

Castricummer

NL

3

Vanaf maandag 17 januari
zonder afspraak
een boosterprik



2

Slimme vogel Florian (10)
zeer trots op zijn
eigen museum

12

Hoe lang blijft het
nog behelpen?



REGIO MEDIA GROEP



Veel aangespoelde zeesterren en krabben

Castricum - Degenen die vorige week een wandeling langs het strand maakten zal het zijn opgevallen dat er langs de vloedlijn veel dode zeesterren, krabben en schelpdieren lagen. Reden: als de windrichting aflagend is, dus met oostenwind, ontstaat er een onderstroom richting land. De zeedieren zitten dan precies in die stroom die ze naar het land duwt. Zo kunnen er grote aantallen tegelijk aanspoelen. Massale strandingen van deze dieren hebben dus meestal niets met ziekte of vervuiling te maken. Tekst en foto: Henk de Reus

Achterstand huisvesting statushouders weggewerkt

Castricum - Op 24 november vorig jaar deelde de provincie het college van burgemeester en wethouders schriftelijk mede dat de gemeente voor 1 januari 2022 nog negentien statushouders moest huisvesten. Lukt dat niet, dan zou de provincie in de plaats van de gemeente optreden. Het bezorgde portefeuillehouder Slettenhaar geen hoofdpijn, want hij had er alle vertrouwen in om aan de taakstelling te voldoen.

Door Hans Boot

In deze krant van 22 december liet wethouder Slettenhaar al weten dat de gemeente genoeg ijzers in het vuur had om de achterstand in genoemde huisvesting tijdig in te lopen. Het vertrouwen van de portefeuillehouder werd niet beschaamd, want in een brief van 12 januari bevestigt Gedeputeerde Staten (GS) aan het college dat zowel de achterstand van 2020 als de taakstelling van de eerste helft van 2021 zijn weggewerkt. Daaraan

wordt toegevoegd dat de bestuurlijke gesprekken over de indeplaatsstelling worden beëindigd, waardoor deze niet meer aan de orde is. Wel vertrouwt GS erop dat het college zich blijft inspannen voor het wegwerken van de achterstand van de tweede helft van 2021 en komende achterstanden om de verblijfsgerechtigden een thuis te bieden in de provincie Noord-Holland.

Door de oplossing van deze kwestie, waarmee GS het college zelfs

complimenteert, is de kou ook uit de lucht wat de verstandhouding tussen VVD-gedeputeerde Cees Loggen en Slettenhaar betreft. Via Twitter zwaaide Loggen vorige week de wethouder alle lof toe voor zijn inspanningen. Deze reageert nu als volgt: „Aardig dat we een compliment krijgen, maar wij wisten altijd al dat we het gewoon gingen halen. De flexwoningen aan de Puikman en de Oosterzijweg in Limmen zorgen ervoor dat er geen voorrang op sociale huurwoningen nodig is, zodat iedereen eerlijk op zijn beurt wacht. Ook wordt er niet voorgedrongen op inwoners die al lang op de wachtlijst staan. Fijn dat het gelukt is. Nu verder met de Picassolaan in Alkmaar, waar ook Castricumse statushouders gaan wonen.”

de toren
snackbistro

**geen zorgen
wij bezorgen**

donderdag
kroketten
halve
prijs

snackbistrodetoren.nl

uw groen eslager

**ITALIAANSE, SPAANSE &
PROVENÇAALSE WORSTJES
25% KORTING**

VLEESWARENTRIO
KALFSROLLADE, BACON
VLEESSALADE
SAMEN € 5,99

**SOEP VAN DE WEEK:
GEBONDEN TOMATENSOEP**
PER POT € 3,99

WESLEY
Groente - Fruit & Delicatessen

MAALTIJD V/D WEEK VOOR 2 PERS.
ANDJIVIE STAMP
+ DRAADJESVLEES
SAMEN € 6,99

Tel. 0251 - 652 430
Burg. Mooijstr. 29/37 Castricum

Forza!: 'Stop met handhaven'

Castricum - Burgemeester Mans moet stoppen met het handhaven van de coronamaatregelen. Dat vindt Forza!. De partij dient donderdag een motie in met het verzoek om inwoners en ondernemers 'het gewone leven weer te laten oppakken'.

In de motie schrijft de partij dat veel ondernemers op 'omvallen' staan en dat de coronamaatregelen 'niet lijken te zorgen voor minder besmettingen'. 'Winkels zijn beperkt open, maar de horeca is nog steeds dicht. De kosten van de coronamaatregelen zijn eenzijdig en worden neergelegd bij ondernemers', aldus de partij. Forza! is van mening dat mensen

'heel goed in staat zijn om zelf maatregelen te nemen' en daarmee het risico op besmetting 'te minimaliseren'. De partij verzoekt burgemeester Mans 'met onmiddellijke ingang' te stoppen met handhaven van de coronamaatregelen. 'Lokale democratie is meer dan het klakkeloos uitvoeren van landelijk beleid'.

JANUARI
TOMPOUCENMAAND
TOMPOUCE VAN DE WEEK
COOKIE DOUGH TOMPOUCE



PÂTISSERIE
COLLEGE

de
Roset
PÂTISSERIE &
CHOCOLATERIE

Castricummer. Slimme vogel Florian (10) zeer trots op zijn eigen museum

VERSCHIJNT WOENSDAG

EDITIE 12
CASTRICUM, AKERSLOOT
BAKKUM, LIMMEN, DE WOUDE

Kantooradres
Zeeweg 189-191
1971 HB IJmuiden
Tel. 0255-520456

Openingstijden
ma. t/m wo. 09.00-17.00 uur
donderdagmiddag 09.00 - 12.30 uur
vrijdag gesloten

Aanleveren van advertentie
Maandag voor 15.00 uur
verkoop@castricummer.nl

Advertentieverkoop
Wendi Honcoop
Tel. 06-20278532

Advertentie-tarieven
op aanvraag

Aanleveren van kopij
redactie@castricummer.nl
Raimond Bos

Redactie
weekblad@castricummer.nl
Mardou van Kuilenburg

Correspondenten
Henk de Reus
Hans Boot
Aart Tóth
Ans Pelzer

Kabalen
Opgave gratis advertenties voor
www.castricummer.nl/
kabalen-opgeven

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

Verspreiding en bezorgklachten
www.verspreidnet.nl
Tel. 0251-674433

Uitgave van
Kennemerland Uitgevers B.V.
Onderdeel van
Regio Media Groep B.V.

Oplage: 16.425

Ingezonden brieven
Uw brief van max. 300 woorden, dient ondertekend te zijn en voorzien van naam, adres, telefoonnummer en/of e-mailadres. Anoniem ingezonden brieven worden niet in behandeling genomen. De redactie behoudt zich het recht te weigeren dan wel te redigeren.

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!

Privacy
Zie onze privacyverklaring op www.castricummer.nl/privacy

Milieu
Onze krant wordt volledig gedrukt op FSC-Mix papier van verantwoorde herkomst.

WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL

Castricum - Florian is nog maar tien jaar, maar weet alles over wat er in Nederland en Europa rondvliegt. Hij kent vogels niet alleen van naam, maar kan ook hun roep nadoen. Florian weet zelfs ervaren vogelaars iets bij te leren. Een week terug opende hij de derde kast van z'n vogelmuseum.



Florian is wat trots op z'n museum en kan bezoekers alles over vogels vertellen.
Foto: Henk de Reus

Door Henk de Reus

Florian vertelt hoe het vogelmuseum tot stand kwam. „Al een hele poos verzamelde ik van alles wat ik in de natuur vond, van veren tot een wespennest. Het assortiment was erg breed. Toch ging mijn aandacht het meest uit naar vogels en verzamelde ik alles wat hiermee te maken heeft.

Ik gaf het een plekje op m'n kamer. Een jaar terug werd deze te vol en kwam ik op het idee om alles in een museum buiten te zetten. Ik hield hierdoor ruimte op m'n kamer over en kon meteen m'n verzameling aan de buitenwacht laten zien.” Hij neemt de verslaggever mee naar z'n vogelmuseum. Als deze vertelt dat hij voor de krant ooit een artikel over de gier-

zwaluw schreef is Florians reactie direct: „Welke? De gierzwaluw kent immers meerdere soorten.” Vervolgens noemt de wijsneus meteen zes verschillende soorten op. Oeps, wil je wat betrokkenheid en interesse voor het onderwerp tonen, dan krijg je meteen ongevraagd les. Plots wijst hij in de lucht. „Kijk daar gaat een puttertje.”

Uilenbraakballen
Alle vondsten zijn in drie open kasten ondergebracht: verschillende soorten vogeleieren, -nesten, -veren, -schedels, -poten, -vleugels en uilenbraakballen. Alles is keurig geordend en voorzien van een uitleg of aanduiding. Wil je toch nog wat meer weten, dan is Florian niet te beroerd om het verhaal erbij te vertellen. Hij heeft zelf geen vogels maar vindt vogels wel heel leuk.

Slimme vogel
Dat Florian een slimme vogel is bevestigen zijn ouders. „Hij kent nagenoeg alle vogels van naam en weet zelfs de Latijnse namen. Ook kan hij de roep van elke vogel nadoen.” Florian gaat wel eens het duingebied in om vogels te fotograferen en komt dan ook regelmatig ervaren vogelzoekers tegen. Bij sommigen valt de mond wel eens open als Florian zegt om welke vogel het gaat, hoe het beestje geïdentificeerd moet worden en als hij zijn roep nadoet. Bij een recent bezoek aan het Teylismuseum in Haarlem maakte hij het museum attent op een fout in de collectie. Aanvankelijk wisten ze niet wat ze met dit bijdehandje aan moesten en keken ze hem wat meewarig aan. Maar bij nader onderzoek bleek Florian het gelijk aan zijn zijde te hebben. Op de jeugdfotoclub in Haarlem hebben ze een slim medelid aan hem.

Foto's
Florian heeft alle vogels die hij voor zijn lens tegenkwam op de gevoelige plaat vastgelegd. De hele verzameling heeft hij netjes geordend en met een beetje hulp van zijn ouders in foto-zoekkaarten verwerkt. Deze zijn verdraaid handig wanneer je een vogel spot maar niet weet hoe het beestje heet. Je herkent de vogel meteen op de foto-zoekkaart. Ze zijn voor twee euro bij hem te koop. Dit is om de kosten terug te verdienen.

Plannen
Florian heeft nog geen duidelijke

KERKDIENTEN

DONDERDAG 20 JANUARI

Protestantse Kerk Castricum, Dorpskerk, Open kerk van 10.00 tot 12.00 uur met kerkcafé, plek voor ontmoeting en gesprek.

R.K. St. Pancratiuskerk
09.00 uur, pastoor Ruben Torres.

VRIJDAG 21 JANUARI

R.K. St. Pancratiuskerk
09.00 tot 12.00 uur, kerk open voor bezoekers om even tot rust te komen of een kaarsje op te steken.

Protestantse Kerk Castricum, Dorpskerk, Open kerk van 10.30 tot 12.30 uur met stilte en bezinning bij het aansteken van een kaars.

ZATERDAG 22 JANUARI

R.K. St. Pancratiuskerk
10.00 uur, Father Mathew met voorzang van Annie Assendelft en Ria Peters.

ZONDAG 23 JANUARI

Protestantse Kerk Castricum, Dorpskerk, 10.00 uur, dhr. T.C. Kraan. Te volgen op radio Castricum en via de livestream-link op www.pkcastricum.nl

R.K. St. Pancratiuskerk
09.15 uur, Pastor Anton Overmars m.m.v. het koor Cantare

Evangeliegemeente Castricum
10.00 uur, Annemarie van Buuren. Via <https://www.egcastricum.nl/go/livestream/>

H. Corneliuskerk Limmen
10.00 uur: Woord- en Communieviering met samenzang en cantoren. Voorganger: Pastor K. Kint.

DINSDAG 25 JANUARI

R.K. St. Pancratiuskerk
09.00 uur, pastor Jan van der Linden.

toekomstplannen. Voorlopig houdt hij het bij zijn hobby en wil hij z'n school afmaken. Wat hij wel zeker weet is dat hij later ornitholoog wil worden. Dit zal niemand verwonderen. Het vogelmuseum staat aan de Piet Heinlaan nummer 1 en is dagelijks gratis te bezichtigen. Mocht u van opgezette vogels af willen, of heeft u andere vogeldingen over, breng ze dan even langs bij Florian. Hij kan dit goed gebruiken voor zijn museum.

