unitas. Geboren in 2005-2006: Gwen de Swart van Unitas, Jasmijn Brandjes en Anna Borst, Liv Hoogenboom van DOS en Dena Hourik van Unitas. Geboren in 2003-2004: Benck de Winter, Pien Pepping en Isa de Wildt van TIOS. Geboren in 2002 en eerder: Lieke Zeeman en Liesbeth de Nijs van Be Quick en Lieke Nuyens van TIOS.



Yanne levert topprestatie

Castricum - Zaterdag is het NK omnium op de baan van Alkmaar voor de jeugd en nieuwelingen gereden. Het draait er hierbij om wie de beste van Nederland is over vier onderdelen. Yanne Dorrenbos die dit seizoen in de categorie nieuwelingen rijdt, wist bij de eerste drie onderdelen een vierde plek te veroveren. In de afsluitende tijdrit weet Yanne een tweede plek te behalen. Een prestatie als eerstejaars nieuweling en een van de jongste in het deelnemersveld.



Late herfst in het bos

Heiloo - De maandelijkse IVN-natuurwandeling op zondag 16 november voert langs de onderlinge behoorlijk verschillende on-

derdelen van Landgoed Nijenburg, Start 10.00 uur bij de Katenberg aan de Kennemerstraatweg.

Ondernemersontbijt met college

Castricum - Op dinsdag 25 november zorgt het college van burgemeester en wethouders voor een ontbijt voor ondernemers. Het college gaat graag in gesprek met ondernemers over de mogelijkheden om de eco-

nomie in Castricum te stimuleren en wat college en ondernemers daarbij voor elkaar kunnen betekenen. Aanvang 7.15 uur in het gemeentehuis. Ondernemers kunnen zich aanmelden tot 21 november via www.castricum.nl.



www.lijfgezondheid.nl

Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

november 2014



facebook.com/LijfenGezondheid

Ellen Pijper:
Onaangename eindrekening!
ZONDIGEN?

Plastisch chirurg
Wouter van der Pot
HUIDAFWIJKINGEN



Janneke
Wittekoek
Helaas
Klinieken

Het vrouwenhart
begeerd maar **MISKEND**

Defibrillator snel ter plekke met drone

Het zal nog wel even duren voordat ze daadwerkelijk rondvliegen, maar het prototype ambulancedrone van Alec Momont, afstuderend aan de TU Delft, lijkt veelbelovend.

Het onbemande, autonoom navigerende vliegtuigje, kan een defibrillator razendsnel afleveren op de plek waar deze nodig is.

Via een livestream video- en geluidverbinding zijn directe feedback en instructies aan de mensen ter plekke mogelijk. De drone weet de patiënt te vinden door het mobiele telefoonsignaal van de beller, haalt snelheden van rond de 100 kilometer per uur, weegt vier kilo, kan een last van vier kilo dragen en kost ongeveer 15 duizend euro.

Bron: Hartsichting Nederland



VOORWOORD

In deze uitgave verwelkomen wij twee nieuwe schrijvers: plastisch chirurg Wouter van der Pot en cardioloog Janneke Wittekoek.

Wouter is een zeer bekwaam arts die zijn passie voor het vak graag met u wil delen maar ook bereid is vragen te beantwoorden die u anoniem op de site www.lijfengezondheid.nl kunt stellen.

Janneke heeft zich als cardioloog gespecialiseerd in het en is op TV te zien bij het programma "Je lijf, Je leven". Ook Janneke gaat regelmatig een redactionele bijdrage leveren en beantwoordt uw vragen.

Steeds vaker hoor je uitspraken zoals: mijn oma is 80 geworden zonder voedingssupplementen, ze dronk een liter melk per dag en rookte ook nog. Terwijl je juist overal leest dat bijvoorbeeld goede voedingssupplementen in veel gevallen wél verstandig zijn o.a. omdat de bodem waar de groente op groeit inmiddels verarmd kan zijn en dus ook uw groente. In de jongere jaren van oma was dat niet het geval, ongezond eten of frisdrank met veel suikers wat je nu overal tegenkomt en toe wordt verleid, was er toen veel minder.

Maar ook als u te weinig gezonde dingen of niet gevarieerd eet kan een aanvulling verstandig zijn.

Veel mensen komen er bijvoorbeeld nu achter dat bepaalde darmklachten (lactose-intolerantie) of allergiën verdwijnen na het stoppen of minderen van drinken van melk.

Waarom worden we dan toch ouder en fitter?

Meer mensen worden er straks 80, fietsen er nog rustig op los of kunnen langer zelfstandig wonen. Kon die oma van 80 jaar op de leeftijd van bijvoorbeeld 50, net zoveel als wij nu kunnen op onze 50ste?

Voor de vooruitgang van de gezondheidszorg werkt hier aan mee. Vroeger stierf je jonger als je een zwak hart had, nu krijg je een pacemaker en op afstand wordt je in de gaten gehouden. Een ambulance is er sneller, is beter uitgerust en de verpleger kan meer.

Daarnaast gelooft de moderne mens niet alles meer wat er op een pakje staat of dat E nummers geen kwaad kunnen. Er staat vers op de verpakking maar is dat wel zo? Hoe kan iets ineens langer vers blijven? Klopt alles wel wat het Voedingencentrum of de overheid publiceert?

Anno 2014 houden we alle oude en nieuwe beweringen tegen het licht, checken het, durven vragen te stellen, gaan voor een second opinion of varen onze eigen koers.

We zijn *niet* altijd vrij om te kiezen voor gezondheid!

We zijn *wel* altijd vrij om te kiezen tussen een ongezonde of gezonde levensstijl!

Lijf & Gezondheid... *Lees je fit!*
Frits Raadsheer, directeur



facebook.com/LijfenGezondheid

OP ALLE G&W VITAMINES EN MINERALEN EN VOEDINGSSUPPLEMENTEN

20 % KORTING



Bijv. **CRANBERRY STRONG**
90 caps. Van € 12,95

Voor **€ 10.35**

Of **VIT D3 25MCG**
365 caps. Van € 23,90

Voor **€ 18.99**

**DROGISTERIJ
AKER**

Kerkweg 16
1906 AW Limmen
072-5053138



DROGISTERIJ
HOMEOPATHIE
REFORM
PARFUMERIE
FOTOQUELLE
STOMERIJDEPOT
KIALA SERVICE
PASFOTO'S

Kom eens langs, u kunt parkeren voor de deur!



Doe mee en WIN...

het Maximum Barefoot Gevoel
ter waarde van €170,-



+



=

Feelmax®

Comfortabel... Licht... Gezond
www.feelmax.nl

Feelmax

VOEDING

Het gezonde sinterklaasfeest

Binnenkort komt Sinterklaas weer in het land. Een supergezellig feest voor kinderen maar ook voor volwassenen. Ik kan me nog herinneren dat, toen mijn kinderen klein waren, wij op de dag dat de Sint aankwam, gingen knutselen en bakken. Leuke Pietjes en een Sinterklaas maken van papier en daarna heerlijke, gezonde pepernoten bakken. Het huis rook altijd zalig op die dag. In de middag zaten we voor de buis en zagen we vol spanning hoe hij aankwam. Een geweldig moment! En dan die avond ook nog het schoentje zetten en in de ochtend zag je ze genieten van al dat lekkers maar vooral leuks.

Irene Lelieveld
(Auto) Kinesiologische
voedingstherapeut



Ja, lekkers, daar zeg ik zoiets. Ook ik, als voedingstherapeut, vind dat lekkers bij feest moet horen. Vroeger kregen kinderen ook echt alleen maar met feestdagen iets lekkers. Dat was prima.

Te dikke kinderen waren er toen nog niet en de hoeveelheid snoepgoed was gering. Men maakte het vooral zelf of zwarte piet deelde wat uit op het schoolplein of op pakjesavond bij je thuis. Warme cacao erbij en het feest was compleet. Tegenwoordig snoepen kinderen de hele dag door en ligt het strooigoed al in september in de supermarkt. Vol suiker en geraffineerde tarwebloem, maar als dat het ergste zou zijn was het leed nog te overzien. Kinderen worden steeds dikker en beginnen al in de ochtend met wit brood en suiker beleg zoals hagelslag en pasta en dat nemen ze ook mee naar school. Fruit tussendoor eten is er vaak niet meer bij. De zogenaamde gezonde koek vol suiker eten ze liever.

Op school wordt er ook nogal eens ongezond getrakteerd. Ook als kinderen thuis komen van school staat er vaak een glas frisdrank klaar met wat lekkers erbij, boordevol suiker weer. Wanneer je alles bij elkaar optelt, dan schrik je echt. Kinderen eten jaarlijks vele kilo's geraffineerde suiker, wat natuurlijk de kans op overgewicht en welvaartziektes verhoogt. Het zorgt voor suikerspiegelschommelingen en onbalans in het lichaam. Dit zijn dingen om eens over na te denken, want veel heb je zelf in de hand. Ga eens zelf je pepernoten en lekkers maken en dan op een gezonde manier. Kinderen vinden het geweldig om te bakken en helpen graag mee. Moeilijk is het absoluut niet. Gebruik volkoren meel in plaats van bloem en honing of palmsuiker in plaats van witte suikers.

Velen kennen het verschil niet zo goed tussen meel, volkoren meel en bloem. Dit zal ik eens uitleggen. We nemen een graankorrel. Of dat nu tarwe, spelt, rijst of rogge is, het maakt niet uit. Als we deze graankorrel malen, ontstaat er volkoren meel. Maak je hier brood van, dan heb je volkorenbrood. Het graan dat je hebt gebruikt, bepaalt of je volkoren speltbrood, volkoren tarwebrood of volkoren roggebrood in



je handen hebt. Wanneer je dit volkoren meel zeeft, dan haal je een gedeelte van de vezels en vitamines eruit. Dat betekent dat je van volkoren meel gewoon meel overhoudt, wat nog ongeveer 70% van de graankorrel bevat. Een gedeelte van de vezels en voedingswaarde is eruit. Ga je door met zeven en haal je alle vezels eruit, dan hou je bloem over deze is arm aan voedingsstoffen.

Bloem verhoogt je suikerspiegel, verzuurt en kost het lichaam vitamines en mineralen om te verteren. Het voegt dus niets toe. Wanneer je gaat bakken, neem je dus volkoren meel of meel maar nooit bloem. Bij voorkeur gebruik je spelt of glutenvrije graansoorten als rijstmeel. Tarwe is niet meer wat het was en velen hebben er last van of worden er moe of dik van. Verder gebruik je echte boter of boters uit de reformwinkel. (laat de geharde boters achterwege!) Het is echt heel eenvoudig om zelf een lekkere en gezondere Sinterklaas te organiseren. Pepernoten, speculaas, taaitaai, banketstaaf, marssepeinen dieren en chocolade kun je eenvoudig op een gezonde manier maken. Deze en nog veel meer recepten staan in mijn bakboek 'Zo bakt Nederland Oudhollandse lekkernijen'.

www.persoonlijke-voeding.nl

RECEPT

VAN IRENE LELIEVELD

Recept voor kruidnoten

Pepernoten en kruidnoten worden vaak door elkaar gehaald, kruidnoten zijn die harde aan één kant platte nootjes. De pepernoten zijn hoekig en zachter en er zitten veel specerijen in.

Deze specerijen waren vroeger PEPERduur, vandaar het woord pepernoten. Van oudsher is het strooien hiervan een vruchtbaarheidsritueel. Met dit recept kun je kruidnoten en speculaas maken.

Ingrediënten

250 gr speltmeel

100 gr roomboter of bio bak en braad

100 gr palmsuiker (honing is mogelijk maar verandert wel de smaak)

2 eetl speculaaskruiden

50 ml water

Bereidingswijze

Meng alle ingrediënten door elkaar

Maak kleine bolletjes van het deeg

Leg de bolletjes op bakpapier

Bak ze 10 minuten op 175 graden

[Je kunt, als je speculaas maakt, wat amandelschaafsel strooien.

Dit moet langer in de oven, ongeveer 20 à 25 minuten in totaal]

Lees je fit!
Lijf & gezondheid



facebook.com/LijfenGezondheid

UITERLIJK



Weghalen van huidafwijkingen

Huidkanker kan in allerlei varianten en op allerlei plekken van het lichaam ontstaan. Hierover heeft u in dit nummer kunnen lezen in het stuk van collega Heydendael, dermatoloog in het Kennemer Gasthuis. Als een huid-afwijking wordt weggehaald komt er vrijwel altijd een littekentje voor terug. De kunst is om een aantal trucjes toe te passen om het litteken zo onopvallend mogelijk te maken. Plastisch chirurgen zijn hierin bij uitstek getraind. Bij het creëren van een zo fraai mogelijk litteken zijn de richting van het litteken, het weefselgevoel ("tissue handling), het hechtmateriaal en de techniek belangrijk.

Wouter van der Pot
Plastisch chirurg



Planning van de richting van het litteken

Op sommige plekken, zoals bij de neus, zijn de huidlijnen veel moeilijker te zien. Hier maakt men de incisies (en dus de littekens) het liefst op de grens van esthetische units. Zo zal een littekentje langs de rand van de neusvleugel vrijwel onzichtbaar zijn, terwijl een litte-

ken dwars op de neusvleugel veel opvallender is. Verder is het belangrijk om rekening te houden met de spanning op de wondranden. Behalve dat een litteken vaak verbreedt als de wond onder spanning is gesloten, verplaatst weefsel ook onder spanning. Met name bij het onderooglid is het ontstaan van een hinder-

NATUURLIJK GEZOND



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

lijk (en ontsierend) ectropion een reëel gevaar. Bovendien kent het gezicht een aantal 'danger zones' waar bijvoorbeeld zenuwen heel oppervlakkig kunnen lopen. Kennis van de anatomie is essentieel bij het behandelen van huidafwijkingen in het gezicht.

Tissue handling

Een scherpe wond geneest doorgaans beter (en dus mooier) dan een rafelige wond. Bij het snijden in de huid is het dus belangrijk om een mooie, rechte, scherpe wondrand te creëren. Verder is het belangrijk om met fijn instrumentarium te werken, aangezien het vaak kleine plekje zijn die weggehaald moeten worden. Hoe grofstoffelijker het weefsel wordt gehanteerd, hoe onrustiger het geneest, dus wordt een plastisch chirurg gedurende zijn gehele opleiding getraind in het zorgvuldig omgaan met de weefsels om een zo mooi mogelijke genezing te bereiken.

Hechtmateriaal en techniek

Tot slot is het belangrijk om met kleine hecht-naaldjes en -draadjes te werken. Indien mogelijk worden zoveel mogelijk hechtingen onderhuids geplaatst, om prikgaatjes in de huid te voorkomen. Soms wordt gewerkt met oplosbare hechtingen, soms juist liever niet, afhankelijk van de locatie van de wond en de spanning.

Grotere moedervlekken / huidkanker

Bij huidkanker moet soms meer huid worden weggenomen. Op de rug of buik kan de wond vaak nog wel dichtgemaakt worden, maar als er een wond van 1 bij 1 cm op de neuspunt aanwezig is, wordt het een ander verhaal en moet er een truc worden toegepast voor een mooie wondafsluiting. Dat kan met een huidtransplantaat, waarbij elders op het lichaam een stukje huid wordt verwijderd dat op de wond wordt gelegd om daar in te groeien. Wij proberen als plastisch chirurg zoveel mogelijk om de huid die rond de wond ligt te gebruiken om de wond te sluiten. Hierbij wordt rekening gehouden met (wederom) de huidlijnen, de doorbloeding van de huid, de trekrichting etcetera. Op het voorhoofd zijn de huidlijnen bijvoorbeeld behoorlijk horizontaal. Het is dus het mooiste als de littekentjes op een voorhoofd ook horizontaal lopen, want dan zie je ze nauwelijks. Indien er een groot defect is



ontstaan nadat een moedervlek of huidkanker is verwijderd, is het dus het mooiste om de huid van het voorhoofd te verplaatsten richting de wond, zodat je met voorhoofdhuid, die vaak net wat glimmender en dikker is dan huid elders op het lichaam, de wond kunt sluiten. Om de uiteindelijke littekens zoveel mogelijk horizontaal te laten lopen, wordt hierbij vaak een zogenaamde "H-plastiek" verricht.

Op de neus gelden andere regels. Daar wil je de uiteindelijke littekens zoveel mogelijk langs de grenzen van de esthetische units plaatsen zodat ze minder opvallen. Aangezien de units van de neus vaak wat rondere vormen hebben, laat een defect zich op de neus doorgaans mooier sluiten met een wat rondere plastiek; een zogenaamde "bilobed flap" (omdat hij twee "lobjes" heeft). Dit is een soort draaideurtje, waarbij de huid vanaf een plek waar deze in voldoende mate aanwezig is (de neusrug) wordt verplaatst naar een plek waar het tekort is (de neuspunt).

Deze plastieken zijn vrijwel alleen noodzakelijk als er sprake is van huidkanker en zelden tot nooit nodig indien er een moedervlek weggehaald wordt. De plastisch chirurgen die werk-

zaam zijn in het Kennemer Gasthuis zijn nauw betrokken bij de behandeling van huidkanker. De ervaring leert dat door een nauwe samenwerking tussen dermatologen en plastisch chirurgen het beste resultaat bereikt wordt voor de patiënt, met vroege diagnose, alsmede een snelle en goede behandeling.

www.bloemingdael.nl



Massage Studio Heemskerk

Dicht bij jezelf blijven



Thaise en diverse andere massages

Alleen op afspraak 06-40739287

Open ma/vr 10.00 tot 21.30 uur

Jan van Rietwijkstraat 11

www.massagheemskerk.nl

道

Tac Tac
Acupunctuur

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

Wordt vergoed door uw aanvullende verzekering

Scheldestraat 87, IJmuiden

www.acupunctuur-annemarie.nl, 06-42851717

VOEDING

Overgang, klachten en oplossingen

Als ik kijk naar het aantal vragen dat ik krijg dan valt het onderwerp 'overgang' toch zeker in de top drie. Zeer veel vrouwen ervaren klachten tijdens deze periode in het leven. De menopauze staat voor de laatste menstruatie doordat de voorraad vruchtbare eicellen op is.

Ralph Moorman
Gezondheidscoach |
Levensmiddelen-technoloog



Bij veel vrouwen is voor de menopauze een hormonaal instabieler fase gaande en na de menopauze kan het lichaam ook erg op zoek zijn naar een stabiel hormonaal evenwicht. De meeste klachten vinden plaats tijdens deze fase, ook wel de overgangsfase genoemd, die wel 5 tot zelfs 10 jaar kan duren. Uiteindelijk komt er een hormonaal stabielere situatie na de overgang waarbij de meeste klachten verdwenen zijn.

Klachten en oorzaken

In de overgang worden de diverse klachten die kunnen optreden veroorzaakt door daling van en schommelingen in het oestrogeenlevel. Ook het progesteronlevel verandert sterk omdat dit hormoon normaal gesproken piekt na de eisprong (die na de menopauze niet meer plaatsvindt). Doordat het hormoon oestrogeen gaat dalen treedt er een lichte vermannelijking op, omdat het mannelijke hormoon testosteron na de overgang relatief hoger wordt ten opzichte van oestrogeen.

De bekendste klachten tijdens de overgang zijn:

- Opliegers
- Relatief minder vet op de benen maar meer op de buik (mannelijkere vetverdeling)
- Stemningswisselingen
- Concentratieproblemen
- Nachtzweeten
- Pijnlijke gewrichten
- Droge huid
- Gewichtstoename, vooral door toegenomen eetlust [en een lichte vertraging van de stofwisseling door vermindering actief schildklierhormoon T3]
- Dunner en droger haar
- Botontkalking



De belangrijkste oorzaken van deze klachten zijn:

- Ten eerste wordt tijdens de overgang de oestrogeen lager, maar dit level is nog niet stabiel. De schommelingen in oestrogeenlevels veroorzaken klachten.
- Ten tweede daalt de progesteron relatief nog meer dan oestrogeen, omdat progesteron na de eisprong piekt en de eisprong niet meer plaatsvindt na de menopauze. Er is dus nog steeds sprake van oestrogeendominantie met de bijbehorende symptomen.

Oplossingen

Het is zeer opvallend dat bij veel natuurvolkeren de overgang en de bijbehorende klachten nauwelijks bekend zijn. Het is sowieso dus aan te bevelen dicht bij de natuur te blijven, qua voeding en verdere levensstijl. De basis hormoonfactorvoeding kan al veel effect hebben. Daarnaast:

- Verbeteren van de insulinegevoeligheid en darmwerking
- Verlagen van het vetpercentage en de verminderingen van ontstekingen hebben een stabiliserend effect op de vrouwelijke cyclus
- Verminderen oestrogeendominantie

- Naast de voeding is ook de reductie van stress ontzettend belangrijk. Stress kan overgangsklachten verergeren, de overgangsklachten kunnen de slaap bemoeilijken en zo kun je in een negatieve spiraal terecht komen.

Naast deze basisaanpak, die eigenlijk voor iedere leeftijd optimaal is, is er ook een aantal symptoombestrijders om in te zetten (op oestrogeen- en progesteronniveau), vooral wanneer de klachten zeer heftig zijn.

Op oestrogeenniveau

Het verminderen van schommelingen in oestrogeen is op meerdere manieren te beïnvloeden met medicijnen en supplementen van licht naar zwaar:

- MACA: een superfood dat als adaptogeen kan werken, wat wil zeggen dat het de pieken en dalen in het oestrogeen wat kan afvlakken. Bij sommige vrouwen vermindert dit de klachten.
- Fyto-oestrogenen: plantaardige stoffen die op oestrogeen lijken, maar die een beduidend zwakkere werking hebben. Fyto-oestrogenen komen van nature voor in onder andere soja, hop en rode klaver. ▶

Bij overgangsklachten gaat het vooral om hoog geconcentreerde fyto-oestrogenen-supplementen die een effect kunnen genereren. Bij een hoog oestrogeen kunnen ze de receptoren voor oestrogeen blokkeren en bij een laag level van oestrogeen kunnen ze de oestrogene werking juist versterken. Ook door deze stoffen wordt dus het oestrogeenlevel stabiel en na de overgang vaak net iets hoger.

