

# Castricummer NL

3

Inrichting Plein Zuid  
Winkelcentrum Geesterduin



2

Ondernemers en bewoners  
trekken gezamenlijk op in  
Platform Dorpskern

12

Castricum een mooi  
stuk natuur rijker



REGIO MEDIA GROEP



## Kees Veldt benoemd tot Lid in de Orde van Oranje Nassau

**Castricum** - Kees Veldt is door burgemeester Toon Mans koninklijk onderscheiden. Tijdens de Nieuwjaarsbijeenkomst van de Castricumse paardrijclub Starrenburg ontving hij de versierselen die horen bij de benoeming tot Lid in de Orde van Oranje Nassau. Kees Veldt is al ruim 23 jaar betrokken bij de paardrijclub. Begonnen als betrokken ouder, al snel vervlochten met de club door onder andere de organisatie van de ponykampen, hulp bij de paardrijlessen, organisatie van wedstrijden, onderhoud aan gebouw en terrein en bestuursfuncties. Foto: Nicole Miggels

## D66 stelt collegevragen over bouw woning aan Geversweg 2a

**Castricum** - De laatste jaren is er de nodige discussie ontstaan over de wijziging van de bestemming voor de locatie van het vroegere Strandvondstenmuseum aan de Geversweg 2a. Eigenaar Menno Twisk lukte het niet om het museum te behouden en daar een woning bij te bouwen, maar het ziet er naar uit dat daarvoor wel een omgevingsvergunning wordt verleend aan de nieuwe eigenaar. D66 zet daar vraagtekens bij.

Door Hans Boot

Per brief van 21 december jl. heeft de fractie van D66 aan het college vier vragen gesteld naar aanleiding van het besluit van het college om een ontwerp-omgevingsvergunning te verlenen voor de realisering van een woning op de plek van het Strandvondstenmuseum. Deze vragen zijn op 22 december schriftelijk

beantwoord. In de eerste plaats vraagt de fractie zich af of het niet verstandig was geweest om de raad hieromtrent te consulteren. Het antwoord hierop is dat het college al in 2017 heeft besloten dat de bouw van een woning in principe mogelijk is in plaats van het Strandvondstenmuseum. Omdat aan de aanvullende voorwaarden wordt voldaan, heeft

het college het ontwerpbesluit ter inzage gelegd. Daarnaast wordt verwezen naar de procesbrief die de raad in oktober 2022 heeft ontvangen. Lees het hele verhaal elders in deze krant

# Castricum. Ondernemers en bewoners trekken gezamenlijk op in Platform Dorpskern

VERSCIJNT WOENSDAG

EDITIE 12  
CASTRICUM, AKERSLOOT  
BAKKUM, LIMMEN, DE WOUDE

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

Openingstijden  
ma. t/m do. 09.00-17.00 uur  
vrijdag 09.00 - 12.30 uur

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

Advertentieverkoop  
Wendi Honcoop  
Tel. 06-20278532

Advertentie-tarieven  
op aanvraag

Aanleveren van kopij  
redactie@castricum.nl  
Raimond Bos

Correspondenten  
Henk de Reus  
Hans Boot  
Aart Tóth  
Ans Pelzer

Kabalen  
Opgave gratis advertenties voor  
www.castricum.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.

Opplage: 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.castricum.nl/privacy

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

WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL

## Ondernemers en bewoners trekken gezamenlijk op in Platform Dorpskern

Castricum - Meer dan zestig ondernemers uit het Dorpshart en bewoners uit wijken rondom de Dorpsstraat hebben zich verenigd in het Platform Dorpskern Castricum. Vanuit dit platform werd een brief gestuurd naar het college en de gemeenteraad. „Ondernemers en bewoners willen (mede) zeggenschap over de eigen leefomgeving.”



Ondernemer Paul Versteeg: „Bereikbaarheid winkels gaat achteruit.” Foto: Ans Pelzer

Door Ans Pelzer

Het platform vraagt dringend om het raadsbesluit van 15 november, waar het gaat om het basisbesluit tot het aanbrengen van een knip in de Dorpsstraat en de straten er omheen, te verwerpen. Suggesties genoeg voor verkeerscirculatie en de lange termijnplannen in het dorp, getuige ook de vele insprekers tijdens de raadsvergaderingen. „Een participatiedemocratie serieus nemen brengt ook met zich mee dat de inbreng van inwoners gewogen wordt. De inbreng van ‘beroepsparticipanten’ verdient een andere weging dan de inbreng van inwoners wiens individuele leven en inkomen direct geraakt worden door een ontwikkeling.”