HUISARTSEN

AVOND-, NACHT- EN WEEKENDDIENST

Op werkdagen van 17.00 tot 8.00 uur, weekend zaterdag 8.00 tot maandag 8.00 uur en feestdagen Huisartsenpost Beverwijk (in het Rode Kruis Ziekenhuis), alleen volgens telefonische afspraak: (0251) 265265. Bij contact met de post wordt gevraagd om verzekeringsgegevens, zorg dat u deze paraat heeft.

WAARNEMING

Op werkdagen is er een onderlinge waarnemingregeling voor en door praktijken Bakker, Hoekstra, Coppoolse, v.d. Maarel en Mohammadnia. Info via websites, deurposters en telefoonbandjes.



Voor de niet-vogelkenner biedt Florian vogel zoekkaarten aan om ze te leren herkennen. De foto's maakte hij zelf. Foto: aangeleverd



Alle vogelvondsten zijn netjes in de kasten gesorteerd en gelabeld.
Foto: Henk de Reus

Vanaf maandag 17 januari zonder afspraak een boosterprik

Vanaf maandag 17 januari is het op de GGD-locaties in Middenmeer, Hem, Den Helder en Alkmaar mogelijk om zonder afspraak binnen te lopen voor een prik. Let op: kinderen van 5-11 jaar kunnen niet binnenlopen voor vrije inloop op deze locaties.

Adres GGD locatie Alkmaar

Evenemententerrein
Olympiaweg 26
1816 MJ Alkmaar

Meer informatie

www.ggdhn-corona.nl

Gemeenteraad bezoeken en contact

Volg de raadsvergaderingen online

Op donderdag 20 januari en 27 januari vergadert de raad online vanwege de coronamaatregelen. U kunt alle vergaderingen live volgen via castricum.raadsinformatie.nl. Hier vindt u ook de vergaderstukken. U kunt de raadsvergaderingen ook achteraf terugkijken.

Inspreken of meepraten

Wilt u inspreken bij één van de commissievergaderingen, meld u dan uiterlijk 17.00 uur op de dag van de vergadering aan bij de griffie. Bij commissies die zijn aangemerkt met een * (zie agenda) is inspreken niet (meer) mogelijk. Voor raadsinformatiebijeenkomsten hoeft u zich niet aan te melden om uw vragen te stellen en opmerkingen te maken.

Raadsspreekuur

Vertegenwoordigers van verschillende gemeenteraadsfracties gaan graag met u als inwoner in gesprek. Wilt u een verzoek doen, loopt u tegen een probleem aan of wilt u een idee voorleggen, meld u dan aan voor het Raadsspreekuur. Deze is elke 2 weken op maandagavond. Aanmelden kan via de griffie, tot de donderdag voorafgaand aan het spreekuur uiterlijk 12.00 uur. Het eerstvolgende Raadsspreekuur is op 24 januari 2022.

Meer informatie

Kijk op castricum.raadsinformatie.nl voor informatie over de vergaderingen, agenda's, stukken en inspreken. Heeft u nog vragen dan kunt u terecht bij de griffie: e-mail raadsgriffie@castricum.nl, of telefoon 088 909 7014 of 088 909 7094.

 **Volg ons op Facebook.**
www.facebook.com/gemeente.castricum

Ontwerp bestemmingsplan twee woningen Achterweg 19 en 19a, Limmen

Met het bestemmingsplan worden tussen de huidige nummers 17 en 21 aan de Achterweg in Limmen twee nieuwe woningen mogelijk gemaakt.

Ter inzage

Het ontwerp bestemmingsplan kunt u vinden op www.ruimtelijkeplannen.nl. Op officielebekendmakingen.nl vindt u de officiële publicatie. Vanaf 20 januari 2022 tot en met 2 maart 2022 ligt het plan ter inzage in het gemeentehuis. Tijdens deze periode kunt u een zienswijze indienen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Paul Goossens, Team Plannen en Projecten via 14 0251.

Vastgesteld bestemmingsplan twee woningen aan de Heereweg 62, Bakkum-Noord

Het bestemmingsplan voorziet er in om een perceel naast Heereweg 62 te herbestemmen ten behoeve van de realisatie van twee woningen in één bouwmassa met terras, zonder tuin.

Ter inzage

Het vastgesteld bestemmingsplan kunt u vinden op www.ruimtelijkeplannen.nl. Op officielebekendmakingen.nl vindt u de officiële publicatie. Vanaf 20 januari 2022 tot en met 2 maart 2022 ligt het plan ter inzage in het gemeentehuis. Tijdens deze

Agenda Raadsplein 20 januari 2022

Raadsinformatieavond / commissie

Tijd	Onderwerp
19.30 – 21.00	Commissies
19.30 – 20.15	Bestemmingsplan Laamens Consultatie subsidieregeling energiebesparing bestaande woningbouw Castricum 2022
20.15 – 21.00	Commissie Algemene Zaken* 1A Aanwijzing 1e en 2e plaatsvervangend griffier 1B Voor het perceel Castricum B 3859 geen voorbereidingsbesluit te nemen en geen bestemmingsplan vast te stellen 2A Besluitenlijst raadsvergadering 23 december 2021 2B Lijst van ingekomen stukken 2C Lijst ter inzage gelegde informatie 2D Mededelingen van het college - Algemeen - Uit de samenwerkingsverbanden 2E Vragen uit de raad <i>Pauze</i> Notitie Toeristenbelasting Amendementen bij het voorstel voorbereiding van de nieuwbouw voor het onderwijs in Castricum Oost*
21.15 – 22.15	Raadsvergadering
21.15 – 22.15	1 Openning en mededelingen 2 Vaststellen agenda 3 Debat raad A Actuele politieke onderwerpen 4 Besluitvorming A Voorbereiding van de nieuwbouw voor het onderwijs in Castricum-Oost incl. amendementen (onder voorbehoud van commissiebehandeling) B Aanwijzing 1e en 2e plaatsvervangend griffier (onder voorbehoud van commissiebehandeling) C Voor het perceel Castricum B 3859 geen voorbereidingsbesluit te nemen en geen bestemmingsplan vast te stellen (onder voorbehoud van commissiebehandeling)
22.30 – 22.45	5 Sluiting

Agenda raadsinformatieavond 27 januari 2022

Raadsinformatieavond / commissie

Tijd	Onderwerp
19.30 – 20.45	Raadsinformatiebijeenkomsten
21.00 – 22.30	Presentatie concept rapport pilot Dorpsstraat autoluw Presentatie diverse voorstellen m.b.t. de Omgevingswet: - Concept participatiebeleid - Participatieverordening - Voorontwerp omgevingsvisie

Bekendmakingen

Omgevingsvergunningen

Aangevraagd

Geelvinckstraat 106 in Castricum, het plaatsen van een dakkapel, datum ontvangst 12 januari 2022 (Z22 058560)

Goudenregenlaan 57 in Castricum, het vergroten van de woning (voorzijde), datum ontvangst 6 januari 2022 (WABO2200026)

Kerckeven 8 in Castricum, het veranderen van de woning, datum ontvangst 12 januari 2022 (Z22 058562)

Kerklaan 21 in Akersloot, het vergroten van de woning, datum ontvangst 9 januari 2022 (WABO2200036)

Bekendmakingen

Omgevingsvergunningen

Aangevraagd

La Fontainestraat 7 in Castricum, het plaatsen van een dakkapel (achterzijde), datum ontvangst 8 januari 2022 (WABO2200042)
Lindenlaan 72 in Castricum, het vergroten van de woning, datum ontvangst 7 januari 2022 (WABO2200032)
Pageveld 8 in Limmen, het vergroten van de woning, datum ontvangst 12 januari 2022 (Z22 058567)
Scheerling 11 in Castricum, het vergroten van de woning (erker), datum ontvangst 6 januari 2022 (WABO2200019)
Schoolweg 10 in Limmen, het plaatsen van een dakkapel (voorzijde), datum ontvangst 9 januari 2022 (WABO2200039)
Op deze aanvragen is nog niet beslist. Tegen een aanvraag kunt u geen bezwaar maken. Dit kan alleen tegen een besluit op een aanvraag. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Verleend

Dorpsstraat 30 in Castricum, het aanbrengen van isolatiefolie onder bestaande pandendak, verzenddatum 7 januari 2022 (Z046653)
Kerkpad 1 in Castricum, het herstellen van het glas in lood ramen, verzenddatum 12 januari 2022 (WABO2101681)
Provincialeweg 2 in Limmen, het veranderen van de woning, verzenddatum 12 januari 2022 (Z055231)
Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Buiten behandeling (vergunningsvrij)

Anna Paulownastraat 3 in Castricum, het vervangen en vergroten van een dakkapel, verzenddatum 17 december 2021 (Z044763)
Theebos 36 in Limmen, het vergroten van de woning, verzenddatum 17 december 2021 (Z044753)
Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Buiten behandeling (aanvraag onvolledig)

Brugstraat 12 in Limmen, het plaatsen van een dakkapel, verzenddatum 8 december 2021 (Z046136)
Maatlat 9 in Limmen, het realiseren van 7 bedrijfsunits in een bestaand pand en het realiseren van 18 bedrijfsunits in een nieuw pand, verzenddatum 6 januari 2022 (Z046210)
Rijksweg 72 en 72a in Limmen, het splitsen van de woning, verzenddatum 29 november 2021 (Z044799)
Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Verlengen behandeltermijn

Geesterduinweg 42 in Castricum, het wijzigen van de gevel (legalisatie), verzenddatum 12 januari 2022 (Z053336)
Groot Limmerpolder in Limmen, het verbeteren van het watersysteem, verzenddatum 13 januari 2022 (Z053027)
Het Palet 1 in Limmen, het splitsen van de kantoorruimten, verzenddatum 12 januari 2022 (Z053316)
Koningshof 1 in Castricum, het plaatsen van een opbouw, verzenddatum 20 december 2021 (Z051430)
De beslistermijn voor deze aanvragen is met zes weken verlengd.

Bezoek

Raadhuisplein 1
1902 AC Castricum

Postadres

Postbus 1301
1900 BH Castricum

Contact

14 0251 (zonder netnummer)
06 - 194 296 61 (whatsapp)
info@castricum.nl

Volg ons

gemeente.castricum
gemeentecastricum
Castricum_nl

Kijk voor meer informatie
op onze website:

www.castricum.nl



Uitgaansleven bloeit even op

Castricum - Het uitgaansleven in Castricum bloeide zaterdag even op. Een paar cafés in het dorpscentrum waren open voor de gasten. Daar werd druk gebruik van gemaakt. Handhavers reden doelloos rondjes door het dorp, maar grepen niet in. „Ja Balu is net om acht uur dichtgegaan, maar verderop is Club 22 nog open geloof ik“, weet een meisje pal voor café Balu aan de Dorpsstraat. Dat laatste blijkt waar te zijn, maar beveiligers laten om acht uur in de vroege avond geen bezoekers meer binnen. Wie binnen is, moet het pand verlaten. Foto: Bert Westendorp

Iedereen bij de neus genomen

Castricum - Als u de afgelopen week op het strand was, is u waarschijnlijk de wintersportafbeelding bij de strandopgang opgevallen. Het doek was in de kerstperiode geplaatst door PaanZee.

Door Henk de Reus

Elk jaar bedenkt PaanZee rond de Kerst iets leuks om, zoals men zelf zegt, het parkeren voor de bezoekers 'funny and easy' te maken. Dit jaar was de uitdaging om een foto voor het doek te maken, waardoor het lijkt alsof je op wintersport bent. De leukste foto is inmiddels beloond met een jaar lang gratis parkeren.