- Bio-identieke oestrogenen in gelvorm (doktersrecept niet regulier): dit is hetzelfde oestrogeen als in het lichaam wordt aangeemaakt. Via een gel, die op goed doorbloede plaatsen gesmeerd wordt, kan deze door het lichaam worden opgenomen. Let op: oestrogeen zorgt voor celdeling en progesteron voor celafsterving. Om de kans op de groei van bepaalde kankersoorten zoals borstkanker bij het smeren van oestrogenen te verminderen, is het verstandig ook de tegenhanger progesteron te smeren. Dat de kans op kanker groter wordt is eigenlijk alleen aangetoond bij chemische oestrogenen.
- Chemische oestrogenen voorgeschreven door de reguliere arts: deze oestrogenen zijn anders dan het natuurlijke oestrogeen en werken meestal nog sterker. Verhoogd risico op het ontstaan van borstkanker is aangetoond bij dit medicijn als dit lange tijd wordt voorgeschreven in combinatie met chemische progesteron. Bij zeer ernstige klachten kan dit soms een redmiddel zijn, maar let op met chronisch gebruik. Bio-identieke progesteron gel bij smeren is aan te bevelen.

Op progesteronniveau

Ook is de verhouding tussen oestrogeen en progesteron van belang. Na de menopauze is er geen eisprong en dus zal progesteron geen pieken meer vormen en beduidend lager zijn. De rol van de bijnier in de aanmaak van progesteron wordt nu een stuk groter. Het is dus van belang een bijnieruitputting te voorkomen omdat het progesteronlevel dan nog lager wordt. Burn-out en overgang gaan niet goed samen.

Het verhogen van de progesteron kan oestrogeendominantie en klachten verminderen. Hiervoor kunnen de volgende middelen ingezet worden van licht naar sterk:

- Bio-identieke progesteron gel (vrij verkrijgbaar via internet)
- Utrogestan in pilvorm: dit is bio-identiek en werkt sterker dan progesteron gel. Let op: bij mensen met candida-overgroei in de darm kan deze schimmel nog harder gaan groeien.

www.ralphmoorman.com

Wist u dat...

het menselijk skelet uit (ongeveer) 206 beenderen bestaat?

MEDISCH | ZORG

Uw gezicht als gezondheidsmonitor

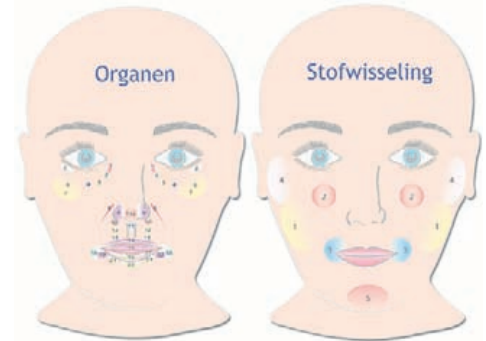
Ons lichaam zit vernuftig in elkaar. Het heeft zijn eigen alarmsysteem. Als er iets niet goed gaat in ons lichaam en organen onder druk komen te staan of er een stoornis is in de stofwisselingsprocessen, dan wordt dit zichtbaar in ons gezicht. We noemen dit de reflexzones.

We vergelijken dit met de lampjes in de auto. Die gaan branden als het oliepeil te laag is of een andere storing. U weet dat het verstandig is om dan naar de garage te gaan om er naar te laten kijken. Zo is het dus ook met ons lichaam. Zodra we ergens een verdikking of verkleuring zien of zich lijnen of weefselveranderingen gaan vertonen betekent het dat er bepaalde organen onder druk staan. Dit noemen we ziekteleer en met een mooi woord patho-fysiognomie, onderdeel van de karakterkunde.

Als eerste waarschuwing zien we een rode verkleuring of verdikking. Negeren we dit dan kan de verkleuring donkerder worden naar zelfs blauw of paars en dan wordt het echt tijd om actie te ondernemen. Een prachtig systeem dat preventief kan werken mits je er attent op bent.

Het onder druk staan van een orgaan kan ook veroorzaakt worden waar het symbolisch voor staat.

We kennen allemaal wel de uitdrukkingen 'Je gal spuwen' of 'lets op je lever hebben'. In de vele analyses die we hebben gedaan was het heel herkenbaar voor mensen. De verdikking geeft dan aan dat er veel onuitgesproken zaken zijn. Het is dus verstandig om eventuele boosheid of frustratie te



uiten, anders kan dit uiteindelijk zijn uitwerking gaan hebben op het orgaan. Als we dit niet doen zal er een verkleuring of verdikking op die bewuste plek ontstaan. Als we geopenreed zijn aan een orgaan dan kan dit in ons gezicht op die plek een litteken, verkleuring of weefselverandering laten zien, zoals bij het verwijderen van de prostaat. Het geestelijke en lichamelijke aspect zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden.

Wij kunnen iedereen leren waar deze reflexzones in het gezicht zitten, maar hebben geen medische achtergrond. Advies geven op dat vlak laten we aan specialisten over zoals huisarts, natuurarts, specialist of voedingsdeskundigen.

Op 24 januari 2015 geven wij hierover een lezing. We hebben als gastspreker Irene Lelieveld uitgenodigd die (auto) kinesio-ogisch voedingstherapeute is. De lezing vindt plaats van 13.00 tot 17.00 in Trefpunt Nieuw-Vennep, Hoofdweg 1318, 2153 LS Nieuw-Vennep. Entree 12,50 euro.

Meer informatie vindt u op onze website www.yourheadmatters.com.

VOEDING

ADVERTORIAL

Eet groenten!

Je weet wel: 200 gram groenten en 2 stuks fruit per dag? Vergeet het: Laat het maar los, eet zo veel u kan! Welk dieet je volgt, wat je ook graag eet, combineer het met groenten. Wat misschien slecht is aan vlees wordt gecompenseerd door het eten van (veel) groene groenten. Er zijn veel kwalen die dan verdwijnen.

Besef dat groenten ook koolhydraten, eiwitten, vezels en veel soorten antioxidanten, mineralen en vitamines bevatten. Natuurlijk zeg ik als biologische winkelier: zoveel mogelijk biologisch, maar als dat niet mogelijk is: goed wassen, schillen en nog iets meer eten, want wie weet is het zo dat er minder goede stofjes in zitten. Eet wat 's morgens, 's middags en 's avonds. Eet wat rauw, als salade, voor de enzymen die de spijsvertering helpen. En er is niets mis om een blender te gebruiken om bijvoorbeeld een halve bloemkool te puren, daar met een (zoete) aardappelen wat boter en olijfolie een pureetje van te maken en hierbij de andere helft gekookt te eten. Mijn advies zou zijn om dat bord nu juist wel helemaal leeg te eten zodat er geen zoet toetje meer bij kan. (en anders is dat natuurlijk nu minder slecht voor de bloedsuikerspiegel, na zo'n bord gezondheid). Natuurlijk kan hier wat vlees bij als je dat graag eet. Als je lijf genoeg voeding (in plaats van vulling) krijgt, word je (meestal) vanzelf slanker, maar in ieder geval energieker en wie wil dat nu niet!

O ja, varieer! Koop eens gierst voor door de rijst, stampot of zo. En kom op de fiets naar natuurwinkel Overveen!

Anita Verweij, www.natuurwinkeloverveen.nl | T 023 5250764
Bloemendaalseweg 228, Overveen

Weg met die vervelende puistjes!!



Dr. Gábor Leinkei
Cum laude diploma behaald
in geneeskunde



Zichtbaar van buiten; oorzaak zit van binnen! Hoeveel mensen, jong of oud, maken uitslag en puistjes het leven zuur?

Hoeveel nieuwe cosmetische wondermiddeltjes, die allemaal een betoverend resultaat beloven, verschijnen er niet op de markt?

Hoeveel werden in de loop der tijd ontmaskerd, als zijnde teleurstellend en puur bedrog? Kwalitatieve cosmetica kunnen hun nut hebben en helpen.

Ook accuraat gekozen dermatologische behandelingen kunnen dat.

BEWEGEN

ADVERTORIAL

Zwemles in Heemstede bij Sportplaza Groenendaal is een feestje, vriendelijk, vakkundig en verrassend De leukste zwemles van Nederland en nu de enige echte Jip's pannenkoek bij je A-diploma

Dat kinderen beter presteren als ze het naar de zin hebben wisten we al. Dat kinderen sneller leren als ze denken dat ze spelen maar ondertussen bewust technieken worden aangeleerd, wisten we ook al, maar dat Jip en Karel afgelopen zaterdag tijdens het diplomafeest met een verrassende actie uit de hoge hoed kwamen had niemand verwacht. Een GRATIS pannenkoek bij Pannenkoekenhuis De Konijnenberg. Telkens weer slaagt men in Heemstede erin om met verrassende ontwikkelingen te komen. Of het nu je eigen bodyboard met Turboles A is, waardoor je veel leuker en sneller de beenslagen onder de knie krijgt of je eigen zwembril bij Turbo B waarmee door het gat zwemmen een echte beleving wordt. Of in het experience center, waar watervrij maken hindernissen vormen maar geen hindernissen zijn. Of binnenkort de stuurkaarten waardoor kinderen die visueel ingesteld zijn of kinderen die hoorproblemen hebben veel efficiënter de oefenstof tot zich nemen. Kom en ervaar het zelf!
www.sportplazagroenendaal.nl
tel. 023-5292072.



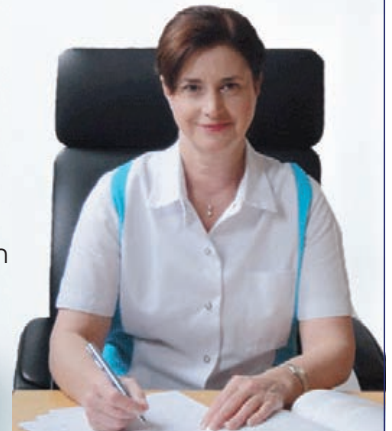
Wil je onze VIP zijn kom dan tegen inlevering van deze bon geheel vrijblijvend kennismaken met het leukste zwembad van Nederland, alleen geldig voor max. 2 kinderen tot en met 12 jaar o.b.v. een betalende volwassene t/m 1 december 2014.



Inzicht in uw welzijn

Body-Scan in Heiloo is een unieke en comfortabele methode om inzicht te krijgen in het functioneren van uw lichaam

www.body-scan.nl



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

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

-10%

1 maatschep Superfood
Fruit Smoothie

2-4 1/2 pipet
Zeemineralen

200-300ml Water

Fruit naar keuze



Maar we mogen niet vergeten, dat we op hetzelfde ogenblik ook de oorzaak van binnen moeten aanpakken. Want zonder dat te doen, kunnen we in het beste geval slechts tijdelijke resultaten bereiken.

Wat is dan de oorzaak?

Wat zouden de belangrijkste oorzaken van uitslag kunnen zijn? Laat ons het wat van dichterbij bestuderen.

De meest voorkomende oorzaak is een verstoring van het evenwicht in het lichaam, een direct gevolg van kwalitatieve honger. Dit kan niet zomaar met een of ander kwakzalversmiddel of smeersel dat we op ons gezicht aanbrengen opgelost worden.

In de puberteit komt zo'n verstoring van het evenwicht vaak voor.

Hoe komt dat nu?

Kwalitatieve honger

Een gebrek aan bepaalde noodzakelijke voedingsstoffen, zoals vitamines, mineralen, sporelementen. We beseffen vaak niet dat ons organisme kwalitatief honger lijdt.

Waarom vooral in puberteit?

Stel je voor. Het opgroeiende lichaam van een adolescent werkte eerst op basis van een totaal ander evenwicht.

Het stond afgesteld in een soort van "kindermodus", toen speelden bepaalde hormonen, die alleen voor volwassenen bepalend zijn geen rol. Het lichaam van een puber staat voor andere uitdagingen.

Het moet de overgang naar de volwassen

"bedrijfsmodus" maken. Deze reusachtige verandering kan zeer belastend zijn. Pubers zijn geen kinderen meer, maar ook nog geen volwassenen, alles verandert en niets is stabiel. Het is misschien niet toevallig, dat tieners tijdens hun overgangperiode dikwijls mentaal ook onevenwichtiger worden.

Hoe kunnen we de puber helpen?

Zo'n grote verandering vereist heel wat steun. Tijdens die periode, met als een van de belangrijkste kenmerken dat het vroegere evenwicht verstoord is maar het nieuwe evenwicht nog niet is bereikt, is het nog belangrijker dat het lichaam een voldoende hoeveelheid van vitamines, mineralen en sporelementen binnen krijgt. Deze zorgen voor evenwicht en harmonie in het lichaam.

Als gevolg van kwalitatieve honger is het alsof het zonder enige voorbereiding de Himalaya zou moeten beklimmen. Het gezicht vol pukkels is dan het minste probleem, hoewel het heel storend is. De grootste chaos is binnen in het veranderende lichaam te vinden.

De puistjes zijn slechts uitingen aan de oppervlakte, ik zou zelfs durven stellen hulpkreten, dus niet alleen voor de puistjes.

Laten we de adolescenten helpen om deze moeilijke periode makkelijker door te komen. Het feit dat zijn huid opnieuw mooi wordt, en daardoor onze puber een probleem minder heeft, is slechts "de kers op de taart" wanneer we het hele plaatje bekijken.

Puistjes na de puberteit

Het komt ook voor dat iemand na de puberteit nog jarenlang door puistjes gekweld wordt, omdat hij er niet in slaagde een weg uit de chaos

te vinden. Het gebeurt ook, dat sommige mensen er pas last van krijgen wanneer ze volwassen zijn. Voordat ze last krijgen van uitslag, maken ze eerst een zware tijd door die veel van hen vergt. En dat zorgt ervoor dat het door de kwalitatieve honger al sowieso labiele evenwicht in hun lichaam verstoord wordt. Daarom ziet hun huid eruit als die van een puber. Die symptomen zijn een teken van een algemene verstoring van het evenwicht.

U kunt op www.collageenenschoonheid.nl een gratis boekje downloaden.

Janneke Wittekoek en Lijf & Gezondheid

Via dermatoloog Vera ben ik in contact gekomen met Janneke Wittekoek. Misschien herkent u haar al van het programma 'De Dokters' en straks is ze te zien in het programma 'Je Lijf, Je Leven'.

Janneke Wittekoek is cardioloog, gezondheids-wetenschapper en oprichtster van de Heart-life Klinieken. Zij volgde haar opleiding in het Academisch Medisch Centrum te Amsterdam en heeft langere tijd in het buitenland gezeten om zich verder te specialiseren in preventie van hart- en vaatziekten.

Haar passie voor preventie en het vrouwenhart uiten zich onder andere door het geven van talloze lezingen en presentaties door het hele land en heeft ook geleid tot de oprichting van Heartlife Klinieken.

'Het vergroten van medische kennis bij het publiek, op een luchtige, leuke manier, is een van de belangrijkste eerste stappen in een succesvol preventiebeleid'.

Bovenstaande quote van Janneke is precies hoe wij er ook over denken en daarom zijn wij ervan overtuigd dat de samenwerking met Lijf & Gezondheid vruchtbaar zal zijn.

Dr. Janneke Wittekoek en Frits Raadsheer



Uw vakkundig adres voor

- (semi) orthopedisch maatschoeisel
- maatvoetbedden / steunzolen
- alle gewenste orthopedische aanpassingen aan confectieschoenen
- gratis en vrijblijvend voet en/of schoenadvies
- pedicure medisch
- podotherapie
- 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 PONTÉ 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

van € 199,95 voor € 149,95

(geldig t/m december 2014)

*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

De feestdagen komen er aan! Hoewel er maar een aantal feestdagen zijn, staat de gehele periode meestal in het teken van lekker (vr)eten. Sommige mensen eten en drinken zoveel als ze willen en hebben nergens last van. Maar niet iedereen komt de feestperiode door zonder zich beroerd te voelen.



VOEDING

Feestelijk de feestdagen door; verzorg je constitutie

Ellen Pijper
Natuurdiëtiste



Eten beleven tijdens de feestdagen

Eten doe je meestal niet alleen om je maag te vullen. Eten is beleven; helemaal tijdens de feestdagen. Maar sociale druk kan er bijvoorbeeld ook voor zorgen dat je sneller zwicht en bepaalde keuzes maakt die klachten geven. Niet iedereen kan namelijk klachtenvrij van pepernoten genieten of 'gezellig' een wijntje mee drinken.

Zondigen? Onaangename eindrekening!

Bijna ieder mens zondigt wel eens. Met het huidige aanbod, is het in het dagelijks leven al een hele kunst om een goede balans te vinden tussen gezonde voeding en de mate waarin je zondigt. Laat staan met de feestdagen. Het aanbod is immens en de pepernoten liggen sinds eind juli al in de schappen!

Feestdagen vormen regelmatig een excuus om te zondigen. Losgaan op strooigoed, banketstaven, chocoladeletters, kerstkransjes, appelflappen en oliebollen kan een onaangename eindrekening met zich meebrengen. Variërend van klachten zoals een opgeblazen buik, winderigheid, opboeren, darm- en maagzuurklachten, misselijkheid of algehele malaise. Maar er zijn ook mensen die nergens last van lijken te hebben. Hoe kan dit toch?

Vata, Pitta... Watte?!

Dat de één wel klachten krijgt en de ander niet, heeft te maken met je constitutie. Dit is het geheel aan geestelijke en lichamelijke eigenschappen dat ervoor zorgt hoe je functioneert en reageert. Met bepaalde eigenschappen word je geboren en andere ontstaan in de loop van je leven.

Er zijn drie constitutietypen te onderscheiden: Vata, Pitta en Kapha. Aan elk type zijn elementen gekoppeld. Het Vata type heeft de elementen lucht/ether. Bij de Pitta hoort het element vuur en de Kapha kent aarde/water als elementen. Je bent doorgaans niet helemaal één type of element, wel zie je dat er meestal één overheerst. De termen Vata, Pita en Kapha vinden hun oorsprong in de Ayurveda. Dit is een gezondheidsleer van meer dan drie duizend jaar oud, afkomstig uit India. Dit klinkt misschien een beetje als een ver-van-je-bed-show, dus hebben de schrijfsters van het boek "t Went zo'n Element" een vertaalslag gemaakt van Vata, Pita en Kapha naar termen die meer tot je verbeelding spreken: Hert, Tijger en Olifant.

Hert, Tijger, Olifant

Elk element heeft verschillende fysieke, maar ook mentaal/emotionele kenmerken. Vrij vertaald naar de voeding heeft het Hert met z'n zwakke spijsvertering het meest last van onregelmatig, buitensporig en anders eten; iets wat je in de feestperiode sneller doet. Een overprikeld hert komt meer in balans door regelmatig kleine porties te eten en voedingsmiddelen te laten staan die stress veroorzaken. Voorbeelden hiervan zijn cafeïne, alcohol, suiker, koemelk, tarwe of geur-, kleur- en smaakstoffen.

De Tijger is het zogenaamde 'vuilnisbakken-type'. Met z'n sterke vertering kan hij namelijk van alles eten zonder direct klachten te ervaren. Een vurige tijger vindt verkoeling door het laten staan van verhittende voedingsmiddelen zoals nachtschaden (tomaten, paprika, aubergine en pepers), kruiden en specerijen, rood vlees, koffie, zwarte thee, chocolade, cola, energiedrankjes en alcohol.

De Olifant neigt snel naar koolhydraat- en vetrijk eten. In combinatie met z'n trage stofwisseling geeft dit een groter risico op aankomen in gewicht. Voor een Olifant is het dan ook heel belangrijk om vet voedsel, sausjes, alcohol, snacks en fastfood, toetjes, snoep, koek en suiker te laten staan.

Pepernoo(i)jt

Betekent dit nu nooit meer pepernoten of andere lekkernijen eten tijdens de feestdagen? Natuurlijk niet! Maar als je zondigt, doe het dan met mate; doe het bijvoorbeeld alleen op de feestdag zelf. Kies daarnaast voor alternatieven zoals speltpepernoten of appelflappen zonder suiker. Vraag gerust naar deze producten bij je natuurwinkel.

Als je meer leert over je element, kun je erachter komen hoe je jezelf het beste kunt verzorgen, ook tijdens de feestperiode. Het verzorgen van je element gaat vaak verder dan alleen het aanpassen van je voeding. Hoewel je met voeding wel al een heleboel winst kunt behalen. Een natuurdiëtist geeft je graag uitleg, tips en adviezen over je constitutie. Hierdoor kom je zowel fysiek als geestelijk feestelijk de feestdagen door.

www.combivitaal.nl

PSYCHE

Bewust de baas Wat zijn gewoontes?

Doordat bepaalde handelingen in ons dagelijks leven regelmatig terugkeren komt het automatisch in het vakje gewoontes. Doordat ze gewoontes zijn geworden en wij ze in stand houden gewoontes te blijven is het ook vanzelfsprekend voor je en je denkt er eigenlijk niet meer bij na. We worden ook wel gewoontedieren genoemd. Vasthouden aan onze gewoontes vinden we het meest makkelijk.

Marnie Krom
Mindcoach



Een sigaret roken kan een gewoonte zijn geworden, niet ontbijten ook, pulken in je neus, of een stopwoordje gebruiken, roddelen, altijd maar een koekje bij de thee.

Allemaal gewoontes die we onszelf min of gewoon hebben gemaakt.

De lastigste gewoontes zijn de gewoontes die niet positief voor ons zijn maar die we maar niet onder de knie krijgen. We willen er eigenlijk dolgraag van af maar het lijkt net of je de kracht niet hebt je er toe te zetten.

Zo gaandeweg zijn er in het leven genoeg gewoontes ingeslopen die niet goed voor ons zijn. Om er een paar te noemen,...Roken, overdag en/of ongezond eten, ongeduldig zijn, negatieve gedachten hebben, uitstellen, snel boos

worden en bijvoorbeeld te veel suikers tot je nemen.

Zo'n aantal jaren geleden kwam ik tot het beseft dat als ik mensen er meer bewust mee bezig liet zijn dat ze dit konden loskoppelen.

