

DE UITGEESTER

121e JAARGANG ♦ NUMMER 24 ♦ WOENSDAG 12 JUNI 2019

NIEUWS- EN ADVERTENTIEWEEKBLAD VAN UITGEEST ♦ REDACTIE@UITGEESTER.NL



Bezoekers genieten
massaal van
Open Boerderijdag



4

Kunstroute Uitgeest
in weekend 22 - 23 juni



8

Thema:
Lijf & gezondheid



9/13

FC Uitgeest zorgt voor spektakel tijdens ICGT

"Dit ga je je hele leven onthouden"

UITGEEST - Het ICGT, dat plaatsvond tijdens het pinksterweekend, zit er weer op. We kijken terug op een stormachtig toernooi met een enorme verrassing: FC Uitgeest maakte de openingsgoal van het toernooi. In de 17e minuut scoorde Lester Half de 1-0 tegen Flamengo.

Daarop volgde een tegenactie van de kordate Brazilianen: er werd gelijk vanaf de aftrap op het doel geschoten maar de bal ging er niet in. Uiteindelijk werd het wel 1-3, maar dat mocht de pret niet drukken. Het aanwezige publiek, dat storm en regen trotseerde en bewapend met regenjacks en paraplu's langs de lijn stond, was uitzinnig. "Dit ga je je hele leven onthouden," juicht Patrick Putter, jeugdvoorzitter van FC Uitgeest. Hij deed zelf ook een aantal keer mee aan het ICGT.

"Die eerste goal maken, daar droom je van. Het was superleuk om dit mee te maken met alle jongens uit het team bij elkaar. FC Uitgeest is een vriendenteam, de andere teams zijn echte profs. Ze zijn beter en sneller, je merkt het aan kleine dingen. Daarom voelde het zo goed om het eerste doelpunt te maken. Gisteren had ons team bardiens en moesten we fluiten bij het bedrijventoernooi. De dagen ervoor waren we druk bezig met de opbouw van de tent. Die eerste treffer was voor ons team één grote ontlading. Ons weekend kan echt niet meer stuk," aldus Lester Half die het grandioze doelpunt maakte.

Om 15.45 uur op de finaledag naderde het ICGT zijn ontknoping, met de aftrap van de finale Valencia

– Panathinaikos. Een duel tussen twee van Europa's mooiste voetbalnamen. Onder toeziend oog van voormalige topvoetballers uit Nederland als Ruud Gullit en Theo Jansen, ontpopte de wedstrijd zich tot een ware finale. Vanaf de aftrap was Valencia de bovenliggende partij. De Spanjaarden voerden de druk steeds meer op en dat leidde halverwege de eerste helft tot de openingstreffer. Het was Nacho Muñoz die de score opende op wel heel indrukwekkende wijze. Hij draaide knap open en schoot de bal van buiten het strafschootgebied in de verre kruising. Ook in de rest van de wedstrijd bleven de Spanjaarden bezig. En zo won Valencia op knappe wijze het 34e ICGT.

Ook zorgde FC Uitgeest in de halve finale van de Koogbokaal voor een daverende verrassing door te winnen van Vitesse na strafschoppen, waarvan de winnende door Lester Half werd ingeschoten. De Uitgeester eer was daarmee gered: de gastheren eindigden op een keurige zesde plaats.

De Engelse en Duitse clubs lieten het afweten omdat het pinksterweekend laat valt en de zomerstop is begonnen. Daarentegen was Brazilië sterk vertegenwoordigd met Palmeiras uit São Paulo en Flamengo uit Rio de Janeiro die het tegen elkaar opnamen voor een derde plaats. Palmeiras voerde de boventoon en won. Voor Flamengo was het hun debuut op het ICGT én voor de meeste spelers van de club was het de eerste keer dat ze in Nederland waren. Lees verder op pagina 15 hoe het de Brazilianen uit Rio de Janeiro in Nederland beviel.



Teamgenoten Mike, Lester, Max en Rens aan een welverdiend biertje na afloop van de toernooidag. Foto: Margreeth Anema



Balbezit Flamengo maar Lester duikt er gelijk op af. Foto: Margreeth Anema



Joey en Stijn weten niet zo goed voor wie ze moeten zijn: "Eigenlijk voor FC Uitgeest, dat is onze club maar de Brazilianen komen van heel ver weg." De voetbalvrienden zijn compleet verregend maar dat maakt ze niets uit. Foto: Margreeth Anema



Jeugdvoorzitter Patrick Putter is goed voorbereid op de slechte weersomstandigheden. Foto: Margreeth Anema



Zo'n 12000 bezoekers op Sportpark de Koog tijdens het ICGT 2019

Foto: aangeleverd

Deze week
in de krant



Lijf &
gezondheid

"Huh, maar dat is gewoon water..."



UITGEEST - Tijdens de open boerderijdag in Uitgeest was het één van de vele activiteiten: een koe 'melken'. "Hun, maar dat is gewoon water..." merkt deze 6-jarige wijsneus op. Het was loeidruk op de boerderij van de familie Van Burgsteden op Groot Dorregeest. Verkeersregelaars, ruim 50 vrijwilligers en heel veel dieren waren verantwoordelijk voor een top dag. Bezoekers uit de hele regio brachten een bezoek aan de boerderij op tweede Pinsterdag. Er waren activiteiten voor jong en de allerjongste. Ook het weer was de familie Van Burgsteden goedgezind. Lees het vervolg op pagina 4. Foto: De Uitgeester



Gevestigd in Alkmaar

Opsis oogziekenhuis



Bezoek alleen op afspraak

Comeniusstraat 16,
1817 MS Alkmaar
tel. 088-6649674
opsisooziekenhuis.nl

**Wij gaan
verbouwen**

Zie achterpagina

**Hallo
JUMBO
Visser - Wijker**
Uitgeest, Melis Stokelaan 1-3

Viswinkel Bont

Uw volendammer Visspecialist

**Vanaf woensdag 12 juni
is er weer nieuwe haring**

**zaterdag 15 juni
Vaderdag palingfilet
in de reclame voor € 6.50
per 100 gram**

**zaterdag 15 juni
paling proeverij**



Viswinkel Bont
Prinses Beatrixlaan 1 E
1911 HP Uitgeest
0251 317644
info@viswinkelbont.nl



**VRIENDEN VAN
DE UITGEESTER**

Voor **€ 12,50**
steunt u ons en
profiteert u van
vele voordelen.

Voor meer informatie
en aanmelden:
**www.
vriendenvandeuitgeester.nl**

**Ook een
doeltreffertje
plaatsen?**

**Dit kan vanaf
€ 10,50 voor
5 regels.**

**Aanmelden via
www.uitgeester.nl**

*Wij hebben veel van je geleerd,
behalve hoe we je moeten missen.*

Na een moedige maar oneerlijke strijd
is van ons heengegaan onze lieve
schoonzoon, zwager en oom

Jan Schoemaker

☆ 23 december 1959 - 4 juni 2019 †

Fam Schellevis

Diep geraakt zijn wij door het overlijden van

Jan Schoemaker

Wij wensen Mark, Shelley, Kes, Len en de familie
veel kracht en sterkte toe.

Liefs, ♥
De Vriendengroep

Dag lieve super opa, je was de beste!!

Kes, Len, Luuk, Mara

Lieve Jan

Alles is nu zo anders zonder jou.
We zullen je vreselijk missen...

Gerda en Cor
Wil en Karin
Nick, Dave en Marit.

*Geloof, Hoop en Liefde
[1 Korintiërs 13]*

Achter elke traan van verdriet
schuilt een glimlach van herinnering.
Verdrietig, maar met fijne herinneringen,
hebben wij afscheid genomen van
onze lieve zus, schoonzus en tante

**Maria Cornelia
Stam - Koopmans**

-Rie-

* Amsterdam, 3 maart 1932 † Beverwijk, 7 juni 2019

Echtgenote van Jan Stam †

Familie Koopmans
Familie Stam

Correspondentieadres:
H.E. de Bruin-Nagel
Eiteren 27
3401 PS IJsselstein

Wij nemen afscheid van Rie op vrijdag 14 juni om 11.00 uur
tijdens een dienst in de Protestantse kerk aan de
Castricummerweg in Uitgeest. Aansluitend begeleiden
wij haar naar haar laatste rustplaats bij Jan op de
begraafplaats aldaar.

Na afloop komen wij weer samen in de kerk, waar
tevens gelegenheid is tot condoleren.

*Onze dank gaat uit naar de medewerkers van
het Hospice in Beverwijk voor hun
zeer liefdevolle verzorging.*



HAKER
N A T U U R S T E E N
Voor al uw grafmonumenten
Ruime showroom - alle begraafplaatsen
Tel 072-5402726 ■ www.hakernatuursteen.nl

LUMEN
U I T V A A R T
Voor Uitgeest, Castricum,
Akersloot en omgeving
24 uur per dag:
06-20822260
Afscheids-huiskamer:
Castricummerweg 4
in Uitgeest
www.lumenuitvaart.nl
BETROUWBAAR EN BETROKKEN

Uitvaartverzorging Formanoij
Maatwerk voor een goed verzorgde en betaalbare uitvaart
Uitvaart vanaf € 1.475,-
Dag en nacht bereikbaar
AFSCHEIDSCENTRUM DE SWAEN | SCHIPPERSLAAN 4K, 1906 BG LIMMEN
Beschikbaar voor alle uitvaartondernemingen
info@uvdf.nl | 06 115 36 587 | www.uvdf.nl

Begraafenis- en crematievereniging **BARBARA**
dag- en nacht
bereikbaar
Tel. 06.53 56 37 80
Niesvenstraat 12, 1911 VA Uitgeest
E-mail: info@barbara-uitgeest.nl www.barbara-uitgeest.nl

ZonStijl
zonwering
• Binnenzonwering
• Buitenzonwering
• Rolluiken & Horren
• Reparaties & Onderhoud
**ZonStijl zet schaduw
in een ander licht!**

*Om superscherpe prijzen te
kunnen realiseren is onze
showroom alleen open op
afspraak.*
Showroom bezoeken of direct advies bij u
aan huis? Vul dan het contactformulier in
op onze website of bel ons!
Molenwerf 36^f
1911 DB Uitgeest
Tel. 06 - 49 099 818
Mail info@zonstijl.nl
Web www.zonstijl.nl



Mail uw
ADVERTENTIE
vóór maandag
12.00 uur naar:
**verkoop@
uitgeester.nl**



Uw specialist in zonwering

Weekblad De Uitgeester is een uitgave van Uitkijkpost Media BV en verschijnt elke woensdag in Uitgeest in een oplage van 6.000 exemplaren.



Het weekblad de Uitgeester wordt geproduceerd op een waterloos offset rotatiepers, dé milieuvriendelijke druktechniek.

© Op de teksten, de foto's en het ontwerp van De Uitgeester rust copyright. Niets mag op welke wijze dan ook worden overgenomen, verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden zonder toestemming van de uitgever.

Advertenties

Informatie over advertentietarieven en mogelijkheden: www.uitgeester.nl. Advertenties dienen uiterlijk maandag 12.00 uur in ons bezit te zijn via verkoop@uitgeester.nl. De verkoopafdeling (Esther Seur) is bereikbaar op 072 - 535 1077 of verkoop@uitgeester.nl.

Doelreffertjes kunt u opgeven via www.uitgeester.nl.

Redactie

Redactie kunt u mailen naar redactie@uitgeester.nl.

De redactie is tevens bereikbaar via telefoonnummer 072-5330175.

Kopij moet uiterlijk vrijdag om 9.00 uur in ons bezit zijn. Een uitzondering geldt voor verslagen van evenementen en sportwedstrijden die in het weekend plaatsvinden. Dan geldt een deadline van maandag 12.00 uur.

Aangeleverde kopij / advertenties

De redactie behoudt zich het recht voor om ingezonden stukken en brieven te bewerken, in te korten, te verplaatsen naar een volgende editie of niet te plaatsen, mede afhankelijk van het advertentieaanbod. Kopij dient bij voorkeur te worden gemailld. Voor ingezonden brieven geldt een maximum van 250 woorden. De Uitgeester is niet verantwoordelijk voor in advertenties gedane uitspraken of beweringen.

Geen krant ontvangen?