### ‘Bereikbaarheid gaat achteruit’

Voor de ondernemers spreekt Paul Versteeg: „Ik kan er met mijn verstand niet bij dat je na een aan alle kanten mislukte proef met de afsluiting van een deel van de Dorpsstraat gewoon met een vergelijkbaar voorstel komt. Zonder enige vorm van overleg met bewoners en ondernemers. Ondernemers hebben het druk met hun bedrijf, dus we hadden niet meteen door dat het plan vergaande gevolgen voor onze bedrijven zou gaan krijgen. De dromen over een verfraaiing van het Dorpshart zijn langetermijnwerk en bovendien erg duur. Mensen winkelen gericht in Castricum. Je gaat er niet rondwandelen om te zien welke leuke winkels je tegen komt. Een urgenter probleem is ook de leegstand en het feit dat de proef voor ondernemers negatief uitpakte. Meer mensen konden de winkels niet bereiken de bereikbaarheid ging dus achteruit. Ook voor de Torenstraat had dat gevolgen. Een stukje veiliger Dorpsstraat brengt heel veel onveilige plekken elders mee.”

### ‘Nieuwe onveilige situaties’

Paul vervolgt: „Als je dat kleine stukje afsluit ontstaan er op allerlei andere plekken onveilige situaties. Er staan verschillende scholen langs de voorkeursroute, volgens de plannen van de gemeente. Daar krijg je heel onoverzichtelijke verkeerssituaties. Ik heb alle voorkeursroutes gereden en in de praktijk betekent het dat je een kilometer of vijf om moet rijden om bijvoorbeeld bij het Bonhoeffercollege te komen.”

### Wanhoop

Inwoners Co Stuifbergen en Yvonne Brakenhoff hebben zich eveneens aangesloten bij het Platform Dorpskern Castricum. Ze wonen sinds jaar en dag aan de Ruitersweg. Het zijn Castricumse families die de discussies over verkeerscirculatie in het dorp al jaren meemaken.

Aan het begin van de avond zitten we te praten en het is in de oude huizen langs de weg alsof het verkeer door de kamer raast. Yvonne weet te vertellen dat de stoepen al ingekort zijn om de

weg breder te maken. Co: „Ook dubbelglas helpt niet meer tegen de herrie. Laat staan als hier in de toekomst nog meer verkeer langs gaat daveren.” De Ruitersweg wordt één van de voorkeursroutes voor doorgaand verkeer als de plannen van het college doorgaan.

### Loze beloftes

De bewoners worden er doodmoe van. „Tientallen jaren worden er steeds meer en weer beloftes gedaan over een integraal verkeersplan. Steeds weer worden de klachten terzijde geschoven. Wacht maar af, er komt een verkeersplan.” In een brief uit 2003, getoond door Co en Yvonne, wordt bewoners beloofd dat er binnenkort gestart wordt met een verkeerscirculatieplan waarin de dorpskern een belangrijke plek inneemt. In de brief wordt de toezegging gedaan dat gereageerd zal worden op de verkeersproblematiek in de Ruitersweg. Problemen die er dus ook al waren en nog zijn voordat er een plan gelanceerd werd om het doorgaande verkeer in de Dorpsstraat te weren en het verkeer dan vooral over de Mient en de Ruitersweg te leiden. „In de vroege ochtend rijden er landbouwmachines door onze straat en in de middag weer in omgekeerde richting. We begrijpen ook wel dat die wagens erg moeten rijden maar nog meer verkeer erbij... We zijn al murw van jarenlange discussies over deze weg.”

Het platform wil dat er serieus met betrokkenen gepraat wordt alvorens er besluiten worden genomen. In eerste instantie wil het platform betrokkenheid bij de plannen verkeerscirculatie Dorpskern en voorafgaand aan de besluitvorming. „Maar we willen ook graag meedenken over de lange termijn oplossing.” Donderdagavond 26 januari spreekt de gemeenteraad verder over de ontwikkelingen.

De hele brief van Platform Dorpskern Castricum is op de site [www.platform-dorpskern-castricum.nl](http://www.platform-dorpskern-castricum.nl) te vinden.