En natuurlijk, dit gaat niet zomaar zonder slag of stoot.

Je lichaam en geest weten al jaren niet beter dus langzaam maar zeker laat je jezelf wennen aan het feit dat je het anders wil doen.

Eigenlijk een soort reset.

Deze reset gaat gepaard met discipline, tranen, teleurgesteld zijn in jezelf, weer oppeppen voor, excuses verzinnen om het niet te doen etc., Op een gegeven moment zal je zien dat je input zijn vruchten afwerpt.

Want vaak is het zo dat hoewel je weet dat het slecht voor je is, je toch voor de bijl gaat.

Jij hebt al jaren de gewoonte dat als je één keer in de week naar de bakker gaat, je naast je normale wekelijkse boodschappen je ook een gebakje voor jezelf mee neemt.

Je hebt al velen malen getracht de afspraak met jezelf te maken dat je het niet meer zal doen want er mogen wel wat kilo'tjes af.

Je zou graag deze gewoonte uit je leven bannen of de baas zijn over deze gewoonte.

Je staat bij de banketbakker te wachten tot je aan de beurt bent en je ziet van allerlei lekkers in de vitrines liggen.

Het ruikt er naar zoetigheid en roomboter en als je ziet dat een kind een stukje krentenbol krijgt gaan komt er bij jou ook speekselvorming op gang oftewel het water loopt in je mond. Let maar eens op de eerstvolgende keer.

Je zou wel iets willen nemen maar je weet dat het verstandiger is om het niet te doen.

Ervaar dan eens wat je gedachtengang doet.

Het is waarschijnlijk allerlei excuses aan het opgooien om er voor te zorgen dat jij straks een lekkere hap neemt van dat zoete lokkertje. Gedachten flitsen als raketten door je hoofd en zijn heel creatief om eigenlijk jouw bewustzijn om te turnen.

Jij verzint allerlei smoesjes om je zinnetje door te drijven want koste wat het kost, je wil dat gebakje.

Normaliter zijn dit soort gedachten in je hoofd aanwezig zonder dat je er bewust mee bezig bent.



Als we ons bewust zijn van wat er zich zo afspeelt in onze geest dan kunnen we het ook zeker veranderen en bewust de baas worden

En het is stil op de achtergrond van ons bewustzijn, maar het is zeker aanwezig.

En die gedachten om je iets te laten doen waar je eigenlijk niet achter staat zijn heel krachtig en sterk.

Het overwint ons eigenlijk te vaak, en niet alleen met eten maar met zoveel dingen waar we aan beginnen maar ook zo snel weer de brui aan geven.

Denk aan sporten, afspraken nakomen, gezonde manier van leven nastreven, je taakjes volbrengen.

Hoe kunnen we deze immense negatieve kracht elimineren?

Wij kunnen dat zelf, met onze eigen geest, we hebben er verder niets anders bij nodig.

Een stukje discipline en de bewuste wil er naar te kijken geven je de mogelijkheid om het om te turnen.

www.minddrops.nl

Lijf & gezondheid

**DOE DEZE WEEK 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. Supercompleet en klaar voor het echte werk.....



Kijk in deze bijlage of op www.lijfgezondheid.nl

Fysiotherapie; van heilgymnast tot universitaire opleiding

Jerry Jansen
Fysiotherapeut



Als ik mensen vraag naar wat ze verstaan onder fysiotherapie krijg ik de meest uiteenlopende antwoorden. „Daar wordt je lekker gemasseerd“, „Dat is toch iets met oefeningen“ of „Dat helpt toch niet, daar zetten ze je alleen onder zo'n apparaat en gaan ze zelf koffie drinken!“ Wat is nou eigenlijk fysiotherapie en waar komt het vandaan? Het is inmiddels niet meer weg te denken uit onze maatschappij, maar toch heeft fysiotherapeutisch Nederland het moeilijk, vooral de kleinere praktijken en eenmanspraktijken. De druk van de zorgverzekeraars neemt toe en de administratieve last is buitensporig. Het is interessant om te kijken hoe het vak zich heeft ontwikkeld tot waar het nu is. Eerst een stukje geschiedenis, volgende keer „Een behandeling bij de fysiotherapeut“. Fysiotherapie komt voort uit de heilgymnastiek. Heel eenvoudig, gymnastiek voor het heil ▶



De club voor kwaliteit, menselijkheid, professionaliteit, persoonlijke aandacht, medische begeleiding en gezelligheid!

Fitness / Medische fitness / Gratis zwemmen / Yoga Energiek / Yoga voor mensen met (ex) Kanker + Chronische pijnen / SeniorenFit / Personal Training / Small Group Training / Massages / Outdoor activiteiten / Pilates / Functionele Training

GRATIS SPORTEN TOT 1 JANUARI 2015 BIJ HET AFSLUITEN VAN EEN JAARABONNEMENT

Heerenduinweg 6 (in het zwembad De Heerenduinen) IJmuiden
T. 0255-513111
E. sportplazaclubvelsen@planet.nl
W. www.sportplazaclubvelsen.nl



Fit en Beauty
Schoonheidssalon

10%



OPENINGSAANBIEDING
10% korting in november en december

Welkom in onze geheel vernieuwde schoonheidssalon. Vanaf nu kunt u bij Chantal en Linda terecht voor complete gezichts- en lichaamsbehandelingen tegen een vriendelijke prijs. Ook hebben wij op woensdagmiddag een tienermiddag tegen een gereduceerd tarief. Wij werken met het merk Jean D'Arce! Het merk Jean D'Arce! is biologisch en niet op dieren getest.

Om de opening met u te vieren geven wij in de maanden november en december 10% korting op al onze schoonheidsbehandelingen.

Onze openingstijden zijn maandag t/m vrijdag inclusief de maandag-, dinsdag- en donderdagavond.

Wij werken op afspraak.

Bel 0251-670000 voor een afspraak.

Voor een behandeling van:

een half uur	€ 25,00	-10%	€ 22,50
een uur	€ 39,95	-10%	€ 36,00
anderhalf uur	€ 57,50	-10%	€ 51,75



Fit en Beauty

Beverwijkerstraatweg 32
1901 NJ Castricum

van iemand, bewegen om fit en gezond te blijven; rust roest. Daarna volgde de heilgymnast/masseur. In 1889 verenigden de heilgymnasten zich en ontstond het Genootschap ter Beoefening van de Heilgymnastiek in Nederland. De eerste wettelijke erkenning ontstond in 1942 in een regeling voor de heilgymnastiek. Naast heilgymnastiek en massage werden in de twintigste eeuw fysische applicaties (elektrotherapie, thermotherapie, hydrotherapie) steeds vaker door heilgymnast masseurs toegepast. Vanaf 1947 werden hiervoor aparte examens door het Genootschap afgenomen. Pas in 1965 werden deze onderdelen een vast onderdeel van de opleiding tot fysiotherapeut. In 1989 werd, ter gelegenheid van het 100-jarig bestaan van de, inmiddels tot Genootschap voor Fysiotherapie omgedoopte, beroepsvereniging, het predicaat 'Koninklijk' toegekend (KNGF).

In de jaren zeventig veranderde er veel binnen de fysiotherapie. Fysiotherapiepraktijken kwamen vol te staan met apparaten die geluidstrillingen gaven, infrarood licht uitstraalden of elektromagnetische straling opwekten. De gedachte achter deze apparaten was het bespoedigen van het herstel door stimulatie van de bloedsomloop en demping van de pijn. Het geloof in de apparaten was groot en de leveranciers vaarden er wel bij. Er werden wel veel positieve resultaten behaald met de behandelingen, maar wetenschappelijk gezien is de doel-

matigheid onbewezen. Desondanks verdween de bewegingstherapie naar de achtergrond en rezen de kosten de pan uit. Het Ministerie van Volksgezondheid stelde op een gegeven moment paal en perk aan het onbeperkt vergoeden van behandelingen, waarvan het nut niet eens bewezen was. Vroeger werden namelijk alle behandelingen fysiotherapie door de zorgverzekeraars betaald, maar dit is inmiddels drastisch teruggeschoefd. De vergoeding vanuit het basispakket voor fysiotherapie voor mensen ouder dan 18 jaar is volledig verdwenen, tenzij de indicatie op de door het Ministerie vastgestelde chronische lijst voorkomt, dan wordt fysiotherapie vergoed vanaf de 21ste behandeling. Onder de 18 jaar worden er nog 18 behandelingen fysiotherapie vergoed.

De fysiotherapie is inmiddels enorm veranderd. Er zijn tal van masteropleidingen die je als fysiotherapeut kunt volgen en in april dit jaar werd een samenwerkingsovereenkomst getekend door de SOMT en Universiteit Maastricht voor het starten van de eerste universitaire opleiding fysiotherapie, startend in september 2015. Er wordt doelmatig gewerkt, er zijn richtlijnen ontwikkeld en er ontstaan netwerken met fysiotherapeutische specialisten voor bepaalde aandoeningen. Kortom, de fysiotherapeuten van vandaag zijn specialisten 'in beweging'! Het ambacht fysiotherapie wordt weer op de kaart gezet.

www.fysio-krommenie.nl

RECEPT

VAN RALPH MOORMAN

AVOCADO MET DRESSING

• 1 persoon

Ingrediënten

- 1 avocado
- 1 el olijfolie
- 2 tl mosterd
- peper
- zout

Bereidingswijze

Verdeel een avocado in plakjes over vier rijstwafels. Meng de olijfolie en de mosterd en voeg peper en zout toe. Verdeel dit over de avocado op de vier wafels.

Variatietips

- Salade van eieren, mayonaise, avocado en/of garnalen
- Salade van eieren, mayonaise, kurkuma en kerrie
- Mayonaise met halve biologische cherry-tomaatjes
- Witte amandelpasta, met ongebrand sesamzaad en Himalayazout

SPETTERENDE AANBIEDINGEN
Kwaliteits elektrische fietsen



Elektrische fiets
van €.....????

NU
€699,-



Victoria NL D01
van €.....????

NU
€849,-



Victoria NL D02
van €.....????

NU
€949,-



Union Swifty II
van €.....????

NU
€999,-

BikeHolland.nl

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

www.bikeholland.nl

MEDISCH

Een slecht bed is de moordenaar van uw rug

Eigenlijk weten we allemaal dat een perfect ondersteunend bed niet alleen zorg draagt voor een optimale nachtrust, maar nog belangrijker een investering is in uw gezondheid. Toch besteden we nog veel te weinig aandacht aan ons bed, het product in huis dat zo ongeveer het meest wordt gebruikt. Want zeg nou eerlijk.....wat gebruikt u nog meer 7 tot 8 uur per dag, 365 dagen per jaar?

Staat u 's ochtends op met een pijnlijk, stram gevoel in de onderrug? Heeft u last van een pijnlijke nek of krijgt u last slapende armen, handen en/of benen? Ligt u veel te woelen en te draaien? Te vaak doen we deze klachten af als: "ach het zal de leeftijd wel zijn" of "ik heb te hard gewerkt of me ergens verdraaid". Toch blijkt juist in deze gevallen het bed de boosdoener (en dus oplossing) van een hoop ellende te zijn.

Indien u een slecht of niet goed ondersteunend bed heeft dan wordt gedurende de nacht uw lichaam uren achtereen in een onjuist positie geforceerd. Dit met uiteindelijk een hoop klachten en pijn tot gevolg. En daar ligt de kracht van een goed bed!

Maar wat is een goed bed? Die vraag is niet eenvoudig te beantwoorden. Immers, ieder mens is anders en wat voor de één perfect is blijkt voor de ander totaal ongeschikt. Juist daarom kunt u niet even snel een matras aanschaffen bij een Zweedse grootgrutter of u laten verleiden door wat de consumentenbond als "best getest" heeft bedacht. Voor een perfect, op maat gemaakt advies heeft u de hulp nodig van vakmensen die door jarenlange ervaring en ultieme productkennis samen met u het, voor u, perfecte bed weten te adviseren.

Voor een goed bed kiest u dus het liefst voor een ervaren beddenwinkel en voor adviseurs met veel ervaring. Zij staan u graag en intensief te woord en slapen pas prettig als u tevreden bent. Daarbij gaat de voorkeur uit naar zoveel mogelijk natuurlijk materiaal en slaapsystemen welke, na aankoop, altijd individueel zijn aan te passen. Zodat u niet alleen nu maar ook ver in de toekomst verzekerd bent van een optimale ondersteuning en nachtrust.

René van Meeuwen
www.vanmeeuwenbedden.nl



BEWEGEN

ADVERTORIAL

Mazzel

Dat is wat je een beetje moet hebben met de behandeling van een (sport) blessure. Hoe en bij wie de behandeling start kan van grote invloed zijn op het resultaat. Vind je huisarts sport leuk, dan heeft hij of zij vaak een netwerk van specialisten die sport ook leuk vinden. Het voordeel is dat het traject en de behandelingsmethode, die je gaat volgen, in ieder geval meer sportgericht zal zijn. Sporters mogen zelf trouwens best wat meer onderdeel zijn van hun eigen behandeling en sneller aan de bel trekken als ze merken en voelen dat het niet klopt. Neem een vervelende blessure als een "hiel-spoor". Minstens acht verschillende therapieën zijn in omloop en allemaal voorgeschreven door een deskundig medicus. Als het werkt heb je mazzel. Werkt het niet, dan blijven we vaak nog maanden doormodderen zonder resultaat. Laatst schreef een journalist een artikel over de zooltjes die we in onze winkel verkopen. Weken lang kregen we mensen met de meest uiteenlopende problemen over de vloer. Allemaal ooit vol goede moed met een behandeling begonnen en tenslotte in de steek gelaten zonder resultaat. En 'resultaat' is nu juist het enige dat telt.

Onze simpele halve zooltjes hebben wat uitleg nodig en kosten slechts 30,00 euro. Natuurlijk is niet elk medisch probleem zo eenvoudig op te lossen, dat zou mooi zijn, maar ik zou willen dat ik ze 30 jaar geleden had ontdekt. Bram Bosch, 38 jaar sportwinkelier, 30 jaar sportmasseur. Bosch Sport Santpoort, 023 5385459, info@boschsport.nl.

Colofon



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

Lees je fit!

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

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

Oplage gratis magazine 6.000 o.a. verkrijgbaar op onze regiokantoren en Amsterdam, Amstelveen, Alkmaar, Haarlem, Hoofddorp, Ouderkerk a/d Amstel (adressen op www.lijfgezondheid.nl)

Internet:
www.lijfgezondheid.nl
facebook.com/LijfenGezondheid
twitter.com/LijfGezondheid

Advertenties:
Regio Kennemerland/IJmond,
Daniëlle van Leeuwen,
danielle@lijfgezondheid.nl, 06-11951223
Regio Aalsmeer, Brigitte Wels,
specialsaalsmeer@meerbode.nl, 06-54216222
Regio Mijdrecht, Kees-Jan Koedam,
specialsmijdrecht@meerbode.nl, 06-53847419 /
0297-581698
Regio Uithoorn, Nel van der Pol, 06-53847419 /
0297-581698

Redactie:
redactie@lijfgezondheid.nl
Bos Media Services
Frits Raadsheer

Opmaak en ontwerp:
Mireille Huiberts

Directie:
Frits Raadsheer
frits@lijfgezondheid.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.

Nieuw feit hersenen autisten!

Een Israëliische doctoraatsstudent heeft voor het eerst aangetoond dat de hersenen van mensen met autisme er niet significant anders uitzien dan die van mensen zonder deze ontwikkelingsstoornis.

Deze resultaten zijn opzienbarend, omdat neurowetenschappers jarenlang schijnbaar konden aantonen dat de hersenstructuur van autisten net wel opmerkelijk verschilt. De bevindingen van Shlomi Haar en zijn collega's veroorzaken binnen het onderzoeksdomein over Autisme Spectrum Stoornissen (ASS) aanzienlijk wat ophef. Meer zelfs: hun ontdekking dreigt eerder autismeonderzoek te ondergraven. Er werden amper verschillen gevonden tussen de autistische groep en de controle-groep.

Wat betreft de grootte van de hersenen, het totale hersenvolume en de volumes van specifieke delen van de hersenen waren de resultaten gelijkaardig. Een tweede opmerkelijke vaststelling had betrekking op de verbindingen tussen verschillende delen van onze hersenen. Ook daar werd geen significant verschil vastgesteld tussen zogenoemde "autistische" hersenen en "andere" hersenen.

In eerdere onderzoek leek een degelijk verschil wel te bestaan. Niet enkel de resultaten van deze studie zijn opzienbarend. Ook de specifieke contextfactoren van het onderzoek doen de wenkbrauwen van menig neurowetenschapper fronsen. Verschillende onderzoeken uit de voorbije jaren leken aan de tonen dat er een structureel en significant verschil is tussen



"autistische hersenen" en andere hersenen. De resultaten van Haar halen mogelijk heel wat van zulke neurologische onderzoeken onderuit. Omwille van een te kleine groep proefpersonen zouden heel wat onderzoeksresultaten ongelukkig worden.

<http://deredactie.be/cm/vrtnieuws/wetenschap/1.2135492>

Lees je fit!

www.lijfengezondheid.nl

Wist u dat...

de sterkste spier in het menselijk lichaam (gemeten naar kracht uitgeoefend op een extern object), de Musculus masseter, oftewel de kauwspier is, waarmee de onderkaak beweegt?

NOVEMBER DEALS

NU 2E GRATIS

100% LATEX MATRAS

Super comfortabel, vocht absorberend en beslist niet warm. 80 of 90 x 200. Normaal 1150,-

LATTENBODEM

Super ondersteuning voor een eerlijke prijs! 26 latten, zwevend boven het frame. Voorzien van verstevigde middenzone en soepele schouderzone, voor optimale ondersteuning.

80 of 90 x 200, vlak. Normaal 395,-
80 of 90 x 200, elektrisch verstelbaar. Normaal 1250,-



NU 2E GRATIS



POCKETVERINGMATRAS

7 comfortzones afgedekt met zuivere latex 80 of 90 x 200. Normaal 985,-

NU 2E GRATIS

NU 2E GRATIS



SYNTHETISCH KUSSEN

NU 2E GRATIS

Zuiver latex hoofdkussen

SILHOUETTE

voor optimale nekondersteuning, anti-bacterieel en huismijt onvriendelijk. Kussen herstelt zichzelf, dus geen kloppen of schudden meer. Normaal 112,-

van Meeuwen

B E D D E N

Daar droom je van

Synthetisch hoofdkussen in luxe boxmodel voor optimaal comfort en ondersteuning. Normaal 55,-

Rijksstraatweg 67-71 Haarlem Tel. 023 - 525 49 56 www.vanmeeuwenbedden.nl Gratis parkeren voor de deur.

Zondag en maandag gesloten. Geldig t/m 30 november 2014

Het Vrouwenhart: begeerd maar miskend



Over de verschillen tussen man en vrouw raken we niet uitgepraat. In de literatuur is de verscheidenheid van mannen en vrouwen een veelbesproken onderwerp. Dit verschil berust op de samenstelling van onze chromosomen (XX en XY), de afkomst van verschillende planeten (Mars en Venus) of op het vermogen om kaart te lezen, in te parkeren of kleuren te zien.

Dr. Janneke Wittekoek
Cardioloog



Mannenkwaal?

Op de lijst van talloze verschillen tussen mannen en vrouwen mag nu ook de sterfte aan hart- en vaatziekten worden opgetekend. De tijd is voorbij dat het hartinfarct een typische mannelijke aangelegenheid was. Helaas overlijden er heden ten dagen meer vrouwen dan mannen aan de gevolgen van hart- en vaatziekten. De totale sterfte aan hart- en vaatziekten bij vrouwen is hoger dan bij mannen, dagelijks overlijden er 57 vrouwen en 50 mannen aan hart- en vaatziekten. Deze inhaalslag is er niet één om trots op te zijn.

Zorgwekkend

Zorgwekkend omdat nog steeds veel mensen

hart- en vaatziekten zien als een mannenkwaal. Ernstiger is de kennis daarover bij artsen. Het klachtenpatroon van hart- en vaatziekten, de diagnostiek en de behandeling zijn gebaseerd op grote klinische studies die veelal zijn gedaan met mannen. Die kennis blijkt niet helemaal van toepassing te zijn op vrouwen, blijkt nu met als gevolg dat er sprake is van onder diagnostiek en onderhandeling bij vrouwen.

Man vs. Vrouw

Nu vraagt u zich vast af of het mannenhart anders is dan het vrouwenhart. Dit is niet het geval. Zowel vrouwen als mannen hebben twee boezems, twee kamers en vier hartkleppen. Wel is het zo dat de kransslagaders van vrouwen over het algemeen wat fijner en kleiner zijn gebouwd. Ook is de binnenbekleding van de kransslagaders gevoeliger voor hormonen en stress.

Roken

De risico's voor hart- en vaatproblemen zoals

hoge bloeddruk, overgewicht, diabetes, roken, een tekort aan beweging en te hoog cholesterol zijn voor man en vrouw gelijk. De gevolgen van sommige risicofactoren wegen echter veel zwaarder bij vrouwen dan bij mannen. Roken bijvoorbeeld is de belangrijkste risicofactor bij vrouwen voor het krijgen van een hartinfarct voor het 50e levensjaar.

Klachtenpatroon

Daarnaast is er een verschil in uiting van klachten. Terwijl mannen naar de huisarts gaan omdat ze een krampende of drukkende pijn op de borst hebben, komen vrouwen met klachten als vermoeidheid, kortademigheid, rugpijn of overgangsklachten.

Aderverkalking

Verder is ook uit onderzoek naar voren gekomen dat het proces van aderverkalking vaak anders verloopt. Bij vrouwen is er vaak een diffuus verspreide versmalling, tegenover een plaatselijke ernstige vernauwing bij mannen.

De arts heeft het niet makkelijk. Zelfs het zo belangrijke electrocardiogram (ECG) werkt tegen. Terwijl het inspannings-ECG bij mannen in 72% van de gevallen uitsluitend geeft over belangrijke vernauwingen van de kransslagaders, is dit bij vrouwen slecht in 42% van de gevallen zo.