Stuur een e-mail naar kwaliteitsbeheer@herling-strijdhorst.nl of bel donderdag tussen 9.00 en 12.00 uur naar Herling Strijdhorst, telefoon 0229 - 745666. Wanneer u voor 12.00 uur belt, wordt de krant dezelfde dag nog bezorgd.

De Uitgeester is af te halen bij Boekhandel Schuyt, de gemeente, Jumbo, Lekker aan de Haven, Veldt's Toko en Deen in Akersloot

Uitgeverij Uitkijkpost / De Uitgeester

Willibrordus Business Centrum, Kennemerstraatweg 464, Heiloo
Tel: 072-5330175. www.uitgeester.nl.

Openingstijden:

ma. 09.00 - 17.00 uur
di. 09.00 - 17.00 uur
wo. gesloten
do. 09.00 - 12.00 uur
vr. 09.00 - 14.30 uur

Vrienden van De Uitgeester

Voor € 12,50 per jaar kunt u De Uitgeester steunen door Vriend van De Uitgeester te worden. Voor informatie en aanmelden: www.vriendenvandeuitgeester.nl.

Uw privacy:

<https://www.uitgeester.nl/pagina/privacy>



Regionale Veteranendag komt er weer aan.

Foto uit Archief De Uitgeester

Regionale Veteranendag Castricum-Uitgeest

UITGEEST - Op zaterdag 22 juni organiseren de gemeenten Castricum en Uitgeest in nauwe samenwerking met het Veteranencomité de Veteranendag 2019. Deze regionale Veteranendag is bedoeld om (hernieuwd) kennis te maken en bij te praten met mensen die dezelfde ervaringen delen.

Naast de onderlinge kennismaking staat de dag natuurlijk in het teken van waardering voor het bijzondere werk van de veteranen. Het Veteranencomité, bestaande uit Marcel Jansen en Hans Walrave, heeft samen met de gemeenten een interessant en aantrekkelijk programma samengesteld. Een stoet historische legervoertuigen trekt op zaterdagochtend door de twee gemeenten. De colonne begint om 09.00 uur in Uitgeest en via de omliggende dorpen eindigt de rit bij het gemeentehuis van Castricum. Daar worden de veteranen ontvangen door burgemeester Mans en collega-burgemeester Verkleij van Uitgeest. De gemeenten Uitgeest en Castricum waarderen het als de inwoners op 22 juni de

Nederlandse vlag uithangen. Na het welkomstwoord door burgemeester Mans volgt een lezing van de heer Ricardo Barrientos de Reus over zijn uitzending naar Irak en Afghanistan. De ochtend wordt na enkele plichtplegingen vervolgd met een informeel samenzijn en de traditionele 'Blauwe hap'. De bijeenkomst zelf is uitsluitend bedoeld voor veteranen. De veteranen die staan ingeschreven bij het Veteraneninstituut hebben inmiddels persoonlijk een uitnodiging ontvangen.

Tentoonstelling en rondrit oude legervoertuigen

Voor liefhebbers en andere geïnteresseerden is het mogelijk de oude legervoertuigen te bezichtigen. In Uitgeest kan dat bij het gemeentehuis van 08.50 tot 09.00 uur; in Castricum bij hotel Het Oude Raadhuis van 10.15 tot 10.50 uur en bij het gemeentehuis van 11.45 tot 14.30 uur. Na aankomst bij het gemeentehuis in Castricum heeft het publiek de mogelijkheid om tegen betaling van € 1,50 een rondrit te maken door Castricum.

Collecte Rode Kruis

UITGEEST - Van 16 t/m 22 juni is de nationale collecteweek van het Rode Kruis. Vrijwilligers van de plaatselijke afdeling komen met hun collectebus bij u langs om een bijdrage te vragen.

Met de opbrengst van de collecte kan het Rode Kruis leuke dingen organiseren voor mindervaliden, ouderen en mantelzorgers. Zonder

uw donatie is dit allemaal niet mogelijk; onze collectanten hopen dan ook op een royale bijdrage. Voor alle duidelijkheid: ondanks het besluit om na 2020 niet verder te gaan met de afdeling Uitgeest en onze afdeling samen te voegen met de afdeling IJmond, zal de volledige opbrengst van de collecte ten goede komen aan onze inwoners.

Open Tuinen Weekend in Uitgeest en Akersloot

UITGEEST - Groei en Bloei organiseert op 15 en 16 juni het Open Tuinen Weekend. Ook in Uitgeest en Akersloot zijn er mooie tuinen te bezichtigen.

Als je achter de schuttingen en heggen mag kijken sta je er altijd weer van te kijken met hoeveel plezier de eigenaren aan hun tuin werken. Daarom is iedereen uitgenodigd om het zelf eens te komen bekijken.

Tuinen Uitgeest

1. Liane van Goethem, Geesterweg (volkstuin de Kuil). 2. Christel Vink, Westergeest 87A: zaterdag en zondag. 3. Margret, Hogeweg 66 en 70: zondag. 4. Jack en Marjolein, Uitgeesterweg tussen nr. 35 en nr.

37: zondag. 5. Dielf Hollander, Uitgeesterweg (tegenover Jack en Marjolein): zondag. 6. Cor Boer en Adrie van Leeuwen, Kooglaan 155a: zondag. 7. Doortje v.d. Eng, de Kuil 20: zaterdag en zondag. 8. Jolande Piersma, Westergeest 10: zaterdag en zondag. 9. Twaalfhoven, Bonkenburg 33: zaterdag en zondag.

Tuinen in Akersloot

1. Pierre Bouman, Klein Dorregeest 3b: zaterdag en zondag. 2. Corrie Tromp, Kerkemeer 22: zaterdag en zondag. 3. Fam. Zeestraten, Boekelerweg 5 (de oude weg van Akersloot naar Alkmaar): zaterdag en zondag. 4. Gerda van Oost, Lijdweg 13: zondag. 5. Piet Verduin, Mendelssohnstraat 35: zaterdag en zondag.

Pastor Paul Vlaar bij Kerk in Beweging

UITGEEST - Zaterdag 22 juni is er een eigentijdse viering in de RK-kerk aan de Langebuurt. Gastvoorganger deze avond is pastor Vlaar. In 2010 werd hij bekend als 'de oranjepastoor', de jaren daarna was hij geestelijk verzorger bij de marine. Sinds kort is hij weer werkzaam in diverse parochies in Noord-Holland.

Kortgeleden kwam het nieuwe boek 'Tel je zegeningen' van pastor Vlaar uit. In de bundel staan 40 verhalen over zijn leven en werk als aalmoezenier op Aruba. Verhalen waarin naast humor ook steeds een bemoedigende boodschap doorklinkt. De viering start om 19.00 uur en wordt muzikaal ondersteund door het koor Sound of Life.



Nel, Ida, Ted, Monique, Marjon & Thea. Op deze foto ontbreken Anita en Esther.

Foto: aangeleverd

Team 'Het loopt lekker in de IJmond' loopt Oer-IJ expeditie

UITGEEST - De Nacht van de Vluchteling vindt plaats in de nacht van zaterdag 15 juni op zondag 16 juni. Om klokslag middernacht zullen 885 teams een nachtelijke wandeling maken om aandacht te vragen voor het lot van vluchtelingen. Ook halen zij tijdens deze sponsorloop geld op voor Stichting Vluchteling.

Ook team 'Het loopt lekker in de IJmond' doet mee. Ter voorbereiding van de nachtelijke wandeling liepen de dames de langste route van de Oer-IJ expeditie. Tijdens de Nacht van de Vluchteling lopen de dames veertig kilometer; zij hebben gekozen voor de route van Amsterdam naar Haarlem. Het team bestaat uit acht dames waarvan er drie in Uitgeest wonen. Ze zijn druk aan het trainen en natuurlijk

sponsors aan het zoeken. "We vonden het in het begin lastig om te vragen of mensen ons wilden sponsoren, maar de leuke reacties werkten heel motiverend. Inmiddels hebben we zo'n 130 sponsors. We zijn daar heel blij mee en er kunnen er natuurlijk altijd meer bij. Vanaf vijf euro sponsort u ons team al," aldus Ted Bruijn, medewerkster bij de gemeente Heemskerk en een van de fanatieke dames.

Meer informatie over het team 'Het loopt lekker in de IJmond' is te vinden op de website www.nachtvandeavluchteling.nl/team/het-loopt-lekker-in-de-ijmond. Na afloop van de barre nachtelijke monstertocht zullen de dames uitgebreid verslag doen in De Uitgeester.



"DOOR DE LENS VAN BUS"



Ger Bus: "Op 4 juni werd het 65 jaar oude motorrijtuig bij de blokpost op het museumterrein overgedragen aan het Spoorwegmuseum. De Kameel arriveert na de pensioenrit vanuit Utrecht Maliebaan via Rotterdam, Leiden, Uitgeest en Amsterdam om 16.19 uur naast Blauwe Engel 41 in het museum. Op het station van Uitgeest waren een kleine 100 mensen aanwezig om de trein te eren. Ook van binnen mocht je de trein bekijken, het was top!"

Foto: Ger Bus

Bezoekers genieten massaal van Open Boerderijdag

UITGEEST - Het was Tweede Pinksterdag druk in de stallen van de familie Van Burgsteden. Hun boerderij op Groot Dorregeest in Uitgeest was het decor van de Campina Open Boerderijdag.

Bezoekers konden deze dag een kijkje nemen op de boerderij, de dieren aaien, machines bekijken en lekker op het weiland tussen de koeien picknicken. De kinderen konden aan vele leuke activiteiten deelnemen zoals een ritje op de rodeostier, een boerderijhulpdiploma halen, deelnemen aan de melkwegrace, touwvlechten, lekker springen op het springkussen en meedoen aan de koequiz. Ook konden kinderen zich laten schminken en een rondje ponyrijden.

Net geboren

Maandag om 09.19 uur was moeder Rosa 125 bevallen van haar vijfde kalf: Rosa 136. Onder toezicht oog van de vele bezoekers lagen moeder en dochter bij te komen van de bevalling. Op de boerderij worden 120 koeien gehouden die twee keer



Het was druk in de stallen van de familie Van Burgsteden.

Foto: De Uitgeester

per dag worden gemolken. Het afgelopen jaar gaven zij 1 miljoen liter melk. Naast de koeien heeft de familie Van Burgsteden 100 schapen, 180 lammetjes, 230 kippen en een aantal pony's.



Een kusje van een kalfje.

Foto: Ger Bus

Waar is Kees? "Het wordt gewoon tijd dat hij naar huis komt"

AKERSLOOT - Marit Agter uit Akersloot mist haar Kees. De zwarte labrador nam op 20 april tijdens een wandeling de benen. Nog een paar keer is hij gespot in de omgeving, maar al ruim drie weken is het angstig stil. Mogelijk is hij dood en nog niet gevonden, maar waarschijnlijker vindt ze het dat hij bij iemand thuis gehouden wordt.

Door: Mediapartner NH Nieuws

Honderden flyers hangen er in Akersloot en omgeving, er is een speciale Facebookpagina en vrijwilligers zoeken massaal naar Kees. Maar Kees, een zwarte labrador-kruising, lijkt spoorloos verdwenen. Marit Agter (38) uit Akersloot wil heel graag weten waar haar hond is.

Haas achterna

Bijna zes weken is hij nu vermist. Hij rende de dag na Pasen achter een haas aan in het weiland achter Marits huis. Gedacht werd dat hij zelf wel weer naar huis zou komen, zoals de avontuurlijke hond wel vaker deed na een ommetje. Maar dat gebeurde niet. Marit probeert op alle mogelijke manieren haar maatje terug te vinden.

De dierenambulance is op de hoogte en ze meldde haar hond aan bij Anivedi, de website voor vermiste dieren. Maar zelf actief op zoek gaan werd lastig. De dag voor Kees'



Marit Agter zoekt al dagen naar haar hond Kees.

Foto: NH Nieuws/ Anne Klijnstra

verdwijning brak ze haar been. Via via kwam ze bij Dog Search Nederland uit, een groep vrijwilligers die helpt zoeken naar vermiste honden.

Flyers

"Ik ben echt heel blij met hun inzet," vertelt Marit. "Onmiddellijk na mijn melding hebben ze het groots opgepakt: flyers verspreid, sporen gevolgd. Elke dag zijn ze naar Kees op zoek." Een aantal keer is Kees nog gezien, onder meer in Heiloo. "Maar nu is het al drieënhalve week stil, en dat zet je toch wel aan het denken."