Yvonne Brakenhoff (l) en Co Stuifbergen: „Murw van jarenlange discussies over deze weg.” Foto: Ans Pelzer

## KERKDIENTEN

DONDERDAG 19 JANUARI

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

Protestantse Kerk Castricum (dorpskerk), 10.00 tot 12.00 uur kerk open met kerkcafé, plek voor ontmoeting en gesprek.

VRIJDAG 20 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), 10.30 tot 12.30 uur kerk open met stilte en bezinning bij het aansteken van een kaars.

ZATERDAG 21 JANUARI

H. Corneliuskerk Limmen  
19.00 uur meditatieve viering met zanggroep, voorganger pastor K. Kint.

ZONDAG 22 JANUARI

R.K. St. Pancratiuskerk  
09:15 uur woord- en communieviering met diaken Marcel de Haas m.m.v. Cantare.

Protestantse Kerk Castricum (dorpskerk), 10.00 uur ds. Bert Appers m.m.v. Cantorij. Te volgen via Omroep Castricum en via de livestreamlink op [www.pkcastricum.nl](http://www.pkcastricum.nl).

R.K. Sint-Jacobus Major Akersloot, 10.00 uur woord- en communieviering met K. Kint en muziek.

Evangeliegemeente Castricum (Geesterhage), 10.00 uur Arie-Jan Mulder. Te volgen via [www.egcastricum.nl/go/livestream](http://www.egcastricum.nl/go/livestream).

Plaza achter De Oude Keuken op landgoed Dijk en Duin, 10.00 uur ds. Angelique Rijlaarsdam.

Corneliusparochie Limmen  
10.00 uur eucharistieviering met liturgisch koor, voorganger pastor I. Osterhaus.

Protestantse Gemeente Limmen, 10.00 uur ds. M. A. Jansens.

MAANDAG 23 JANUARI

Protestantse Kerk Castricum (dorpskerk), 19.00 uur Taizé-avondgebed.

DINSDAG 24 JANUARI

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

## 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 uw BSN-nr, zorg dat u dit paraat heeft.

WAARNEMING

Op werkdagen is er een onderlinge waarnemingsregeling voor en door praktijken Bakker, Hoekstra, Coppoolse en Leemhuis/vd Maarel. Info via websites, deurposters en telefoonbandjes. 16 t/m 20 januari praktijksluiting Coppoolse.

## Camping de Nesse opnieuw beste kleine camping van NL

Limmen - Camping de Nesse in Limmen is voor de tweede keer verkozen tot beste kleine camping van Nederland. Na nominatie door de vakjury van de ANWB heeft het

publiek massaal op de camping aan de Nesdijk gestemd.

De kleine camping, met 28 kampeerplaatsen twee hooiberghuisjes, wist vijf sterren te scoren. De Nesse wordt

in veelal geroemd om het luxe sanitair. Eigenaren John en Nathalie Adrichem zijn ‘ongelooflijk trots’. „We gaan er alles aan doen om dit niveau vast te houden.”

## Jongens nemen telefoon af

Castricum - In de nacht van zaterdag op zondag rond 01.00 uur is een groepje van vier jongens uit een uitgaansgelegenheid gehaald. Zij hadden een andere jongen zijn telefoon afhandig gemaakt. De telefoon is terug gegaan naar de eigenaar. De 4vierjongens, in leeftijd 16 tot 18 jaar, waren afkomstig uit Alkmaar en Amsterdam. De eigenaar overweegt om aangifte te doen van deze afpersing.

## Werk Liander bij locatie Kaptein Kaas uitgesteld

Op de locatie Kaptein Kaas zou netbeheerder Liander in de periode 9 tot 28 januari de middenspanningskabel verleggen. Dit in verband met de toekomstige woningplan-

nen daar. Het verkeer zou daarvoor worden omgeleid. Deze werkzaamheden zijn echter uitgesteld. Als de werkzaamheden beginnen, informeren wij u opnieuw.

## Inrichting Plein Zuid Winkelcentrum Geesterduin

Op 23 januari starten wij met de herinrichting van Plein Zuid, het pleintje bij de zuidelijke ingang van Winkelcentrum Geesterduin, ter hoogte van de Vomar en Nelson, en tegenover Snackbistro De Toren.