Het gezin op de foto viste naast de prijzen maar had een creatief idee. Met wat fotoshopen lukte het om de tekst 'Wintergroeten uit Castricum am See' uit de foto te halen en de naam van een skilift in het Zillertal op het voormalige restaurant Blinc-

kers te plakken. Hierna ging de foto viral voor familie en vrienden. Het zag er kennelijk zo echt uit dat er reacties volgden als 'Zo, jullie hebben het goed voor elkaar', 'We wisten niet eens dat jullie op vakantie waren', 'Zij wél!', 'Zo te zien is het daar beter weer dan hier', 'Genietse samen!', of 'Durfden jullie het wel aan ondanks corona?'

Zonder deepfake blijkt het toch gemakkelijk te zijn om anderen op het verkeerde been te zetten. Had een slimmerik dan niet door kunnen hebben dat er iets niet klopte? Jawel, want de meeuw onder de oksel van de man hoort niet in een besneeuwd berggebied thuis.



Een beetje fotoshopen leverde leuke reacties op. Foto: aangeleverd

KOOPVEREENKOMST DOOR DE NOTARIS

H
J
NOTARIAAT

Verkopen zonder makelaar?

Laat uw overeenkomst opstellen door HJ Notariaat!

- Rust en zekerheid voor koper en verkoper.
- Combineer de koopovereenkomst met de leveringsakte en eventueel een hypotheekakte.
- U kunt bij HJ Notariaat de koopovereenkomst laten registreren bij het Kadaster.
- Toegang tot een sterk team met veel expertise en actuele juridische kennis in onroerend goed.

Koningin Wilhelminalaan 15 • 1901 DM Castricum • Telefoon: (0251) 659 108
E-mail: post@hjnotariaat.nl • Website: www.hjnotariaat.nl



voor al uw woonvragen



Van Amsterdam
Dorpsstraat 64
1901 EM Castricum

0251 - 650850
info@vanamsterdam.nl
www.vanamsterdam.nl

Van een Garantiemakelaar mag je meer verwachten.



WE ZIJN WEER OPEN!

SALE

BIJNA OP ALLES 50% KORTING

Betaalbare damesmode voor jong en ouder
Kleine en grote maten (maat 38 tot 52)

K. Wilhelminastraat 1 (hoek Middelweg) Uitgeest • 06-24566202 • info@loliyo.nu



www.loliyo.nu



Verkiezing gemeenteraad 2022

woensdag 19 januari 2022

Verkiezing voor onze gemeenteraad komt eraan!

Nog iets minder dan twee maanden en dan kunt u weer een nieuwe gemeenteraad kiezen. Op deze verkiezingspagina brengen wij u regelmatig op de hoogte van het verkiezingsnieuws. U kunt de informatie ook lezen op onze website: www.castricum.nl/verkiezingen.

Wanneer stemmen? Op 14, 15 en 16 maart

U kunt voor de gemeenteraad stemmen op maandag 14, dinsdag 15 en woensdag 16 maart 2022.

Op woensdag zijn alle stembureaus open. Op maandag en dinsdag een beperkt aantal. Welke dat zijn, bepalen we nog. Zo spreiden we de drukte in de stembureaus.

Corona-veilig

U kunt tijdens de komende verkiezingen op meerdere dagen uw stem uitbrengen. De overheid nam dit besluit. Zo spreiden we de drukte in de stembureaus (nog) beter. Daarmee wordt het risico op onderlinge besmetting met het coronavirus kleiner.

We vragen u om ook bij te dragen aan veilige verkiezingen:

- Heeft u klachten? Blijf thuis en laat u testen. Een andere kiezer kan voor u gaan stemmen. Dat kan door de achterkant van uw stempas in te vullen. Geef uw stempas en een kopie van uw identiteitsbewijs mee aan de kiezer die voor u gaat stemmen.
- Geef in het stemlokaal elkaar de ruimte en houd 1,5 meter afstand. Wij richten de stemlokalen zo in dat u onderling afstand kunt houden.

Wat is en doet de gemeenteraad?

Bij de gemeenteraadsverkiezing stemt u op de kandidaten voor de gemeenteraad van onze gemeente. De kandidaten met de meeste stemmen komen als raadslid in de gemeenteraad. Hierdoor oefent u invloed uit op de keuzes die de raad maakt. In onze gemeenteraad zitten 25 raadsleden. Zij bepalen het beleid van de gemeente op de belangrijkste punten.

Bijvoorbeeld:

- Willen we meer sportvoorzieningen?
- Waar mogen woningen worden gebouwd?
- Mogen de OZB-belastingen worden verhoogd?
- Hoe zorgen we voor een goede afvalinzameling?

Wat de gemeenteraad nog meer doet:

- Contact houden met de inwoners
- Controleren of burgemeester en wethouders het beleid goed uitvoeren.
- Begroting maken.
- Financieel jaarverslag van de gemeente controleren.



Wie mag stemmen?

Stemmen is in Nederland niet verplicht, maar wel een mooi recht. Maak er gebruik van!

U kunt stemmen:

- als u in onze gemeente staat ingeschreven
- als u 18 jaar of ouder bent (op 16 maart)
- als u de Nederlandse nationaliteit heeft
- én als u niet bent uitgesloten van kiesrecht.

Komt u uit een ander land? Lees hier of u mag stemmen: <https://www.kiesraad.nl/verkiezingen/gemeenteraden/stemmen/niet-nederlandse-inwoners>

Vind meer algemene informatie op ElkeStemTelt.nl



Bezoek
Raadhuisplein 1
1902 AC Castricum

Postadres
Postbus 1301
1900 BH Castricum

Contact
☎ 14 0251 (zonder netnummer)
📞 06 257 561 60 (whatsapp)
✉ info@castricum.nl

Volg ons
🌐 [gemeente.castricum](http://gemeente.castricum.nl)
📷 [gemeentecastricum](https://www.instagram.com/gemeentecastricum)
🐦 [Castricum_nl](https://twitter.com/Castricum_nl)

**Kijk voor meer informatie
op onze website:**

www.castricum.nl





Het Ichthus Lyceum heeft een uitstekend alternatief gevonden, nu de fysieke open dag weer niet door kan gaan. Foto: aangeleverd

In groep 8? Bezoek de Ichthus Open Dag Livestream

Driehuis - Als je in groep 8 zit en voor de keuze van een nieuwe middelbare school staat is dit een hele belangrijke periode. Het bezoeken van Open Dagen is daarbij onmisbaar. Die van het Ichthus Lyceum in Driehuis belooft een heus online event te worden waar de energie vanaf gaat spatten! Annet Remmerswaal, brugklascoördinator, vertelt: „We vinden het natuurlijk ontzettend jammer dat we geen fysieke Open Dag kunnen organiseren. We ontvangen iedereen het liefst gewoon bij ons op school want er gaat uiteraard niets boven zelf door een gebouw lopen om te voelen en ervaren of dit de plek is waar je je de komende jaren thuis gaat voelen. Gelukkig hebben wij wel een uitstekend alternatief voor alle leerlingen die een kijkje in de keuken

van het Ichthus Lyceum willen nemen: de Ichthus Open Dag Livestream!”

De Ichthus Open Dag Livestream vindt plaats op zaterdag 29 januari en zal twee keer live uitgezonden worden. De eerste stream begint om 10 uur en de tweede om 12 uur. Gevraagd naar de invulling zegt Annet Remmerswaal: „De Ichthus Open Dag Livestream mag je echt niet missen! We laten natuurlijk veel van onze leerlingen aan het woord over de onderwerpen die interessant zijn voor leerlingen uit groep 7 en 8 en hun ouders/verzorgers, zoals het Technasium, sport en de Gezonde School, kunst en cultuur en ons gymnasium. Maar er is nog veel meer te beleven. Als kijker kun je live

vragen stellen en meeleven met challenges, zoals de “Expeditie Ichthus” challenge! We hebben ook nog een bijzondere verrassing in petto, dus zorg er vooral voor dat je op 29 januari voor één van onze twee livestreams klaarzit. Je kunt je opgeven via onze website, www.ichthuslyceum.nl. Ik ben ervan overtuigd dat we met dit programma de bijzondere en warme sfeer van het Ichthus Lyceum door het scherm heen bij je thuis gaan brengen! Wij hebben er heel veel zin in.”

Het Ichthus Lyceum in Driehuis is een moderne school voor havo, atheneum en gymnasium, met een erkend Technasium. De school is gelegen in een rustige buurt tegenover NS station Driehuis.

VrijeLijst: ‘Transparant besturen’

Castricum - Besturen met een realistisch programma waarin inwoners zich herkennen, gezamenlijk verantwoordelijkheid nemen en de gemeenschap niet op hogere kosten jagen. Met die inzet gaat De VrijeLijst de gemeenteraadsverkiezingen in. De lokale partij voor Castricum bestaat inmiddels zestien jaar. Ze hoopt dat de kiezer de open en transparante koers van de partij bij de stembus zal waarderen.

‘Namens U’ is de boodschap en de titel van de campagne, die op 1 februari van start gaat. De twee huidige raadsleden Bärbel Böhling en Tim de Heer keren terug aan de top van de kandidatenlijst, die voor de vierde opeenvolgende keer wordt aangevoerd door Ron de Haan. De Haan is sinds 2018 wethouder in het huidige college van Castricum. De maatschappelijke agenda voor Castricum met een opgave voor acht jaar is halverwege en biedt nog volop uitdagingen. Honderden inwoners leverden in 2018 een bijdrage aan de agenda. Vier doelen staan centraal. Voldoende woningen voor alle doelgroepen, sociaal in huur en koop en goede dorpsvoorzieningen, zorg en

onderwijs. Balans tussen bebouwing en landschap. Meer onderlinge verbondenheid, en een gemeente waarin samenleving en overheid samen optrekken. De VrijeLijst gaat inwoners net als bij de vorige verkiezingen op ludieke wijze bevragen welk onderwerp of thema zij willen meegeven aan de nieuwe gemeenteraad. Ging de partij vier jaar geleden met flessenpost de markt op, ditmaal worden – nog lege – fotolijstjes breed verspreid. Ingelijste onderwerpen, thema’s en objecten die inwoners insturen zullen online worden gepubliceerd op de website www.devrijelijst.nl en worden gepresenteerd aan de nieuw verkozen gemeenteraad.



D66-lijsttrekker Harold Ebels. Foto: Douwe Jepma

Oproep: ‘Nomineer een vrouw...!’

Castricum - Ben je of ken je een vrouw met een bijzonder verhaal dat niet langer verborgen mag blijven? Nomineer haar! Voor het project ‘Ronduit Uitgesproken’ zoekt kunstenaar Marieke Warmelink 22 verhalen van vrouwen uit de provincie Noord-Holland (boven het Noordzeekanaal) die door de positie die ze innemen bijdragen aan een positieve verandering in de maatschappij.



Marieke Warmelink met een door haar geschilderd portret. Foto: aangeleverd

Denk aan een vrouw met een ongebruikelijk vooruitstrevend beroep, een opmerkelijk levensverloop,

unieke manier van leven, toegewijde inzet of dat zij haar ‘kop boven het maaiveld’ uitsteekt. Maar ook een

vrouw die met een ‘gewoon’ leven toch onmisbaar is in de samenleving, is een nominatie waard. Als zij representatief is voor Ronduit Uitgesproken schildert Marieke haar portret en wordt het verhaal van deze vrouw getoond bij de eindexpositie in Castricum.

Marieke licht toe: „Ik wil met mijn project vrouwen vertegenwoordigen en aanmoedigen om de kloof te dichten en stigma’s om te draaien door positieve beeldvorming te benadrukken waarbij vrouwen in kracht en kwetsbaarheid in beeld worden gebracht. Zo wil ik ook andere vrouwen inspireren om zichzelf zichtbaarder te maken, want hoe meer vrouwen het voortouw nemen, hoe meer zij deelnemen aan het maken van belangrijke beslissingen. Ik ben ervan overtuigd dat dit de wereld op een positieve manier zal veranderen en dat ook mannen daar veel baat bij zullen hebben. Tegelijk hoop ik een groter bewustzijn te creëren van onze eigen (voor)oordelen tegenover vrouwen die we als mens en samenleving nog steeds blijken te hebben.”