"Is Kees toch dood, maar nog niet

gevonden? Of zit hij bij mensen thuis?" Marit en de vrijwilligers van Dog Search denken dat dat laatste het meest waarschijnlijk is. "Misschien weten die mensen niet dat hij een eigenaar heeft, of houden ze 'm bewust thuis in de hoop dat hij daar mag blijven?"

Beloning

Marit hoopt dat met alle aandacht voor de vermissing van Kees, mensen naar hem uit zullen kijken. Ook heeft ze een beloning van 500 euro uitgelooft. "Het wordt gewoon tijd dat hij naar huis komt," zegt ze in een stil huis. Voor alle tips over Kees is Marit te bereiken via 06-41111160.

Koffieochtend en lezing over erfgoedtocht

UITGEEST - Tijdens de koffieochtend bij Fort K'IJK op donderdag 13 juni vertelt Wladimir Dobber over de erfgoedtocht rond het Alkmaarder- en Uitgeestermeer. Deze prachtige fietsroute is af te leggen vanuit Fort K'IJK en brengt u langs idyllische plaatsen en buurtschappen en diverse flora en fauna van de veenweiden en polders. Het ideale decor voor een heerlijk dagje uit.

Wladimir vertelt over het 'snoer van kralen om het meer', waarbij elke kraal een cultuurhistorische waarde heeft. Hij laat zien dat deze regio veel fraais en interessants te

bieden heeft, iets dat bij velen nog onbekend is. Uiteraard is er voldoende ruimte voor het stellen van vragen. Schuif gezellig aan en laat u inspireren! Na de lezing is het mogelijk om per fiets de erfgoedtocht (30 km) af te leggen. Bij Fort K'IJK vindt u oplaadpunten voor de elektrische fiets en u kunt in de Theeschenkerij terecht voor een kleine lunch of huisgemaakte taart. U maakt de dag compleet met een bezoek aan het Belevingscentrum in het fort, waar u door middel van een audiotour kennismakkt met de geschiedenis en de natuurlijke omgeving van

Fort K'IJK.

Wladimir Dobber woont in de oude pastorie van Krommeniedijk, met uitzicht op Fort K'IJK. Hij was, en is nog steeds, betrokken bij meerdere maritieme en historische projecten. Onder andere schreef hij mee aan een boek over Cornelis Corneliszoon van Uitgeest en de betekenis van de uitvinder van de houtzaagmolen voor de 17e-eeuwse scheepsbouw en scheepvaart. Waar: Fort K'IJK, Lagendijk 22 Uitgeest. Wanneer: donderdag 13 juni om 10.30 uur. Toegang is gratis.



Over ontpillen bij diverse kwalen

Door huisarts Dirk Jan van Wijk

Dit is het voorlaatste artikel in de serie over 'ontpillen', waarin ik de vele alternatieven voor het gebruik van pillen bij heel veel kwalen heb beschreven. In deze column laat ik nog een restgroep van klachten, waar alternatieven voor pillen voorhanden zijn, de revue passeren.

Botontkalking

Een half miljoen Nederlanders slikt dagelijks kalktabletten en nog eens 200.000 mensen bisfosfonaten (tabletten tegen de botontkalking). Door kalktabletten (en zeker wanneer er meer dan 500 mg calcium in zit), stijgt echter de kans op een hartinfarct. Eet liever veel groente (de gezondste bron van kalk) of eventueel melkproducten. Botten en spieren worden op een natuurlijke manier sterker door ze te belasten. Lopen (liefst met rugzak) en rennen zijn goed tegen ontkalking van de botten. Ook vitamine D is belangrijk voor de botten en de meesten maken dat zelf onvoldoende aan. De enige pil die iedere Nederlander dagelijks moet nemen is dan ook een tablet met ten minste 800E (= 20 mg) vitamine D.

Dementie

35.000 Nederlanders slikken een pil om het dementieringsproces te vertragen. Jammer, want ze helpen niet. Dementie is alleen te voorkomen en vertragen door alles wat ook goed is voor hart en bloedvaten (gezond eten, voldoende bewegen) en de hersenen te trainen met nieuwe ervaringen en uitdagingen.

Incontinentie

130.000 landgenoten slikken pillen tegen incontinentie. Ze geven echter eerder bijwerkingen dan effect. Een goede stoelgang en goede plasdiscipline zijn altijd in eerste instantie aangewezen. De huisarts weet alternatieven voor de pillen (bijvoorbeeld bekkenbodempfysotherapie).

Prostaatklachten

Met het oplopen van de leeftijd krijgen mannen steeds meer te maken met de zogenaamde 'oudemannenkwaal': zwakke urinestraal, nadruppen en 's nachts vaker plassen. 300.000 Nederlandse mannen gebruiken daar pillen tegen, die niet of maximaal een halfjaar helpen. Beter is het om de klachten te accepteren, voortaan zittend te plassen of desnoods naar de bekkenbodempfysotherapeut te gaan.

Luchtwegklachten

Anderhalf miljoen mensen hebben COPD en gebruiken daarvoor een of meer inhalatiemedicijnen. Die zijn absoluut nuttig om infecties van de luchtwegen te voorkomen en meer lucht binnen te krijgen. Het is echter zeker zo nuttig om te zorgen voor gezonde omgevingslucht (goed ventileren, schone filters in airco, stofzuiger, afzuigkap) en te stoppen met roken.

Erectiestoornissen

Dat ook onze seksuele functies in de loop van de jaren afnemen, is geen geheim. Liefst 120.000 mannen in Nederland gebruiken een Viagra-achtige pil om hun erectie te verbeteren. Dat kan inderdaad helpen. En bijzonder is dat de pillen vaak maar kort nodig zijn, omdat het daarna weer spontaan beter gaat. Potentiestoornissen worden vaak voor een belangrijk deel veroorzaakt door een psychische oorzaak (seksuele faalangst). Accepteer dus de verminderde functie, gebruik de rest van je seksuele arsenaal en verbaas je hoe vaak je dan toch nog een goede erectie kunt krijgen! En voorkom erectieproblemen door goed voor je hart en bloedvaten te zorgen!

Andere kwalen en pillen

Er zijn natuurlijk nog veel meer kwalen waar artsen pillen voor geven. Vaak zal ook in die gevallen het aantal pillen te verminderen zijn door gezond te leven. Wat is gezonde voeding voor jou? Vraag het eens aan de diëtiste als je het zeker wilt weten. En wil je wel meer bewegen, maar komt er veel te weinig van? Kom dan in elk geval op woensdag naar het MCM en loop vanaf 09.00 uur mee met fysiotherapeut Fabiola Meiland. Gezond leven moet je wel zelf doen, maar je hoeft het niet alléén te doen!

Houd je dus vooral aan bovenbeschreven adviezen, maar stop nooit zomaar met medicijnen. Overleg altijd met je voorschrijvend arts. De getallen uit deze column zijn wetenschappelijk onderbouwd en ontleend aan het boek 'Ontpillen' van David van Bodegom.



GEMEENTE UITGEEST

*Uitgeest, een gemeente met karakter***Burgerlijke stand**Overleden
J. Schoemaker, leeftijd 59 jaar.**Werk aan de sloot**

Deze en komende weken zijn er werkzaamheden aan bermen en sloten. Dat kan enige geluid- of verkeershinder opleveren. Het werk bestaat uit het maaien van de bermen en het weghalen van planten en riet nabij de oevers. Het slootafval blijft nog even op de oevers liggen voordat het wordt weggehaald. Zo kunnen diertjes zelf wegkomen en kan het materiaal drogen. De werkzaamheden zijn uiterlijk 7 juli klaar.

Help mee

Het werk is het best te doen als er geen obstakels zijn. Haal daarom boten, aanhangers en dergelijke weg als de werkzaamheden beginnen.

Vergadering commissie en gemeenteraad

De commissie Samenlevingszaken/ Algemene Zaken bespreekt donderdag 13 juni onder andere de volgende punten: Dorpshuis De Zwaan, Benchmark Welzijn, Jaarrekening en Jaarverslag 2018 en Kadernota 2020. Aanvang 20.30 uur in de raadzaal. De commissie Ruimtelijke Ordening is 18 juni om 20.00 uur in de raadzaal. Er zijn de volgende agendapunten: bestemmingsplan De Grote Weid 72, bestemmingsplan Fort aan den Ham en tussenstand Traverse station. De volgende raadsvergadering is op 27 juni. Meer informatie op: www.uitgeest.raadsinformatie.nl.

Uitgeest doet mee aan campagne 'Kom jij er uit'

Een echtscheiding, een ontslag of een maand huurachterstand; het kan het begin zijn van grote financiële problemen. Naar schatting 1,4 miljoen huishoudens in Nederland hebben problematische schulden of een risico daarop. Mensen met schulden vragen vaak geen hulp of doen dit erg laat, vanwege schaamte of trots. Hierdoor stapelen de problemen zich op. Het kabinet wil dit schuldentaboe doorbreken en roept met de landelijke campagne 'Kom uit je schuld' op om geldzorgen bespreekbaar te maken.

Kom jij eruit?

In de campagne staan 'schuldenambassadeurs' centraal die over hun schuldprobleem praten. Hun 'coming out' bleek de eerste stap op weg naar een oplossing. Met hun persoonlijke verhaal laten ze zien dat iedereen – jong, oud, rijk, arm – in de financiële problemen kan komen. De verhalen zijn tevens een oproep om meer

begrip te tonen voor mensen met financiële problemen. Zonder dat het direct zichtbaar is, kan een collega, vriendin, familielid, buurman of studiegenoot namelijk torenhoge schulden hebben. Met de simpele vraag "Kom jij eruit?" kan het gesprek hierover worden geopend. Op de website www.komuitjeschuld.nl delen schuldenambassadeurs hun ervaringen. Op sociale media worden berichten gedeeld onder de hashtag #komjijeruit.

Financiële problemen?

Ben jij inwoner van Uitgeest en heb je (dreigende) financiële problemen? Dan kun je op vrijdagochtend van 09.00 tot 10.30 uur in het gemeentehuis aan de Middelweg 28 terecht met je vragen over geldzaken. Liever een andere dag? Op andere dagen in de week kun je terecht in Bergen, Heiloo of Castricum. Meer informatie hierover is te vinden op de gemeentelijke website <https://www.uitgeest.nl/aanvragen-en-regelen/hulp->



bij-schulden/. Inwoners met problematische schulden kunnen op alle werkdagen telefo-

nisch contact opnemen met Sociaal.nl op 088 -762 42 25 of e-mail schuld-hulp@sociaal.nl

Basketbalveld Koogpark in een nieuw jasje

Driepunters, tweepunters en dribbels zijn eind juni weer een appel-tje eitje. Dan ligt er weer een glad en strak basketbalveld in het Koogpark vlakbij de Plevierstraat. Het speelveld krijgt op 14 juni vroeg in de avond een nieuwe asfaltlaag en een week later nieuwe belijning. Bij slecht weer worden de werkzaamheden uitgesteld. Er is geen verkeershinder.

Enthousiaste groep basketballers

Dat het basketbalveld geliefd is, blijkt wel uit een enthousiaste grote groep basketballers, die hier regelmatig te vinden is. Zij onderhouden de laatste jaren het veld. Ze verfden de lijnen en ruimden regelmatig op. De groep wilde graag af van de wegspringende ballen, die op de randen van de betonplaten terecht kwamen. Deze platen dekten de plek af waar voorheen een skatebaan stond. Na overleg is besloten om een nieuwe asfaltlaag aan te brengen en lijnen van witte slijtvaste wegverf. Dit scheelt de groep straks een hoop schilderwerk.

Ontmoeten en bewegen

Lekker sporten, bewegen, ontmoeten en buiten zijn. Het vernieuwde basketbalveld is een van de eerste stappen om het spelen in De Koog een impuls te geven. Het sluit aan op een van de ambities voor De Koog van de toekomst, namelijk: meer bewegen en ontmoeten.

Plannen voor de rest van het Koogpark zijn nog in de maak. Kinderen hebben hun ideeën en wensen ingeleverd. Uitdagende speeltoestellen is een grote wens. "Lekker klimmen, klauteren en duikelen. Maar ook de kabelbaan en het voetbalveld moeten blijven." Binnenkort komt er een informatiebijeenkomst over spelen in het Koogpark. Omwonenden van het park ontvangen hiervoor een uitnodigingsbrief.