### Hoe komt het eruit te zien?

De toegang tot het plein voor (brom)fietsers wordt verlegd naar de andere zijde van Snackbistro De Toren en komt uit op een nieuw parkeerplaatsje voor (brom)fietsen, met nieuwe fietsenrekken. Doordat er één – nieuwe - centrale parkeerplek komt, en daar ook de winkelkarren worden opgesteld, ontstaat er meer ruimte voor voetgangers en voor het terras, op de huidige plek. We plannen verder meer groen aan, zodat het plein een betere uitstraling krijgt.

### Aan de slag

Het werk wordt uitgevoerd door aannemer Bos Infra. Om ervoor te zorgen dat het winkelcentrum goed bereikbaar blijft, werken zij in fases. Als alles volgens plan verloopt, is het werk medio maart af. Door slecht weer kan de planning uitlopen.



Omwonenden kunnen af en toe hinder ondervinden van het werk. Zij zijn daarom apart geïnformeerd door ons.

### Vragen?

Heeft u vragen over de werkzaamheden? Dan kunt u contact opnemen met Marcel Twint, tel. 088 909 7196, marceltwint@debuch.nl; vermeld svp daarbij kenmerk Z23 106075/ D582760.

## De gemeenteraad is er voor u

Beste inwoner van Castricum, Elke donderdag vergadert de gemeenteraad van Castricum in het gemeentehuis over allerlei onderwerpen die spelen in de gemeente. U bent van harte welkom om daarbij aanwezig te zijn.

De ene week is er een raadsinformatieavond en de andere week een Raadsplein. Tijdens een Raadsplein vinden commissievergaderingen plaats gevolgd door een raadsvergadering. In een commissievergadering vindt het politieke debat over een onderwerp plaats. Nadat een onderwerp in de commissie besproken is, wordt er over gestemd in de raadsvergadering twee weken later. Wilt u uw mening geven in één van de commissievergaderingen, meld u dan uiterlijk 17.00 uur op de dag van de vergadering aan bij ons. Bij commissies die zijn aangemerkt met een \* in de agenda is dit niet (meer) mogelijk. Tijdens raadsinformatiebijeenkomsten wordt informatie aan de raad gepresenteerd over voor de raad belangrijke onderwerpen. Ook voor u als inwoner is het mogelijk tijdens deze bijeenkomsten vragen te stellen of opmerkingen te maken. U hoeft zich hiervoor niet aan te melden. Kijkt u liever thuis? U kunt alle vergaderingen live volgen en achteraf terugkijken via de website [castricum.raadsinformatie.nl](http://castricum.raadsinformatie.nl). Op dezelfde webpagina vindt u alle plannen waarover wordt vergaderd.

### Aanmelden voor het raadsspreekuur

Raadsleden 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, dan kunt u zich aanmelden voor het raadsspreekuur. Het raadsspreekuur vindt elke twee weken plaats op maandagavond. Aanmelden kan via de griffie, tot uiterlijk 12.00 uur op de donderdag vóór afgaand aan het spreekuur. Het eerstvolgende raadsspreekuur is op maandag 30 januari 2023.

### Gast van de raad

De gemeenteraad nodigt alle inwoners en organisaties in Castricum van harte uit om een keer Gast van de raad te zijn. Als Gast van de raad wordt u om 18.45 uur, vóór afgaand aan de vergaderingen, ontvangen in de publiekshal van het gemeentehuis. Een medewerker van de griffie en een of meerdere raadsleden leggen u de 'spelregels' van de gemeentelijke politiek uit. Ook lichten ze de agendapunten van die avond verder toe. Daarna kunt u vanaf de publieke tribune de vergaderingen bijwonen. U kunt zich aanmelden bij de griffie en een datum prikken.

### Contact met de griffie

Voor al uw vragen rondom (de vergaderingen van) de gemeenteraad kunt u bij ons terecht. Dat kan per mail via [raadsgriffie@castricum.nl](mailto:raadsgriffie@castricum.nl) of telefonisch via 088 909 7014, 088 9097094 of 088 909 9082. Neemt u ook eens een kijkje op [castricum.nl/raad-en-college](http://castricum.nl/raad-en-college) en [facebook.com/Raad-Castricum](https://www.facebook.com/Raad-Castricum).