Speciale spreekuren

Naast de verschillen in klachten, zijn er ook verschillen in de behandeling. Vrouwen hebben dus meer aandacht nodig en het vergt een specifieke aanpak om hun risico goed in kaart te brengen.

Goede communicatie, snelle diagnose, (preventieve) medicatie en nauwkeurige begeleiding is van essentieel belang. In dit kader is er binnen HeartLife Klinieken speciale aandacht voor het vrouwenhart.

www.heartlife.nl

Een Groene Wereld



Uw online specialist in:

Aloë Vera -, natuurlijke -, biologische verzorgings-producten
Etherische - en plantaardige oliën, Eau de Parfum enz.

www.een-groenewereld.nl

tel 077-7110398

We lezen het zo vaak en we horen het steeds meer; lifestyle dit, lifestyle zus, lifestyle zo... Maar wat is nu eigenlijk een gezonde lifestyle? Dit is voor iedereen anders. Zoals ik het omschrijf is het een gebied waarin je lekker leeft, waarin je je fit en gezond voelt. Dit noem ik de zone.

BEWEGEN

Lifestyle



Carlos Lens
Fitness specialist



Als ik mezelf als voorbeeld neem en over de zone praat, dan betekent het dat ik in de top van mijn zone afgetraind ben. Droog gespierd, een laag vetpercentage, een hoge weerstand en een topconditie. Zie het maar als 'Men's Health cover fit'.

Het dal van mijn zone is het punt waarop mijn T-shirts net niet lekker zitten en ik net iets teveel vet op mijn buik heb. Kortom, het omslagpunt waar ik uit moet kijken dat ik niet teveel 'out of shape' raak. Mijn gezonde lifestyle zit dus tussen het dal en top van deze zone.

Deze zone zorgt ervoor dat je in balans blijft.

Ga je iets teveel richting je dal, dan moet je meer gas geven om weer richting de top te gaan. Rust, training en voeding horen in balans te zijn. Is dit het geval, dan heb je een lekker fit en gezond bestaan (tenzij er sprake is van een chronische aandoening of ziekte). Maar hoe bereik je de juiste balans? Hier volgt een aantal lifestyle tips:

- Kies een redelijke doelstelling
- Kies een training die je leuk vindt en bij je doelstelling past
- Voeding is 80 procent van het geheel
- Onderdruk stress
- Combineer eten niet met gezelligheid
- Voeden is niet vullen
- Probeer niet te vaak te smokkelen, beperk dit het liefst tot 1 dag in de week
- Never skip breakfast
- Train hard, tenzij dat niet in je doelstelling past

- Luister naar je lijf
- Raadpleeg een fysiotherapeut bij teveel pijn-tjes
- Probeer minimaal 6 uur slaap te pakken
- Neem minimaal 1 uur 'IK-tijd' per dag
- Smoesjes brengen je niets
- Plan je dag een dag van tevoren, zo kun je niet de fout ingaan met eten
- Train met iemand samen

Ik wil niet teveel met het vingertje wijzen, maar ik probeer je handvatten te geven om je een gezonde lifestyle aan te leren. Ga niet van de ene op de andere dag op een dieet, maar probeer geleidelijk een verandering toe te passen, stap voor stap. Sportscholen zijn er genoeg tegenwoordig en ze zijn van vroeg tot laat open. Probeer minimaal drie keer per week een uur te trainen. Kies ook soms voor een groepsles, vaak train je dan harder omdat je door een ander aangestuurd wordt. Heb je genoeg zelfdiscipline, dan kun je zelf in de fitnessruimte aan de bak. Een combinatie van die twee is ook een optie. De kracht van de herhaling is voor een gezonde lifestyle van toepassing.

Herhaal een gezond eetpatroon niet een week maar hou het maar minimaal acht weken vol. In acht weken tijd kun je echt al veranderen in een atleet, maar dan mag je geen steken laten vallen. Soms zijn mensen al super trots en denken dat ze het goed doen omdat ze een week netjes hebben gegeten. Ze gaan zich vervolgens belonen met snoep en minder trainen. Als je de acht weken voorbij bent en met regelmaat traint zul je je beter voelen en als cadeautje ga je er beter uitzien.

Deze gezonde lifestyle heeft een positief effect op je energie, je zult niet meer zo snel uitgeput zijn, je krijgt een beter concentratievermogen, het ziekteverzuim gaat omlaag, dus je baas is tevreden. Je gaat bovendien beter slapen en als toetje zie je er FIT uit.

Ik hoop dat je er iets aan hebt. BAMMMMMMM!!!!

www.carloslens.nl
[twitter@carlos_lens](https://twitter.com/carlos_lens)

Special health

Santpoort

Exclusive

Cardiofitness / All sports training

Onder begeleiding

Begeleiding is onze kracht



50+ Sporten / bewegen ons specialisme

GRATIS 1 week uitproberen

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

Wat is een basaalcelcarcinoom?

Vera Heydendael
Dermatoloog



In mijn praktijk in het ziekenhuis spreek ik veel mensen die een vorm van huidkanker hebben. In dit geval schrijf ik over een lokale vorm van huidkanker. Grote kans dat u, terwijl u dit leest, iemand kent die ooit wel eens een 'plekje' heeft moeten laten weghalen. En als die persoon, toen u vroeg wat het dan was, antwoordde: „Oh, het was goedaardig maar het moest er wel uit!“, dan was het waarschijnlijk deze vorm, de vorm van huidkanker waar we in dit magazine over schrijven. Een basaalcelcarcinoom (BCC) komt meestal voor op de huid van de schouders, de rug, in het gezicht of op het decolleté. Het ziet eruit als een rood bultje. Meestal wat licht rood, of zelfs roze van kleur. Soms kan het maanden duren voordat het de omvang heeft waarop het pas echt op valt, of begint te storen. Op de romp en de benen kan het ook voorkomen. Er wordt op die lichaamsdelen nog wel eens een

andere vorm van een BCC gezien. Die andere vorm heeft als kenmerk dat het een vlek is en niet verheven als een bult op de huid ligt. Dit is een oppervlakkige vorm van een BCC en kan lijken op eczeem. Waarmee ik bedoel, rood en wat vlak, maar zonder schilfers.

Hoe kan de dokter een basaalcelcarcinoom behandelen?

Voordat de behandeling van start gaat, wordt eerst vastgesteld of het een BCC is. Dat kan een dermatoloog of huisarts door goed te kijken en in sommige gevallen is het een 'klassiek' beeld. Vaker is een biopsie nodig om te bepalen of het inderdaad die vorm van huidkanker is. Een biopsie is een stukje van de huid, van 3 of 4 mm in diameter. Indien we hebben vastgesteld dat het een BCC is, kan het worden verwijderd onder lokale verdoving (excisie). In het merendeel van de gevallen doet de dermatoloog dat, en

de huisarts. Bij lastige plaatsen op het lichaam schrijft mijn collega dr. Van der Pot in dit nummer er meer over. In geval van het oppervlakkige type kunnen andere meer oppervlakkige technieken worden gebruikt. Als arts zijn we gewend om te vragen: „En, heeft u er last van?“ Veel mensen antwoorden dat ze niet echt 'last' hadden. Niet in de vorm van pijn. Wel vertellen mensen dat ze dachten dat het begon als pukkeltje/puistje en later ging groeien en begon te jeuken. Na kriebelen of krabben gaat zo'n bultje dan vrij snel open en kan licht bloeden. Ook lijkt het wel alsof daarna de 'bult' dan vanzelf kleiner wordt. Na een paar weken blijkt het bultje dan toch weer gegroeid.

Kan een basaalcelcarcinoom na de behandeling terug komen?

Ja, dat kan. Er is een kleine kans dat mensen die eens eerder een BCC hebben gehad, nog een keer zo'n bultje krijgen. De kans is het grootst binnen het eerste jaar, vandaar dat we mensen meestal adviseren nog eens voor controle te komen.

Wat zijn de vooruitzichten?

Uitzaaien naar een ander deel van het lichaam gebeurt bijna nooit bij een BCC. Wel is het advies om niet jaren met een BCC rond te lopen. Een BCC groeit en gaat dan vaak spontaan open. Als een BCC erg lang bestaat kan het wel doorgroeien in de onderliggende huid.

Niet elk bultje is huidkanker!

Laten mijn woorden u niet direct ongerust maken. Het advies is om een plekje dat langer dan zes weken op uw huid zit door uw huisarts te laten bekijken. Uw huisarts zal de plek bedachtzaam bekijken. Waar u wel op kunt letten is dat u niet teveel en te lang in de zon bent/blijft. Door de zon kan er UV-beschadiging in uw huid optreden, waardoor huidkanker kan ontstaan. Er komen ook voorstadia van huidkanker voor, daarover leg ik u in een ander nummer het nodige uit. Dermatologen in het Kennemer Gasthuis nemen huidkanker serieus. Ieder jaar opent onze poli haar deuren voor informatie en beantwoording van vragen in de vorm van een "Open Dag". Als u meer informatie wilt lezen zijn er meerdere websites met betrouwbare informatie zoals www.huidinfo.nl en www.huidarts.com. Op de website van onze maatschap Dermatologie kunt u een blog lezen over "Verstandig Zonnen". Wij zijn te vinden via www.kg.nl. Lees ook verder in dit nummer bij dr. Van der Pot, plastisch chirurg.

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



T/m 19 dec.
10% korting
op een 10-rittenkaart
TMF cabine*
alleen voor nieuwe
klanten

**Fijn sporten
mèt warmte!**

Syl's Body Studio werkt met TFM warmtecabines, Better Belly infrarood band en voedingssupplementen Sinc en eiwitdieet Protiplan. De warmte cabines worden verwarmd op ongeveer 38 graden. Daarin worden oefeningen gedaan via een specifiek programma die effect hebben op het verslanken van het lichaam. Doordat de oefeningen liggend worden gedaan is het minder belastend voor de gewrichten. De cabines zijn echter niet alleen om af te slanken. De oefeningen in de cabines bevorderen het tegengaan van cellulitis. Bovendien geeft het een ontspannend effect. Na de behandeling die hooguit een half uur duurt kunt u gratis in de sauna.

Sinc - Protiplan - Better Belly

Syl's Body Studio

Kleinschalige studio voor dames die niet al te veel tijd willen besteden aan sporten!

T 06-45315054, www.sylsbodystudio.nl
[facebook.com/sylsbodystudio](https://www.facebook.com/sylsbodystudio)

PSYCHE

Dementie is meer dan geheugenverlies

Door Fonds Psychische Gezondheid

In Nederland hebben op dit moment meer dan 260.000 mensen dementie. Naarmate mensen ouder worden, neemt de kans op dementie toe. Bij iemand ouder dan 65 jaar verdubbelt de kans om dementie te krijgen iedere vijf jaar. Dementie is een verzameling verschijnselen waarbij de hersenfuncties achteruitgaan. Het wordt veroorzaakt door onherstelbare aantasting van de hersenen. Kenmerkend zijn een voortschrijdend verlies van het geheugen en een verandering in het gedrag. Het dagelijks leven van mensen die aan dementie lijden wordt hierdoor ernstig verstoord. Zij kunnen op den duur meestal niet meer zelfstandig wonen.

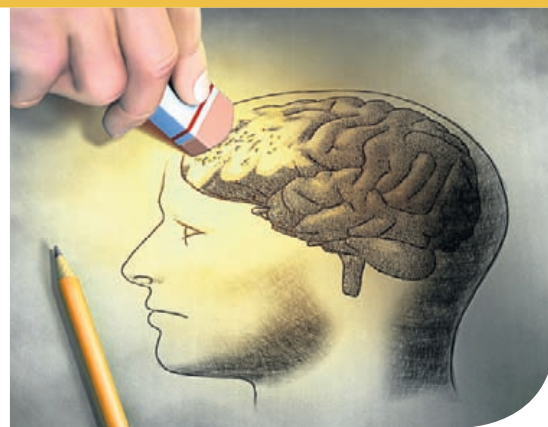
Ziekte van Alzheimer komt het meest voor. Dementie is een verzamelnaam voor verschillende ziekten. De meest voorkomende vorm van dementie is de ziekte van Alzheimer. Ongeveer tweederde van de mensen met dementie

heeft Alzheimer. Deze ziekte wordt waarschijnlijk veroorzaakt door een buitensporige eiwittoename in de zenuwcellen van de hersenen, waardoor het aantal hersencellen afneemt.

Eerste signalen

De volgorde waarin dementieverschijnselen optreden verschilt enigszins per persoon. De eerste signalen:

- Ernstige vergeetachtigheid: iemand heeft in eerste instantie vooral problemen met zijn/haar kortetermijngeheugen. Hij of zij is steeds spullen kwijt of vertelt steeds dezelfde verhalen.
- Problemen met nieuwe en complexe situaties: een ziekenhuisbezoek of een reis kan voor problemen zorgen, omdat mensen met dementie sneller het overzicht kwijtraken en niet meer goed kunnen organiseren. Hierdoor nemen ze vaker verkeerde beslissingen.
- Verlies van tijdsbesef: men weet niet meer welke dag het is of kan niet meer inschatten hoe lang iets duurt.



Deze signalen zijn soms moeilijk te onderscheiden van 'gewone' vergeetachtigheid en ouderdomsklachten. Beginnende dementie gaat vaak gepaard met depressie en lijkt er ook op qua verschijnselen: prikkelbaarheid, concentratieproblemen en een gebrek aan interesse en levenslust. Bij jongere mensen denkt men eerder aan gevolgen van drukte en stress. Hierdoor is het lastiger een diagnose te stellen.

Zoek hulp

Mensen met dementieverschijnselen zoeken zelf niet snel hulp, dus het is belangrijk dat naasten hen stimuleren dit wél te doen. Dit kan bijvoorbeeld door een afspraak te maken met de huisarts. Hoewel dementie ongeneeslijk is, kunnen er maatregelen genomen worden om de achteruitgang te vertragen. Ook kan een behandeling erop gericht zijn om verschijnselen als angst, onrust, achterdocht, agressie en slaapproblemen te verminderen. Een behandelaar kan ook helpen met het behoud van de zelfstandigheid van de persoon met dementie en zijn/haar controle over het leven. Voor naasten geldt: toon begrip, laat zien dat u begrijpt hoe groot de impact is en laat vooral merken dat dementie niet iets is om je voor te schamen. Bedenk ook dat het belangrijk is om goed voor uzelf te blijven zorgen. Doet u dit niet, dan kan het zijn dat u de zorg voor de persoon met dementie op den duur niet meer kunt dragen.

Meer informatie en tips vindt u op de website van Fonds Psychische Gezondheid:

www.psychischegezondheid.nl/dementie

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
afpraak

HAARLEM

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

IJMUIDEN

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

HAARLEM

Parklaan 88,
2011 KZ Haarlem
023-5321972
www.kunstgebitservice.info

HAARLEM

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

HEEMSTED

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**



Al bijna 500 jaar wordt er in Santpoort gemalen met molenstenen, de laatste 20 jaar ook ecologische granen met een EKO keurmerk.

TARWE, SPELT, ROGGE, GERST, HAVER, MAIS, SOJA, MILO, LIJNZAAD, GEMALLEN, GEBUILD, GEMENGD.

Wüstelaan 83, Santpoort-Noord, 023 539 1793

www.molendezandhaas.nl

Geopend op do, vrij, zat van 10.00-17.00 uur

Stress kun je verminderen met gezonde voeding, regelmatig leven en sporten. Allemaal bekende tips die je met een beetje inspanning dagelijks toepast. Toch zijn er meer manieren om stress de baas te blijven. Onder andere door relaxed te leven. Want, dat geeft je veel meer energie dan een gejaagde levensstijl. In dit artikel enkele tips hoe je meer ontspannen leeft en stress voorkomt.

Albert Sonneveld
Eigenaar
Sonnevelt Opleidingen



PSYCHE

Voorkom stress met een relaxte levensstijl Vier nuttige tips voor meer ontspanning!

Tip 1: Ga slimmer met je tijd om

Tijdgebrek werkt stress nogal eens in de hand. Door slimmer met je tijd om te gaan, creëer je meer rust en ruimte in je dagelijkse agenda. Je realiseert dat onder andere door 's ochtends 15 minuten eerder op te staan. Zo heb je alle tijd om te ontbijten en ontspannen je dag te starten. Maak vervolgens een lijstje met wat je wilt doen. Doe vervelende of moeilijke taken eerst, zodat je je daar later op de dag niet meer druk over hoeft te maken. Doe niet meer dan één activiteit tegelijkertijd en plan altijd per keer wat extra tijd in. Op die manier voorkom je dat tijdnood je parten gaat spelen. Geef verder onbelangrijke zaken een lage prioriteit en steek daar niet te veel tijd in. Neem

vervolgens na elke volbrachte taak even een korte pauze. Zet je mind gewoon op nul en relax even.

Tip 2: Vraag gerust anderen om hulp

Alle taken en verantwoordelijkheden naar je toe trekken, kan je behoorlijk opbreken. Er zitten immers niet meer dan 24 uur in een dag. Wees niet koppig en vasthoudend, maar vraag gerust anderen om hulp. Al is het misschien best even moeilijk. Delegeer bepaalde taken. Op je werk en ook in je privé en sociale leven. Schakel bijvoorbeeld thuis extra hulp in als je te weinig tijd hebt. Of: praat eens met je partner over de taakverdeling. En... maak je zeker niet druk als het anders gebeurt dan je gewend

bent. Je zult merken dat wat extra steun zorgt voor meer rust en een relaxter leven.

Tip 3: Voorkom stress met prioriteiten stellen

Ook prioriteiten stellen in je dagelijkse bestaan helpt je relaxter te leven, meer rust te ervaren en stress te voorkomen. Natuurlijk, verdienen je partner, gezin, werk, sociale activiteiten en dergelijke je aandacht, maar hol jezelf niet voorbij. Doe ook wat jij fijn én belangrijk vindt. Wat je een goed gevoel geeft en waar je energie uit put. Laat de boel nu en dan even voor wat het is en doe datgene wat je helpt ontspannen. Ga naar de film, maak een flinke wandeling of pak een terrasje met je vriend(inn)en als je dat happy maakt. Gewoon doen. Je beloning? Meer rust en minder stress.

Tip 4: Plan leuke en ontspannende activiteiten

Hard werken om een mooie prestatie te leveren, is op zich goed. Het kan zelfs zorgen voor een enorme energieboost. Waak er echter voor dat je continu op de toppen van je kunnen presteert. De kans is groot dat je gestresst raakt. Zeker als je op den duur blij bent dat het einde van de week weer in zicht is. Voorkom stress met het plannen van leuke activiteiten waar je je op kunt verheugen. Zet gewoon regelmatig een streep door bepaalde uren en/of dagen in je agenda. Ga dingen doen die je blij maken en helpen relaxen. Bezoek een museum, ga uit eten met je partner, neem een ontspannen bad of trek eropuit met je gezin. Maak je hoofd helemaal leeg en geniet voor de volle 100%.

www.albertsonneveld.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.fysiotherapiedewit.nl

UITERLIJK

Wat vertellen rimpels?

Irene Lelieveld
[Auto] Kinesiologicalische
voedingstherapeut



Rimpels krijgen we allemaal. Daar ontkom je niet aan, hoe gezond je ook eet en hoe veel producten je ook gebruikt. Maar rimpels hebben je wat te vertellen en veroudering kun je wel degelijk vertragen. Daar gaat deze column over.

We beginnen allemaal met een jong strak velletje maar zodra je de 40 gepasseerd bent, begin je toch wel duidelijk de tekenen van ouder worden te herkennen. Vaak kiezen mensen ervoor om huidcorrecties te laten doen. Dit is tegenwoordig booming business. Zonder deze ingrepen of producten kun je zelf ook al heel veel bereiken door je eet- en leefgewoontes eens heel kritisch te bekijken. Verder is het erg leuk om te ontdekken wat rimpels vertellen over je karakter en je innerlijke gezondheid.

Charisma

Vaak zijn we ook veel te veel bezig met ons uiterlijk en onze rimpels. Uiteindelijk gaat het toch om wat je uitstraalt en wie je bent. Als deze uitstraling positief is dan noem je dat charisma. Dat is dus iets anders dan uiterlijke beauty. Kijken naar iemand met charisma is prettig. Deze mensen zijn positief, ze stralen, zijn gelukkig, hebben energie en zelfvertrouwen. Ze weten waarvoor ze staan en kunnen zich heel goed profileren met een vleugje humor zonder dat dit over de top is of verwaand overkomt want dat is zeker geen charisma. Leeftijd heeft hier niets mee van doen. Deze uitstraling kan aangeboren zijn maar in principe kan iedereen een charisma-tische uitstraling hebben als je lichamenlijk en geestelijk goed in balans bent. Lichamenlijk in balans door echt gezonde voeding, genoeg beweging, voldoende ontspanning, frisse lucht en geestelijk in balans door positief in het leven te staan met een vleugje humor.

Gezichtsdiagnostiek

Het leuke is dat het gezicht je veel vertelt, want het gezicht is opgebouwd in zones. Elke zone staat in contact met ingewanden. Tussen de wenkbrauwen zit bijvoorbeeld de leverzone volgens de Chinese gelaatdiagnostiek. Die zit rond de onderlip bij de westerse gelaatdiagnostiek. Wanneer je daar rimpels of oneffenheden hebt, kan het zijn dat de lever uit balans is. Regelmatig een goede leverdetox zou zeker helpen. Het is natuurlijk leuk om hier meer over te weten.

In mijn boek 'Een mooie en vitale huid' staat de gezichtsdiagnose kort uitgelegd, maar je kunt ook een lezing bijwonen hierover. Ik geef 24 januari samen met 'Your Head Matters' een

lezing over gezichtsdiagnostiek, huidklachten en voeding. Je bent welkom van 13.00 uur tot 17.00 uur in Nieuw-Vennep. De kosten voor deze leerzame middag zijn 12,50 euro en inschrijven is noodzakelijk. Meer informatie vind je op www.persoonlijke-voeding.nl/blog/lezing/ en op www.yourheadmatters.com/lezingen.