Kijk op www.mariekewarmelink.com voor meer informatie.

D66 komt met kandidatenlijst en verkiezingsprogramma

Castricum - Met een geslaagde proefindiening bij de gemeente is de kandidatenlijst van D66 voor de gemeenteraadsverkiezingen op 14,15 en 16 maart definitief. Eerder werd Harold Ebels al als lijsttrekker verkozen. Na hem nemen de bekende gezichten Mariska El Ouni (2) en Ivor Balke (3) de hoogste plaatsen op de lijst in.

Mariska El Ouni is de huidige fractievoorzitter. Zij is de D66-woordvoerder voor onder andere het sociaal domein (Wmo, jeugdzorg, Participatiewet) en voor onderwijs. Ivor Balke heeft veel ervaring als raads- en als commissielid. Hij houdt zich bezig met milieu, duurzaamheid, Schiphol en ook met strandzaken. De 22-jarige student technische bestuurskunde Jamie Shalders zorgt op plek vier van de lijst, voor het spreekwoordelijke ‘nieuwe elan’. Hij is ook actief in de Jonge Democraten en popelt om de jongeren in de gemeente een stem te geven. Bert Roodhof, bekend van zijn puntige politieke columns, bezet plek vijf. Hij barst van de ambitie om te knokken voor de sociale volkshuisvesting. Frits Roskam is een nieuweling in Castricum, maar niet binnen D66. Hij was namens de democraten eerder commissielid in zijn vorige woonplaats Uitgeest. Roskam wil met trots getypeerd worden als een ‘klimaatdrammer’. Hij staat op plek zes.

Op de zevende plaats staat Divera Borsboom, die in Castricum al als raadslid benoemd was in de periode 2014-2018 en betrokkenheid heeft gehouden bij onderwerpen als zorg en welzijn. Rutger de Groot is in de afgelopen jaren actief geweest in het bewonersplatform Zanderij-Noord en werd vorig jaar weloverwogen lid van D66. Hij staat op plek acht. Marcel Steeman, oud-wethouder en vier jaar geleden nog aanvoerder van de lijst, maar inmiddels lid van Provinciale Staten, bezet plek vijftien als ‘lijstduwer’. Harold Ebels is zeer content met zijn team: „[Een mooie mix van ervaren raadsleden, jeugdige talent en frisse nieuwkomers.” Gisteren stond de vaststelling van het verkiezingsprogramma op de agenda. Wonen, duurzaamheid, zorg en onderwijs zijn daarin de belangrijkste onderwerpen. Ebels: „Met een mooie kandidatenlijst én een sterk programma is D66 helemaal klaar voor de verkiezingen!”

Martin Kause

* 22 februari 1933

† 9 januari 2022

Chaja Kause-van Bergen en familie

Correspondentie-adres:
Uitvaartverzorging BijDeHand
t.a.v. Chaja Kause-van Bergen
C.F. Smeetslaan 147 – 1901 GL Castricum

*Zover we konden zijn we met je mee gegaan.
Nu moeten we je laten gaan.*

Heden is overleden
onze lieve moeder, schoonmoeder en oma
op 84-jarige leeftijd.

G.C.M. Bos - Gooijer

- Gre -

* Heemskerk,
14 oktober 1937

† Beverwijk,
11 januari 2022

Echtgenote van Gert Bos †

Edwin en Diana
Sven
Amber en Nick

Astrid en Johan
Stacy
Daan

Ruiterweg 23a
1901 BH Castricum

De uitvaart heeft in besloten kring plaatsgevonden.

Johannes 3:16

*"Want zo lief heeft God de wereld gehad,
dat Hij Zijn eniggeboren Zoon gegeven heeft,
opdat ieder die in Hem gelooft, niet verloren
gaat, maar eeuwig leven heeft."*



Vertrouwend op de Heer en omringd door haar
dierbaren is mijn grote liefde en onvergetelijke
echtgenote en maatje, onze liefdevolle en
zorgzame (schoon) moeder en trotse oma van haar
kleinkinderen van ons heengegaan

Wies Scholte-de Jonge

echtgenote van Jaap Scholte

Sneek Castricum
21 maart 1934

Castricum
14 januari 2022

Lydia en Alex, Luna
Annieweske en Tjeerd, Jelle, Finn

Wies verblijft in het uitvaartcentrum Onderlangs,
Kramersweg 3 te Castricum, alwaar u afscheid kunt
nemen en condoleren op woensdag 19 januari van
15.30 tot 16.15 uur.

Wij gedenken Wies op donderdag 20 januari in be-
sloten kring.

Correspondentieadres:
De Santmark 423
1901 ZA Castricum



Hartelijk dank voor
alle blikken
van medeleven
die wij mochten ontvangen
na het overlijden van:

Nel Petronella Tuijn-Mooij

De vele kaarten, warme woorden en attenties
zijn een troost en bieden ons steun.

Kinderen, klein- en achterkleinkinderen.

Limmen, Januari 2022.

- 10 jaar -
ANNO NU
uitvaartverzorging

Voor een persoonlijke begeleiding
geheel naar uw wensen,
ongeacht waar u verzekerd bent.

Een gratis prijsopgave binnen een dag

Petra van der Meer

T. 06 41 73 95 49

24/7 bereikbaar

info@uitvaartannonu.nl
www.uitvaartannonu.nl



Charon
UITVAARTBEGELEIDING

Florence Zomer
Uitvaartbegeleider



Wij ondersteunen
daar waar nodig is



Dag en nacht bereikbaar
072 507 0477

Bezoek charonuitvaartbegeleiding.nl

"Ik heb m'n padje ingekort."

Na een lang en prachtig leven vond Piet het mooi geweest.
Wij nemen in dankbaarheid afscheid van hem.

Piet Zonneveld

Petrus

weduwnaar van Sjaan Zonneveld-Winter

Heemskerk, 26 juni 1929

Akersloot, 14 januari 2022

Cathy in liefdevolle herinnering
Kim, Mauro, Romano, Isaline
Patrick in liefdevolle herinnering

Nico en Antoinette
Onno
Elga en Willem, Stella, Floris, Vena

Piet en Caroline
Jabe
Jolanda

Marjan en Wim in liefdevolle herinnering
Sandra en Barry
Marloes en Jorrit, Jilles

Gert-Jan en Inge

Frans en Kitty
Jelle
Marieke
Anne en Lucienno

Jacqueline en John
Eveline en Kevin
Mathilde
Suzanne

Anneke en Ad

Klein Dorregeest 4
1921 HA Akersloot

Piet is thuis, waar gelegenheid is om afscheid van hem te nemen
en de familie te condoleren op woensdag 19 januari van 15.00
tot 16.30 uur en van 19.00 tot 20.30 uur.

De uitvaartplechtigheid vindt plaats in besloten kring op vrijdag
21 januari om 14.00 uur. Het is mogelijk de uitvaart op afstand
bij te wonen via een live-stream: www.bsgmedia.nl/pietzonneveld

Je was een man van weinig woorden,
duidelijk herkenbaar voor ons, die bij je hoorden.
Een lieve man, vader en opa waar je op kon bouwen,
met een woord waarop je kon vertrouwen.
Een man met een hart van goud,
een man waar iedereen van houdt

Gerard Dirkson

1 maart 1954

14 januari 2022

Antine

Linda en Sietse Helga en Peter Jurgen en Denise
en kleinkinderen

Gerard is thuis, waar wij deze week in familiekring doorbrengen. Er is
gelegenheid tot condoleren op donderdag 20 januari tussen 19.30 en
20.30 uur bij Heeren van Limmen, Dusseldorperweg 103 in Limmen.

De uitvaartdienst vindt vrijdag in besloten kring plaats. De familie
zal Gerard rond 10.45 uur vanaf zijn woonhuis aan de Elzenlaan
lopend, via de Lage Weide, uitgeleide doen. Aan de Lage Weide
zal er een erehaag gevormd worden. We zouden het fijn vinden als
jullie daarbij aanwezig kunnen zijn.

Correspondentieadres | Elzenlaan 5 | 3906 WX Limmen



Alice Loeters

persoonlijke uitvaartzorg

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

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



Uitvaartverzorging
Yvonne van Ophuizen

10
JAAR

Persoonlijk • Respectvol • Betaalbaar

Samen met mijn team sta ik klaar
om u persoonlijk te begeleiden
na het overlijden van uw dierbare.
Een waardevol afscheid
ontstaat door tijd en aandacht.

072 5055740 | 06 23582577

Bezoek uitvaartverzorgingyvonne.nl
voor al uw vragen.

- Limmen, Castricum e.o.
- 24 uur per dag bereikbaar
- Ongeacht waar u verzekerd bent





bonhoeffercollege
EigentijsEigenwijs

INFO AVOND *online* voor ouders

25 jan. 2022 19.30 uur

OPEN HUIS *online*

29 jan. 2022 10:00 uur



Aanmelden via www.bonhoeffer.nl/open-dagen of de QR-code hiernaast



PLAN NU EEN PROEFRIT IN DE VERNIEUWDE MAZDA CX-5

- Vernieuwd design met rijke standaarduitrusting
- Hoog trekgewicht van ten minste 1.800kg
- Meer keuzemogelijkheden waaronder nieuwe speciale uitvoeringen

**NU TOT € 2.000
UPGRADEVOORDEEL**

Mazda CX-5 2022 vanaf € 36.490. Gemiddeld verbruik Mazda CX-5 van 6,1 tot 8,0 liter per 100 km / van 16,4 tot 12,5 km per liter / CO2 uitstoot van 153 tot 182 g/km. De vermelde WLTP-waarden voor het gecombineerde brandstofverbruik en de CO2-uitstoot zijn gemiddeld volgens de nieuwe WLTP-testmethodes. Alle technische gegevens zijn onder voorbehoud van de officiële homologatie en kunnen mogelijk nog aangepast worden. Goederen pagere zijn met BPM, BTW en kosten rijklaar maken, incl. metaal/mica lak en opties. Actie geldt bij particuliere/zakelijke aanschaf met afbetaling of aankoopdatum 15 december 2021 tot 31 maart 2022, eerst mogelijke registratie na 1 mei 2022 en afsluitende registratie 30 september 2022. De actie is geldig vanaf de luxury-uitvoering. Niet geldig bij zakelijke/privé lease of in combinatie met andere acties. Actie geldt niet op voortzadanten. Afgebeeld model kan afwijken van de daadwerkelijke specificaties. Prijswijzigingen voorbehouden. Zie voor kosten en voorwaarden: www.mazda.nl

MAZDA PIERRE

De Factorij 57 | 1689 AK Zwaag | 0229 - 745219
Nijverheidsstraat 8 | 1704 RA Heerhugowaard | 072 - 5715406
www.mazdapierre.nl | [f mazdapierre](#) | [i mazdapierre](#)

VOORVERKOOP JUBILEUMBOEK
VITESSE 22 VAN START...



speciale prijs:
€ 22,00

LIEVER OFFLINE RESERVEREN?

Maak van het symbolische bedrag van € 22,00 over op rekeningnr.

NL80 RABO 0367 1570 98

t.n.v.: "Boek 100 jaar Vitesse"

Vermeld ook duidelijk uw naam en adres en als u buiten Castricum woont uw telefoonnummer.

Let op: Alleen tijdens de voorverkoop tot eind deze maand kan gekozen worden voor een unieke gepersonaliseerde "Vitesse 22 - 100 jaar" sticker. Als die wordt gewenst dan graag ook duidelijk op de betalingsopdracht vermelden: "Naam in het boek:".



Bas IJsselstijn (midden) bij het ondertekenen van het contract. Foto: aangeleverd

Bas IJsselstijn nieuwe trainer VV Limmen

Limmen - Donderdagavond heeft Bas IJsselstijn zijn contract met voetbalvereniging Limmen getekend in het bijzijn van voorzitter Mark Dingerdis en penningmeester Tjeerd Kruidenberg en overige bestuursleden. Bas is een jonge ambitieuze trainer die helemaal bezeten is van het voetbalspel.