Met vriendelijke groet,  
De griffie van Castricum

## Agenda raadsinformatieavond Donderdag 19 januari 2023

### Raadsinformatieavond / commissie

Tijd	Onderwerp
19.30 – 21.00	<b>Bijeenkomsten Raadzaal</b> Presentatie diversen klimaat: - beleidsplan en uitvoeringsprogramma 2023-2026: "op weg naar klimaatadaptieve en natuurinclusieve gemeenten". - concept beleidskader circulaire economie
19.30 – 21.00	<b>Bijeenkomsten Trouwzaal</b> Presentatie voortgangsrapportage Parnassia

## Agenda Raadsplein Donderdag 26 januari 2023

### Raadsinformatieavond / commissie

Tijd	Onderwerp
19.30 – 20.45	<b>Commissies Raadzaal</b> Amendementen bij de voorstellen voor de overweg Beverwijkerstraatweg / levendig dorpscentrum Castricum: maatregelen voor de korte en de lange termijn*
21.00 – 22.30	Diversen klimaat: - beleidsplan en uitvoeringsprogramma 2023-2026: "op weg naar klimaatadaptieve en natuurinclusieve gemeenten". - Beleidsvoorstel circulaire economie
19.30 – 20.45	<b>Commissies Trouwzaal</b> Impuls starterslening Castricum
21.00 – 22.00	Bestuursopdracht bij motie lokale woondeal
22.00 – 22.30	<b>Commissie Algemene Zaken*</b> 1A Besluitenlijst raadsvergadering 22 december 2022 1B Lijst brieven aan de raad 26 januari 2023 1C Lijst ter inzage gelegde informatie 26 januari 2023 1D Actualisatie lijst moties en toezeggingen 1E Mededelingen van het college 1E Vragen uit de raad
22.45 – 23.00	<b>Raadsvergadering Raadzaal</b> 1 Opening en mededelingen 2 Vaststellen agenda 3 Debat raad A Actuele politieke onderwerpen 4 Besluitvorming A Gedragscode integriteit collegeleden B Maatregelen Beverwijkerstraatweg korte termijn incl. amendementen (onder voorbehoud van commissiebehandeling) C Maatregelen Beverwijkerstraatweg lange termijn incl. amendementen (onder voorbehoud van commissiebehandeling) 5 Sluiting

## Gewijzigde vaststelling exploitatieplan Ronde Rijksweg – Visweg Limmen

Het plan heeft betrekking op een nieuw woongebied in Limmen-Zandzoom. Het woongebied ligt ten zuiden van de aan te leggen rotonde Rijksweg-Visweg en wordt verder begrensd door het Berkenlint en Jacob Hooij. Het plan maakt nieuwvestiging van een horeca-gelegenheid mogelijk, alsmede 4 woningen. Met het exploitatieplan wordt een goede ruimtelijke kwaliteit, een juiste uitvoering van werken en werkzaamheden en een eerlijke verdeling van kosten en baten nagestreefd.

### Ter inzage

Het vastgestelde exploitatieplan ligt vanaf donderdag 19 januari t/m woensdag 1 maart 2023 ter inzage in het gemeentehuis van Castricum. Het plan is te raadplegen op [www.ruimtelijkeplannen.nl](http://www.ruimtelijkeplannen.nl) onder de plannaam 'Exploitatieplan Ronde Rijksweg-Visweg Limmen' met planidentificatienummer NL.IMRO.0383.BpRondeRijksweg-VE00.

Tegen het plan kan een belanghebbende gedurende bovengenoemde termijn beroep bij de Afdeling bestuursrechtspraak van de Raad van State instellen. Zie hiervoor de officiële publicatie op [www.officielebekendmakingen.nl](http://www.officielebekendmakingen.nl) Na de inzagetermijn treedt het exploitatieplan in werking. Wilt u dit niet? Dan kunt u tegelijk met uw beroep een voorlopige voorziening aanvragen bij de Raad van State.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Wouter Voerman, Team Plannen en Projecten van de gemeente Castricum, via telefoonnummer 14-0251.

## Gewijzigde vaststelling bestemmingsplan 'Ronde Rijksweg – Visweg Limmen' en bijbehorend besluit Hogere waarden Wet geluidhinder

Het plan heeft betrekking op het aanleggen van een rotonde op het kruispunt van de Rijksweg (N203) en de Visweg, waarvoor een restaurant gesloopt wordt. Ten zuidwesten van de aan te leggen rotonde is het mogelijk een nieuw restaurant te vestigen met vier bovenwoningen.

Gebleken is dat ten gevolge van de aanleg van een rotonde ter plaatse van de kruising Rijksweg – Visweg een hogere geluidsbelasting optreedt dan de voorkeursgrenswaarde. De maximale ontheffingswaarde wordt niet overschreden. Daarom is voor de woningen aan de Rijksweg 123 en Visweg 16 te Limmen een besluit hogere waarden vastgesteld.