Naast charisma en wat rimpels vertellen, kun je nog meer doen om de veroudering te vertragen. Je zult het collageen en de elastine in de huid moeten voeden en versterken. Je begint eerst eens de grote boosdoeners, die de huid verzwakken, weg te laten uit de voeding en dat zijn:

- Koffie; neem in plaats hiervan granen- of cichoreikoffie
- Zwarte thee; neem kruidenthee
- Alcohol
- Suiker; dus lekkers en veel beleg bevat suikers. Ga het zelf maken! Kijk in mijn boek 'Een gezonde eter: Koken met Irene'
- Geraffineerd graan; eet volkoren granen, liefst spelt of glutenvrije granen
- Laat geharde boters weg, margarine is hier een voorbeeld van

Daarnaast zijn er nog een paar punten van aandacht:

- Stop met roken
- Let op stress; hier verouder je heel snel door
- Slaap voldoende
- Vermijd de zonnebank en let op met de zon; smeer je in met natuurlijke zonnebrand
- Beweeg voldoende in de buitenlucht en adem goed
- Drink minimaal 1,5 liter water, elke dag
- Detox je lichaam eens goed, zie mijn boek 'Een mooie en vitale huid'

Vervolgens is er voedsel dat je juist wel moet eten:

- Omega 3 vetzuren uit vette vis, walnoten, chia-zaden
- Eet 400 gram groenten, elke dag
- Eet voldoende fruit
- Eet niet teveel vlees
- Eet alleen volkoren producten (liefst spelt of glutenvrij)
- Let op waar je in bakt, veel olie wordt giftig. Kies kokosolie of rijstolie. Die zijn stabiel of hebben een hoog bakpunt.



Natuurlijk is dit maar een klein deel van het geheel en als je graag meer wilt weten over wat je tegen je rimpels kunt doen en je wilt gaan ontgiften, lees dan mijn boek 'Een mooie en vitale huid'.

Extra stofjes die belangrijk zijn tegen rimpels en die je door middel van supplementen of voeding binnen kunt krijgen:

- Glucosamine; zit ook in spelt, krab en chlorella
- Antioxidanten; in groenten en fruit, vooral de donkere bessen]
- MSM; in rauwe groenten en fruit, maar beter is grote hoeveelheden in een supplement te nemen
- Glutathion; in peer, broccoli, spinazie, wortel, avocado, knoflook
- Verder zijn ook belangrijk vitamine A, dat zit in oranje voedsel, vitamine C, in fruit en groenten en vitamine E, in vis, noten, koudgeperste olie, zaden en pitten

www.persoonlijke-voeding.nl

Wist u dat...

artsen vroeger diabetes mellitus constateerden door urine te proeven, als de urine zoet smaakte was de diagnose suikerziekte.

VOEDING

Eiwitten: aten we vroeger echt iedere dag mammoet?

Ik ben er een voorstander van om te eten zoals onze verre voorouders aten: zo natuurlijk mogelijk. Ik ben niet de enige; boeken over oer- en paleo-diëten vliegen ons om de oren. Ik sta echter verbaasd over de, in mijn ogen, behoorlijke hoeveelheden vlees en vis die hierbij worden geadviseerd om maar voldoende eiwitten binnen te krijgen. Ik vraag me af of de auteurs écht denken dat onze voorouders bij iedere zonsondergang een stuk vlees aan het spit hadden. En of ze nooit hebben gehoord van plantaardige eiwitten.

Marjolein Dubbers
Oprichtster Energieke
Vrouwen Academie



Eiwitten zijn onze bouwstoffen

Een ander woord voor eiwit is proteïne. Dit woord komt van het Griekse woord 'protos' dat 'eerste' of 'belangrijkste' betekent. Ons lichaam kan ook inderdaad niet zonder eiwitten. Eiwitten zijn onze bouwstoffen; hiermee moet ons lichaam zichzelf iedere dag opnieuw weer opbouwen. Uit eiwitten worden ook veel hormonen gemaakt. De eiwitten die we eten

bestaan uit circa twintig verschillende aminozuren. Van deze twintig kan het lichaam er zelf twaalf aanmaken maar acht moeten uit onze voeding komen. Dit noemen we essentiële aminozuren. Met deze twintig aminozuren bouwt ons lichaam zelf circa 100.000 nieuwe eiwitten die allemaal hun specifieke functie hebben. Naast koolhydraten en vetten zijn eiwitten dus zeker belangrijk om op te nemen in onze voeding.

Aten we echt iedere dag vlees en vis?

Oer- en paleodiëten gaan uit van wat de mens at in de tijd dat we nog jagers/verzamelaars waren. De mannen gingen op jacht naar vlees en vis en de vrouwen verzamelden de bessen, knollen, wortels, eetbare bladeren, insecten, eieren en het fruit. De aanhangers van het oerdiëet willen ons laten geloven dat de mannen vrijwel iedere dag met een biefstuk of

BEWEGEN

ADVERTORIAL

Stress relief yogalessen bij Yogaschool de Blauwe Vlinder



Stress is een thema waar we dagelijks mee te maken hebben. Zolang spanning en ontspanning met elkaar in balans zijn en elkaar regelmatig afwisselen, is er niets aan de hand. Wanneer de spanning niet wordt opgevolgd door momenten van rust en ontspanning dan blijft de boog gespannen. Als dit te lang duurt, kun je spanningsklachten ervaren. Spierspanning, prikkelbaarheid, vermoeidheid, minder goed slapen..... In alle drukte van ons dagelijks leven is het daarom belangrijk om jezelf te "resetten". Zowel je lichaam als je geest helemaal tot rust te laten komen. Yogaschool de Blauwe Vlinder heeft een aantal stress relief lessen op het programma staan. Door het volgen van deze rustige yogavormen, leer je weer even stil te staan in de drukte van het bestaan. Hierdoor krijg je de mogelijkheid om door alle informatie en signalen die je in je lichaam waarneemt, beter voor jezelf te zorgen. Op maandagavond om 19.30 uur is er een Mindfulness yogales, een combinatie van meditatie en mindful movements. Op vrijdagochtend om 10.15 uur en op zondag om 12.30 uur staat de Yin Yoga op het rooster. Dit is een combinatie van mindfulness en stretch van het bindweefsel door zittende houdingen langer aan te houden. Op donderdagochtend om 10.15 uur staat de Easy flow stress relief op het lesrooster. Op 20 november is er een gratis introductieles van 10.15 uur tot 11.45 uur. Tijdens deze les kun je kennismaken met deze rustige vorm, waarin de nadruk ligt op bewegen met aandacht. Bezoek onze website www.yogabeverwijk.nl voor meer informatie en schrijf je in via de eenvoudige lesagenda.

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

**Sports
Health
Squash**

WORK OUT
WORKOUTVELSEN.NL

Kanaalstraat 10 IJmuiden | 0255 540 470

konijnenboutje thuis kwamen. Als ik de kookboeken lees promoten ze het eten van bijna dagelijks een stuk(je) vlees of vis. Vegetarische gerechten zijn er nauwelijks in te vinden. Naar mijn persoonlijk mening hebben ze hiermee het oerdieet in de hoek van de ongezonde eet- en levensstijlen ondergebracht. Oef, dat is nogal een uitspraak! Laat me je uitleggen waarom ik dat vind.

De vrouwen zorgden voor het allergrootste deel

Uit paleontologisch onderzoek blijkt dat vrouwen zorgden voor het overgrote deel van de voeding. De mannen kwamen echt niet iedere dag aanzetten met een gazelle of groot stuk wild. Als ze al thuis kwamen met vlees dan was het vis of gevogelte. Het valt namelijk helemaal niet mee om een mammoet, leeuw of gazelle aan het spit te krijgen als je alleen een speer hebt. Het echte paleodieet bestond voor namelijk uit veel groenten, knollen, wortels, zaden, eieren, noten en af en toe een stukje vlees of vis. Wil je meer weten over het werkelijke paleodieet, luister dan eens naar deze TED-lezing van archeologe Christina Warinner. Vis werd méér gegeten dan vlees omdat het makkelijker te vangen was. Onze hersenen, althans het gedeelte waarmee we nadenken, hebben we als mensheid gevormd in de tienduizenden jaren dat we ergens hebben gewoond waar vis rijkelijk op het menu kon staan. Het is de omega-3 uit vis waardoor onze neo-cortex, onze denkhersenen zeg maar, is ontstaan.

Eiwitten; volwaardig versus onvolwaardig

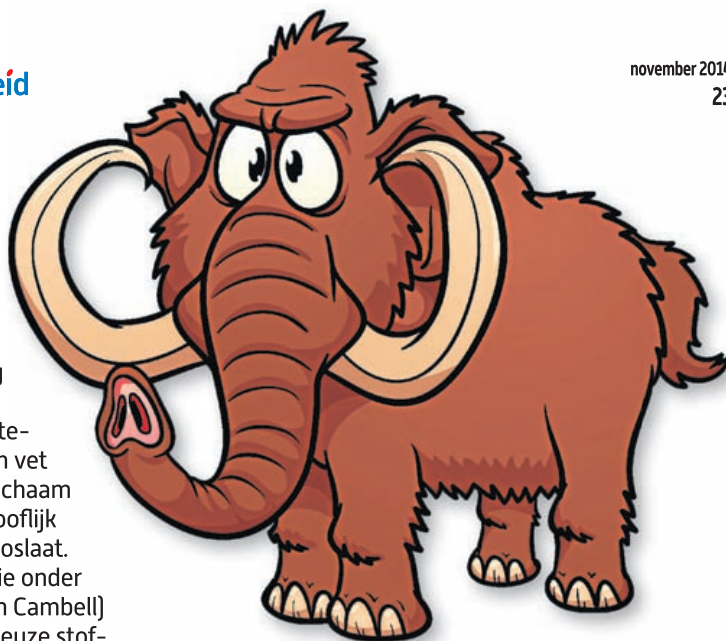
Dierlijke eiwitten bevatten alle acht de aminozuren die ons lichaam niet zelf kan opbouwen en die we dus uit onze voeding moeten halen. Ze worden daarom ook wel hoogwaardige eiwitten genoemd. Plantaardige eiwitten zijn eiwitten uit granen, peulvruchten, noten, zaden, paddestoelen en groenten. Deze eiwitten worden onvolwaardig genoemd omdat ieder apart product één of meer van de benodigde aminozuren mist. Vegetariërs weten daarom al lang dat het goed is om beiden te eten: granen én peulvruchten. Door de woordkeuze 'volwaardig' en 'onvolwaardig' zijn we met elkaar gaan geloven dat we dierlijke eiwitten nodig hebben. Dat plantaardige eiwitten niet goed genoeg zijn. Mensen die opeens (méér) gaan sporten vragen zich af of ze wel voldoende eiwitten binnen krijgen. Moeten ze niet méér vlees gaan eten? Veel sporters denken bij eiwitten alleen aan vlees.

Is hoogste kwaliteit product ook gezondste kwaliteit?

De vraag die we té makkelijk over het hoofd zien is of de hoogste kwaliteit eiwitten in het voedingsproduct wel de hoogste kwaliteit eiwitten voor ons lichaam is. We zien, zoals zo vaak, voor het gemak de werking van ons lichaam maar even over het hoofd. Zoals we jarenlang onterecht hebben gedacht dat we van vet eten, zelf vet worden. Alsof ons lichaam op onze voeding niet haar ongelooflijk complexe stofwisselingsysteem loslaat. Er is inmiddels veel onderzoek (zie onder andere The China Study van Colin Cambell) waaruit blijkt dat door ons ingenieuze stofwisselingsstelsel ons lichaam prima in staat is om uit plantaardige eiwitten alle benodigde aminozuren op te bouwen. En ja, natuurlijk moet je daarvoor een variatie aan plantaardige producten eten. Maar wie wil er nu iedere dag kikkererwten op haar bord? Of broccoli? Plantaardig eten vraagt als vanzelf om variatie omdat er zo ontzettend veel variatie aan plantaardig voedsel is.

Nogmaals: is hoogste kwaliteit ook het gezondst?

Aan het eten van veel dierlijk voedsel zitten nadelen. Nadelen die je niet over het hoofd mag zien als je met je vitaliteit en gezondheid bezig bent. Behalve dat er veel vet en nulvezels inzitten én het lastig voor je darmen is om te verteren, zijn er inmiddels honderden onderzoeken die aantonen dat het eten van veel dierlijke eiwitten een link heeft met onze Westerse welvaartsziekten: hart- en vaatziekten, kanker, botontkalking, darmproblemen, overgewicht, auto-immuunziekten, nieraandoeningen en zelfs diabetes. Twaalfjarig onderzoek waaraan circa 90.000 vrouwen deelnamen toonde bijvoorbeeld aan dat vrouwen die elke dag (rood) vlees aten twee keer zoveel kans hadden op borstkanker dan vrouwen die minder dan drie keer per week vlees aten. Er zijn zoveel van dit soort onderzoeken. Zie voor een uitgebreid overzicht hier



van de vele referenties in het boek The China Study van Colin Cambell of lees dit interessante boek zelf. Helaas nog niet vertaald in het Nederlands.

Nog één keer: is hoogste kwaliteit ook het gezondst?

Hier tegenover staan inmiddels honderden onderzoeken dat plantaardige producten juist gezond voor ons zijn. Omdat er veel geld voor beschikbaar is, is er veel onderzoek gedaan naar de relatie tussen voeding en kanker. Iedere keer weer komen deze onderzoeken erop neer dat de plantenwereld de belangrijkste bron is van kankerwerende stoffen. Kruiden, paddenstoelen, groenten, zaden, rood fruit, algen; ze bevatten allemaal stoffen die ervoor zorgen dat kanker minder kans krijgt. Ook als je al kanker hebt. Lees voor meer informatie hierover mijn blog 'Superfoods nr 1: onze eigen magische groenten' of lees het boek 'Eten tegen kanker' van de artsen Beliveau en Gingras. Als plantaardig voedsel kanker buiten de deur houdt, zou het dan ook niet andere nare ziektes buiten de deur kunnen houden? Gewoon omdat het blijkbaar heel gezond voor ons is? Ik denk van wel.

Voor de rest van dit artikel zie www.lijfengezondheid.nl, tabje voeding.

Wist u dat...

de benaming voor ascorbinezuur (vitamine C) afkomstig is van a-scorbut ofwel 'tegen scheurbuik'

Zet alvast in uw agenda

**Demonstratie
Kangenwater Experience
Vrijdag 21 november
van 15.00 - 17.00 uur
GRATIS ENTREE**

Voraf aanmelden:
danielle@lijfengezondheid.nl

Locatie:
Kantoor De Jutter/De Hofgeest
Zeeweg 189-191
IJmuiden

Lijf & gezondheid

4 GOEDE REDENEN OM KANGEN WATER TE DRINKEN

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

Drink daarom Kangen Water:

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





Beantwoord de volgende vragen:

1. Uit hoeveel beenderen bestaat ons skelet?
2. Wat is de specialisatie van Dr. Wouter van der Pot?
3. Waar komt fysiotherapie uit voort?

Stuur uw antwoord in voor 1 december 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



1 x mand met natuurvoedingsmiddelen van Drogisterij Aker t.w.v. €150,-



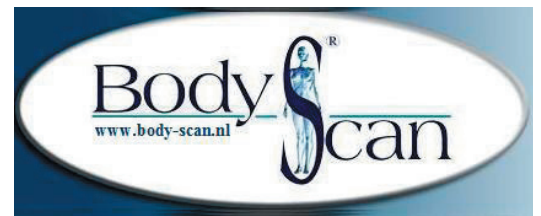
Set van 4 boeken van Ralph Moorman, Ir. Levensmiddelentechnologie & gezondheidscoach t.w.v. €70,-
www.ralphmoorman.com

1x Feelmax schoenen en teensokken t.w.v. €170,-
www.feelmax.nl



Set boeken van Dr. Lenkei:
1x 'Censuur' en 1x 'Cholesterol' t.w.v. €27,50

1x Superfood pakket t.w.v. €125,-



1x scan van de darmen met voedingsadvies van Body-Scan. nl t.w.v. €165,-
www.body-scan.nl

Winnaars van de prijsvraag



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

De gelukkige winnares van de E-bike, beschikbaar gesteld door BikeHolland, is gewonnen door Sandra Heijnen uit Beverwijk. De set van vier boeken van Raph Moorman zijn voor S. Houtenbos. Irene Lelieveld stelde twee maal het boek beschikbaar: 'Te Koud? Te Warm' Eet wat bij je past!' Deze zijn gewonnen door Mw. M. Den Hartog en Mw. P.M. de Knegt. De vijf winnaars van het boek 'Kerngezond' van Frank Jonkers van BodySwitch, zijn Mw. J. Joosten-Blom, Mw. M. Bos, Renate Streefkerk, Mw. C. Rijs en Trudy Tesselaar. De winnaars zijn inmiddels op de hoogte gebracht van de gewonnen prijzen.



2x Boek van Irene Lelieveld 'Zo bakt Nederland' t.w.v. €19,95

CKenG hoopt op terugkeer van startersleningen voor jongeren

Castricum - Het was afgelopen donderdag wel even spannend in de gemeenteraad, waar buiten de begroting 2015 ook een bijzonder initiatief ter sprake kwam. Dat had verband met startersleningen in het verleden, waarbij jongeren via een stimulerende regeling vanuit de gemeente in aanmerking konden komen voor een renteloze starterslening om in de gelegenheid te komen voor huisvesting binnen de gemeente Castricum.

Carrousellid voor CKenG, Cathelij Groot, heeft een en ander op een rijtje gezet en ook de eventuele voorstanders gepolst.

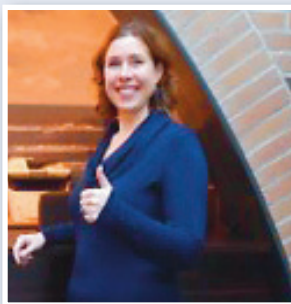
Cathelij Groot werkt voor de federatie van woningcorporaties in Amsterdam. Deze expertise zet zij in voor de gemeente Castricum. „In 2013 werd er nog gebruik gemaakt van de mogelijkheid drie jaar renteloos te lenen speciaal voor starters op de woningmarkt. In wooncomplex Villa Rotonda kwamen via deze mogelijkheid 31 van de 49 woningen via dit fonds tot stand. Helaas was daarna het potje leeg en ook een regeling via het Rijk bestaat niet meer. Toch maken vele inwoners en beleidsmakers zich zorgen over de vergrijzing binnen de gemeente. Jon-

geren vertrekken vanwege het ontbreken van voor hen betaalbare woningen. CKenG is er een voorstander van om de mogelijkheden van werkgelegenheid binnen de gemeente Castricum te benutten. Daarom is de partij er voor om de lokale recreatieve en toeristische mogelijkheden te ontwikkelen. Maar als je kansen wilt benutten om werkgelegenheid te creëren, moet je hier niet alle jeugd laten vertrekken. Vandaar dat deze lokale partij onze jeugd bij de financiering van hun eerste huis een handje wil helpen.”

Cathelij Groot bereidde een motie voor die waarschijnlijk 14 november ter stemming komt. Daarin stelt zij voor opnieuw geld beschikbaar te stellen voor startersleningen voor jongeren met een inkomen van maximaal 45.000 euro bruto. In de motie wordt voorgesteld 500.000 euro in het fonds te storten, waar vervolgens twintig starters mee kunnen worden geholpen. Zij betalen dus drie jaar geen rente, maar erna, als ze zijn opgeklommen in hun carrière en inkomen, de normale tarieven. Er is wel een limiet aan de aan te schaffen woning, die niet meer dan 250.000 euro mag kosten. Dat is van toepassing op zowel nieuwbouw als bestaande woningen. „Natuurlijk zijn de voelhoren

al uitgestoken. VVD, CDA en SP zijn tegen. De VVD is tegen omdat deze partij de bankiersrol van de gemeente niet ziet zitten. In andere gemeenten is de VVD juist wel voorstander van startersleningen. Bovendien blijkt uit onderzoek dat de risico's voor gemeente en starter zelf eerder afnemen dan toenemen. De SP is tegen omdat zij bang is dat via deze regeling de huizenprijzen kunstmatig hoog worden gehouden. Deze angst lijkt meer door onderbuikgevoelens dan door de realiteitszin ingegeven te zijn. Het GDB laat zijn steun nog afhangen van aanpassingen in de motie. Zoals het er nu uitziet is er echter een meerderheid van PvdA, D66, GroenLinks, Vrije Lijst en CKenG, die weer wat hoop zullen brengen bij jongeren die graag in de gemeente willen blijven wonen.”

Foto: Aart Tóth.



E1 in eredivisie met Ajax

Castricum - De E1 van FC Castricum is gepromoveerd naar de eredivisie, de zogenaamde E-top. In deze competitie ontmoet FC

Castricum gerenommeerde clubs als Ajax, AFC, FC Amsterdam en Sporting Almere. De E1 speelt de thuiswedstrijden op zaterdagochtend om 9.00 uur. Na de ongeslagen reeks in de hoofdklasse was de promotie een feit.

Hoofd jeugdopleiding Rob Kramer: „Het zou mij niet verbazen als FC Castricum de verrassing van de eredivisie gaat worden.”

Betaalbaar wonen aan de Laan van Albert's Hoeve

Castricum - In Castricum is behoefte aan betaalbare en duurzame koopwoningen. Het kleinschalige nieuwbouwplan Park Albert's Hoeve voorziet hierin en biedt plaats aan twintig eengezinswoningen en acht starterswoningen. De afgelopen maanden heeft ontwikkelaar/aannemer Smit's Bouwbedrijf uit Beverwijk samen met de gemeente gewerkt aan de uitwerking van het bestemmingsplan en is het ontwerp van de woningen afgerond. Zoals het er nu naar uit ziet kan eind november de omgevingsvergunning worden aangevraagd. De verkoop van de woningen en de aanleg van het park inclusief de infrastructuur ligt in handen van Smit's Bouwbedrijf. De verkoop van de woningen start begin volgend jaar en ver-

wacht wordt dat de bouw halverwege 2015 start. Dit betekent dat de woningen in de tweede helft van 2016 kunnen worden opgeleverd. De twintig eengezinswoningen zijn ongeveer 100 vierkante meter en hebben een prijs van rond de 197.500 euro vrij op naam. De acht kleinere zoge-

naamde rug-aan-rug woningen zijn zo'n 60 vierkante meter met een prijs van rond de 135.000 euro vrij op naam. Op www.parkalbertshoeve.nl is de meest actuele informatie over het kleinschalige nieuwbouwproject beschikbaar. Geïnteresseerden kunnen zich alvast via de website aanmelden.