De Koog van de toekomst

In het afgelopen jaar zijn de ambities voor De Koog van de toekomst duidelijk geworden. Bewoners konden op verschillende manieren meedenken, middels enquête, wijk safari's, excursies en workshops. Met een werkgroep van 45



bewoners is intensief gewerkt aan een plan voor de wijk. De ambities voor De Koog van de toekomst zijn onlangs door de raad vastgesteld. Binnenkort worden de eerste stappen gezet naar een voorlopig ontwerp. Meer weten

over het project? Kijk op de website: www.uitgeest.nl/dekoog

Meer informatie

Heeft u vragen of wilt u meer weten, dan kunt u contact opnemen met:

1. Marco van Beek, projectleider De Koog, telefoon 088 909 7541, e-mail: marcovanbeek@debuch.nl
2. Leonie Quispel, beleidsmedewerker Spelen, telefoon 088 909 7646, e-mail: leoniequispel@debuch.nl

Op vakantie?**Gebruik de KopieID app!**

Vraagt iemand om een kopie van uw identiteitsbewijs? Doe dit dan veilig met de KopieID app. Via deze app kunt u in de kopie de identiteitsgegevens doorstrepen die organisaties niet nodig hebben of niet mogen verwerken.

Maakt het moeilijker om te frauderen

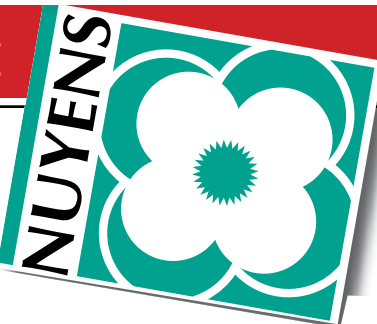
Ook zet u met de app een watermerk in de kopie met daarin het doel en de datum van de kopie. Komt de kopie dan ooit in handen van fraudeurs terecht, bijvoorbeeld door een hack? Dan is het dankzij de KopieID app moeilijker om ermee te frauderen.

Download de KopieID app

U kunt de KopieID app downloaden in de Apple App Store, Google Play Store of Windows Phone. De app is een uitgave van het ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties.



Openingstijden:
Ma t/m vrij 8.00 - 18.00 uur
Zaterdag 8.00 - 17.00 uur



HET TUINCENTRUM
BIJ U IN DE BUURT !!

- Tuinplanten
- Tuinartikelen
- Bloembollen
- Zaaizaden
- Meststoffen

- Werkkleding
- Tuinberegning
- Vijverartikelen
- Gewasbescherming
- (Weide)afrastering

TUIN & GROEN SHOP

BBQ DEMONSTRATIE ZATERDAG 15 JUNI

VANAF
11.00 UUR



m.m.v.
**Napoleon
Barbecues &
Not Just BBQ**



**Laat u inspireren
onder het genot
van een hapje en
een drankje !**



**Vaderdagtip :
Kruidenmix in hangpot
Slechts € 14.95**

Uitgeesterweg 1B Limmen T 072 505 24 84 • www.nuyenstuinengroenshop.nl

**Uw Speciaalzaak voor
Whisky, Wijn & Bier**



**Ook veel
voor
vaders!**

Enjoy the good life !

Profiteer van goed advies en mooie acties !

Veel wijnen en whisky's ook om te proeven.

Elke zaterdag gratis 'Wijn Special' van 15 -16 uur onder begeleiding!



The Spirit of Wine

Maerelaan 8

Heemskerk

0251-243941

Het lekkerste cadeau voor Vaderdag!

Ambachtelijk gerookte paling!

Geopend op zaterdag 15 juni van 08.00 tot 16.00 uur

Gerookte Paling

€ 7,75 per half pond

Gerookte Ierse aal

€ 9,95 per half pond

Ook heerlijke gerookte zalm, gerookte beekridder, gerookte makreel, gerookte palingfilet en natuurlijk nog veel meer heerlijke verse vis!



Dilvis
Sinds 1884

*Kom kijken bij onze
demonstratie Paling Roken.
Gratis toegang!*



Kerklaan 40, 1921 BL Akersloot, Tel. 0251-312306
info@dilvis.nl - Dilvis.nl - Palingshop.nl

BEDRIJF BELICHT

In deze rubriek wordt een bedrijf in het verspreidingsgebied van de Uitgeester en omgeving belicht. De kosten voor Bedrijf Belicht zijn € 145,- ex btw. U kunt zich aanmelden door een e-mailbericht te sturen naar verkoop@uitgeester.nl

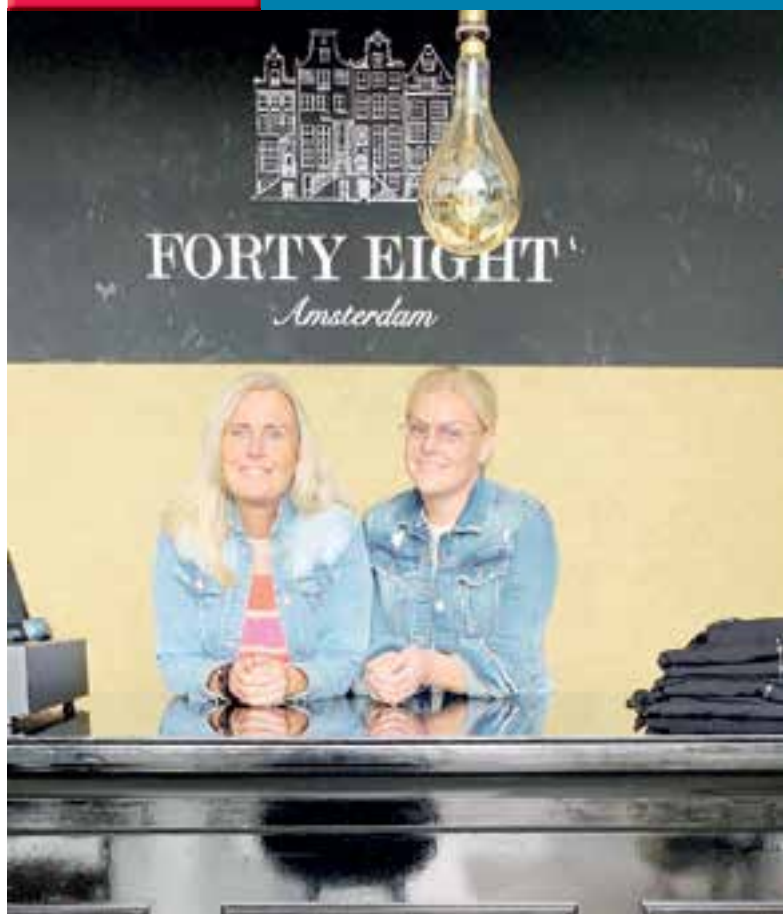


Foto: aangeleverd

Prachtige damesmode bij Forty Eight Amsterdam in de jachthaven Uitgeest 'Goede kwaliteit tegen een leuke prijs'

Legendijk 1 p - 1911 MT Uitgeest - 06- 11 73 79 92
www.fortyeightamsterdam.nl - info@fortyeightamsterdam.nl
fb: [fortyeightamsterdam](https://www.facebook.com/fortyeightamsterdam) - insta: [fortyeightamsterdam](https://www.instagram.com/fortyeightamsterdam)

Parkeren is gratis

In de jachthaven van Uitgeest vinden we sinds kort een prachtige winkel met damesmode van goede kwaliteit in vrolijke kleuren. Vrijdag 15 februari opende Forty Eight Amsterdam zijn deuren op deze fantastische locatie. "Naast ons normale assortiment dat bestaat uit draagbare, kwalitatief goede en betaalbare dameskleding verkopen wij ook zomerse artikelen zoals slippers, mooie tassen en makkelijke jurkjes, eigenlijk alles wat met een mooie zomerse dag te maken heeft. Op deze zonnige dagen is het bij ons altijd druk. Wij passen dus prima in dit rijtje mooie winkels," zo vertelt eigenaresse Amy, die de winkel met behulp van haar moeder runt.

Brand in het tuinhuis

Alles begon met een dramatische situatie. Vorig jaar startte de 23-jarige ondernemende Amy een webshop met dameskleding vanuit haar appartement in Amsterdam. Ze maakte al webshops en was geïnteresseerd in mode dus ze besloot dit te combineren. Ze kocht voorraad in en al snel kreeg ze het zo druk dat haar appartement te klein werd voor haar voorraad en de bijbehorende inpakactiviteiten.

Haar ouders boden hun tuinhuis aan als werkplek. Maar in december 2018 sloeg het noodlot toe: er ontstond een brand. Het tuinhuis, de schuur én de achtergevel van het woonhuis in Akersloot brandden tot de grond toe af, inclusief de voorraad van Amy's webwinkel. Amy is een doorzetter en besloot de webshop samen met haar moeder, die sindsdien officieel vennoot werd, voort te zetten in de kantine van de fietswinkel van haar oom en tante in Krommenie.

Een rollercoaster: van casco pand tot een prachtige winkel in twee weken

Inmiddels hadden veel vrienden en bekenden de webwinkel van Amy en Astrid ontdekt. Er kwamen in het tuinhuis in Akersloot zelfs te pas en te onpas klanten aan de deur. Omdat de kantine van haar oom en tante niet ideaal was als winkelruimte gingen de ondernemende moeder en dochter op zoek naar een winkelpand. Dat vond ze in de jachthaven Uitgeest op 1 februari 2019. In twee weken tijd toverde ze het casco pand om in een strakke winkel met paskamers, een toonbank, een gezellige tafel en een zee van ruimte voor haar prachtige kleding. "Het was een rollercoaster maar door ons hierop te richten hebben we die afschuwelijke brand goed kunnen verwerken," aldus Amy.

Kleding voor alle generaties

Bij Amy en Astrid krijgen klanten altijd een eerlijk advies. "Onze doelgroep is heel breed, ik draag zelf kleding uit de winkel, mijn moeder ook en zelfs mijn oma draagt onze kleding," glimlacht Amy. De collectie gaat van maat 36 tot maat 52, dus ook dames met een maatje meer kunnen terecht bij Forty Eight Amsterdam. "Onze missie is om draagbare, kwalitatief goede kleding te verkopen tegen een betaalbare prijs."

De openingstijden van Forty Eight Amsterdam zijn van woensdag tot en met vrijdag tussen 10.00 uur en 17.00 uur, op zaterdag van 10.00 uur tot 16.00 uur en bij aangepaste openingstijden, bijvoorbeeld tijdens een evenement, dan wordt dit via de Facebooksite gemeld.

Voorkeursstemmen bieden Uitgeestse D66-politica zicht op Europese zetel

UITGEEST - Zelf houdt ze nog een slag om de arm, maar de Uitgeestse Samira Rafaela kan zich gaan voorbereiden op een zetel in het Europees Parlement. Hoewel D66 twee van de vier zetels verliest, lijkt de nummer drie van de kandidatenlijst voldoende voorkeursstemmen te hebben gekregen om voor een 'sterk, sociaal en veilig Europa' te kunnen strijden.

Door: Mediapartner NH Nieuws

Omdat de Kiesraad nog geen definitieve zetelverdeling heeft vastgesteld, houdt de 30-jarige Rafaela het vooralsnog op een 'eventuele zetel'. Niettemin lijken de voortekenen gunstig: niet alleen voor haar politieke carrière, maar ook voor haar ambities en idealen.

Behalve voor een sterk Europa strijdt ze namelijk - in lijn met haar partij - voor meer vrouwen in Brussel. Dat lijkt bij deze verkiezingen in ieder geval gelukt, althans voor de Nederlandse delegatie. Daarin stijgt het percentage vrouwen van 34,6 procent naar 46,2 procent, zo berekende NRC Handelsblad. Van de 26 Nederlandse Europarlementariërs zijn er straks 12 vrouw.

Twee vrouwen

Rotterdammer Raoul Boucke - de nummer twee op de D66-kandidatenlijst - lijkt de dupe van de voorkeursstemmen voor Rafaela. Omdat lijsttrekker Sophie in 't Veld wel een zetel krijgt, worden de enige twee Europese D66-zetels bezet door vrouwen.