### Ter inzage

Het vastgestelde bestemmingsplan en het besluit hogere waarden (geluid) liggen vanaf donderdag 19 januari t/m woensdag 1 maart 2023 ter inzage in het gemeentehuis van Castricum. Het plan is te raadplegen op [www.ruimtelijkeplannen.nl](http://www.ruimtelijkeplannen.nl) onder de plannaam 'Bestemmingsplan Ronde Rijksweg-Visweg Limmen' met planidentificatienummer NL.IMRO.0383.BPRotondeRijksweg-VS01.

Tegen het plan kan een belanghebbende gedurende bovengenoemde termijn beroep bij de Afdeling bestuursrechtspraak van de Raad van State instellen. Zie hiervoor de officiële publicatie op [www.officielebekendmakingen.nl](http://www.officielebekendmakingen.nl). Na de inzagetermijn treedt het bestemmingsplan in werking. Wilt u dit niet? Dan kunt u tegelijk met uw beroep een voorlopige voorziening aanvragen bij de Raad van State.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Jan van Boven, team Plannen en Projecten van de gemeente Castricum, via telefoonnummer 14 0251.

## Uitwerkingsplan Limmer Linten Moerbeilint (Zandzoom), gewijzigd vastgesteld

### Inhoud

Het uitwerkingsplan maakt deel uit van de woningbouwontwikkeling in Limmen Zandzoom. Het Moerbeilint ligt aan de westkant van Limmen-Zandzoom. Het gebied wordt begrensd door de Pagenlaan aan de noordzijde, de Kapelweg aan de oostzijde, deelgebied fase 3a-zuid (Seringenlint) aan de zuidzijde en de Westerweg aan de westzijde.

In het plan komen maximaal 18 appartementen, 12 rij/hoekwoningen en 16 vrijstaande en 2/1 kap woningen. De verkeersontsluiting vindt plaats via de Kapelweg en de Westerweg. Daarnaast is een ontsluiting voor langzaamverkeer voorzien op de Pagenlaan en sluit het plan aan op het Seringenlint.

Op het besluit is de Crisis- en herstelwet van toepassing.

### Ter inzage

Het plan inclusief bijlagen en het besluit tot vaststelling liggen vanaf donderdag 19 januari t/m woensdag 1 maart 2023 ter inzage in het gemeentehuis van Castricum. Tevens is het plan te raadplegen op [www.ruimtelijkeplannen.nl](http://www.ruimtelijkeplannen.nl) onder de plannaam 'Uitwerkingsplan Limmer Linten Moerbeilint', met plan-identificatienummer: NL.IMRO.0383.UPLMoerbeilint-VS01.

Tegen het besluit tot vaststelling van het uitwerkingsplan kan een belanghebbende gedurende bovengenoemde termijn beroep bij de Afdeling bestuursrechtspraak van de Raad van State instellen. Zie hiervoor de officiële publicatie op [www.officielebekendmakingen.nl](http://www.officielebekendmakingen.nl).

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Jacqueline Feron, team Plannen en Projecten van de gemeente Castricum, via telefoonnummer 14 0251.

### 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](mailto:info@castricum.nl)

### Volg ons

📘 [gemeente.castricum](https://www.gemeente.castricum.nl)  
📷 [gemeentecastricum](https://www.gemeentecastricum.nl)  
🐦 [Castricum\\_nl](https://twitter.com/Castricum_nl)

Kijk voor meer informatie  
op onze website:  
[www.castricum.nl](http://www.castricum.nl)



## Bekendmakingen

### Omgevingsvergunningen

#### Aangevraagd

- Dr. Ramaerlaan 26 in Castricum**, het vergroten van de woning, datum ontvangst 6 januari 2023 (Z23 106797)  
**Heereweg 68 in Castricum**, het legaliseren van de terreininrichting, datum ontvangst 9 januari 2023 (Z23 107414)  
**Hoogegeest 53b in Akersloot**, het plaatsen van een Tiny house, datum ontvangst 2 januari 2023 (Z23 106405)  
**Pad van de mensenrechten in Castricum**, het vervangen van de brug, datum ontvangst 9 januari 2023 (Z23 107349)  
**Parkeerplaats De Bloemen Castricum**, het plaatsen van een opslagdepot, datum ontvangst 2 januari 2023 (Z23 106401)  
**Prinses Beatrixstraat 54 in Castricum**, het realiseren van twee parkeerplaatsen, datum ontvangst 2 januari 2023 (Z23 106406)  
**Zeeweg 60 in Castricum**, het vervangen van de reddingspost, datum ontvangst 4 januari 2023 (Z23 106410)  
*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.*