Van zijn hobby heeft hij zijn werk gemaakt: hij werd hoofd opleidingen bij BVV 31 in Blaricum. Bas is hoofdtrainer geweest bij onder meer Con Zelo (kampioen geworden) en Wiron. Momenteel is hij nog nog trainer van Alkmaarsche Boys. Hij heeft ook bij

Volendam getraind met de jeugd en dat allemaal op die nog jonge leeftijd. Bas wilde eigenlijk even geen hoofdtrainer zijn, maar toen VV Limmen zich melde was hij snel om en heeft de club binnen enkele weken en na meerdere gesprekken de contracten opgesteld en getekend.

Bas heeft er nu al zin om te gaan trainen met deze jonge selectie, maar ook het sociale aspect staat hoog in het vaandel bij hem. Het sociale en de betrokkenheid bij een dorpsclub spreekt hem erg aan, dus was de keus voor VV Limmen niet moeilijk.

Energietip CALorie: Minder gas gebruiken? Zet 'm op 60!

Castricum - De gasprijzen lijken voorlopig echt niet te dalen. Des te meer reden om je gasverbruik te beperken! Energiecoach René Daalmans: „Minder gas gebruiken draagt bij aan vermindering van de CO2-uitstoot. En het zorgt ervoor dat je gasrekening minder stijgt. Korter douchen, de thermostaat een graadje lager, een warme trui: dat helpt!

We hebben het al eerder gezegd: de watertemperatuur van je HR CV-ketel op 60 graden zetten is een makkelijke manier om geld en de uitstoot van CO2 te besparen. Het kan tot 20% minder gasverbruik opleveren! De temperatuur is namelijk gebruikelijk ingesteld op 80 graden. Waarom dan die standaard instelling op 80 graden? Installateurs wisten dan zeker dat de klant het niet koud zou hebben.

Inmiddels weten wij (en de installateurs) dat die 60 graden genoeg is om het behaaglijk warm in je huis te houden. Door de aanvoertemperatuur van de verwarming te verlagen tot 60 graden, halen moderne ketels veel beter hun hogere rendement en bespaar je CO2, energie en gas, en dus kosten! Hoe dan? Kan dat bij alle cv-ketels? Niet bij alle maar wel bij HR-ketels en in de meeste gevallen kun je dat gewoon zelf doen.

Hoe je dat precies kunt doen, kun je op de website www.zetmop60.nl vinden. Daar kun je goede instructiefilmpjes voor veel verschillende merken bekijken. Zet 'm op 60!"



René Daalmans is energiecoach bij de lokale energie-coöperatie CALorie. Foto: aangeleverd

Castricummer.

Wij zijn op zoek naar serieuze
BEZORG(ST)ERS

Omgeving

- Hogeweg te Limmen, 250 kranten

MEER WETEN? BEL TIJDENS KANTOORUREN:
0251-674433 EN VRAAG NAAR MARCO OF ROGIER

WWW.VERSPREIDNET.NL

INFO@VERSPREIDNET.NL

*Wilt u graag vaker
post ontvangen?*

Schrijf dan met een vrijwilliger
die uw interesses deelt.

Meld u gratis aan.

088 344 2000
ouderenfonds.nl/
schrijfmaatje



*De Scooterbox

repareert alle merken scooters. Wij halen uw scooter gratis op. Ook levering nieuwe. Droogmakerij 74-b Heiloo, www.descooterbox.nl 06-22020702 AGM-Dealer

*Gevraagd:

Ik ben op zoek naar elektrische en gewone fietsen om te knutselen. Tel. 06-14069852

Gezocht:

Heeft u nog oud (timmermans) gereedschap liggen, beginnende meubelmaker student neemt het graag over (betalend). Tel. 06-20734962

Gevraagd:

Wie heeft er nog een Zibro petrole-umkachelkje die ik kan overnemen voor rond de 50,-? Tel. 06-41646940

Te koop:

Zgan kastjel:1,07 br:40 h: 1,07 +ligplanken+deuren 65€+zgan kastjel:72 br:40 h: 1,07+ligplanken+deuren 35€/ .Tel. 06-21921738

Te koop:

Nijdam noren, pro line, nieuw. Maat 43,45,-. Fischer langlaufskies, met stokken en schoenen,50,-. Tel. 0251-655296

Gratis afhalen:

Wit baby/peuterledikantje, inclusief matras. Tel. 06-17384016

Te koop:

Travel & cofietsendrager voor op de trekhaak. 25 euro. Tel. 06-49126619

Te koop:

Ik drink niet meer: 10 flessen whisky t.e.a.b. En bestemd voor het goede doel. Tel. 06-33148160

Te koop:

Boek: Vinkenbaan Castricum, vogel-ringstation 1960-2006, i.g.st.15,-. Tel. 0251-659446

Te koop:

Grote hondenmand, zwart plastic. 15,-. Tel. 06-31537974

Aangeboden:

Philips videocorder+ banden, voor een terrasplaat. Tel. 023-5371387

Gratis afhalen:

Kanaripop. Tel. 0255-518109

Te koop:

26 Van Haasteren puzzels 1000 en 950 stukjes 5,- per stuk in 1 koop 100,-. Tel. 023-5763499

Te koop:

Gazelle herenfiets, type Medeo, aluminium frame, 21 versnellingen, metallic lak, vr.pr. 70,-. Tel. 06-57998809

Te koop:

Damesfiets merk Union. 3 versnellingen heel goede degelijke kwaliteit, 100,-. Tel. 023-5376764

Te koop:

4 seizoen banden op velg. Steek 100mm. Banden in nieuwstaat 185/65 r14, vr. pr. 110,-. Tel. 06-12594406

Te koop:

Puzzels 100 stukjes Wasgij Jan van Haasteren, 7,50 of 10,- per stuk. Tel. 0255-531133

Gevraagd:

Zegeltjes van de Aldi. Heeft u ze liggen en doet u er niets mee, dan kom ik ze graag bij u halen. Mvg. Annelies. Tel. 06-30330540

Te koop:

Houten trip-trap stoel, 10,-. Twee kinderstoeltjes blauw en rood, 5,-. Tel. 0255-533375

Gevraagd:

VV SVIJ spaart oud papier, inbrengen woensdag van 09.00 tot 13.00 uur. Kranten, boeken, reclame, tijdschriften enz. Tel: 06-45687985

Te koop:

Boek 'Amsterdam onbewolkt', 6,-, Rembrandt tekeningen en schilde-rijen 6,- en 4,-. Tel: 023-5328585



EVEN VOORSTELLEN...
MOEN OPTICIENS

Wij zijn Moen Opticiens en zitten in Winkelcentrum Geesterduin in Castricum. Onze naam verkapt uiteraard wat we doen: we zijn opticiens. In onze vestigingen van Heiloo en Castricum werken 8 gediplomeerde opticiens/contactlensspecialisten die met de beste apparatuur en kennis voor u klaar staan. In Castricum adviseren Anton, Eddy en Jeanet u over de verschillende kwaliteiten van monturen, glazen, contactlenzen en bijbehorende artikelen. Naast advies voeren onze opticiens vakkundige oogmetingen uit met moderne apparatuur. Na het bestellen en ontvangen van de glazen worden deze precies volgens de meting in het montuur geslepen.

Zelf vinden we ons bedrijf uniek, of dat zo is kunnen we onmogelijk zelf bepalen. We weten wel dat we alles in het werk stellen om de klant optimaal van dienst te zijn. Dat doen we door onze vakkennis, ervaring en een prachtig assortiment. Als onafhankelijke opticien bepalen we onze inkoop zelf waardoor we de beste kwaliteit brillen tegen de beste condities kunnen inkopen. En dat is natuurlijk gunstig voor u onze klant.

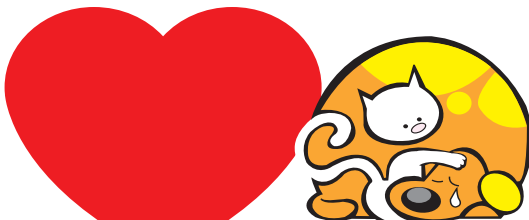
Het leukste is u als klant te helpen met uw keuze voor een bril of contactlenzen. Tegenwoordig is een bril niet alleen bedoeld om goed te kunnen kijken, het is gewoon mode. En mode is leuk. De inkoop van deze mode is voor ons een uitdaging waaruit we veel voldoening halen. En dat maakt voor ons het verschil met de grote ketens. Wanneer we vervolgens in onze winkels enthousiaste reacties krijgen over het assortiment en de klanten blij de winkel uitgaan met hun nieuwe bril, dan is ons werk compleet.

Onze ambities en toekomstplannen zijn niet spannend. We willen graag als zelfstandige onafhankelijke opticien doorgaan op deze voet. Onszelf blijven verbeteren op alle fronten. Op de hoogte blijven van alle nieuwe ontwikkelingen en op zoek gaan naar nieuwe mooie en kwalitatieve merken.

Wanneer u een afspraak maakt, dan nemen we alle tijd en hoeft u niet te wachten. Bel voor een afspraak naar Moen Opticiens Castricum 0251 - 656695. Tot ziens!



WINKELCENTRUM-GEESTERDUIN.NL
MEER DAN 50 WINKELS ONDER ÉÉN DAK



STICHTING
DierenLot

DierenLot.nl

Te koop:

Kolenkit koper 35,-, heren transporter, i.g.st. 150,-, dames spijkerbroeken, mt. 29 t/m 32, 5 tot 50,-, Omafiets 50,-, dames citybike 70,-. Tel: 06-23524668

Te koop:

Kinderledikant (wit) inclusief matras, hoes, seizoendeckbed en -hoes, bedrag 75,-. tel 06-51368360

Te koop:

Wit kinderveiligheidsstraphekje van ikea, 20,-. Tel. 06-11480027

Gratis afhalen:

Dekamarktkaarten voor spelletjes, 7 stuks. Tel. 06-11480027

Te koop:

Grote doos met kledingstoffen, in 1 koop 25,-. Tel: 0255-532791

Te koop:

6 stokboeken nederland, leeg album nederland, fdc-album met fdc's nederland. Prijs 20 euro. Bel 06-41804330. Tel. 06-41804330



Kavels zichtbaar gemaakt: Nieuw Koningsduin Fase 7 in verkoop

Castricum - De laatste fase van het woningbouwplan Nieuw Koningsduin op de plek van de gesloopte zusterflat op het landgoed Duin en Bosch is eind oktober vorig jaar in de verkoop gegaan. Deze fase bevat zeventien luxe woningen in diverse typen, bestaande uit drie royale vrijstaande villa's, acht twee-onder-een-kapwoningen en zes drie-onder-een-kapwoningen. Het plan wordt ontwikkeld door ABB Bouwgroep uit Sliedrecht. Deze onderneming heeft laten weten dat er zeer veel belangstelling was van gegadigden en de eerste woningen zijn verkocht. Het restant staat onder optie. Om terplekke de omvang van de kavels zichtbaar te maken, zijn deze uitgezet met linten. Meer informatie is op www.nieuwkoningsduin.nl te vinden. Tekst en foto: Hans Boot



Leerlingen uit de gym+-klas van het Bonhoeffercollege. Foto: aangeleverd

De gym+-klas van Bonhoeffer

Castricum - Als je op het Bonhoeffercollege komt, dan kom je in één van de volgende brugklassen: mavo/havo, havo/vwo of gym+. Als je een havoadvies of hoger hebt, kun je kiezen tussen de 'reguliere' havo/vwo brugklas of de gym+-klas. Maar wat is nu precies de gym+-klas?

In de gym+-klas (een combinatie van gymnasium en plusklas) krijg je op een andere manier les. Je gaat soms wat sneller door de stof heen zodat er ruimte is voor wat extra's en soms wat langzamer zodat er ruimte is voor verdieping. Leerlingen die kiezen voor deze gym+-klas zijn leergierig, zelfstandig, nieuwsgierig, onderzoekend en houden van uitdaging. Het gymnasiumgedeelte van de gym+-klas zie je terug in het vak GLTC,

oftewel Griekse en Latijnse taal en cultuur. In de brugklas ligt de focus op Latijn. Je leert al redelijk wat woordjes, de grammatica en natuurlijk leer je over de goden en mythen. In de laatste periode van het jaar begin je met het Griekse alfabet. Met de gym+-klas ga je ook een dagje naar het Archeon en de klas doet mee aan de gymnasium-activiteitendag. Aan het einde van de gym+-klas stroom je door naar het havo, het atheneum of het gymnasium.