Voor een inhoudelijke reactie vindt Rafaela het nog te vroeg, maar als de Kiesraad haar zetel volgende week definitief maakt, krijgt Barack Obama gelijk. Op een bijeenkomst in Berlijn waar Rafaela begin april de vorige Amerikaanse president ontmoette, voorspelde hij succes voor haar. "I'm pretty sure you'll win," zei hij tegen haar.

Lokale samenleving

Vanuit Brussel zal ze Uitgeest niet uit het oog verliezen, zo beloofde ze eerder. "Ik wil Europa dichterbij brengen door te laten zien wat er allemaal gebeurt. En de geluiden vanuit de lokale samenleving, zoals hier in Uitgeest, mee te nemen naar het Europees Parlement."

In 2019 al 16 jaar een betrouwbare partner bij het beëindigen van de relatie!

- een vrijblijvend en gratis kennismakingsgesprek;
- een vast tarief voor beide partners;
- "toevoeging" mogelijk (pro deo mediation al vanaf €94,50 p.p.)
- goed overleg en heldere afspraken die voor beiden acceptabel zijn!

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



Meer informatie?

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

MfN
REGISTERMEDIATOR



SCHEIDINGSMAKELAAR

Daltonkindcentrum De Wissel

**Vanaf
23 sep.**

**gaat starten met
kinderopvang
van 0-4 jaar.**

- kinderopvang
- peutergroepen
- BSO
- school

Meer informatie:

info@kidsbest.nl 0251 - 831273

info.dewissel@isobscholen.nl

0251 - 880707



**de
wissel**
daltonkindcentrum

Kunstroute Uitgeest in weekend 22 – 23 juni

UITGEEST – Zaterdag 22 en zondag 23 juni staat Uitgeest in het teken van kunst. Op elf locaties in het dorp zijn deze twee dagen tussen 11.00 en 17.00 uur gratis de werken van lokale en regionale kunstenaars te bewonderen. Deze week licht de Uitgeester een aantal kunstenaars uit, die tijdens de kunstroute exposeren.

Deelnemers Kunstroute Uitgeest:

Kitty Meijering

Kitty Meijering, geboren in Alkmaar in 1974, studeerde aan de Hogeschool van Amsterdam. Tijdens deze studie volgde ze een opleiding beeldende vorming, die ze in 1998 heeft voltooid. Voor haar laatste studieproject schilderde zij voornamelijk naaktmodellen. Al vanaf haar jonge jaren heeft Kitty het schilderen en tekenen meegekregen van haar moeder, die prachtige aquarellen maakte. Het werk van Kitty is vooral bekend door haar dynamische manier van schilderen. Haar vrouwfiguren lijken van het doek te dansen. Sinds kort schildert zij ook koeien en Schotse Hooglanders in dezelfde snelle stijl. Kitty schildert graag met (ogenschijnlijk) snelle penseelstreken om hun droomwereld nog meer te benadrukken. De combinatie van sierlijk en natuurgetrouw weergeven anatomische vormen creëert een

dynamisch effect, waarmee zij een brug weet te slaan tussen klassiek en modern. Haar schilderijen zijn allemaal geschilderd met acrylverf op linnen doek of paneel. Wellicht bent u het werk van Kitty ook weleens tegengekomen in het buitenland. Van een aantal van haar schilderijen worden kunstdrukken en ansichtkaarten wereldwijd verspreid. Haar werk heeft ze al in vele galleries kunnen exposeren. Momenteel worden enkele doeken geëxposeerd in Los Angeles. Ze neemt regelmatig deel aan verschillende kunstbeurzen en kunstmarkten door het hele land. Een leuk weetje is dat Kitty dit najaar zal starten met het geven van teken- en schilderles bij stichting de Nieuwe Kuil in Uitgeest. De lessen zullen worden gegeven op woensdagochtend en woensdagmiddag. Tijdens de kunstroute exposeert Kitty in Het Regthuys. www.kittymeijering.nl.



Werk van Kitty Meijering. Foto: Aangeleverd

Saskia Weishut-Snapper

Als dochter van tekenares Mies Bloch en kunstschilder Rein Snapper groeide ik op in het kunstenaarsdorp Bergen. In 1955 ging ik Frans studeren in Amsterdam, omdat mijn ouders niet bijster blij waren met mijn idee een kunstopleiding te gaan volgen. Ik gaf twee jaar les aan enkele scholen in Den Haag en werd beëdigd tolk-vertaler Frans. Jarenlang gaf ik bijles Frans in eigen huis. Het kunstenaarsbloed kreeg echter de overhand en zo begon ik in 1970 aan mijn creatieve carrière met het maken van 'Peintisseries', een samenstelling van peinture en tapisserie. Verder volg ik al jarenlang masterclasses en workshops van ontelbare, internationale textielkunstenaars, omdat ik steeds op zoek ben naar andere uitdagingen zoals een onbekend materiaal of een nieuwe techniek. Zo werk ik bijvoorbeeld regelmatig met de kunststof tyvek, die na verhitting

verrassende effecten vertoont. Ritme, structuren, kleur, verbeelding en sfeer zijn de voornaamste kenmerken van mijn werk. Geliefde onderwerpen zijn onder andere fantasiegebouwen en -landschappen. Ook maak ik vaak 'Spielereien' met diverse materialen, kleuren en vormen. Ik wil mijn publiek afleiden van de ellende overall ter wereld. Gebruikmakend van een arsenaal aan garens, allerhande stoffen en acrylverf schep ik met mijn naaimachine textiele landschappen, fantasiegebouwen en meer. Ik exposeer regelmatig in binnen- en buitenland en heb diverse prijzen gewonnen. In het Joods Museum Berlijn staat een huwelijksbaldakijn die ik vervaardigde voor de permanente collectie traditionele voorwerpen. U bent van harte welkom in de protestantse kerk. www.saskia.weishut.com.



Werk van Saskia Weishut-Snapper. Foto: Aangeleverd

John Laurens

Ik ben geboren op 2 augustus 1950 te Surabaya en woon in Vlaardingen. Als autodidact ben je aangewezen op veel lezen over kunst en het bezoeken van exposities, kunstenaars en musea. Ik kom uit een grote familie waar vooral muziek werd gemaakt, niet geschilderd of getekend. Ik was volgens mij de enige. Op de lagere school mocht ik altijd op het bord Sinterklaas op het paard en Zwarte Piet tekenen. Was zo klaar! Ik voel mij meer verwant met de prerafaëlieten vanwege de symboliek en schildertechniek (realisme). In mijn werk leg ik ook altijd een symboliek en een vleugje barok. Ik begin mijn werk met de compositie, ingewikkeld of sober. Een idee of concept starten, dan voorwerpen en/of foto's verzamelen. Met de foto's bedenk ik een compositie, maak een eenvoudige schets en daarna werk ik het uit tot een uitvoerige tekening. Deze tekening neem ik dan over op paneel of linnen doek, in olieverf of acryl. De ondergrond in acryl, vaak in grisaille (van grijstinten naar wit), vergelijkbaar met een zwart-witfoto. Daarna schilder ik het af in olieverf. Samen met mijn vrouw, Monique Laurens-Breve, hebben wij in Vlaardingen en Schiedam atelier L'Arbre gehad en cursussen in teken-



Werk van John Laurens. Foto: Aangeleverd

en schildertechnieken gegeven. We behandelen dan diverse stijlen van realisme tot impressionisme en de eigen onderwerpen. Ik exposeer regelmatig door het hele land. Mijn werk hangt in binnen- en buitenland. Mijn schilderij van dokter Moerman hangt in Het Vlaardings Museum, aangekocht door de toenmalige curator. Daar ben ik wel heel trots op. Verder doe ik mee met de wedstrijd georganiseerd door het Rijksmuseum, Lang Leve Rembrandt. Dit schilderij hebben wij op de Brabant Art Fair in Breda geëxposeerd. Hiervoor was veel belangstelling. Ik hoop u te verwelkomen in het jeugdhuis van de NH kerk. Bezoekt ook onze website: www.john-laurens.com.

Renate Haanappel

Mijn naam is Renate Haanappel. Ik ben van het jaar 1962 en woon in Limmen. Van huis uit heb ik de creativiteit meegekregen. En van daaruit zijn mijn opleidingen gekozen. Creatief bezig zijn en met mensen werken was wat ik wilde, de opleiding activiteitenbegeleiding in Amsterdam sloot daar mooi op aan! Ik heb een aantal jaren gewerkt als activiteitenbegeleidster, peuterleidster en leidster van de tussenschoolse opvang. In die periode kwam ik in aanraking met klei/keramiek. Dit materiaal heeft me gegrepen en nooit meer losgelaten. In de 23 jaar dat ik het materiaal klei ken heb ik hier en daar cursussen gedaan in binnen- en buitenland. Op vele manieren is dit materiaal te bewerken, van vloeibaar tot hard steen! Mijn werk is niet realistisch maar wel herkenbaar, van schalen tot wezens uit een andere wereld. Dieren of organische vormen, als iets mij raakt of inspireert maak ik daar mijn eigen creaties van. Ik maak een aantal stukken met hetzelfde thema en dan stap ik over op een nieuwe uitdaging. Een aantal jaren heb ik wat markten bezocht, in een museum gestaan, her en der geëxposeerd in Rotterdam, Limmen, Castricum, Akersloot en Heiloo. Het allerleukst vind ik het lesgeven met dit materiaal en dat doe ik nu een jaar



Werk van Renate Haanappel. Foto: Aangeleverd

of dertien. Zes jaar geleden heb ik de driejarige Nederlandse Keramiekopleiding in Gouda gedaan (voorheen SBB Gouda). Heel leuk en leerzaam! Een extra leerjaar bij Mieke de Groot heeft me nog meer geleerd over wat ik met klei kan doen. In die periode heb ik veel werk gemaakt waar gevoel, emotie en liefde in zit. Een aantal van mijn werken zijn verkocht maar er zijn er een paar die mij te lief zijn en die ik nooit zou kunnen verkopen. In mijn atelier achter mijn huis in Limmen geef ik les in het maken van keramische vormen. Wie wil er nou niet zo'n leuke baan! Tot mijn genoegen kan ik u mededelen dat ik ben uitgenodigd om dit jaar te exposeren in het gemeentehuis van Uitgeest. Graag wil ik u hierbij uitnodigen.

Open dag De Nieuwe Muziekschool Uitgeest

UITGEEST - Zaterdag 15 juni is er een open dag van De Nieuwe Muziekschool Uitgeest in Cultureel Centrum De Kuil aan de Hogeweg 8. Van 11.00 tot 13.00 uur is iedereen, jong en oud, van harte welkom om instrumenten uit te proberen, (proef)lessen af te spreken en kennis te maken met de docenten.

De Nieuwe Muziekschool Uitgeest biedt de volgende lessen aan: algemene muzikale vorming, dwarsfluit, cello, piano, slagwerk, gitaar (akoestisch en elektrisch), (alt)viool en viool voor kleuters (Suzuki-methode), keyboard en

harp. Van maandag 17 juni t/m vrijdag 21 juni is er ook een open lesweek van De Nieuwe Muziekschool Uitgeest. Tijdens deze open lesweek zijn er gratis proeflessen. De Nieuwe Muziekschool Uitgeest organiseert regelmatig concerten, zoals in Dorpshuis de Zwaan, Cultureel Centrum De Kuil en tijdens de Kunstroute. Dus wie weet sta jij binnenkort wel op het podium. Kijk voor meer informatie op: www.muziekschooluitgeest.nl, bel: 06-19911026 of mail naar: muziekuitgeest@gmail.com.

Het laatste Open Podium van dit seizoen mag je niet missen

UITGEEST - Het laatste Open Podium van dit seizoen bij De Zwaan Cultureel belooft heel gevarieerd te worden. Op zaterdag 15 juni kun je komen kijken en luisteren naar stoute liedjes, een goochelaar, cabaret, popmuziek en singer-songwriters.

De volgende artiesten staan te popelen om het podium op te komen: Singer-songwriter Christie van der Stal speelt haar liedjes op piano met percussiebegeleiding. Luister vast naar haar debuutsingle Storm op YouTube! Rian van Ineveld zingt 'stoute' liedjes, zowel covers als liedjes

van eigen hand. Reynier Jonkers komt goochelen en betreft soms het publiek bij zijn act. Heartrest is een popband in akoestische setting met eigen werk. William Dashwood is singer-songwriter en gitarist. Hij speelt nummers van zijn cd 'A Boy At Heart'. Ronald Oudman speelt absurdistisch cabaret.