#### Ontwerpbesluiten (uitgebreide procedure)

- Dorpsstraat 76 in Castricum**, het brandveilig gebruik maken van het pand (Z22 099300)  
*Dit ontwerpbesluit ligt vanaf 19 januari 2023 zes weken ter inzage. Tijdens deze termijn kan een ieder hierover zijn zienswijze indienen bij de gemeente. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.*

## Gewijzigde vaststelling exploitatieplan 'Limmer – Zandzoom', 8e herziening

Het plan regelt dat op drie gebieden binnen het plangebied Limmen-Zandzoom nieuwbouw mogelijk wordt gemaakt, namelijk:

1. Gebied Moerbeilint: het gebied wordt begrensd door de Pagenlaan (noord), Kapelweg (oost), Seringenlint (zuid) en Westerweg (west). Het plan omvat 46 woningen, waarvan 18 in het sociale koopsegment.
2. Gebied Tegro-Schilder ligt aan de Rijksweg ter hoogte van nummer 127a: het gebied wordt begrensd door het bedrijventerrein Nieuwelaan West (noord), de Rijksweg (oost), de woningen aan Visweg 16-30 (zuid) en het deelgebied Notenlint (in voorbereiding) aan de westzijde. Het plan omvat 19 woningen, waarvan 6 in het sociale koopsegment.
3. Gebied Ronde Rijksweg-Visweg: het gebied wordt begrensd door de Rijksweg, de Visweg, het Berkenlint en Jacob Hooij. Het plan omvat 180 m2 horeca en een viertal woningen.

### Ter inzage

Het vastgestelde exploitatieplan ligt vanaf donderdag 19 januari t/m woensdag 1 maart 2023 ter inzage in het gemeentehuis van Castricum. Het plan is te raadplegen op [www.ruimtelijkeplannen.nl](http://www.ruimtelijkeplannen.nl) onder de plannaam 'Exploitatieplan Limmer-Zandzoom, 8e herziening' met planidentificatienummer NL.IMRO.0383.BPL10zandzoom-VE08.

Tegen het plan kan een belanghebbende gedurende bovengenoemde termijn beroep bij de Afdeling bestuursrechtspraak van de Raad van State instellen. Zie hiervoor de officiële publicatie op [www.officielebekendmakingen.nl](http://www.officielebekendmakingen.nl). Na de inzagetermijn treedt het exploitatieplan in werking. Wilt u dit niet? Dan kunt u tegelijk met uw beroep een voorlopige voorziening aanvragen bij de Raad van State.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Wouter Voerman, Team Plannen en Projecten van de gemeente Castricum, via telefoonnummer 14-0251.

Het vermelden van ontvangen aanvragen en genomen besluiten in de gemeentekrant en op de digitale gemeentepagina is een extra service van de gemeente. De wettelijk voorgeschreven publicatie van aanvragen en besluiten vindt u op [www.officielebekendmakingen.nl](http://www.officielebekendmakingen.nl).



**Word donateur!**  
**Ga naar**  
**DierenLot.nl**





**\* Gevraagd:**  
Ik ben op zoek naar elektrische en gewone fietsen. Tel. 06-14069852

**\* 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

**Te koop:**  
Winterbanden op velgen voor o.a. Opel en Saab. 5x110 maat 195-65/15. 80,-. Tel. 06-51544102

**Te koop:**  
Twee nostalgische schemerlampen op houten voet, witte kap, bruine franje, hg. 65/diameter 54 cm, 30,-. Tel. 06-23821104

**Te koop:**  
Herenfiets Rih Sigma 28/60 - 100,-. Tel. 06-44746457

**Te koop:**  
Qlima petroleumkachel type: r4224stc-2 plus 20 liters petroleum. Een keer gebruik. 200,-. Tel. 06-11128239