Nu ook bloemschikken in woonzorgcentrum De Santmark



Een bloemstuk, gemaakt tijdens de nieuwe wekelijkse activiteit in De Santmark. Foto: aangeleverd

Castricum - In woonzorgcentrum De Santmark worden dagelijks twee keer per dag leuke activiteiten voor de bewoners georganiseerd. Vaak zijn dit muzikale activiteiten, maar ook is er elke maand een gezellige bingo, waarbij diverse leuke prijsjes te winnen zijn. Onder de bewoners werd onlangs een enquête gehouden. Daaruit bleek dat er behoefte was aan bloemschikken. In reactie hierop werd deze activiteit aan het programma toegevoegd. Elke eerste dinsdag van de maand kunnen de bewoners bloemstukjes maken van verse bloemen. Dat levert een win-winsituatie op, want de bewoners genieten eerst van de activiteit en vervolgens nog een hele week van het gemaakte resultaat!

COLUMN TANGER ADVOCATEN

Nieuw jaar, nieuwe alimentatie?

Het is een nieuw jaar en dat betekent dat de alimentatie geïndexeerd moet worden. Wat is indexering en hoe pas je dit toe op je eigen situatie?

Het gemiddelde loon en de gemiddelde kosten van het levensonderhoud in Nederland stijgen elk jaar een beetje. Deze stijging wordt ook jaarlijks doorberekend in de alimentatie. Het Centraal Bureau voor de Statistiek stelt elk jaar in november een percentage vast waarmee de alimentatiebedragen vanaf 1 januari van het volgende jaar worden verhoogd. Voor 2022 is dit indexeringscijfer vastgesteld op 1,9%.

Het bedrag dat je aan alimentatie moet betalen of het bedrag dat je ontvangt stijgt dus per 1 januari 2022 met 1,9%. Dit geldt zowel voor kinderalimentatie als voor partneralimentatie. De stijging gaat in beginsel automatisch, je hoeft geen brief te schrijven of procedure te starten. Mocht jouw ex-partner de alimentatie niet uit zichzelf indexeren, dan kun je hem of haar hierop wijzen.

Via de website van het Landelijk Bureau Inning Onderhoudsbijdragen (www.lbio.nl) kun je met behulp van een rekentool nagaan hoe hoog het nieuwe bedrag aan alimentatie wordt na indexe-



ring, ook indien de alimentatie al meerdere jaren niet is geïndexeerd.

Mogelijk is de afgesproken alimentatie – ook na de indexering – niet meer representatief voor jullie situatie. Bijvoorbeeld omdat één van jullie in het afgelopen jaar van baan is gewisseld of omdat de zorgregeling is veranderd. Dan kan het zijn dat de alimentatie moet worden aangepast.

Contact

Heb je een vraag over het wijzigen van de alimentatie? Neem dan contact op met mr. R. Bottenheft (r.bottenheft@tanger.nl), mr. Z.C.E. Houben (z.houben@tanger.nl) of mr. S.B. Boekema (s.b.boekema@tanger.nl).

072-531200
Tanger & Boddaert Advocaten
Wilhelminalaan 10 Alkmaar
www.tanger.nl

Jeu de boules kon nog wel...

Castricum - Loes Sloots en Annemiek Smit waren tijdens de lockdown heel blij dat ze voor het spelen van een spelletje jeu de boules terecht konden op de baan die de gemeente een paar jaar geleden heeft aangelegd in het park Hendriksveld ter hoogte van de Oosterweide. Loes (links op de foto) zei daar vorige week woensdag over: „We zijn beiden lid van de Stetters in Bakkum, maar kunnen daar nu niet meer terecht. Dit is dus een mooi alternatief. Het is ook een sociaal gebeuren, want er komen heel veel bekenden langs.” Annemiek geniet ook zichtbaar van deze sportieve activiteit en vult haar aan: „We trekken er echt een dagje voor uit, vooral op zo'n mooie dag als vandaag. Voor de ochtendpauzes neemt Loes koffie mee en ik



verzorg 's middags de thee.” Vanaf afgelopen zaterdag kunnen de dames hun geliefde sport weer bij hun club uitoe-

fenen, zij het dat er nog slechts in kleine groepen mag worden gespeeld. Tekst en foto: Hans Boot



Mooi plaatje: de natuur ontwaakt

Limmen - De combinatie van een opkomende zon en mist levert rond deze tijd vaak serene plaatjes op. Locatie: Schulpvaart Limmen, kijkrichting: De Hogebrug. Foto en tekst: Henk de Reus

DE MARKT

van alle markten thuis



Smokehouse
amandelen

250 gram voor
€3,95



Boerenjoekel



500 gram **€7,50**



HOLLAND
KAASCENTRUM

Speciaal kaasje bij de
borrel ook nooit weg



Peter Vermeij bij z'n keuze in buitenlandse kazen. Foto & tekst:
Aart Tóth

Castricum - Wat is er mooier en lekkerder om er, in deze tijd met beperkingen op het gebied van sociale omgang, toch het beste van te maken? Creëer gezelligheid in je eigen omgeving met je gezinsleden en een minimaal aantal bezoekers. Afstand houden, drankje erbij en ter aanvulling van de feestvreugde een heerlijk stukje buitenlandse kaas, wat je net vers op de markt gehaald hebt bij Hollands Kaascentrum, met Peter Vermeij achter de kraam.

Dat is nog eens het verhogen van de gezelligheid met bijvoorbeeld La Tur, Langres, La Bouygnette of Doruval uit Montforts groene hart. Smullen met Saint Agur en natuurlijk Brie in verschillende uitvoeringen en met vullingen. Het water loopt je in de mond, wat een keuze en smaken. Voor iedere smaak is er wat bij! Natuurlijk is het reguliere assortiment ook niet te versmaden om een kaasplankje van te creëren. Van pittige oude kruimelkaas tot aan oude boerenkaas, belegen, jong belegen en jong, maar ook de Jersey, Classe Royale, Milde Hollander, Geitenkaas, Graskaas, Gatenkaas en dan nog van jong tot belegen. Bij het aan de lijn denken zijn er ook de extra gerijpte 35+ en pikante 20+ Komijnkaas. Als klapper in Hollands kazenland de 'Boerenjoekel' uit Zegveld, waar ook Peter vandaan komt, in een geweldige aanbieding van 7,50 euro voor wel 500 gram. Eerst proeven? Geen probleem en je bent verkocht. Veel gezelligheid gewenst door Peter en zijn team, elke vrijdag terug te vinden op de markt in Dorps hart Castricum.



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

**KOM BIJ ONS WERKEN
ONS TEAM VERSTERKEN!**

WANT COOL IS HET WERKEN IN DE VIS,
DUS LOOP DEZE KANS ZEKER NIET MIS.
OP DE MARKT, GEEFT JE EEN GOED GEVOEL.
KOM WERKEN EN JE SNAPT WAT IK BEDOEL!
NEEM CONTACT MET ONS OP.

DAT IS TOP!

STUUR DUS SNEL EEN MAIL NAAR:
INFO@VISHANDELBEENTJES.NL

Karel Jansen



**DE WINTER IS NOG
NIET VOORBIJ!!**
2 KILO UIEN € 1,00

Ichthus
Lyceum

**OPEN
DAG** **LIVE
STREAM**

ZATERDAG

29 JANUARI

START STREAM 1: 10 UUR

START STREAM 2: 12 UUR



Ruimte voor jouw talent!

ichthuslyceum.nl/opendag

Technasium GYMNASIUM ATHENEUM HAVO



Hoe lang blijft het nog behelpen?

Castricum - Het is nog even doorbijten voor de ondernemers in de horeca, nu ze nog steeds niet meer kunnen bieden dan een ‘take away’. Dat geldt ook voor ‘t Hof van Kijk-Uit, waar bezoekers op woensdag en vrijdag tot en met zondag van 10.00 tot 17.00 uur genoeg moeten nemen met een beperkt aantal consumpties, die staande moeten worden genuttigd. Trouwe vrijwilligster Nicoline (links achter de tafel) geeft echter met plezier de bestellingen door aan de keuken en vertelt daarbij: „We hebben de hele dag door behoorlijk wat aanloop. Het begint al vroeg met wielrenners en mountainbikers, later gevolgd door veel gezinnen die meestal een boswandeling gaan maken. Vooral de warme chocomel met slagroom is erg populair. Maar we hopen natuurlijk dat we binnenkort weer helemaal open mogen en dat we de grote tent naast het jachthuis niet voor niets hebben neergezet...” Tekst en foto: Hans Boot



Wethouder Cecilia van Weel-Niessen van de gemeente Uitgeest deelt de eerste Zorgkrant uit aan een pleeggezin in Uitgeest. Tekst en foto: Henk de Reus

BUCH-gemeenten brengen gezamenlijk nieuwe Zorgkrant uit

Castricum/Akersloot/Limmen - De nieuwe Zorgkrant is recent bij u op de deurmat gevallen. Het is een uitgave van de vier BUCH-gemeenten. Voor u als inwoner is het belangrijk dat u zich zo lang mogelijk zelf kunt redden. De Zorgkrant belicht de ondersteuningsmogelijkheden vanuit de gemeente en andere organisaties. Zo krijgt u op een overzichtelijke en leesbare manier alle informatie die u nodig hebt. De krant bevat interessante artikelen, interviews, veel wetenswaardigheden en nuttige adressen die allemaal te maken hebben met zorg in de regio.

LEZERSPOST

Autoluwe Dorpsstraat/ autoluwe Pr. Beatrixstraat

De verkeersproblemen in de Pr. Beatrixstraat zijn ondertussen algemeen bekend. Als men van een doorgaande weg (de Dorpsstraat) een fietsstraat kan maken met een 30 km zone, dan is het een kleine stap om deze maatregelen ook door te voeren voor de Pr. Beatrixstraat. Onze straat is totaal niet geschikt voor al het verkeer dat er doorheen gaat. Naast het gewone verkeer gaan ook vrachtwagens (ondanks verbod), zwaar bouwverkeer en landbouwvoertuigen door onze smalle straat waar de huizen dicht op de weg staan. Verkeersveiligheid is hier in het geding. Maar hoe eenvoudig kan het zijn? Het alternatief is omrijden via Oranjeweg/Kleibroek met aparte rijbanen en aparte fietspaden, dus heel wat veiliger dan door de Pr. Beatrixstraat. Ook staan de huizen daar veel verder van de weg. Onze straat is onderdeel van de woonbuurt ‘De Oranjebuurt’ met zeven zijwegen die uitkomen op de Pr. Beatrixstraat. Iedereen die hier woont moet regelmatig onze straat oversteken met alle gevaren van dien. Jaren geleden was dit probleem er al en toen zag men in dat er iets moest gebeuren. Zo’n 25 jaar geleden kwamen er verkeersdrempels, maar die zorgden voor grote problemen (scheuren in de huizen, geluidsoverlast van het gebonk over de drempels). Dus die moesten er weer uit en er zouden andere snelheidsbeperkende maatregelen komen. Helaas is dat dus nooit gebeurd. Het is nu tijd om niet alleen de Dorpsstraat autoluw te maken, maar ook de Pr. Beatrixstraat. Het heeft al veel te lang geduurd.

J. Smit, Castricum



Foto: Noud van Saase

Roerdomp

Ik ben afgelopen zondag gaan fotograferen bij het meertje van Vogelenzang. Eigenlijk was ik op zoek naar de ijsvogel, maar ik had ook de zeldzame roerdomp gevonden en volgens andere fotografen zit hij hier sinds 5 januari ongeveer.