De zaal is open vanaf 20.15 uur, de optredens beginnen om 20.30 uur. De toegang is zoals altijd gratis! Ook in het nieuwe seizoen kun je naar het Open Podium. Wil je weten wanneer? Kijk dan op www.dezwaancultureel.nl.



Reynier Jonkers komt goochelen. Foto: Aangeleverd

THEMA:



Lijf & gezondheid



Foto: Pixabay.com

Voor u ligt het themanummer van De Uitgeester, waarin we aandacht besteden aan lijf & gezondheid in onze regio in de breedste zin van het woord. In deze editie diverse interessante artikelen over zorg, fysiotherapie en gezondheid. Kortom, een themanummer dat wij met zorg hebben samengesteld. Wij wensen u veel leesplezier.

5 redenen om je olie te peilen

REGIO - Nee, niet die van je auto. Check jezelf. Onderzoek en vraag jezelf eens af hoe het met je gaat, of alles nog in balans is en naar wens functioneert. Een zogenaamde APK. Die we wel voor onze auto doen, maar niet bij onszelf. Zoals olie peilen. Vet is belangrijk, in de juiste verhoudingen.

De transvetten zijn minder goed (koek, chips, fastfood). Vette vis, noten, avocado juist heel goed. Dit is de omega 3. Redenen om

dit genoeg te gebruiken: o.a. bouw en herstel van al onze lichaamscellen, hersenfunctie en hormoonhuishouding. Lukt dit niet met je voeding, dan is het te overwegen suppletie te gebruiken. Het is bij Leefstyle mogelijk om jouw olie te peilen: hoe staat jouw balans ervoor? Ook verkoop van zuivere visolie en mogelijkheden in coaching en begeleiding in jouw stijl van leven, zowel geestelijk als lichamelijk. www.leefstyle.nl in Akersloot en Limmen.



Anita Veldt, integraal leefstijl- en vitaliteitscoach en trainer.

Foto aangeleverd

Hot Yoga bij Victorie Plaza

REGIO - Zodra je de yogastudio van Victorie Plaza betreedt word je omringd door een oase van rust. Victorie Plaza biedt een ruim aanbod van yogalessen, waaronder Hot Yoga! Met een temperatuur tot wel 40 graden worden de voordelen van yoga en sauna gecombineerd.

Spieren zijn flexibeler, er is minder kans op blessures en door de warmte ontdoet je lichaam zich van afvalstoffen. Probeer ons proefabonnement voor slechts 27,50 en ontdek welke yogavormen jou het best liggen. Yoga is voor iedereen: jong, oud, man, vrouw, lenig, stijf, energiek, vermoeid of zwanger. Iedereen is welkom! www.victorieplaza.nl



Hot Yoga bij Victorie Plaza.

Foto aangeleverd

Samenwerking Wijkteam Uitgeest/Akersloot

UITGEEST - Sandra Kuil, wijkverpleegkundige van het Wijkteam Uitgeest, heeft een goed samenwerkingsverband met Zorgcentrum Strammerzoom te Akersloot. Dit samenwerkingsverband is ontstaan doordat thuiswonende cliënten de behoefte hadden om deel te nemen aan activiteiten die buitenshuis gefaciliteerd worden. Denk daarbij aan een ontmoetingscentrum waar allerlei activiteiten plaatsvinden of zelfs uitjes worden geregeld.

Angela Woestenburg, coördinator welzijn van Strammerzoom, vertelt dat ze in Strammerzoom een ontmoetingscentrum hebben voor bewoners en wijkbewoners (cliënten) met dementie. De thuiswonende cliënten hebben vanuit de wijkzorg de mogelijkheid om aan te schuiven bij activiteiten die aangeboden worden in Strammerzoom. Het wijkteam komt bij cliënten die thuis wonen en attenderen hun op de activiteiten die in Strammerzoom gefaciliteerd worden. Als het wijkteam signalen opvangt, bijvoorbeeld

als het alleen thuis zijn niet zo goed meer gaat, attenderen zij de cliënt en diens familie op het ontmoetingscentrum van Strammerzoom. Doordat de lijnen tussen wijkverpleegkundige Sandra Kuil en coördinator welzijn Angela kort zijn hebben zij regelmatig contact met elkaar om dit soort zaken/cliënten door te nemen. Zij bespreken de mogelijkheden die er zijn om ervoor te zorgen dat de thuiswonende cliënt zich minder eenzaam voelt.

Als de thuiswonende cliënt het ontmoetingscentrum bezoekt, wordt er zo efficiënt mogelijk samengewerkt tussen beide partijen om te zorgen dat de cliënt op tijd klaarstaat om naar het ontmoetingscentrum te gaan. Tevens gebruiken we één digitaal dossier waar beide disciplines in kunnen rapporteren en familie mee kan lezen en kan reageren. Door deze samenwerking kunnen we adequaat handelen. Natuurlijk is het ook zo dat andere bewoners van de regio kunnen aansluiten in het ontmoetingscentrum door bijvoorbeeld gebruik te maken van



Sandra Kuil (links) en Angela Woestenburg.

Foto aangeleverd

het biljart of misschien door zich aan te melden als vrijwilliger voor de locatie Strammerzoom!

EASYSLIM.NU®

Simpel. Snel. Slank!

NÚ IS AFVALLEN WEL LEUK!

Hoe dan?

Intake: de eerste keer dat je komt, leggen we precies uit hoe ons apparaat werkt. Jij geeft aan wat je doel is, wij adviseren jou hoe je dit kan bereiken.

Hierna krijg je de behandeling, die ongeveer 40 minuten duurt.



Hoe vaak?

Hoeveel keer je moet komen, hangt af van het resultaat dat je wilt bereiken en in welke tijd. Hoe snel het gaat hangt uiteraard ook van je leefpatroon af.

"Stel je voor dat je 10 kilo kwijt wilt en daarnaast ook op je eten let en beweegt; dan gaat het sneller dan wanneer je alleen de behandelingen doet. Aan jou de keus!"

20 KG 40 KG 45 KG 5 KG 15 KG 35 KG 30 KG 10 KG 50 KG 25 KG

Verlies WAT JIJ WILT!

ACTIE
Intake incl. behandeling
van 89,- voor 49,-
Geldig t/m 30 juni 2019

Easyslim.nu Limmen • limmen@easyslim.nu • 06-8585 2603
Easyslim.nu Beverwijk • beverwijk@easyslim.nu • 06-3654 6338
Of boek nu online via www.easyslim.nu

LAST VAN KALE PLEKKEN OF DUNNER WORDEND HAAR?

Door leeftijd, erfelijkheid, ziekte of levensstijl?
Inkx huid & haar heeft dé oplossing!

inkx
huid & haar

Stem cell hair treatment en **scalp pigmentatie** zijn bewezen methoden om haaruitval en (beginnende) kaalheid te herstellen of te camoufleren.

*Bel ons vrijblijvend
voor meer info!*



Inkx huid & haar
Gildenplein 1
1967 KL Heemskerk
inkx.nl
0251 - 208448



**een*
ONTSPANNEN
•Z•O•M•E•R•
♥ **BEGINT**
— bij —
Victorie Plaza
YOGA

**Speciale
ZOMER
ACTIE!**

maanden juli en augustus
GÉÉN INSCHRIJFGELD

Victorie Plaza Yoga
Terborchlaan 311 • 1816 MH Alkmaar
072-5111390 • www.victorieplaza.nl

victorie plaza
Yoga

Mondzorg
UITGEEST

K.S. Abee (tandarts)
H.M. van den Kommer (mondhygiëniste)
M. de Bakker (mondhygiëniste)



Mondzorg Uitgeest
Vrijburglaan 59, Uitgeest

T 0251 31 66 45
m 06 511 783 84

www.mondzorguitgeest.nl
e-mail: info@mondzorguitgeest.nl



BEHANDELING VOLGENS AFSpraak - DAGELIJKS BEREIKBAAR - MA. T/M VRIJ VAN 8.15 - 18.00 UUR

De mondhygiëniste werkt ook op woensdagavond.

De tandarts en de mondhygiëniste zorgen er samen met u voor dat uw gebit mooi, gezond en in optimale conditie blijft.

Tandarts Abee is tevens gespecialiseerd in esthetische tandheelkunde.
De mondhygiëniste is nu ook toegankelijk zonder verwijfsbrief.



Etalagebenen, wat doe je eraan?

UITGEEST - Het Latijnse 'claudicatio intermittens' betekent letterlijk: met tussenpozen mank lopen. In de volksmond noemen we dit etalagebenen. Claudicatio intermittens is een vaatziekte waarbij de slagaderen in de benen zijn vernauwd door verkalking.

Bij inspanning krijgen de spieren in de benen te weinig zuurstof. Dit kan een pijnlijk of onaangenaam gevoel in het been geven. Roken verhoogt het risico op etalagebenen, evenals suikerziekte, hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol, overgewicht, gebrek aan beweging of erfelijkheid. Door te trainen verbetert u de bloedtoevoer naar uw benen en kunt u de loopafstand vergroten. Na een poosje zult u merken dat u steeds langer klachtenvrij kunt bewegen. Bij Fysiotherapie Uitgeest kunt u onder deskundige begeleiding leren uw manier van lopen te verbeteren. Vaak is een meer ingrijpende behandeling dan niet nodig. U wordt door een vaatchirurg of de huisarts verwezen naar onze gespecialiseerde fysiotherapeuten Fabiola Meiland en Onno van de Starre. Fysio Uitgeest is aangesloten bij ClaudicatioNet. Voor meer informatie of een afspraak kunt u telefonisch contact opnemen via 0251-313040 of via de site www.fysiouitgeest.nl.



Onno van de Starre en Fabiola Meiland.

Foto aangeleverd

Wat is myopie?

REGIO - Myopie, oftewel bijziendheid, is een oogafwijking waarbij het zicht op afstand onscherp is. Dit komt voor bij kinderen vanaf 6 jaar die veel computeren, veel op hun mobieltje of tablet kijken of intensief lezen. De ogen zijn dan ingesteld op een punt dichtbij waardoor de ontwikkeling van het zien in de verte achterblijft.

Als kinderen myopie ontwikkelen in het belangrijk dat dit op tijd wordt gesignaleerd want dan is het nog goed te behandelen met een min-bril of contactlenzen. Wat je er zelf aan kan doen is de '20-20-2'-regel toepassen. Na 20 minuten dichtbij kijken, 20 seconden ver weg kijken. De 2 staat voor 2 uur buiten spelen. Mocht u hierover vragen hebben dan kunt u mailen naar e.roorda@opsisoogziekenhuis.nl. Elianne Roorda heeft ruime ervaring op het gebied van orthoptie en optometrie. Zij werkt op woensdag en vrijdag bij Opsis Oogziekenhuis in Alkmaar. Voor algemene informatie: opsisoogziekenhuis.nl, of bel 088-6649674.



Elianne Roorda van Opsis Oogziekenhuis in Alkmaar.

Foto aangeleverd

Niks aan de hand, wel aan de kant!

REGIO - Op vrijdag 14 juni vindt het KinderBeestFeest weer plaats. Hiervoor zijn vanuit diverse ziekenhuizen in de regio, zoals het Spaarne Gasthuis, patiënten uitgenodigd.

De VIC's (Very Important Children) en hun familie worden uit verschillende zorginstellingen en ziekenhuizen in colonnes onder begeleiding van sirenes en zwaailichten naar Artis gebracht. De boodschap hierbij is 'Niets aan de

hand, maar ga wel aan de kant!'

Ook patiënten van het Spaarne Gasthuis worden opgehaald voor dit jaarlijkse spektakel. Op deze dag kun je daarom wat vaker dan normaal ambulances en

brandweerwagens voorbij zien en horen komen. Het feest wordt georganiseerd door Stichting KinderBeestFeest in samenwerking met Natura Artis Magistra en de politie, brandweer, ambulancedienst, marine, douane,

Koninklijke Marechaussee, het Rode Kruis, de reddingsbrigade en de Gemeente Amsterdam.

Het belooft weer een bijzondere avond te worden waarbij kinderen even hun ziekte kunnen vergeten.