Dromen mag

Castricum - Zondag komt Mardou van Lohuizen om 14.00 uur naar kantoorboekhandel Laan voor een vertelling over haar drie boeken. Het wordt een lezing met het accent op natuurlijk ritme en de sleutels naar innerlijke vrede, balans en eenheid. Meditatieve momenten ondersteund door het ritme van de sjamanendrum en de klanken van de indische 'kiowa love flute' kunnen deze lezing tot een inspirerende beleving maken. Entree is gratis.

Aanschuiven aan de tafels van Frank Boske

Castricum - Zaterdag 29 november tovert gastheer Frank Boske zijn locatie voor training en coaching om naar het aanschuiftafelrestaurant voor het goede doel. Dorpsstraat23 biedt voor een bedrag van 25 euro een avond lang eten en drinken aan twee lange tafels. Daar vinden vooral mooie ontmoetingen plaats. En dat óók nog voor het goede doel. Veel gasten laten hun waardering voor de inspan-

ningen van de met zorg uitgekozen hobbykoks en hun maaltijd blijken door het spaarvarken extra te spekken. Het vorige seizoen werd de stichting Pro Kids ondersteund met de opbrengst. Dit jaar streven we naar het ondersteunen van maatschappelijke stages voor leerlingen in het voortgezet onderwijs.

Op de Dorpsstraat 23 Castricum, tel: 06-51562039, info@dorpsstraat23.nl.

Viva! la Vie in Santmark en vrijwilligers gezocht

Castricum - De Santmark kan niet zonder de inzet van de vele vrijwilligers. Voor schilderclub Het Palet wordt op korte termijn vrijwilligers gezocht die cliënten begeleiden. De club komt op dinsdag tussen 9.45 en 12.00 uur bijeen. Voor het avondrestaurant op vrijdagavond, de zaterdag en zondagavond wordt gezocht naar vrijwilligers om tussen 16.45 en 19.00 uur bewoners van de Santmark van en naar het restaurant te brengen. De vrijwilliger ontvangt een gratis maaltijd. Voor de huiskamers Het Stet en De Schulp waar mensen met geheugenproblemen verblijven, wordt ook gezocht naar vrijwilligers als gezelschap samen met een beroepskracht. Tussen de middag eten 32 ouderen, die begeleiding en hulp

nodig hebben, bij de lunch in het restaurant. Hierbij is ook hard hulp nodig tussen 11.45 en 13.15 uur op maandag, woensdag, vrijdag, zaterdag en zondag. Op 20 november wordt het Viva! la Vie Uitbureau geopend in de Santmark. Ouderen uit de wijk en bewoners van het woonzorgcentrum kunnen hier reserveren voor verschillende activiteiten, verenigingen en evenementen die binnen en buiten de Santmark worden aangeboden. De inschrijvingen moeten worden ingevoerd door een vrijwilliger in de computer en er wordt informatie gegeven over verenigingen en activiteitenkaarten verkocht. De inzet is twee uur per dagdeel in overleg. Neem contact op met J. Engelsma, tel.: 088-9957500 of via j.engelsma@vivazorggroep.nl.

Lezing natuur

Castricum - Op zaterdag 22 november organiseert de Vogelwerkgroep Midden-Kennemerland in samenwerking met De Hoep een lezing met beelden onder de titel: 'Rondom Castricum natuurlijk'. De lezing wordt verzorgd door Jan Castricum, natuurfotograaf, vindt plaats in het bezoekerscentrum de Hoep en begint om 14.00 uur. De lezing is gratis voor leden van de vogelwerkgroep, niet leden betalen drie euro.





Van links naar rechts Mirjam Anja en Yvonne

Vishandel Bont verhuist en breidt uit

Uitgeest - Achttien jaar geleden kwam Robert Bont uit Volendam met zijn viskar naar Uitgeest en na drie jaar vestigde hij zich aan de Beatrixlaan. Al snel werd vishandel Bont een begrip en staan klanten graag in de rij die vlot en vakkundig wordt weggevoerd door de immer vrolijke medewerkers.

Dagelijks zorgen Anja en Robert Bont voor een groot assortiment viswaren waardoor het soms lastig kiezen is want alles ziet er even heerlijk uit. Dat behalve de uitstekende kwaliteit ook de sfeer prima is, bewijst het feit dat het zevenkoppig personeel er al jaren met plezier achter de toonbank staat.

Yvonne en Mirjam weten te vertellen dat sommige vaste klanten uit Limmen, Heemskerk en Heiloo komen en dat is volgens hen behalve aan de kwaliteit ook te danken aan de hygiëne. Yvonne lachend: "Wij poetsen veel!" Dan vertelt Mirjam hoe er in de winkel een romance ontstond tussen twee oudere mensen die aan de praat raakten terwijl ze hun visje bestelden. Anja: "Uitgeest is een leuk dorp, wij wilden uitbreiden en het liefst in deze straat. Op de nieuwe locatie komen straks vier tafels met stoelen waar men bijvoorbeeld tussen de middag een hapje kan eten, we hebben dan een menu. Misschien komt er in de toekomst nog een terras buiten. Ook is er een nieuwe website in de maak en zijn wij actief op facebook."

Dinsdag 18 november is de winkel door verhuizing gesloten en op 19 november is de feestelijke opening. Men kan van 09.00-18.00 onder het genot van een hapje en drankje het pand aan Beatrixlaan 1E bewonderen en men maakt kans op een vispakket, tevens zijn er mooie aanbiedingen. (Monique Teeling)

Nét even iets anders Een kerstpakket van de Wereldwinkel

Heemskerk/Beverwijk - Voor een kerstpakket met een bijzondere kerstgedachte ben je bij de Wereldwinkels aan het juiste adres. Een pakket dat ook nog eens past bij de ontwikkeling van deze tijd: maatschappelijk verantwoord ondernemen. En dat maakt een kerstpakket van de Wereldwinkel nou nét even anders dan de andere. De makers van fairtrade producten krijgen namelijk de kans hun levensomstandigheden te verbeteren, zoals een leefbaar inkomen,

hun bedrijf verder ontwikkelen of de kinderen naar school sturen. Handel onder fairtrade criteria draagt juist daar zorg voor. Is dat niet een mooie kerstgedachte? Wereldwinkels Beverwijk en Heemskerk willen graag kerstpakketten voor u verzorgen. Met een fairtrade kerstpakket kan een organisatie op een hele eenvoudige manier maatschappelijke betrokkenheid tonen aan werknemers en relaties. Het kerstpakketten assortiment bestaat uit twee verschil-

lende soorten kerstpakketten en is volledig maatschappelijk verantwoord!

Om het zo makkelijk mogelijk te maken heeft de Wereldwinkel al zo'n 25 pakketten samengesteld. Men hoeft alleen nog maar te kiezen naar welk pakket de voorkeur uitgaat.

Uit het enorme kleurrijke assortiment van de Wereldwinkel kan men ook een persoonlijk kerstpakket samenstellen. Gaat de voorkeur uit naar een bepaald thema; een kookpakket, een verwenpakket, een kleine attentie of..... bijna alles is mogelijk.

De Wereldwinkel is een interessante cadeauwinkel. Voor de beste cadeau's moet u dus bij hen zijn. Zij hebben eigentijdse producten voor in en rondom de keuken, mode accessoires en producten voor het interieur. De producten uit het assortiment zijn op lokale en traditionele wijze in ontwikkelingslanden onder fairtrade criteria vervaardigd. De producten uit de brochure komen van ver en veel ervan worden op ambachtelijke manier gemaakt. Daarom is het belangrijk om het kerstpakket zo tijdig mogelijk samen te stellen. De wereldwinkel hoopt iedereen te inspireren met hun originele cadeau's.

De kerstfolder is aan te vragen bij Wereldwinkel Beverwijk, wwbeverwijk@allesin1.nl of bel met Heleen Boudesteijn via 06-45086243 of bij Wereldwinkel Heemskerk, info@wereldwinkelheemskerk.nl of bel met Simon Zuidema, via 06-13602224. De kerstfolder is ook te bekijken op www.fairtrade.nl Natuurlijk kan ook gelijk een afspraak gemaakt worden.



Najaarsconcert Uitgeester Harmonie

Uitgeest - Op zaterdag 15 november organiseert de Uitgeester Harmonie haar Najaarsconcert. Zij nemen u mee in een afwisselende reis rond de wereld. Laat u in een passende voorstelling meevoeren naar o.a. Israël, Rusland, Jamaica, Zweden, Japan en natuurlijk Ne-

derland. Ook de leerlingen van de slagwerkgroep geven acte de presence! Locatie Dorpshuis De Zwaan Uitgeest. Aanvang 20.00u. U bestelt uw kaarten a 5 Euro via kaartenconcert@gmail.com. Donateurs krijgen 1 kaart gratis. Graag reserveren, want vol is vol.



Sint in de speeltuin

Uitgeest - Op zaterdag 22 november brengt de Sint weer een bezoek aan "Kindervreugd" in Uitgeest. Samen met zijn pieten komt hij langs in het clubgebouw van de vereniging aan de Middelweg 108-110. Het feest begint om 9.45 uur en duurt tot ongeveer 12.30 uur. De zaal is open vanaf 9.30 uur.

Het wordt een drukke ochtend voor de kindervriend. Naast alle spelletjes die worden gespeeld roept hij de kinderen namelijk een voor een naar voren voor een gezellig gesprekje. Want wat is er het afgelopen jaar toch weer veel gebeurd. Kinderen hebben hun zwemdiploma gehaald, kregen een broertje of zusje of zijn voor het eerst met het vliegtuig op vakantie geweest. Allemaal verhalen waar de goedheiligman uitgebreid de tijd voor neemt. Uiteraard wordt er ook lekker gedanst, gezongen en gelachen. Na afloop krijgt iedereen een cadeautje mee naar huis.

Vooraf inschrijven

Kinderen die het leuk vinden om bij het "Kindervreugd" Sinterklaasfeest aanwezig te zijn moeten vooraf worden opgegeven. Dit kan via www.inschrijven.speeltuinuitgeest.nl. Aanmelden is mogelijk van woensdag 12 tot woensdag 19 november 17.00 uur.

Om alvast een beetje in de stemming te komen organiseert de vereniging de week ervoor, op zaterdag 15 november, ook nog een speciale Sinterklaasdisco. Anderhalf uur swingen en springen om te vieren dat de Goedheiligman die morgen weer in ons land is aangekomen. Deze disco begint om 15.00 uur en is, net als het grote Sinterklaasfeest, door leden gratis te bezoeken. Aan niet leden wordt voor beide activiteiten een kleine bijdrage gevraagd.

Voor meer informatie kunt u terecht op www.speeltuinuitgeest.nl.

KoffiePlus iedere week op maandagochtend

Uitgeest - Heeft u wel eens gehoord van het project KoffiePlus? KoffiePlus is belangrijk voor ouderen die behoefte hebben aan contact met leeftijdgenoten. Zoals u weet neemt naarmate u ouder wordt, het aantal sociale contacten af. Het is vaak moeilijk (nieuwe) contacten aan te gaan of te onderhouden.

Stichting Uitgeester Senioren organiseert al jarenlang een wekelijks moment van samenzijn, ontspanning en gezelligheid. Deze activiteit wordt begeleid door vrijwilligers. KoffiePlus begint met koffie/thee en iets lekkers erbij. Er wordt bijgepraat, de laatste nieuwtjes worden uit-

gewisseld en voor het eten is er een drankje. Door de vrijwilligers wordt een smakelijke lunch voorbereid met elke week zelfgemaakte soep, verse broodjes en een toetje.

U kunt vrijblijvend een keer komen kijken. De koffie staat klaar en het verplicht u tot niets. Elke maandag van 10.00 uur tot 13.15 uur. Kosten 2,50 per keer. Wie niet in staat is op eigen kracht te komen, wordt gratis gehaald en gebracht door een vrijwilliger van de Algemene Hulpdienst. Telefoon 0251-319020 (maandag t/m woensdag van 09.00 tot 10.00 uur bereikbaar).



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

*Te koop:

Mooie schemerlamp, vaasvoet met bloemdesign, kop en voet notenhout, antiek, 50 cm hg. moet nog grote kap op, 25,-. Kershouten tafel, 140 x 140, met schuine hoeken en inklapb. blad voor verlenging naar 180 x 140 cm. Op vierkante kolompoot, merk Movioforum, e.a.b. Messing wandschemerlamp met zwart kapje, i.n.w. st. 25,-. Messing plafondlampje (hal/entree) zeskantig, zijkant glas, i. n.w. st. 15,-. Tel: 072-5054835

Te koop:

Prima beukenhouten 1 p.bed, incl. lattenbodem en matras, 60,-. Tel. 0251-672840

*Te koop:

Dvd/videoplayer-recorder, Philips DVR610 met afst. bed. en handl. Compl. voor opnemen en afspelen, zilvergrijs, z.g.a.n. 50,-. Videocassetterecorder VHS-VPS, Sharp, met afst. bed. i.z.g.st. 20,-. Messing kolom schemerlampje met wit kapje, 28 cm hg. i.z.g.st. 10,-. Stoeltje Louis XVI, notenhout met wijnrode bekl. rug gecapit. l.n.w. st. 100,-. 2 Staande, modern design boxen, bel. tot 100 w. kleur diep violet (zwart) i.p.st. 100,- of t.e.a.b. Tel: 072-5054835

Te koop:

Autostoeltje, weinig gebruikt, voor 9 t/m 36 kg. Prijs 20,-. Tel. 06-13770357

*Te koop:

Houten dommekracht met voet- en bovenklauw, i.g.st. 40,-. Palen- pakettehamer met stalen kop, steel 1.00 m. lang, i.g.st. 20,-. Div. antieke camera's w.o. Agfa, Anastigmat, Venaret, Kodak instamatic en Polaroid cassette, i.z.g.st. prijs in overleg. Tel: 072-5054835

Gevraagd:

Cadeautjes voor een middag met cliënten met de feestdgn. Heeft u iets? Breng het, dank. Wissel, gasstr.3. Tel. 088-0240131

Te koop:

Jan van haasteren puzzels 1000 st. 6,- doos met 3 puzzels 1000 st. 12,-. Tel. 0251-656006

Banketbakkerij VERSTEEG

Prinses Beatrixlaan 1d
1911 HP Uitgeest, 0251-312340



SPAAR VOOR DE SINTERKLAAS AKTIE DVD: HET ZEBRAPAAD!!!!!!

Spaar aankomende weken 5 stempels voor deze Aktie en ontvang deze DVD gratis.

1 stempel bij aankoop van:
200 gram roomborstplaat + 150 gram chocolade figuurtjes + Zakje kruidnootjes € 7,95

1 stempel bij aankoop van:
1 roomboter amandelstaaf + 1 roomboter speculaas staaf € 7,95

! "Fijnste komt van de banketbakker!"



Garage Piet Sanders

Tegenover
station Uitgeest

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

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

Te koop:

17 model auto's 2,- per stuk., zijn Mercedes, Buick, 2 Porsche, 3 Ferrari, 3 Lamborghini, Ford Jeep enz. Tel. 0251-3313556

Gevraagd:

Oude Nederlandse Ansichtkaarten van steden, dorpen, fabrieken en havens. Prijs n.o.t.k. Tel. 0251-292985

Gevraagd:

Antieke treinen en stoommachines, ook ander oud bliken speelgoed. Defect geen bezwaar. Tel. 06-22885528

Te koop:

Metalen demontabele brandweerauto 25,-. Truck + oplegger blik. Tel. 023-5328585

Te koop:

Het aanzien van: 1967 tm. 2004. 1 prijs. 30,-. Tel. 0251-310523

Te koop:

Zwarte kandelaar, 6 arms vraagprijs 10,-. Tel. 06-15385225

GRATIS KABAAL

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

*(Doorhalen wat niet van toepassing is)

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

Telefoon: _____

12/13

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

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

GRATIS KABAALTJES WORDEN GEPLAATST ONDER DE VOLGENDE VOORWAARDEN:

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

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

KLAYER 5

D A M E S M O D E

MAC Geisha

soyaconcept[®]

sandwich_

STICKSANDSTONES

ANNA ♥ SCOTT

Pimps & Pearls
Handgemaakte sjaals & 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 !



Pr Margrietstraat 46 Castricum
Tel. 06-15262243

info@schildersbedrijfdaanjonker.nl

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

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

De zorg: de gemeente aan zet! „Dat zorg goed geregeld moet worden, staat voor ons als een huis”

Castricum - Met ingang van januari 2015 krijgt de gemeente er veel taken bij. De gemeente wordt verantwoordelijk voor de ondersteuning aan zelfstandig wonende mensen met een beperking, een chronische ziekte, psychiatrische problemen of bijvoorbeeld dementie. Ondersteuning die nu nog onder de AWBZ valt. Ook wordt de gemeente verantwoordelijk voor alle vormen van jeugdhulp.

Wethouders Hollenberg (Jeugd) en Pelzer (AWBZ/WMO) zijn in Castricum verantwoordelijk voor deze zorgtaken in 2015 en verder. Raken mensen volgend jaar zorg kwijt? „Dat is een misverstand”, aldus PvdA wethouder Pelzer. „In 2015 houdt vrijwel iedereen dezelfde zorg. Landelijk is afgesproken dat 2015 een overgangsjaar is waarin mensen de oude zorgrechten behou-

den. Het gaat stapsgewijs. Voor de huishoudelijke zorg is geen wettelijk overgangsrecht. Maar als we grote veranderingen inzetten houden we ons natuurlijk wel aan een redelijke overgangstermijn en tijdige informatie en herindicatie voor de mensen die het betreft. Nieuwe zorgvragers worden wel op een andere manier beoordeeld. Er wordt bijvoorbeeld gekeken naar wat iemand nog zelf kan en welke hulpmogelijkheden er in de omgeving zijn. We willen zoveel mogelijk maatwerk leveren, want geen enkele situatie is hetzelfde.”

Wethouder Hollenberg (VVD) vervolgt: „Kinderen en ouders krijgen sneller de juiste hulp als dat nodig blijkt. De praktijk waarbij vele hulpverleners langs elkaar heen werken moet stoppen. Een gezin, één plan, een regisseur; dat is het uitgangspunt bij de decentralisaties in het so-

ciale domein.” Of de zorg duurder wordt voor de inwoners nu de gemeente het gaat regelen? „Nee, Het Centraal Administratie Kantoor blijft de eigen inkomensafhankelijke bijdrage innen en let er op dat de eigen bijdrage binnen de landelijke vastgestelde normen blijft.”

Is het allemaal niet te idealistisch, het gaat toch om gewone bezuinigingen? De wethouders schieten in de lach.

Pelzer: Het is waar dat we met minder geld dezelfde taken moeten uitvoeren. Omdat ouderen langer thuis blijven wonen, kan de zorgvraag daardoor groeien. We denken dat op te vangen door de zorg dichterbij en efficiënter dan voorheen te organiseren. Bovendien gaan we werken met een Sociaal Wijkteam. Een team waar allerlei deskundigheid samenkomt. Dat team staat dicht bij de inwoners om vragen en problemen snel op



te lossen.” Hollenberg vult aan: „En het Centrum voor Jeugd en Gezin blijft bestaan. Daar kunnen ouders met opvoedingsvragen en problemen terecht.” Klopt het dat van inwoners verwacht wordt dat ze de buurman moeten wassen?

„Dat is een misverstand”, zegt Pelzer glimlachend. „Deze zogenaamde lijfsgebonden zorg blijft vergeerd worden door de zorgverzekeraars. Die zorg gaat niet naar de gemeente.” Kortom, Castricum heeft alles geregeld voor de nieuwe situatie? „Er is door iedereen keihard gewerkt om alles te regelen. Vanaf januari kan iedereen met een zorgvraag een

speciaal nummer bellen en terecht bij het Sociaal Wijkteam.

„Maar, er zullen vast nog wel dingen fout gaan”, vult Hollenberg aan. „Dat is nu ook zo. We zitten er in ieder geval dicht op zodat we het snel weten als er iets mis gaat. Dan kunnen we ook snel schakelen en naar oplossingen zoeken.” Of de wethouders gehinderd worden door een verschillende politieke achtergrond? Ze kijken elkaar verbaasd aan. „Op diverse terreinen denken we verschillend. Maar dat de zorg goed geregeld moet worden voor de inwoners, staat voor ons beiden als een huis.”

Bingomiddag

Castricum - In de parochiezaal van de Pancratiuskerk wordt op zondag 16 november de jaarlijkse bingomiddag gehouden. Er zijn prijzen, beschikbaar gesteld door winkeliers in Castricum en Bakkum. De opbrengst is bestemd om het Lourdeswerk in Castricum/Bakkum te ondersteunen. De bingo begint om 13.30 uur. Toegang gratis. Voor de consumpties en de spelen wordt een kleine bijdrage gevraagd.

Open avond Forte Kinderopvang

Castricum - Om inwoners in Castricum en Limmen kennis te laten maken met de manier waarop kinderen van 0 tot 4 jaar kunnen worden opgevangen, organiseert Forte Kinderopvang op maandag 24 november van 18.00-20.00 uur een open avond.

Meer informatie is te vinden op www.fortekinderopvang.nl of bel 0251-658058.

MS collecteweek

Castricum - Maandag 17 november gaat de MS collecte weer van start. Een bijzonder jaar, omdat de collecteweek tien jaar geleden voor de eerste keer werd georganiseerd met vijfhonderd collectanten. Dit jaar gaan circa 14.000 vrijwilligers in het hele land op pad om zoveel mogelijk geld op te halen voor Multiple Sclerose (MS). Wie de collectant mist, kan ook een gift overmaken op giro 5057.