Noud van Saase, 13 jaar

Platform Vlieghinder en nieuwbouw Akersloot

Uitzonderlijkewijs hebben gemeente Castricum en de Inspectie Leefomgeving en Transport toestemming verleend om in tot nu toe verboden gebied 73 woningen in Akersloot-Zuid te bouwen. Verboden, omdat hier niet aan geluids- en veiligheidseisen van Schiphol wordt voldaan. In onze ogen is de Nederlandse luchtvaartwetgeving ernstig verouderd en biedt zij niet de rechtsbescherming die in deze tijd nodig is. Wij willen voorkomen dat toekomstige bewoners hier de dupe van worden en wellicht een verklaring moeten ondertekenen dat ze niet mogen klagen over vlieghinder. Nu er ook rond Schiphol flink gebouwd moet gaan worden, knelt dit probleem des te meer. Wij zijn van mening dat gezondheid, natuur en klimaat alleen beter beschermd kunnen worden bij een substantieel kleinere luchtvaart. En dit kan vrij eenvoudig gerealiseerd worden, als afscheid wordt genomen van de ca. 70% buitenlandse overstappers op Schiphol die nauwelijks of niet bijdragen aan de brede welvaart in Nederland. Met alle betrokken gemeenten, provincies, burgerplatforms en milieuorganisaties moeten nu snel afspraken gemaakt worden over maatregelen die de overlast wérkelijk verminderen. De tijd dat de luchtvaartlobby het beleid bepaalt, moet met de nieuwe regering én Tweede Kamer eindelijk achter ons gelaten worden. Dan kan er ook veel geruster nieuwbouw gepleegd worden!

Hugo Timmer, secretaris Platform Vlieghinder Kennemerland



Asaari Coaching en Mindfulness

- Burn-out preventie • Ervaar minder stress
- Minder piekeren • Leer beter te concentreren
- Terugkomdagen als je de training al hebt gevolgd
- Geniet meer van je leven door mindfulness!

Start 8-weekse training mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) op zaterdagochtend 19 maart 2022

Schipperslaan 4H Limmen (op de grens met Heiloo). Door geregistreerde trainer categorie 1 bij het VMBN en coach en supervisor bij de LVSC. (Gedeeltelijke) vergoeding door de ziektekostenverzekeraar is mogelijk.

Informatie en aanmelden bij Mirjam Asaari (trainer)
www.asaaricoaching.nl, of bel, app naar 0651043846



Start training mindfulness op 19 maart



In de ruime zaal aan de Schipperslaan 4H kan iedereen voldoende afstand houden.
 Foto: aangeleverd

Bij Mirjam Asaari (docent, coach en mindfulness-trainer) kun je terecht voor Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR). Een nieuwe training start 19 maart op de grens van Limmen en Heiloo. De training wordt gegeven in een klein groepje en op gepaste afstand in een grote, mooie zaal aan de Schipperslaan nummer 4H.

Mindfulness betekent 'aandacht', 'opmerkzaamheid'. Aandacht hebben voor het hier en nu. Je werkelijk bewust zijn van hoe het echt met je gaat, zowel lichamelijk als geestelijk. Dat is een hele kunst geworden in ons jachtige leven met onze 'to-dolijst' van de dingen die volgens jezelf moeten gebeuren. Door je meer bewust te worden van je lijf en de drukte in je hoofd leer je op tijd te pauzeren en jezelf weer op te laden in je dagelijks leven. Zo voorkom je te veel spanning, gepieker en stress waardoor je in een negatieve spiraal terechtkomt, of erger: een burn-out. Kijk op www.asaaricoaching.nl voor meer informatie.

De oorzaak van menstruatiepijn

Het is voor de meeste vrouwen één van de minst aangename momenten in de maand: de menstruatie. Het leidt tot veel lichamelijk ongemak en beïnvloedt daarmee ook de stemming en de productiviteit. Wist je dat vrouwen gemiddeld zelfs negen dagen aan arbeidsproductiviteit verliezen door hun menstruatieproblemen?

De menstruatiecyclus

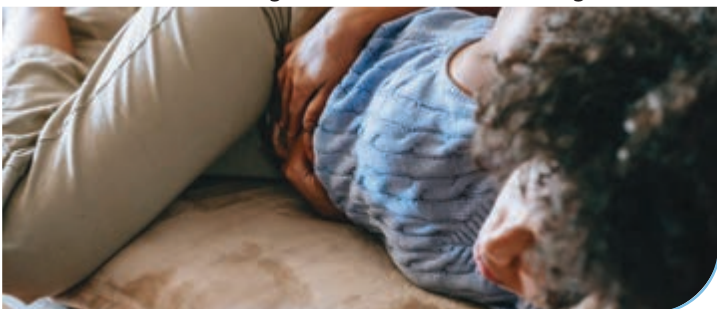
Een menstruatiecyclus duurt gewoonlijk 28 dagen, al kan het soms wel iets afwijken. Aan het einde van zo'n cyclus wordt de niet-bevruchte eicel door het lichaam afgestoten. Het slijmvlies in de baarmoeder, dat bedoeld was om de eicel na bevruchting goed te kunnen laten innestelen, wordt door het lichaam weer afgebroken en via de vagina afgevoerd. Daarbij verliest de vrouw ook wat bloed. Dit noemen we de menstruatie. In het lichaam gebeurt er op dat moment van alles. De hormoonhuishouding verandert en dat heeft stemmingswisselingen en pijn tot gevolg. De menstruatiepijn die vrouwen ervaren, wordt veroorzaakt door een samentrekking van de baarmoeder. Die samentrekking is nodig om het uiteenvallende slijmvlies uit te stoten, maar kan voor de vrouw aanvoelen als kramp of buikpijn.

Wat doe je ertegen?

Menstruatiepijn kun je verlichten door je lichaam wat extra warmte toe te dienen. Dat kan bijvoorbeeld in de vorm van warmwaterkruik of een zakje kersenpitten, dat je voor even opwarmt in de magnetron. Je kunt ook een warm bad nemen. Een aantal jaren geleden werd de Vagitherm ontwikkeld, een klein kruikje dat de vrouw vaginaal kan inbrengen en dat voor verlichting van de pijn kan zorgen. Een andere manier om van die vervelende krampen af te komen is te zorgen voor een orgasme. Hierbij komen stoffen vrij die de pijn verlichten. Verder helpt het ook om flink te gaan bewegen. Dat is een kwestie van doen, al ben je er meestal niet echt voor in de stemming wanneer je je zo beroerd voelt.

Hoofdpijn

Het hebben van hoofdpijn of op migraine gelijkende klachten is ook gekoppeld aan de menstruatiecyclus. Die hoofdpijn wordt veroorzaakt door een hormonale verandering in het lichaam. Als de nieuwe eicel vrijkomt uit de eierstok, dalen de waarden van oestrogeen en progesteron. Met name de daling van de hoeveelheid oestrogeen in het lichaam zorgt ervoor dat we hoofdpijn krijgen. Het komt na een paar dagen vanzelf weer goed, als de waarden van dit hormoon zich normaliseren.



“ Als diëtist en orthomoleculair therapeut begeleid ik mensen op het gebied van voeding en leefstijl. Afhankelijk van jouw klacht of doel stel ik een persoonlijk voedings-/leefstijladvies voor je op. ”

Een gezonde leefstijl begint bij jezelf

Je hebt zelf de touwtjes in handen bij het verbeteren van je gezondheid. We weten nooit zeker of we wel of niet ziek worden, maar wat we wel kunnen doen is zorgen dat we zo gezond mogelijk eten en leven, zodat het immuunsysteem ons zo optimaal mogelijk kan beschermen.

Voor wie?

Voor iedereen die wilt werken aan een gezonde voeding en leefstijl. Van de jeugd die twijfelt over wat gezonde keuzes zijn en soms in hun eentonige voeding belangrijke voedingsstoffen tekort komen, tot ouderen die vaak een vitamine D tekort hebben doordat ze te weinig buiten komen en door verminderde opname in het lichaam. Maar ook voor mensen die graag wat willen afvallen of mensen die last hebben van maag-darmklachten zoals bijvoorbeeld PDS klachten zijn welkom.



De diëtist is direct toegankelijk, dus zowel met als zonder verwijzing kun je bij mij terecht. Ben je benieuwd wat ik voor jou kan betekenen, neem dan een kijkje op mijn website www.daniqueveldt.nl of neem contact met me op via info@daniqueveldt.nl of bel 06 12696603.

Gezond en slank bij Anne Bruin, gewichtsconsulent



Anne Bruin helpt haar cliënten de strijd tegen de overvloedige kilo's te winnen.
Foto: aangeleverd

Wil jij ook je weer lekker in je vel zitten? Je fit voelen, gezond, een vervelende eetgewoonte die iedere keer weer de kop opsteekt afleren of er gewoon leuk uitzien in dat jurkje of die broek? „Iedereen heeft zijn eigen redenen om af te willen vallen,” zegt Anne Bruin. Ze heeft al zestien jaar ervaring met cliënten in haar praktijk in Heiloo. Ze vervolgt: „Niemand hoeft zich te schamen voor zijn of haar (vervelende) eetgewoonten.”

Of het nou om emotie-eten gaat, geen maat kunnen houden met suikers of dat je gewoon die laatste paar kilo's eraf wilt hebben, het is nooit te laat om te werken aan een gezond lichaam en gewicht, dus pak het probleem met twee handen aan! Anne werkt al zestien jaar lang niet met een dieet maar met gewone, gezonde voeding. „En voor iedereen die bij mij over de drempel stapt zet ik me voor de volle 100% in, of je nou 5 of 50 kilo wilt afvallen.”

Virtuele maagband nu met 150 euro korting
Ook biedt ze het programma aan met de virtuele maagband. „Een heel mooi en zeer doeltreffend programma om gewicht te verliezen”, zegt Anne. „Speciaal bedoeld voor mensen die willen afrekenen met dat eeuwige jojo-effect of vervelend (vr)etgedrag. Ik boek ook echt alleen maar positieve resultaten met dit mooie afslankprogramma en ben heel blij dat ik dit kan aanbieden in mijn praktijk.”

Cryolipolyse dé oplossing tegen hardnekkig vet
Wil bij jou dat hardnekkige vetlaagje op je buik, maag, benen, dijen of armen maar niet weg óndanks dat je best op je voeding let? Dan is cryolipolyse oftewel vetbevriezing een zeer doeltreffende methode om speciaal met deze probleemgebieden af te rekenen! „En ik geef er een gratis voedingsadvies op maat bij als hier behoefte aan is”, aldus Anne. De consulten van Anne worden vaak geheel of gedeeltelijk vergoed door verzekeraars.

Neem voor meer informatie contact via info@lekker-slank.com of bel: 072 5332636.



PTF BY BAS INVESTEER IN JE LICHAAM

Begeleiding op het gebied van training, voeding en coaching door een personal trainer.

De trainingen zijn altijd op afspraak waardoor je elke week weer een stok achter de deur hebt.

Plan jouw gratis intake in via de website of kom gezellig bij ons langs!

www.ptf-by-bas.nl
info@ptf-by-bas.nl
Dorpsstraat 92 in Castricum

Komende zomer zonder kalknagels?

Het Schimmelnagel Centrum is de enige medische praktijk met een apart expertisecentrum speciaal gericht op schimmelnagels. Een nagelschimmel is een hardnekkig infectieprobleem waar veel mensen last van hebben. Het kan voorkomen aan hand- én voetenagels. Gewone middeltjes van de drogist helpen vaak niet. Er is eigenlijk maar een aantal manieren om er écht vanaf te komen. Een mogelijkheid is medicatie, maar dit is een aanslag op het lichaam. Een net zo effectieve behandeling is die met de schimmelnagellaser of via de PACT-methode. Het is afhankelijk van de aard en ernst van de infectie en voor welke methode gekozen wordt. De behandelingen zijn geschikt voor volwassenen en kinderen. Het Schimmelnagel Centrum heeft alle methoden in huis: Zo wordt maatwerk geleverd. Men kan dagelijks terecht voor het totale plaatje; diagnostiek, behandeling en nacontrole. Na circa acht weken is een begin van gezonde uitgroei van de nagels mogelijk. Meer weten? Boek direct een gratis en vrijblijvend intakegesprek online op www.schimmelnagelcentrum.nl of bel 072 7920017.