EMMETT Technique
The Chameleon Approach to the Body

UNIEKE TECHNIEK VOOR LICHAAM EN GEEST

Zacht, simpel en effectief

Directe remedie tegen

- Stress & spanning
- Rugpijn
- Chronische klachten
- Hoofdpijn en migraine
- Overbelaste en pijnlijke spieren
- Sportblessures
- Instabiliteit
- Onbalans van het lichaam: o.a. burn-out
- Zwangerschapsproblematiek
- Oedeem
- Spijsverteringsstoornissen
- Klachten aan urine wegen
- En meer.....

Vidya-Touch • massagetherapie en training
Schevelstraat 3 • Uitgeest • 06 45414566

Leefstyle
COACHING & TRAINING

*Hoe gaat het met je?
En nu eerlijk?*

Wat wil JIJ?

Lekker in je vel op vakantie!

Dan is de 4 weekse cursus **Vitale leefstijl** mogelijk wat voor jou!
Start: Maandag 17 juni 2019 van 14.00 tot 16.00 uur in Akersloot

Je leert in 4 weken: eigen regie te nemen in je gezondheid
Aan het werk met voeding, ritme, bewegen, mindset en ontspanning

Deze cursus wordt aangeboden voor **€ 55,-**

Welkom op startingerweg 45 voor meer info over mijn aanbod in **coaching en training**



Anita Veldt,
integraal leefstijl en vitaliteitscoach en verpleegkundige
www.leefstyle.nl, anita@leefstyle.nl of 06-51911922
Ook voor coaching en training voor individu, groepen en bedrijven



Wil je eerst eens kennismaken met me,
maak vrijblijvend een afspraak

Leefstyle
COACHING & TRAINING



TIJDELIJK 25% KORTING OP EEN ECHOGRAFIE CONSULT

Wanneer u in de maand juni, juli of augustus een afspraak bij ons maakt voor een echoconsult, betaald u géén € 50,-- maar slechts **€ 37,50**

Bel voor een afspraak met ECHOVIEW,
Telefoonnummer : 0251-312193

FYSIOVIEW
Vrijburglaan 45
1911 SE Uitgeest

Voor meer informatie kunt u terecht op onze websites

www.fysioview.nl
www.echoview.nl

Onze praktijk aan de Vrijburglaan is al méér dan 45 jaar een begrip in Uitgeest!



DEKAPSTERSM/V
MARJON'S VAKVROUWEN

ZOMERTIJD!

Neem je favoriete
L'ANZA verzorgings-
product mee op reis

**Set L'ANZA
miniaturen
nú €12,50**

(normaal €19,95)

Zolang de voorraad strekt.



L'ANZA®
HEALING HAIRCARE

Wij zijn de hele zomer geopend!

Middelweg 95 1911EC Uitgeest T:0251-312287 E:info@dekapstersmv.nl



Links op de foto: Lia (POG-GGZ), rechts zit Marjo (assistente).

Foto aangeleverd

Huisartsenpraktijk de Kleis 20 jaar

UITGEEST - In het 20e jaar van onze praktijk willen we u 2 nieuwe medewerkers voorstellen: Marjo Teer is vanaf 1 maart 2019 werkzaam als praktijkassistente. Zij komt het team versterken omdat, zoals bekend, de huisarts het steeds drukker krijgt.

Assistentes Jacqueliën en Menda zijn blij met haar komst: "Door de komst van Marjo kunnen we de zorg voor onze patiënten op een nog hoger plan brengen, maar ook de dokter op tijd van haar kopje koffie voorzien." Als ervaren praktijkassistente maakt Marjo

afspraken bij de huisarts, geeft zij advies en heeft ze een eigen spreekuur op dinsdagmiddag en donderdagochtend. Zij doet dan bijvoorbeeld uitstrijkjes, spuit oren uit, meet de bloeddruk en maakt hartfilmpjes. U kunt de praktijk bellen voor een afspraak bij haar. Lia Hoetjes-Belleman is sinds 1 januari 2019 onze praktijkondersteuner GGZ. Voor patiënten die behoefte hebben aan coaching, advies en ondersteuning is zij de aangewezen persoon. Als het nodig is kan zij psychotherapeutische gesprekken voeren. Daarnaast denkt ze mee over

welke behandeling geschikt is als de problemen ernstiger zijn. Kortom: uw hulpvraag staat centraal. Via huisarts of assistente kunt u een afspraak maken, Lia werkt op donderdag.

Team Huisartsenpraktijk de Kleis
Praktijkassistentes: Jacqueliën, Menda, Marjo
Praktijkondersteuners: Anneke (somatic), Lia (GGZ), Bibi (GGZ-jeugd via de gemeente).
Huisartsen: T. vd Woel, L. Jobse, E. Welleman. www.huisartsende-kleis.nl

Aanhoudende gewrichtsklachten?

UITGEEST - Heeft u aanhoudende gewrichtsklachten en helpt training of therapie niet voldoende? Met echografie kunnen opnamen gemaakt worden van het houdings- en bewegingsapparaat. Dat wil zeggen van pezen, spieren, banden, slijmbeursen en gewrichten.

We kunnen verschillende aandoeningen in beeld brengen. Denk aan irritaties van pezen die vaak voorkomen bij kniepees of achillespees. Maar ook ver-

kalkingen aan pezen, hielspoor, slijmbeursontsteking en beginnende artrose. Echografie biedt tegen lage kosten een non-invasieve methode om diagnostische informatie te krijgen van het bewegingsapparaat. Het onderzoek is snel, gemakkelijk, comfortabel en kan zo vaak herhaald worden als nodig is. Met een dynamisch (tijdens de pijnlijke beweging) echografisch onderzoek kan men direct aangeven waar en wanneer de pijn wordt ervaren en ziet de

therapeut waar het probleem zich bevindt. Dit in tegenstelling tot een statische röntgenfoto of MRI. Hierdoor is het mogelijk de juiste diagnose te stellen en u de behandeling te geven die daarbij hoort. Bij Fysioview kunt u terecht voor een echografieconsult. Dit kunt u zelf aanvragen, maar ook uw huisarts of behandelend fysiotherapeut.

Wij nemen contact met hen op om de vraagstelling duidelijk te krijgen en zullen u na afloop een



Bij Fysioview kunt u terecht voor een echografieconsult.

Foto aangeleverd

uitgebreid rapport meegeven met de diagnose en eventuele adviezen voor verdere behandeling bij uw eigen behandelaar. Indien u nog niet behandeld wordt voor uw klachten en dat

wel graag wilt, staan onze specialisten voor u klaar. Voor meer informatie: www.echoview.nl en www.fysioview.nl. Vrijburglaan 45 1911 SE UITGEEST, 0251-312193, info@fysioview.nl.

kom je ook lekker zwemmen tijdens de Z4D?

hét spetterend hart van Uitgeest

Zwemvierdaagse in Zwembad De Zien van maandag 17 t/m vrijdag 21 juni

250 meter (kinderen t/m 10 jaar en 65+-ers) of 500 meter zwemmen

Maandag 17 juni, 17.00 uur

officiële opening door sportwethouder Cees Beentjes

Iedere dag sportieve en gezellige activiteiten (17.00-20.00 uur)
waterballen, springkussen, meedoen met Scouting Uitgeest,
demonstratie waterpolovereniging Aquafit

Lekkere acties in de kantine

Vrijdag 21 juni

spetterende feestavond met optreden van **PAPERPLANE**
van 19.00 uur tot 22.30 uur



OPENLUCHTZWEMBAD
DE ZIEN

kijk op www.zwembad-dezien.nl voor meer info

Als je een mooie uitvaart wilt zonder te veel uit te geven

Een pakketuitvaart al vanaf € 2910,-



Vertrouwd dichtbij in Heiloo

Associatie Uitvaartverzorging

Partner van DELA

www.associatieuitvaart.nl/pakketuitvaart

0800 - 0375



Oprecht & rechtop
Iokai shiatsu
Do - In

Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij: Hooikoorts, Slaapproblemen, Stress/burn-out, Herstel na ziekte ev. Vergoeding mogelijk.

Shiatsu, een wereld van verschil.

www.oprechtenrechttop.nl

Shiatsupraktijk Oprecht & rechtop

Marga van Koeveringe, shiatsu therapeut
Praktijk Oude Parklaan 111, Kamer 1.14, 1901 ZZ Castricum
Tel. 06 - 303 353 21, marga@oprechtenrechttop.nl



STOFFEERDERIJ DIJKSTRA

Hoorne 8a 1911 BE Uitgeest

Tel. 0251 - 31 72 70

www.stoffeerdij-dijkstra.nl

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

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



Fysiotherapeuten:

A. Mooij • M.K.M. Eijsbouts • M.T. de Vries
O. van der Starre • K. van de Worp
C.F. Warmenhoven • F.A.C. Meiland • M.B.T. Eeltink

Molenstraat 1, 1911 BR Uitgeest, Tel. (0251) 313 040
Graskamplaan 13, 1911 LH Uitgeest, Tel. (0251) 313 894

Praktijk voor fysiotherapie en manuele therapie

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Kinderfysiotherapie
- Oedeemfysiotherapie
- Oncologie fysiotherapie
- Haptonomische begeleiding
- Bekkentherapie
- Hart-longrevalidatie
- Dry needling
- Therapeutisch elastische kousen
- Podoposturaal therapie
- Medisch Fitness
- Acupunctuur

Aangesloten bij de volgende netwerken:

- Schoudernetwerk
- Claudicatio intermittens (etalagebenen)
- COPD
- Orthopedienetwerk
- ParkinsonNet
- Oncologie fysiotherapie
- Fitkids

Zorg dat uw zorgverlener weet welke hooikoortsmedicijnen u slikt

REGIO - Het hooikoortsseizoen is dit jaar vroeg begonnen. Voor veel Nederlanders betekent dat het nodige ongemak, maar gelukkig is er ook medicatie. Daarin schuilt meteen ook een gevaar, omdat verschillende medicijnen soms niet goed samengaan.

Gebruikt u medicatie voor hooikoortsklachten, zorg dan dat uw zorgverlener weet welke! Een goed en actueel overzicht van uw medicatie helpt. Dat start met het geven van toestemming voor de elektronische uitwisseling.

Volg je zorg

U kunt ervoor zorgen dat zorgverleners uw medische gegevens onderling kunnen uitwisselen via het Landelijk Schakelpunt. Dat kan alleen als u hiervoor toestemming heeft gegeven. Toestemming geven kan via de zorgverlener en via www.volgjezorg.nl, voor zowel de huisarts als de apotheken. Zo kunnen zij andere zorgaanbieders helpen met informatie voor goede, veilige en snelle zorg. Alleen bepaalde zorgverleners die u behandelen hebben toegang tot de informatie via Landelijk Schakelpunt. Denk aan huisartsen, waarnemend huisartsen (huisartsposten), apothekers, ziekenhuisapothekers en medisch specialisten. Op volgjezorg.nl kunt u ook volgen welke zorgverleners uw gegevens hebben gedeeld en ingezien.

BEDRIJVENPAGINA

Deze pagina is opgemaakt met advertenties in een vast formaat: 86 mm breed x 44 mm hoog.
Voor € 75,- per maand wordt uw advertentie een halfjaar lang wekelijks getoond.

Het vertrouwde adres
DE SCOOTERBOX

Onderhoudsbeurten
Schadeherstel
Reparaties

06-22020702

Maak een afspraak op descooterbox.nl

NIEUW! Webshop met groot aanbod aan onderdelen!

MovantaE

Marjolein Dutry van Haeften-Ackermann
Inspiratiecoach en Ritueel begeleider

tel.nr. 06-21287535 www.movantae.nl

Aandacht voor Verandermomenten

Jack van der Laan Schilderwerken

- voor al uw binnen en buitenschilderwerk.
- Wand en plafondafwerking.
- Herstel van brand-inbraak en waterschade.

Kalverkamplaan 22
1911 LS UITGEEST
Tel. 06 - 2230 7783
jackvanderlaan73@gmail.com

Groen Finance
Administraties & Interim Management

Al 15 jaar een betrouwbaar adres voor
onderneming en particulier!

Westerwerf 7C - 1911 JA Uitgeest - info@groenfinance.nl

SAMLEIJEN
VOEGWERK

- GEVELREINIGING
- RESTAURATIE
- SNIJ-VOEGWERK
- STEIGERVERHUUR

UITGEEST | WWW.SAMLEIJENVOEGWERKEN.NL | 06 - 333 499 32

www.ambiance.nl/zonluik

Het grote genieten
begint bij de grootste
zonweringspecialist
van Nederland

ZONLUIK

Bezoek onze
inspirerende
showroom!