Schoolontbijt zonder wethouder of hagelslag

Limmen - Ook basisschool het Kleurenorkest deed mee aan het Nationaal Schoolontbijt, net zoals 2.500 andere scholen in het land. Alle kinderen hadden hun eigen bord, beker en bestek mee en kwamen opgewonden de school binnen. De meesten hadden wel al gehoord dat er geen hagelslag zou zijn dit keer. Maar wat dan wel? Net als voorgaande jaren kwam

bakker Peter Bakker uit Limmen broodjes brengen. Er waren bolletjes, boterhammen en krentenbollen en Peter ging de klassen rond om uitleg te geven over een gezonde start van de dag. Wethouder Esther Hollenberg zou een broodje mee-eten, maar was verhinderd. De kinderen hebben haar en de hagelslag niet gemist; het was evengoed lekker en gezellig.

ViVa! la Vie Uitbureau

Akersloot - Half november opent ViVa! Zorggroep in woonzorgcentrum Strammerzoom het ViVa! La Vie Uitbureau. Bewoners en wijkbewoners kunnen tot 1 januari 2015 gratis deelnemen aan diverse activiteiten. Hierna zal er voor activiteiten een bijdrage gevraagd worden. Met het Uitbureau voorziet ViVa! Zorggroep in de behoefte van ouderen om te blijven deelnemen aan de maatschappij door middel van allerlei welzijnactiviteiten. Van groepsuitstapjes tot individuele begeleiding, van Tai

Chi, schilderen en kaarten maken tot een wandelvereniging, zwemmen of een fietstochtje op de duofiets. Het welzijnspakket biedt te veel om op te noemen! De Uitbureau medewerkers en vrijwilligers staan klaar om, samen de eigen wensen op maat te realiseren. Voor meer informatie over de activiteiten kan men langsgaan bij het Uitbureau. Ook kan men op www.vivalavie.nl het aanbod bekijken. Mozartlaan 1b, Akersloot, tel.: 088-9957950, uitbureaustrammerzoom@viva-zorggroep.nl.

Concert Tombaz en de Nachten van Istanbul

Castricum - Zondag 16 november zal het Tombaz ensemble voor een verrassend optreden zorgen in de grote zaal van Borst in Bakkum. Het Toonbeeld Concert op Zondag begint om 15.30 uur. Tombaz is een multicultureel gezelschap met Turkse, Griekse, Roemeense en Nederlandse musici bestaande uit zang: Meral Ari-Tu a, klarinet: Emirhan Tu a, viool: Stijn Schmeddes, piano: Takis Grammatikopoulos, contrabas: Gabriel Barbalou en accordeon: Peter van Os. Meral Ari-Tuga en haar echtgenoot Emirhan Tuga van dit ensemble raakten geïnspireerd door de Argentijnse tango. Dit maakte hen nieuwsgierig naar de Turkse Tango. Door te luisteren naar oude opnamen werden zij steeds gemotiveerder en stelden zij een repertoire samen dat zowel in Nederland als in Turkije enthousiast werd ontvangen. Sindsdien heeft het ensemble haar repertoire uitgebreid met tango's,

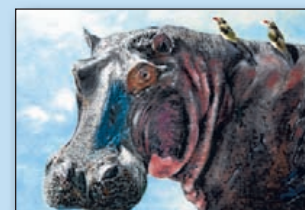


kanto's, operettennummers uit het Istanbul van de dertiger jaren. Kaarten zijn verkrijgbaar aan de zaal, via toonbeeld.concertopzondag@gmail.com, Muziekhandel Borstlap, Boekhandel Laan en de Readshop. Telefonisch reserveren: 0251 659012.

Expo Afrikaanse dieren

Castricum - Tot en met eind december zijn in de Tuin van Romeel schilderijen en tekeningen van Afrikaanse dieren te zien. De olieverfschilderijen en tekeningen zijn gemaakt door Michel van Noord. De aanleiding is een reis door Zambia en Botswana in 2013. Michel is bioloog en sinds 1998 docent biologie op het Clusius College te Castricum. Zijn passie voor Afrikaans wild is er al sinds

zijn vroege jeugd. Het tekenen en schilderen kwam pas later in zijn leven.





Osteopathie Castricum opent op 1 december

Castricum - Al geruime tijd last van klachten waar men niet of moeilijk vanaf lijkt te kunnen komen of die regelmatig terugkeren? Per 1 december is het mogelijk door René Kuil van Osteopathie Castricum behandeld te worden in het voormalig administratiegebouw van Duin en Bosch op het terrein van Dijk en Duin.

Osteopathie is een behandelingsmethode waarbij zoveel mogelijk de oorzaak van de lichamelijke klachten wordt opgespoord en behandeld. Deze oorzaak kan ver weg zijn van de klachten en zal vaak ook zitten in de verminderde beweeglijkheid van organen en van de botten in de sche-

del. Vooral het lichamenlijk onderzoek van de twee laatste regio's is specifiek voor osteopathie en zal men niet bij andere behandelmethodes tegenkomen. René Kuil: „Wat mij al jaren deed verwonderen als fysiotherapeut is dat sommige klachten in het bewegingsapparaat na behandeling verdwijnen en na verloop van tijd weer terugkwamen. Sinds ik klachten behandel met osteopathie begrijp ik dat bijvoorbeeld schouderklachten ook negatief beïnvloedt worden door verminderde beweeglijkheid van de organen in de bovenbuik.”

Neem vrijblijvend contact op met René Kuil via www.osteopathiepraktijk.nl of tel.: 06-23369215.

Oktoberfest en dixie

Castricum - Een Oktoberfest in november? Ja hoor, op zaterdag 15 november vanaf 21.00 uur in De Bakkerij.

Met bier en foute Duitse muziek, lederhosen en dirndlurken. Entree gratis. Zondag 16 novem-

ber vanaf 14.00 uur de Dixiefun Jazzband. De muzikanten spelen muziek uit het begin van de vorige eeuw en andere vrolijke muziek in de New Orleans-stijl. Ook de blues hoort daar bij. Entree gratis.

Indië werd Indonesië



Castricum - Donderdag 27 november begint in het kader van Bonhoeffer Plusactiviteiten in Castricum de cursus 'Indië werd Indonesië' onder leiding van Monica Bouman. In vier avonden, en beginnend aan het eind van de 19e eeuw, wordt daarin

de ontstaansgeschiedenis van het huidige Indonesië behandeld. De Indonesische kwestie had tussen 1945 en 1950 heel Nederland in zijn greep. Direct ging het om een half miljoen betrokkenen, de 300.000 Nederlanders die toen in Indië leefden en de 150.000 militairen die Nederland inzette om in Indië de orde te bewaren. In de cursus de volgende onderwerpen aan bod: Tempo Doeloe: Indië tussen fictie en werkelijkheid. Indië in de literatuur: 'Max Havelaar', 'De stille kracht', 'Indonesische overpeinzingen'. WO II in Indië: Japenkampen en Bersiap. De dekolonisatie: 'Indië verloren rampspoed geboren'. In het Bonhoeffer College van 19.30-21.30 uur Aanmelden voor 20 november via info@bonhoeffer.nl. Voor meer informatie: m.bouman@zonne.nl.

Vitesse '22 overtuigend naar de eerste uitzege

Castricum - Dit weekend ging Vitesse op bezoek bij United-DAVO, een ploeg uit Haarlem-Zuid. Nog nooit streden beide teams tegen elkaar. Het is een ploeg met enkele snelle en handige spelers, maar dit keer moesten zij thuis ervaren dat een sterk spelend Vitesse duidelijk een maatje te groot was. Dat leidde helaas tot wat irritatie en onhebbelijkheden buiten het gezichtsveld van de niet zo sterk acterende scheidsrechter. Maar het belangrijkste voor Vitesse was dat na vier uitnederlagen op rij voor het eerst op overtuigende wijze de drie punten mee gingen naar Castricum.

Vitesse sloeg direct in de beginfase toe. Een zwakke uittrap van

de keeper belandde voor de voeten van Kevin Klaver en met een schitterende boogbal liet hij diezelfde keeper volstrekt kansloos: 0-1. Daarna kon een United-speler de bal simpel inschieten: 1-1.

Jort Kaandorp maakte 1-2 van. En enkele minuten voor rust werd een voorzet van Tom Spil door een van de verdedigers panklaar neergelegd voor Luuk ten Broek, die vanaf randstrafschopgebied snoeihard kon uithalen: 1-3. Dat werd ook de eindstand.

De winst betekende tevens dat Vitesse 2 plaatsen klonk op de ranglijst en de laatste plaats overdeed aan Fortuna Wormerveer.



Ingezonden brief

Een jaar verder

Het is al weer een jaar geleden dat wij als hondenbezitters onaangenaam verrast werden door het besluit van het vorige college om het enige veilige losloopegebied voor honden in onze gemeente te sluiten. De reden was een bijtincident door een hond van een uitlaatcentrale uit Alkmaar, gevolgd door een falend gemeentelijk apparaat en een daardoor in de stress geschoten burgemeester. De avond na het ingaan van het besluit was er een informatieavond voor hondenbezitters in kader van het project Waaks. Overrompeld door de kwaadheid en emoties van de aanwezigen, schoot onze burgemeester wederom de stress in, schortte het besluit onmiddellijk op en kondigde aan in overleg te gaan met alle betrokkenen. Wat ons daarna als hondenbezitters allemaal is overkomen is met geen pen te beschrijven, maar goede tijden slechte tijden is er niks bij. Met als klap op de vuurpijl de uitspraak van de bezwaarcommissie op de ingebrachte bezwaren tegen dit besluit: niemand is hierin deze discussie belanghebbende, dus einde bezwaren en terug in jullie hondenok.

Het resultaat van dit alles is dat we nu als enige gemeente in dit land een reservaat hebben gekregen waar wandelaars zonder honden en kinderen afgescheiden zijn van onze bijtgrage honden. Er zijn nog wel wat schoonheidsfoutjes, zoals toegangshekjes die niet gebruikt kunnen worden door gehandicapten, maar wederom een paar duizend euro gemeenschapsgeld verder zal dit ook wel opgelost zijn en kunnen de al in de startblokken staande boa's eindelijk op veelal oude en slecht te been zijnde hondenbezitters worden losgelaten. Hopend dat er dan wat van de vele investeringen terugverdiend kan worden. Bijzonder is het overigens dat er in de overige acht officiële losloopegebieden niks terug te vinden is van deze in Noord End geplaatste hekken. In deze overige losloopegebieden lopen onze honden vele gevaren door passerende fietsers, mountainbikers en automobilisten. Ook komen wij in veel van deze losloopegebieden wandelaars en spelende kinderen tegen. Het doet dan ook denken dat er blijkbaar meerdere belangen een rol gespeeld hebben in deze discussie.

Hans Hoek, namens het Comité hondenbezitters.



Een kabouter in het bos!

Castricum - De kleuters van basisschool Visser 't Hooft gingen tijdens hun herfstwandeling door het kabouterbos op zoek naar gekleurde herfstbladeren, paddenstoelen, eikeltjes en dennennappels. Tot grote verrassing van de kleuters en andere wandelaars verscheen kabouter Blom op het wandelpad. Kabouter Blom was goed gemust en deelde knuffels uit.

Elly helpt de armsten

Castricum - Veel mensen weten de schuur van Elly Berkhout te vinden en laten daar hun kleding, speelgoed en ander klein materieel achter. Jaarlijks zo'n 25.000 kilo aan goederen. Sinds 1990 is zij actief voor mensen die het minder hebben. De hoeveelheid goederen is ook voor een groot deel te danken aan Muttathara, die streeft naar het steeds vernieuwen van het tweedehands kledingaanbod. De kleding die niet direct verkocht wordt gaat via Elly naar Oost-Europa waaronder Roemenië en de Oekraïne of naar rampgebieden. Kleding, klein speelgoed, schoenen, tassen, zeep, dekbedden of klein bestek zijn welkom. Dagelijks tussen 8.30 tot 18.00 uur kan met goederen brengen naar het kledinginzamelpunt op de Pimpernel 6.

Kat in het nauw

Castricum - Woensdag rond 9.00 uur werd de hulp van de brandweer ingeroepen door de Dierenambulace. Op de Pimpernel zat een kat vast op zolder in een huis dat niet van zijn baasje was. Het lukte niet om de kat met brokjes te lokken. De spuitgasten besloten om een plank los te schroeven en vervolgens een plank over het trappgat te leggen zodat de kat er uit kon komen als iedereen weer weg was. En zo is de kat ook vrij gekomen en aan de eigenaar overhandigd.

Cor Inja wint prijs in België

Castricum - De John Flindersprijs-Averbode 2014 voor het beste manuscript voor een Vlaams Filmpje werd op woensdag 5 november door een kinderjury toegekend aan Cor Inja uit Castricum voor zijn verhaal 'De komeet en het varken'. Zijn verhaal zal als eerste nummer uitgegeven worden in de volgende Vlaamse Filmpjesreeks. Vlaamse Filmpjes is een boekabonnement voor jongeren van tien tot dertien jaar. Daarnaast wint Inja ook een geldprijs van 2.000 euro. De officiële prijsuitreiking vindt plaats in december. Het voorselectiecomité ontving

98 inzendingen. Daarvan werden er acht uitgekozen en voorgelegd aan een jury van kinderen uit het vijfde en zesde leerjaar. De kinderen vonden 'De komeet en het varken' een terecht winnaar vanwege het originele thema, de grappige manier waarop het verteld wordt en de spannende gebeurtenissen. Het hoofdpersonage is Stan, die samen met zijn zus Ella een speciaal huisdier heeft: een varken dat Bertus heet. Wanneer Stans vader een komeet ziet, lijkt dat wel een brenger van onheil, want niet lang daarna breekt er varkenspest uit.



Winnaar van prijsvraag Huis van Hilde bekend

Castricum - Justin van Es uit Spijkenisse is de grote winnaar van de landelijke prijsvraag van Huis van Hilde. Justin heeft de hoofdrol gewonnen in het nieuwe kinderboek van Hans Kuyper: De vloek van het zwarte water. Hij werd op school door de schrijver verrast.

Ruim honderd kinderen hebben deelgenomen aan de prijs-

vraag. Zij moesten drie vragen beantwoorden over het jongetje van Uitgeest. Winnaar Justin had de vragen goed ingevuld en voegde daar aan toe dat hij een echte speurneus is Rolf Hendriks uit Hellevoetsluis, Lara Groen uit Uitgeest en Linde Schram uit Velsbroek zijn de winnaars van de tweede prijs. Zij brengen in februari met hun hele klas een speciaal bezoek aan Huis van Hilde!

3D printen en veilig op internet in bibliotheek

Castricum - Spectaculaire voorbeelden van 3D-printen komen voorbij in de media. Ook spectaculair zijn de ontwikkelingen in de medische wereld. Met de huidige 3D-technieken is veel mogelijk. Wat zijn de voordelen en wat zijn de nadelen? Heeft elk huishouden naast de papierprinter straks ook een 3D-printer staan? Belangstellenden laten zich tijdens de bijeenkomst informeren en inspireren en gaan tijdens de demonstratie ook zelf aan de slag op een 3D printer. Op 22 november in biblio-

theek in Castricum van 14.00 tot 16.00 uur. Stephan Meijer, leerling van het Bonhoeffer College in Castricum en ontwikkelaar van 'Safetrust', is een deskundige op het gebied van veiligheid op het internet. Hij vertelt tijdens deze presentatie in begrijpelijk taal hoe men het beste om kunt gaan met uw gegevens op het internet en hoe men privacy kan waarborgen. Op 25 november in bibliotheek Castricum vanaf 19.30 uur. Vooraf aanmelden aan de klantenbalie of via de website van de bibliotheek.



Aandeel FC Castricum stijgt na zege

Castricum - Het aandeel FC Castricum is weer gestegen na de verrassende overwinning op De Beursbengels. Een gouden Beukers werd de absolute uitblikker. Beukers ranselde onmogelijke ballen uit het doel en groeit met de week. Totdat ook hij moest passen voor een onhoudbare kopbal. Vlak daarvoor werd Charles Loots de 19-jarige Elario Zweet ingezet voor de moegestreden Peter Hes. Zweet werd de held van de dag. Uit een pass van de net gewisselde Tobias de Koning ging de snelle aanvaller alleen op de keeper af. Beheerst schoot Zweet FC Castricum naar de overwinning en vroegen De Beursbengels zich vertwijfeld af wat er verkeerd was gegaan. Op de foto van Jacob de Maar: Duco de Koning wordt gefeliciteerd met zijn fraaie doelpunt. Op de achtergrond kan de keeper van De Beursbengels niet begrijpen hoe de bal werd ingekopt.

en nieuwe spits die de bal goed kon afschermen. Doelman Lars Beukers werd de absolute uitblikker. Beukers ranselde onmogelijke ballen uit het doel en groeit met de week. Totdat ook hij moest passen voor een onhoudbare kopbal. Vlak daarvoor werd Charles Loots de 19-jarige Elario Zweet ingezet voor de moegestreden Peter Hes. Zweet werd de held van de dag. Uit een pass van de net gewisselde Tobias de Koning ging de snelle aanvaller alleen op de keeper af. Beheerst schoot Zweet FC Castricum naar de overwinning en vroegen De Beursbengels zich vertwijfeld af wat er verkeerd was gegaan. Op de foto van Jacob de Maar: Duco de Koning wordt gefeliciteerd met zijn fraaie doelpunt. Op de achtergrond kan de keeper van De Beursbengels niet begrijpen hoe de bal werd ingekopt.



Spaar voor Sinterklaas-dvd bij bakker Versteeg

Uitgeest - Ambachtelijk bereide amandelstaven, chocoladeletters, figuren van marsepein, boterletters, peper- en kruidnoten, deze producten horen echt bij Sinterklaas. Bakkerij Versteeg bereidt ze als 'Hofleverancier van de Sint' met liefde. Naast de aankoop van deze lekkernijen, dat al een verwenmoment op zich is, spaart de klant voor een extra

cadeau. De komende weken kan men sparen voor de exclusieve dvd 'Welkom Sinterklaas en het ZebraPaard'. Deze is alleen via de ambachtelijke banketbakker te verkrijgen. Bij speciale aanbiedingen ontvangt men een spaarzegel. Bij een volle spaarkaart met vijf zegels is het mogelijk de dvd gratis af te halen in de winkel.

Diego Zonnesteek

Castricum - Maurits van Huijstee leest deze week voor op De Sokkerwei, Visser 't Hoofd en de Cunera. De serie die hij schrijft gaat over Diego Zonnesteek en zijn strijd voor een duurzame aarde. Zijn boeken zijn populair bij kinderen, maar ook volwassenen genieten ervan. Maurits vertelt op speelse wijze over de wonderlijke wereld van bacteriën en het milieu. Diego Zonnesteek & De Magische Bril is deel I, Diego Zonnesteek & De terugkeer van de Adelaar is deel II. De eerste druk is nagenoeg uitverkocht, dus een tweede druk is op komst. Deel III komt naar verwachting rond december uit. Het vierde en laatste deel verschijnt in 2015. Van deel I en II zijn zo'n 12.000 exemplaren verkocht.

Bijeenkomst senioren

Limmen - Op donderdag 20 november is er een voorlichtingsmiddag van Stichting Welzijn Ouderen Limmen voor ouderen die zelfstandig willen blijven wonen. De Zonnebloem is van de partij, Fysiotherapie Limmen, Ergotherapie Eveen, Apetito maaltijden aan huis, Beter Horen en men kan een kleuranalyse laten doen. De bijeenkomst is van 14.30 tot 16.30 uur in Vredeburg. Aanmelden bij de wijkverpleegkundige tel.: 06-14748311 of mail naar kory@eveen.nl.

Spreekuur ISP

Castricum - Het InformatieSteenPunt in de eerste lijn ggz, ISP, organiseert in Castricum op woensdag 27 november een spreekuur voor mensen met psychische en sociale vragen en/of maatschappelijke problemen. Van 15.00-17.00 uur bij Stichting Welzijn Castricum op de Geesterduinweg 5.

Handbalshow in Akersloot

Akersloot - Om te laten zien wat handbal inhoudt, organiseert handbalvereniging Meer vogels '60 op zaterdag 15 november een 'Handbalshow' in sporthal De Lelie. Voor, tijdens en na de wedstrijden is er een lichtshow, muziek, een omroeper en nog veel meer. Ook is er een grote loterij met prijzen. Iedereen is welkom. Om 18.00 uur start de mixwedstrijd van de jeugd, om 19.00 uur spelen de dames tegen Con Zelo en om 20.15 uur sluiten de heren de avond af met een wedstrijd tegen SDS uit Houten.

bloeiend LIMMEN

Winterfair bij Anastasia

De wintertijd is de tijd voor gezelligheid. Haal de warmte in huis en tuin met mooie decoraties in zachte kleuren. Vrolijk de donkere dagen op met lichtjes en warme geuren.

Op 15 en 16 november wordt bij Anastasia Home Decoration in de winkel en de wintertuin op de Dusseldorperweg 97 van 10.30 tot 18.30 uur een Winterfair gehouden. In een sprookjesachtige sfeer kunnen de bezoekers nostalgisch wegdromen of zich laten inspireren door alle creativiteit die op de fair aanwezig is.

Er zijn landelijke woonaccessoires, handgemaakte tafeldecoraties, winterse deurkransen en bijzondere kerstdecoraties. Maar ook romantische cadeautjes voor jezelf en voor mensen die een warm hart wordt toegedragen.

Dampegheest Brouwerij is er met Limmense biertjes, men kan een moment voor zichzelf nemen bij Jill, er zijn lekkernijen van Monika en er is Indische spekkoek van Veronique. KookKöns zorgt voor huisgemaakte erwtensoep en Georgina biedt mooie accessoires aan van in het haar. Iedereen is welkom.

Bel voor meer informatie 06-21658365.



15 EN 16 NOVEMBER

WINTERFAIR
bij
ANASTASIA
Dusseldorperweg 97 - Limmen
van 10.30 tot 18.30 uur

U bent van harte welkom!