Schimmelnagel Centrum, Gezondheidscentrum De Strandwal 22, 1851 VM Heiloo, Tel. 072-7920017, www.schimmelnagelcentrum.nl



Schimmelnagel Centrum levert maatwerk. Foto: aangeleverd

SCHIMMELNAGEL CENTRUM

LAST VAN SCHIMMELNAGELS?

Wilt u komende zomer ook weer met gezonde nagels lopen? Als crèmes, stiften en lotions niet of nauwelijks werken, helpt het Schimmelnagel Centrum u wél van uw kalknagels af!

Van diagnose, voorbehandeling tot therapie en nacontrole. De behandelingen zijn doeltreffend en de resultaten ongekend.

Al na een week of 8 ziet u de eerste resultaten en loopt u deze zomer weer met nagels die gezien mogen worden!



Voor

Na

- Vrijblijvend adviesgesprek
- Totaalpakket
- Diagnostiek
- Korte doorlooptijden
- Eigen laboratorium
- Alle beschikbare methoden

Boek direct online je vrijblijvend intakegesprek op schimmelnagelcentrum.nl

De Strandwal 22 1851 VM Heiloo
072 792 00 17

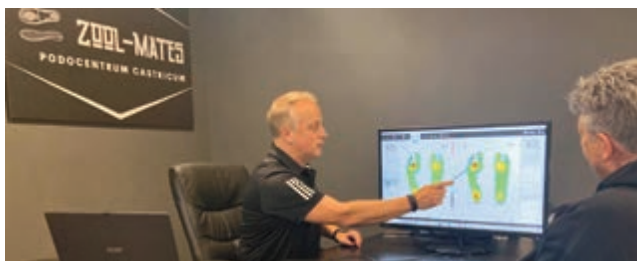
Als u weer comfortabel wilt lopen...

Een professionele aanpak van uw voetproblemen



- Deskundig onderzoek met geavanceerde apparatuur en bewegingsonderzoek.
- Tevens ruim 26 jaar ervaring als fysiotherapeut.
- Voor klachten zoals pijn bij het lopen, plat-/holvoet, hielpijn, teenklachten, knie-/heup- en rugklachten etc.
- D.m.v. steunzolen, schoenadvies en - indien nodig- gerichte oefeningen uw problemen aanpakken.
- Voor elke voetklacht de optimale oplossing op maat.
- Registerpodologie is vrij toegankelijk, verwijzing van de huisarts is niet nodig.

Podocentrum Castricum
Geesterhage (1e verdieping)
Geesterduinweg 3
1902 CB Castricum
www.podocentrumcastricum.nl
info@podocentrumcastricum.nl
06-15661304



echo-advysio.nl



Fysiotherapie
Manueeltherapie
MSU echografie
Shockwave therapie

Complementaire zorg
Natuur geneeswijze
Craniosacraal therapie

Een duidelijke diagnose door echo,- en functieonderzoek. Dit geeft inzicht in oorzaak, gevolg en oplossing van uw lichamelijke klachten aan spieren, pezen en gewrichten. Kijk voor meer informatie

www.echo-advysio.nl
Kennemerstraatweg 464 1851 NG
gerbrand@echo-advysio.nl
tel 06 53106162

Lijf & gezondheid



Meld je aan voor
de nieuwsbrief van
Lijf & gezondheid en
maak elke maand kans
op mooie prijzen!

www.lijfengezondheid.nl/registeren

Fysiotherapeut Marco Zaal wordt de voetspecialist van Castricum

Castricum - Eén van de weinige positieve elementen van de coronapandemie is dat veel mensen het lopen hebben (her)ontdekt. Lopen is goed voor je lichaam en geest. Maar wat als je pijn hebt of krijgt tijdens het lopen? In zo'n geval biedt de registerpodoloog uitkomst. „De taak van een podoloog is simpel”, zegt Marco Zaal. „Hij richt zich op het voorkomen en behandelen van voetklachten en zorgt ervoor dat iemand weer comfortabel kan lopen.”

Begin dit jaar is de geboren en getogen Castricummer zijn eigen Podocentrum Castricum gestart. In zijn behandelruimte in Geesterhage werkt hij drie dagen in de week, de andere twee dagen is hij fysiotherapeut bij Fysiotherapie Rootjes. „Ik zit ruim vijftig jaar in het vak”, zegt de vijftigjarige Zaal. Hij vervolgt: „De podologie is een mooie aanvulling op de fysiotherapie.” De eerste stappen op het vak van de 'voetskunde' zette Zaal bij de bekende podoloog Ger Oosterhof, daarna volgde hij de HBO-studie aan de Academie voor Podologie in Utrecht. Als fysiotherapeut komt hij veel klachten tegen wat betreft de achillespees, platvoet, holvoet, voorvoetpijn en hielspoor. „Mensen met die klachten moest ik altijd doorverwijzen. Nu kan ik ze zelf behandelen.”

Ook klachten elders in het lichaam die door afwijkingen van de voeten worden veroorzaakt, kunnen door de podoloog worden behandeld. Het gaat om pijn aan bijvoorbeeld de voeten, enkels, knieën, heupen en rug. „Ik heb hoog geavanceerde apparatuur waarmee ik



de voet en de druk kan meten. Naast die gegevens en op basis van het onderzoek wordt een digitale tekening, een zogenoemd digitaal zolenplan, gemaakt die wordt gebruikt om de zool te maken. In de behandelkamer hangt een ingelijste poster van basketballer Michael Jordan met de tekst 'I can accept failure, but I can't accept not trying'. „Dat is een levensmotto dat ik mijn klanten graag meegeef”, zegt Zaal. „Mooi om over na te denken als je weer comfortabel wandelt.”

Kijk op:
www.podocentrumcastricum.nl
voor meer informatie.

Fysiotherapeut en podoloog Marco Zaal. Foto: aangeleverd



een oase van rust

Onze gasten genieten van
jouw kwaliteiten

Info@thuis-lioba.nl
www.thuis-lioba.nl
072-2029163



Bent u iemand die:

- herstellende is van een behandeling of operatieve ingreep en waar thuis geen afdoende verzorgingsmogelijkheden zijn?
- in de palliatieve fase van het leven is en behoefte voelt om in een rustige omgeving te verblijven en bij eventuele

behandelingen helemaal ontzorgd te worden?

- een chronische ziekte en/of een lichamelijke beperking heeft en uw mantelzorger(s) even wilt ontlasten?
- langdurig mantelzorg geeft en nieuwe energie nodig heeft om daarna de verzorging van uw naaste weer aan te kunnen?

Of kent u iemand in één van bovengenoemde situaties?

De professionals en de vrijwilligers van 'tHuis Lioba in Egmond-Binnen staan dag en nacht voor u klaar om (palliatieve) respijtzorg te verlenen. Er verblijven maximaal vier gasten in de sfeervolle vleugel van het Liobaklooster omringd door een prachtige tuin. De duur van het verblijf varieert per gast. De bekostiging valt meestal binnen de voorwaarden van de zorgverzekering, afhankelijk van de indicatie.

Maak een afspraak om te kijken welke aandacht we u kunnen geven.



E. v.d. craats (tandarts)
H.M. van den Kommer (mondhygiëniste)
(Big- geregistreerd)

gecertificeerd KRM geregistreerd mondhygiëniste
aangesloten bij de nvm (Nederlandse vereniging
van mondhygiëniste) H.m v.d kommer
mondhygiëniste bachelor of health

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

mondhygiëniste H.M. v.d. kommer is ook al geruime tijd werkzaam in Akersloot.
Adres: Simon Pauwelslaan 1, 1921 AX Akersloot.

De mondhygiëniste is nu ook toegankelijk zonder verwijfsbrief.

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



Dit moet je weten over mondhygiëne

De mond is de plek waar al het voedsel naar binnen gaat. Alleen al daardoor is het ook de plek waar heel wat bacteriën leven. Mede daarom is een goede mondhygiëne van groot belang. Hier bestaan echter veel misverstanden over. We poetsen niet vaak genoeg onze tanden, we vervangen onze tandenborstel niet vaak genoeg en we zien vaak nogal wat zaken over het hoofd.

De basisregel voor een goede mondhygiëne is twee keer per dag de tanden goed poetsen. Dat wil zeggen: twee minuten lang poetsen per keer. Op de eerste plaats heb je die tijd gewoon nodig om alle tanden en kiezen goed te kunnen bereiken. Maar er is nog een andere reden om het poetsen twee minuten vol te houden. Dat is een reden die veel mensen niet kennen, maar die wel van groot belang is. De fluoride in tandpasta doet namelijk pas na twee minuten zijn werk. Dat fluoride zorgt ervoor dat ons tandglazuur beter bestand is tegen zuren.

Zoals op tanden en kiezen bacteriën achter kunnen blijven, geldt dit ook voor de tong. Toch vergeten veel mensen om ook de tong een dagelijkse poetsbeurt te geven. Dit kan leiden tot een slechte adem. Er bestaan ook speciale tongreinigers, ook wel

tongschrapers genoemd. Verder bestaan er ook tongdruppels voor een nog betere reiniging.

In de ruimtes tussen de tanden en kiezen kunnen bacteriën achterblijven. Met de tandenborstel kun je die plekken niet goed bereiken. Met flossdraad lukt dat wel, dus is het belangrijk om dagelijks die hoekjes en gleufjes met flossdraad te behandelen. Je kunt los flossdraad gebruiken, maar tegenwoordig vind je in de supermarkt of drogisterij ook handige kunststof beugeltjes met een stukje flossdraad erin, zodat je nog maar één hand nodig hebt om te kunnen flossen.

Veel mensen blijven te lang poetsen met dezelfde tandenborstel. Zowel de traditionele tandenborstels als de opzetstukjes van de elektrische variant dienen regelmatig te worden vervangen. Als je twee maal per dag je tanden poetst, zijn die borstels na een week of tien niet meer geschikt om nog langer te gebruiken. Je ziet het vaak al aan de kleur van de haren. Als die kleur eraf gesleten is, is de borstel aan het einde van zijn gebruiksduur gekomen. Hetzelfde geldt als de haren niet meer kaarsrecht omhoog staan. Met vijf nieuwe tandenborstels per jaar zit je goed!



DEKA

SUPERRR MARKT DAGEN!



**1+1
GRATIS**
2.84 1.42

OPTIMEL KWARK, YOGHURT OF DRINKYOGHURT
Alle varianten, combineren mogelijk. Pak 450 of 500 gram of pak 1 liter. Actieprijzen variëren van € 1.42 tot € 1.95. Prijsvoorbeeld: 2 pakken à 1 liter drinkyoghurt aardbei



4 VOOR
9.56 - 14.60
4.99

KNORR WERELDGERECHTEN
Alle varianten, combineren mogelijk. Pak voor 2-3 personen.



PER SCHAAL
2.99
1.99

**EETRIJPE
AVOCADO'S**
Schaal 2 stuks.



**SUPERRR
STUNT!**
**1+1
GRATIS**
2.98 1.49

**DONKER- OF LICHT
MEERGRANENBOLLEN
OF KAAS-UIENBOLLEN**
Zak 4 stuks. 2 zakken



**1+1
GRATIS**
9.19 4.60

VARKENSFILETLAPPEN
Naturel. Pak 4 stuks. Per verpakking kan de prijs verschillen. 2 pakken



**SUPERRR
STUNT!**
PER BEKER
4.49 - 6.85
3.99

BEN & JERRY'S IJS
Alle varianten. Beker 438 - 465 ml.



**SUPERRR
STUNT!**
2 VOOR
4.90 - 7.74
3.99

UNOX ROOKWORST
Alle varianten, combineren mogelijk. Per stuk 250 - 285 gram.



**SUPERRR
STUNT!**
**25%
KORTING**
16.99 12.75

**HEINEKEN
PILSENER OF 0.0 OF BRAND**
Krat 24 x 30 cl. Actieprijzen variëren van € 11.62 tot € 13.12. Prijsvoorbeeld: Krat Heineken pilsener



BESTEL JE BOODSCHAPPEN MAKKELIJK ONLINE

WWW.DEKAMARKT.NL