- ✓ Zonwering
- ✓ Markiezen
- ✓ Raamdecoratie
- ✓ Rolluiken
- ✓ Garagedeuren

Openingstijden: ma gesloten,
di t/m vr 10:00 - 17:00 en za 10:00-15:00

Molenwerf 17, Uitgeest- T (0251) 31 41 81 - E zonluik@ambiance.nl

**Vestigings
manager m/v**
Vestiging Heiloo

Fulltime - MBO 4 / HBO
Commercieel, verbindend, technisch, teamspeler

Je bent ambitieus en gedreven en wordt verantwoordelijk voor het optimaal functioneren van je vestiging. Je bent enthousiast, coacht collega's, stelt je actief op in de markt en benadert (potentiële) klanten.

Solliciteren? Zie de volledige
vacaturetekst op werkenbijwildkamp.nl

wildkamp®



Uitgeester Notariaat

De notaris van **NU**

Westerwerf 7A, 1911 JA Uitgeest • T 0251 - 361 361
E info@uitgeester-notariaat.nl • I www.uitgeester-notariaat.nl

Toernooidirecteur Mats Idema heeft alles onder controle

UITGEEST - De weersomstandigheden waren bar en boos, en dit vergde nogal wat aanpassingsvermogen van de organisatie. "Als het windkracht 9 is mag er vanwege veiligheidsredenen niemand in de tent, dan zouden we de boel moeten afblazen vanavond. Maar zover komt het niet: de wind gaat straks liggen," aldus de 26-jarige Mats Idema, toernooidirecteur van het ICGT.

Toernooidirecteur vindt hij overigens zelf een groot woord: "Tja, zo noemen ze het eigenlijk gewoon," aldus een bescheiden Mats. De ICGT-commissie bestaat naast Mats uit Henk Kempers, Rolf Jager, Michael Koster en Iwan de Leeuw.

Mats heeft zelf zeven keer meegedaan aan het ICGT. Hij speelde tegen o.a. Celtic, Zuid-Korea, Ajax, Atlético Mineiro en nog een aantal grote namen. Bijzonder is dat hij op zijn 15e al meedeed als invaller aan het toernooi: "Toen was ik nog goed," zegt Mats gekscherend. Zijn mooiste herinnering aan het ICGT is de keer dat FC Uitgeest tweede werd in de poule en daardoor in de halve finale stond. Deze verloren ze van de Spaanse club Rayo Vallecano maar de halve finale halen was niettemin een topprestatie. Dit jaar acht hij de kans groot dat een van de Braziliaanse clubs het ICGT op zijn naam zet, maar het kan ook AZ zijn die er met de eerste prijs vandoor gaat.

Zoals het een echte toernooi-directeur betaamt spendeert Mats



Lange Frans rapt de sterren van de hemel.

Foto: Margreeth Anema

het hele pinksterweekend op de club. Hij kwam na afloop van het bedrijventoernooi laat uit de tent, daarna besloot hij nog om samen met een aantal andere vrijwilligers de boog bij de entree van de tent te verwijderen zodat die niet stuk zou waaien door de storm. Om 03.00 uur lag hij eindelijk in zijn bed en 's ochtends om 07.00 uur stond hij weer op sportpark De Koog. De dag ervoor ontving hij de deelnemende teams in hun verblijf in Motel Akersloot. Gelukkig hebben de teams niet zoveel eisen voor het verblijf maar dat was vorig jaar anders. "Manchester United had bijvoorbeeld een hele lijst aan eiwitrijke en koolhydraatrijke voeding die ze graag geserveerd wilden hebben in het hotel, dat regelen we dan natuurlijk,"

aldus Mats.

In de loop van de avond tref ik Mats weer ontspannen aan in de tent. Hij staat gezellig een biertje te drinken terwijl Lange Frans de sterren van de hemel rapt. Samen met nog ongeveer 2500 feestgangers vermaakt hij zich kostelijk. Dat de tent vlak na de kindermiddag even gesloten moest worden om de veiligheid van de bezoekers te waarborgen in verband met de harde storm, en dat de partytent van stadionspeaker Marc Admiraal de wind ving en wegwoei is vergeten en opgelost. Het ICGT trok dit pinksterweekend zo'n 12.000 bezoekers, het exacte aantal is niet bekend. Mats blijft er in ieder geval relaxt onder, hij is de rust zelve en heeft alles onder controle.

Brazilianen maken hun debuut op het ICGT én zijn voor het eerst in Nederland

UITGEEST - CR Flamengo is een voetbalclub uit Rio de Janeiro met maar liefst 34 miljoen Braziliaanse fans. Dat betekent dat het een van de populairste clubs van Brazilië is. Het is ook de meest succesvolle club: ze zijn namelijk nog nooit gedegradeerd.

De club won in 1981 de Copa Libertadores en werd dat jaar wereldkampioen door met 3-0 van Europacup I-winnaar Liverpool te winnen. FC Uitgeest speelde de openingswedstrijd tegen Flamengo op het hoofdveld. In deze wedstrijd scoorde Lester Half de eerste goal. Op de voorpagina las u hoe Lester en zijn team dit moment hebben beleefd. Maar hoe dachten de spelers van Flamengo over het spel van FC Uitgeest en hoe vonden zij het eigenlijk om in ons koude, stormachtige kikkerlandje op bezoek te komen?

In de kleedkamer spreekt onze verslaggever met een woordvoerder van het Braziliaanse team: "In het begin van de wedstrijd hadden we de controle maar FC Uitgeest heeft een aantal geheime wapens waar wij niet op rekenden. Vooral de nr. 9 en de nr. 11 vielen ons op. Onze spelers vonden het ook lastig om met de harde storm om te gaan, in de tweede helft ging het gelukkig beter," aldus Arthur Figueiredo, teammanager van Flamengo, over de openingswedstrijd tegen FC Uitgeest.

Aardappels eten en de geur van nederwiet

De Brazilianen maakten hun debuut op het ICGT en ze waren behoorlijk onder de indruk. "Ten eerste complimenten voor de organisatie,



Flamengo.

Foto: Website ICGT

het is hier fantastisch georganiseerd. We zijn heel blij met Leonel, onze Nederlandse begeleider die ook Portugees spreekt. Hij ontving ons toen we op het sportcomplex aankwamen en is niet meer van onze zijde geweken. Hij helpt ons overal bij, zo ook met de taal, de meesten van ons spreken alleen Portugees. Ten tweede zijn we blij dat we hier de kans hebben gekregen om tegen verschillende Europese clubs te voetballen. De speelstijl is heel anders dan in Zuid-Amerika, we leren hier veel van," zo meldt de enthousiaste teammanager. "En het weer is natuurlijk fantastisch," vult hij gekscherend aan. De Braziliaanse spelers waren eerder ingevlogen om een toernooi in Terborg te spelen. Daar sliepen zij bij een gastgezin. "Ook dat was een heel avontuur, op die manier leerden we meer over de cultuur van Nederland, we kregen bijvoorbeeld aardappels voorgeschoteld," glimlacht Arthur.

Amsterdam werd natuurlijk niet overgeslagen: de Brazilianen gingen vrijdag cultuursnuiven in de grote stad, en ook dat was een heel avontuur voor de mannen. Ze genoten van de architectuur en waren vooral onder de indruk van de bouwstijl van het Centraal Station. Ook vielen de fietsende mensen op. Dit vonden ze echt heel grappig, ze associëren fietsen met de gezonde leefstijl van de Nederlanders. Terwijl de Brazilianen door de straten van Amsterdam liepen roken ze een lucht waar de stad in het buitenland bekend om staat: de geur van nederwiet. "Wij zijn dat niet gewend, blowen is illegaal in Brazilië. We hebben de spelers van tevoren gewaarschuwd voor de gevaren van softdrugs. It's big trouble for sport," vertelt Arthur streng maar toch vermakelijk. Zondag stonden het Anne Frank Huis en de Heineken Experience op het programma, daar kwamen ze vrijdag niet meer aan toe.



Aangemoedigd door familie en kennissen maakten de kinderen er een spannende strijd van.

Foto: aangeleverd

Ook tweede jeugdviswedstrijd groot succes

UITGEEST - De eerste jeugdvisdag was al een groot succes, maar het kan nog altijd beter. Aangemoedigd door familie en kennissen maakten maar liefst 35 kinderen er een spannende strijd van.

Grote winnaar van de avond was Stein Woestenburg met een enorme vangst van twaalf vissen. Op een knappe tweede plaats eindigde Kes van Tol met acht gevangen vissen. De laatste trede van het podium werd bestormd door Nikki Zonneveld. Zij wist zes vissen op het

land te brengen.

De kinderen die helaas niet aanwezig konden zijn, hebben nog gewoon de mogelijkheid mee te doen. Op maandag 17 en 24 juni worden de laatste twee jeugdvisdagen georganiseerd.

Aanmelden is niet nodig en iedereen heeft altijd prijs. Als je om 18.45 uur aanwezig bent op de gebruikelijke verzamelaats bij de Zieldervvaart, kun je tegen betaling van €1 meedoen.

Dubbel toernooi bij Tennisclub Uitgeest

UITGEEST - Tennisclub Uitgeest organiseert van zaterdag 22 juni tot en met zondag 30 juni voor alweer de 50e keer het NUWEA & Wheelers Langemeer Dubbel Toernooi. Een toernooi dus met lange historie.

Er wordt getennist in de categorieën 4 tot en met 8 met een verliezersronde, dus iedereen speelt minimaal 2 wedstrijden. Bij minder dan 8 inschrijvingen per onderdeel wordt er in poules gespeeld. Inschrijven voor het NUWEA & Wheelers Langemeer Dubbel Toernooi kan via toernooi.nl. Elke doordeweekse avond is er wat leuks

te beleven op het park en worden er heerlijke hapjes geserveerd. In het voorweekend zal ook een padeltoernooi georganiseerd worden.

Inschrijven voor dit toernooi ook via toernooi.nl. Op de vrijdag voorafgaand aan het finaleweekend is er weer het traditionele studententoernooi met BBQ en een zanger die ervoor zal zorgen dat de voetjes weer van de vloer gaan. Inschrijven voor het studententoernooi is mogelijk door een mail te sturen aan info@langemeer.nl.

Hidde Buur ludiek naar zege

AKERSLOOT - Hidde Buur uit Akersloot heeft op een impulsieve en vindingrijke manier de volle winst weten binnen te slepen in de wekelijkse donderdagavondwedstrijd om de Kids and Parents Bikeschool (KPB) mountainbikecup.

Het trio bestaande uit Dennis Talens (Heemskerk), Chris Kemp (Egmond aan den Hoef) en Hidde Buur bepaalde voor bijna de helft van de wedstrijd het koersbeeld. De eerste omlopen deed het drietal dat onder aanvoering van Dennis Talens. Toch was Hidde Buur niet helemaal zeker van zijn zaak. De sprintcapaciteiten van Chris Kemp

in ogenschouw nemend, koos Buur voor de aanval om een eindsprint te ontlopen. Een splijtende versnelling en Hidde Buur was weg, zijn metgezellen vertwijfelend achterlatend. Vlak voor de laatste omloop ging het mis met de ketting; Buur kwam nog net binnenrollen met een gebroken ketting en leek zijn feestje te kunnen gaan vergeten. Maar zonder ook maar een moment te aarzelen greep Buur, een volleerd topsporter waardig, de aan de kant staande herenfiets van een toeschouwer, zat er in een split second op, voltooide de laatste ronde en sloot deze zegevierend af.

Kerkdiensten

Parochie O.L. Vrouwe Geboorte Uitgeest Pastorie 0251-312331

Woensdag 12 juni: 19.00 uur H. Eucharistieviering in de kapel.
Vrijdag 14 juni: 19.15 uur Woord en Communieviering in Geesterheem.
Zaterdag 15 juni: Priesterwijdingen in Haarlem.
Zondag 16 juni: 09.00 uur Vaderdag, H. Eucharistieviering m.m.v. de dames van de Cantorij en Laus Deo.

Wij gaan verbouwen

**Laatste verkoopdag:
zaterdag 15 juni
tot 17.00 uur**

**Feestelijke heropening:
woensdag 3 juli
om 9.00 uur**

Uitgeest, Melis Stokelaan 1-3