JAK SERVICE & ONDERHOUD
INSTALLATIEBEDRIJF
Dusseldorperweg 73 • 1906 AJ Limmen

NAJAAR ACTIE
Sluit voor 31 december 2014
een onderhouds abonnement
af en betaal geen
administratiekosten.

Bel en vraag naar de voorwaarden: 072 - 505 14 05

Gas • Water • Sanitair • Verwarming • Dak/Zink • Duurzame energie

Verlanglijstje voor de sint

Badtextielset
Vandyck



Washandje van € 3,45 voor € 2,45
Handdoek van € 13,45 voor € 9,95



Keukentextielset
DDDDD

Van € 9,95
Voor € 7,95

Diverse soorten, op=op

slaapkenner
LUTE

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

ervaar het verschil

FC Uitgeest schiet zich in eigen voet!

Uitgeest - Wederom slaagde FC Uitgeest er niet in om een wedstrijd waarin het absoluut gelijkwaardig was aan de tegenstander naar zijn hand te zetten. Onachtzaamheid achterin en gelungel voor de goal van de tegenstander zorgde ook afgelopen zondag voor een 1-3 nederlaag tegen SVW'27 waar het met het grootste gemak ook andersom had kunnen zijn.

FC Uitgeest startte zonder de geschorste Bob Out (vier wedstrijden) die op de rechtsbackplaats werd vervangen door Tim uit den Boogaard. FCU begon voortvarend aan de wedstrijd. Al in de 10e minuut was het Lester Half die na goed doorzetten de bal lekker op de pantoffel nam en keeper Bleeker kansloos liet. 1-0. Een voorsprong die toch vertrouwen zou moeten geven kun je bedenken. In plaats daarvan liep FCU naar achteren in plaats van naar voren te blijven voetballen. De gasten uit Schagen kwamen daardoor steeds beter in de wedstrijd. In de 30e minuut werden ze daarvoor beloond toen Bulduk op eenvoudige wijze een vrije trap langs de muur van FCU in de verre hoek krulde, de plaats waar doelman Davidson nu net niet stond. 1-1. FCU herpakte zich en deed wat het moest doen namelijk aanvallen en kansen creëren. Zo kre-

gen achtereenvolgens Ramon den Nijs (werd daarbij overigens wel van achteren aangeikt), Sven de Wit en Lester Half honderd procent kansen om de gastheren weer op voorsprong te zetten. Helaas, zonder succes. Na de thee ging groengeel dapper verder waar het gebleven was namelijk het missen van kansen. Hoogtepunt: een bal die op vier meter van de doellijn voor een leeg doel tegen de lat werd geschoten. Dan SVW'27 in de 63e minuut. De ploeg komt even onder de druk vandaan. Spits Mees staat in ogenschijnlijk kansloze positie voor het doel, besluit tot een "stiffie" en keeper Davidson is kansloos. 1-2. Acht minuten later wordt het allemaal nog erger. Een hoekschop en een geheel vrijstaande Jordi Tiktak die eenvoudig kan inkoppen. 1-3. Wedstrijd gespeeld, lesje in efficiency gehad. In de 91e minuut scoort Lester Half nog de aansluitingstreffer maar dan is het al veel te laat. De zoveelste onnodige nederlaag van het seizoen kan worden bijgeschreven. Wat te doen FC Uitgeest? Ik adviseer een leestherapie met Kick Wilstra, voetbalstripheide uit de jaren '50 en '60 gecreëerd door Henk Sprengers. Kick Wilstra was een samenvoeging van drie grote voetballers namelijk: Kick Smit, Faas Wilkes en Abe Lens-

tra. Wilstra kon onhoudbaar inkoppen, slalommen langs verdedigers en had dynamiet in de voeten met als resultaat een plaatje waarop je alleen maar "voemmmm" en een "opbollend net ziet". Misschien gaat het dan toch nog allemaal goed komen met de pijn "in de eigen voet". (De Afvallende Bal)

FC Uitgeest: Davidson, uit den Boogaard, van den Helder, Idema (64e van der Valk), Haan, Thomas Sinnige (73e Koedijk), de Wit, de Jong, den Nijs, Smit (73e Brouwer), Half.

Bakkum en Krookspeler

Na de blessure van Emiel Sinnige kreeg Mats Idema naast Sander van den Helder zijn kans in het centrum van de verdediging en dat doet hij voortvarend. De stijgende lijn in zijn spel van de afgelopen weken werd zondag beloond door de uitverkiezing van Bakkum en Krookspeler van de wedstrijd. Mats Idema, bezig aan een sterke reeks. Gefeliciteerd.



Unitas wint Deen Jeugd sponsoractie Uitgeest

Uitgeest - Woensdag 5 november mocht gymnastiekvereniging Unitas de cheque van de Deen Jeugd sponsor actie ophalen. In zes weken hebben de gymnasten geprobeerd zoveel mogelijk muntjes op te halen door een demonstratie te geven in de winkel en de (groot)ouders aan

te sporen zoveel mogelijk boodschappen te doen bij Deen Uitgeest. Unitas had de meeste muntjes opgehaald en ging met een cheque van 1135,53 naar huis. Het bedrag zal worden besteed aan de jeugdactiviteiten. Kijk op www.unitasuitgeest.nl voor meer foto's.

Klaverjassen bij Stormvogels

Uitgeest - Vrijdag 14 november vindt er weer een klaverjasdrive plaats in de kantine van korfbalvereniging Stormvogels aan de Niesvenstraat 14. De kaarten worden om acht uur geschud. Er zijn weer leuke prijzen te winnen, ook met de loterij. Iedereen is welkom.

Maandelijks filmmiddag van de S.U.S.

Uitgeest - De maandelijks filmmiddag van de S.U.S. is op woensdag 19 november. Deze keer een komedie. U kunt op het secretariaat van de S.U.S. een filmboekje inkijken met films die gedraaid worden. De filmmiddag in december is op 10 december. Zaal open om 13.45 uur. Aanvang 14.00 uur. Kosten 2,50 inclusief koffie/thee en cake.

Uitgeester
courant
De krant die je pakt!



WEDSTRIJDPROGRAMMA



Zaterdag 15 november		SVA F5-FC Uitgeest F5		08:30
Junioren:		FC Uitgeest F7-Vitesse 22 F4		09:00
Odin '59 A1-FC Uitgeest A1	10:00	Meervogels 31 F2-FC Uitgeest F8		10:15
BOL B1-FC Uitgeest B5	11:45	FC Uitgeest KB1		09:00
FC Uitgeest C1-IJpendam C1	10:00			
FC Uitgeest C2-Vitesse '22 C2	10:00			
FC Uitgeest C5-WSV 30 C4	11:30			
Meisjes:				
LSV MB1-FC Uitgeest MB1	10:30			
FC Uitgeest ME1-Westzaan ME1	09:00			
Pupillen:				
FC Uitgeest D5-Blauw Wit (W) D1	11:30			
FC Uitgeest D6-Jong Holland D4	10:00			
Hellas Sport E1-FC Uitgeest E2	09:30			
Hellas Sport E3-FC Uitgeest E6	10:45			
FC Uitgeest F2-Foresters de F2	09:00			
FC Uitgeest F3-FC Uitgeest E9	10:00			
FC Uitgeest F4-Olympia Haarlem F1	09:00			

Zondag 16 november

Senioren:

FC Uitgeest 1-Stormvogels 1 12:00
FC Uitgeest 4-Kennemers 4 10:30
FC Uitgeest 5-Vrone 5 10:30
Vitesse 22 9-FC Uitgeest 6 14:00
KFC 5-FC Uitgeest 12 09:30

Junioren:

FC Uitgeest A2-Diemen A2 13:30
LSV A2-FC Uitgeest A3 14:30

Meisjes:

FC Uitgeest MA1-Rijp (de) MA1 13:30



FC Uitgeest JG1 in de Friends League

Uitgeest - Zaterdag hadden de spelers van de JG1 van FC Uitgeest een Friends League toernooi bij Koninklijke HFC te Haarlem. Ze moesten drie wedstrijden van ieder 25 minuten spelen.

Beginnen werd tegen KDO uit De Kwakel. Een leuke pot, de kinderen waren zeer aan elkaar gewaagd. De bal ging over en weer en beide teams hadden evenveel kansen. Geert scoorde een ontzettend mooi doelpunt en achterin werd sterk verdedigd door Gijs en Mark. Ook Abdurrahim was goed bezig door te storen op het middenveld. 1-1 was dan ook een terechte uitslag.

Daarna was het de beurt tegen NVC Naarden. FC Uitgeest begon heel sterk aan de wedstrijd,

vooral Senna was erg goed op dreef. Ze kwamen zelfs op voorsprong door een heel mooi doelpunt van Rens, maar helaas verloren ze deze wedstrijd toch met één puntje verschil. Jammer, maar dat kan gebeuren.

De laatste wedstrijd van de middag was tegen Amstelveen Heemraad. Deze jongens waren duidelijk beter. Bink en Ties hadden de beste kansen en waren heel actief op zowel het middenveld als in de voorhoede. Maar helaas was in deze wedstrijd duidelijk merkbaar dat onze hun keeper én reserve keeper afwezig waren. De jongens moesten om de beurt op doel en dat ging niet iedereen even goed af. Jammer, maar volgende keer met onze vaste keeper gaat het vast weer een stuk beter.



Presentatie Hutgheest 2014 op 18 november

Uitgeest - Het jaarboek 2014 van de Vereniging Oud Uitgeest zal op woensdag 19 november worden gepresenteerd tijdens een informele bijeenkomst in het Regthuys (aanvang 20.00 uur). Belangstellende leden zijn welkom.

De Hutgheest opent met een artikel van Rob Spijker over de ontstaansgeschiedenis en het verdere reilen en zeilen van de Zeil- en Watersport Vereniging Uitgeest (ZWVU). Menig watersportliefhebber voelde zich aange trokken tot het Alkmaarder- en Uitgeestermeer met als gevolg dat al vóór de Tweede Wereldoorlog een bloeiende vereniging ontstond. In de naoorlogse periode heeft het watersporttoerisme een hoge vlucht genomen. Na een kort verhaaltje van Jan Deckwitz over een opmerkelijke situatie van diverse gevels van huizen aan de Langebuurt volgt van dezelfde schrijver een artikel over een zogeheten commenijs-winkel aan de Middelweg. Een commenijswinkel is feitelijk de voorloper van een kruideniers-winkel (commenijs is een vroegere aanduiding voor levensmiddelen). Beide begrippen zijn alweer achterhaald en zullen met name de jongere generatie onbekend in de oren klinken. Sander Wassing gaat nog verder terug in de tijd. Hij beschrijft de achtergronden van de Beeldenstorm en de daarmee samen-

hangende gebeurtenissen in Uitgeest en omgeving.

In het slotartikel gaat de heer W. Admiraal uitgebreid in op de aanleg van de eerste spoorlijn naar Uitgeest. Voor dat doel verkocht het R.K. Kerkbestuur destijds twee percelen land aan de 'Staatsspoorwegen'. Het verkoopcontract werd op 20 december 1865 ondertekend. De spoorlijn had verstrekkende gevolgen voor het sociale en economische verkeer. Het isolement van ons dorp werd doorbroken en de werkgelegenheid nam toe. Tot op de dag van vandaag is Uitgeest een belangrijk knooppunt van het spoorwegennet. Dat blijkt ook uit de recente ontwikkelingen rondom de plannen voor de situering van een opstel-terrein.

Jubileum 2015

Volgend jaar zal de Vereniging Oud Uitgeest haar vijftiendertig-jarig bestaan aangrijpen om nog meer belangstelling te wekken voor de historie van ons dorp. Over de diverse activiteiten zal worden bericht via de nieuwsbrief (voor leden), de nieuwsrubriek van onze website www.ouduitgeest.nl en de plaatselijke pers.

Daarnaast zal in het jaarboek van 2015 speciale aandacht besteed worden aan het feit dat de Tweede Wereldoorlog zeventig jaar geleden werd beëindigd.



Alzheimer Café in St. Agnes

Heemskerk - Op woensdagmiddag 19 november is er een Alzheimer Café in het centrum van Heemskerk en het onderwerp deze middag is: 'Dementie, bewegen een goede remedie?' Dat bewegen belangrijk is voor mensen met dementie is bekend. Maar hoe krijgen we iemand in beweging als de boten wat strammer worden en de zin om te bewegen ver te zoeken is? Gespreksleider Elsbeth Holtz gaat in gesprek met Jos Mienis, begeleidster van bewegingsgroepen bij ViVa!Zorggroep over dit onderwerp dat volop in beweging is! Meer weten over dit onderwerp? Ga op 19 november naar Zorgcentrum St. Agnes, Zamenhof 65 in Heemskerk. De ontvangst is vanaf 14.15 uur en de afsluiting om ca. 16.00 uur. Iedereen is welkom, mensen met geheugenproblemen, partners, kinderen, vrienden, buren. Wie er nog nooit eerder is geweest, moet beslist komen kennismaken. De toegang én het eerste kopje koffie zijn gratis. Aanmelding vooraf is niet nodig. De bezoekers krijgen informatie van hulpverleners en van mensen die uit eigen ervaring spreken. Bij elk café worden deze geïnterviewd door de vaste gespreksleider. Na dit gesprek is er gelegenheid om vragen te stellen. Er is een tafel met brochures en andere literatuur om thuis eens rustig na te lezen.

Computerclub Uitgeest

Uitgeest - Iedere dinsdagavond rond 19.30 uur komen de leden van de computerclub Uitgeest bij elkaar.

Onder de leden zijn mensen met veel verstand van computers, uitgebreide kennis van hard- en software.

Ze wisselen ervaringen uit en proberen samen computerproblemen op te lossen en vertrouwd te raken met programma's en besturingssystemen als Windows 8.

Dit nieuwe besturingssysteem zorgt soms voor ongekende problemen.

Oude XP machines hoeven niet te worden afgeschreven maar kunnen weer bruikbaar worden gemaakt door er het besturingssysteem van Linux op te installeren.

Het is verstandig om eigen computer apparatuur mee te nemen (laptop): internetverbinding is aanwezig.

Lijkt het u wat om samen met anderen informatie uit te wisselen en computerproblemen op te lossen, dan bent u welkom op dinsdagavond van 19.30 uur in Dorpshuis De Zwaan op de eerste verdieping.

Ingezonden brieven



Hier was het speelveldje

Verplaatsing speelplek

Uitgeest - Tot voor kort was er aan de Zien bij de Goesinestraat een leuke speelplaats. Buurtkinderen speelden er en menige ouder, opa of oma die met hun kind of kleinkind aan de wandel waren maakten er gebruik van.

Omdat de gemeente momenteel bezig is met vervanging van de haag heeft men meteen maar besloten de speelplek ook te verwijderen. Er stond nog een glijbaan waarvoor het verzoek gedaan was om die nog even te laten staan, nee dus!!

Middels een brief aan de bewoners van de aanliggende straten is medegedeeld dat de speelplaats naar de Blankertlaan verplaatst wordt. In de brief staat ook dat hiertegen geen bezwaar gemaakt kan worden. Over democratie gesproken!

Veel bewoners hadden de opmerking dat dit geen manier van handelen is, de vraag was dan ook doen we hier iets aan gezien ook het feit dat er in 2011 besloten was door de gemeente dat de plek aan de Goesinestraat gehandhaafd zou blijven!

Naar aanleiding van de opmer-

kingen is er een brief opgesteld aan de wethouder waarin verteld wordt over de geschiedenis van de speelplaats en tevens waarom we nu ook weer tegen verplaatsing zijn. Aan de bewoners is gevraagd als men het eens is met de inhoud, de brief te ondertekenen. Zo'n twintig bewoners hebben hier positief op gereageerd. De brieven aan de wethouder zijn op 31 oktober op het gemeentehuis afgeleverd.

Het plan om de speelplaats te verplaatsen is niet nieuw, het is al enkele jaren een idee van de betreffende ambtenaar op het gemeentehuis. De afspraak die is gemaakt dat de speelplaats op de Goesinestraat zou blijven doet kennelijk niet ter zake. De verplaatsing moet zo wie zo toch doorgedrukt worden is het motto! Daarom gemeente, kom eerder gemaakte afspraken na en luister ook eens naar de omwonenden!!

Mede namens de bezwaar makende bewoners,

**Rien Roodzant,
Blankertlaan, Uitgeest**

Hier wil de gemeente het naartoe verhuizen



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



G

Infobulletin

12 november 2014

EMEENTE UITGEEST



Sleutel overgedragen aan nieuwe stichting Zwembad De Zien

Wethouder Wil Spaanderman heeft maandag 3 november met het bestuur van de nieuwe Stichting Zwembad De Zien de gebruiksovereenkomst van het zwembad getekend. Vervolgens overhandigde hij voorzitter Jan Ros de sleutels van het zwembadcomplex. De nieuwe stichting kan nu samen met vele vrijwilligers hard aan de slag om het zwembad een frisse uitstraling te geven en klaar te maken voor het nieuwe badseizoen 2015. Nieuwe vrijwilligers kunnen zich nog altijd aanmelden door een mailtje te sturen naar: zwembaddezien@gmail.com Op de foto helemaal links beneden voorzitter Jan Ros met vlak achter hem wethouder Spaanderman, in gezelschap van kinderen en vrijwilligers op de bodem van het bad (foto: gemeente Uitgeest).

Ophaaldata gft-afval

In week 47 wordt het gft-afval opgehaald:
Oude Dorp en bedrijventerrein: maandag 17 november.
De Kleis en Waldijk: woensdag 19 november.
De Koog: donderdag 20 november.
Buitengebied, Uitgeesterweg: vrijdag 21 november.

Commissievergaderingen

De Commissie Samenlevingszaken houdt een openbare vergadering op maandag 17 november in de raadzaal van het gemeentehuis. Dinsdag 18 november vergadert de Commissie Grondgebiedzaken. De agenda's van beide vergaderingen zijn in te zien op de gemeentelijke website www.uitgeest.nl onder het tabblad Bestuur & Politiek, raadsinformatie-systeem.

BURGERLIJKE STAND

OVERLEDEN

R. Beentjes, 29 jaar

UITSCHRIJVINGEN

A.C. Becerra Anaya per 12-05-2014

S.J. Alcaraz Montiel

per 16-07-2014

B. Dirks per 30-07-2014

N.P. Nikolov per 04-09-2014

D.M. Vladimirova per 04-09-2014

V.I. Stoyanova per 04-09-2014

V.I. Stoyanov per 04-09-2014

J. Chmila per 24-09-2014

M.H. Ooms per 24-09-2014

D.H.C. Ooms per 24-09-2014

Meest gestelde vragen over veranderingen AWBZ/Wmo

Hoe gaat het met het PGB (Persoonsgebonden budget)?

Vanaf 1 januari 2015 is de gemeente de instantie die het zorgpakket vaststelt. De administratieve uitvoering wordt vanaf die datum verricht door de Sociale Verzekeringsbank (SVB). De SVB beheert de financiële middelen en zorgt dat de rekeningen worden betaald.

Hoe zit het met de kwaliteit van de zorg?

Bij het sluiten van de nieuwe contracten, maken de gemeenten duidelijke afspraken over de kwaliteit van de zorg.

Blijft de zorg gelijk?

2015 is een overgangsjaar. De meeste mensen zullen in dat jaar gewoon de zorg blijven krijgen die ze gewend waren. Vanaf dat jaar zal de zorg en ondersteuning steeds dichterbij de mensen zelf worden georganiseerd. In deze periode zijn de gemeenten in uw regio bezig met het afsluiten van nieuwe contracten met de verschillende instellingen en organisaties. Ook hierbij zal steeds worden gekeken naar de kansen en mogelijkheden van cliënten. Wat kan iemand zelf (op eigen kracht) en wat kan zijn omgeving betekenen voordat eventuele professionele zorg en ondersteuning wordt ingeschakeld?

Wat houdt die begeleiding eigenlijk in?

Het kan gaan om individuele begeleiding of om groepsbegeleiding. De individuele begeleiding betreft ondersteuning bij het wonen of het runnen van het huishouden (woon- en thuisbegeleiding). De groepsbegeleiding is bijvoorbeeld de dagbesteding voor mensen met een beperking of de dagopvang voor ouderen. Het doel van begeleiding is steeds de zelfredzaamheid te bevorderen.

Waarom gaat de begeleiding uit de AWBZ naar de gemeente?

Het Rijk wil de zorg en ondersteuning dichterbij de mensen organiseren en dat gaat beter als die taak bij de gemeente ligt. De gedachte is dat je mensen beter helpt door ze in hun eigen kracht te zetten en te kijken naar kansen en mogelijkheden. Daarbij komt dat de begeleiding ook minder zal kosten als het op deze manier georganiseerd wordt.

Wat gaat er precies uit de AWBZ?

De individuele begeleiding en de dagbesteding van zelfstandig wonende mensen die langdurige zorg of ondersteuning nodig hebben, gaat uit de AWBZ. Dit wordt vanaf 1 januari 2015 de verantwoordelijkheid van de gemeente. Het gaat om begeleiding aan zelfstandig wonende volwassenen met een verstandelijke of lichamelijke beperking, een chronische ziekte, psychiatrische problemen of bijvoorbeeld ouderen met dementie. Dit is dus begeleiding buiten de instellingen of woonvoorzieningen; ook wel de extramuraal begeleiding genoemd. De begeleiding aan mensen die binnen een instelling wonen, blijft in de AWBZ. Dat zelfde geldt voor de begeleiding die deze instellingen leveren aan mensen die begeleid zelfstandig wonen. Ook deze ondersteuning blijft in de AWBZ.

Waar kan ik aankloppen als ik zorg en ondersteuning nodig heb?

Als u zelf geen idee heeft waar u kunt beginnen met hulp zoeken? Kijk dan eens op www.eigenkrachtwijzer.nl. Komt u er niet uit en heeft u een hulpvraag, dan kunt over enige tijd contact opnemen met een sociaal team in Uitgeest. Op dit moment wordt gewerkt aan de samenstelling daarvan. Binnenkort volgt daarover meer nieuws.

**Droomvilla op eigen kavel?
Nog maar 2 kavels te koop!**

www.kaveldealdedije.nl