**Aangeboden:**  
12 tijdschriften over 1ste en 2de wereldoorlog in beeld. Gratis op te halen. Tel. 0251-651244

**Te koop:**  
De nieuwste thriller van Linda van Rijn, "Playa Blanca" voor slechts 10,-. Tel. 0251-656757

**Te koop:**  
Hummel voetbalschoenen, maat 43, nauwelijks gebruikt, geschikt voor natuur- en kunstgras, 25,-. Tel. 06-29421699

**Verloren:**  
Autosleutel verloren omgeving Beethovensingel en bloemen. Beloning voor de vinder. Tel. 06-38743130

**Te koop:**  
Mountainbike, merk Serious. Alles werkt, in goede staat. 40,-. Tel. 06-22232429

**Te koop:**  
Teakhout buffetkast. 3 laden, 2 deuren onder, 2 glasdeuren boven, 50,-. Tel. 06-57195201

**Te koop:**  
Dranken- wijnkoeler met twee losse koelelementen inclusief karaf 5,-. Tel. 06-44034983

**Te koop:**  
Honden fietsmandjes, 10,- p.st. 3 stuks. Tel. 06-11914845

**Te koop:**  
Burton snowboardboots, 1 paar valt 47 (ongebruikt), ander paar valt 47-48 (enkele keren gebruikt). 25,- per paar. Tel. 06-26150170

**Te koop:**  
Dameschoenen, zwart, laagmodel Durea, maat 42, e en g, prima staat, 25,-. Tel. 0251-659632



**1 miljoen Nederlanders hebben moeite hun rekeningen te betalen. Help met uw organisatie of als vrijwilliger mee armoede in Nederland te bestrijden!**



WWW.HULPBIJARMOEDE.NL



## Hypotheek advies

Elke woonwens is uniek, wij weten er raad mee

Op basis van ons advies zijn er door de jaren heen al heel wat verschillende woonwensen gerealiseerd. En daar zijn we best trots op. Wil je weten of jouw of jullie woonwensen ook te realiseren zijn? Maak dan geheel vrijblijvend een afspraak met Marcel Kok, onze hypotheekadviseur: **0251 65 70 50**. Kijk ook op [weel.nl](http://weel.nl), daar lees je alles over hypotheek en onze werkwijze.



Dorpsstraat 32 | Castricum | 0251 65 70 50 | [info@weel.nl](mailto:info@weel.nl)



**GEVEN OM MOLENS IS GEVEN AAN MOLENS**

[molenfonds.nl](http://molenfonds.nl)



WWW.HULPBIJARMOEDE.NL

Wij zijn op zoek naar **chauffeurs!**



**KOM BIJ ONS WERKEN**

En ontvang €500,- welkomstbonus



Begin elke dag voor een glimlach.

Solliciteer nu op [werkenbijwdk.nl](http://werkenbijwdk.nl)

of stuur een email naar [vacature@wdkgroep.nl](mailto:vacature@wdkgroep.nl) of bel 026 - 32 32 000

**Willemsen de Koning**  
vervoert met zorg

### CURSUS VOGELS HERKENNEN VOORJAAR 2023

Hans Stapersma verzorgt ook voorjaar 2023 weer de populaire cursus Vogels Herkennen. De cursus leert je om al die verschillende vogelsoorten in je directe leefomgeving beter te herkennen op basis van verenkleed, geluid, gedrag, seizoen-voorkomen en algemeenheid of zeldzaamheid. De sterk praktijkgerichte cursus omvat 3 theorie-sessies van ca. 2 uur elk op zaterdagen (11/3, 15/4 en 17/6) en 10 wekelijkse ochtend-excursies van ca. 3 uur elk in maart - juni. Je kan zelf je vaste excursie-ochtend kiezen: ma, do, vr, za of zondag. Maximum 12 deelnemers per ochtend/groep; minimum 5. Minimum leeftijd 16 jaar. De excursies zijn in de ruime omgeving van Castricum. Kosten: 150 euro pp.



Voor informatie en/of opgeven (svp vóór 15/2): 06-22684313 (Hans Stapersma) o.v.v. je e-mailadres en excursie-ochtend van 1<sup>e</sup>, 2<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> voorkeur.

## Eindeloos speelplezier...!



**Slechts 47,50 euro per dag**  
Inclusief transport in de gemeente Castricum

**Kinderfeestje...?**

**Huur onze set XXL bouwstenen...! Succes gegarandeerd...!**

[www.partyprovider.nl](http://www.partyprovider.nl)

**CORSO**  
BIOSCOOP

**Programma 19 januari t/m 25 januari**

donderdag 19.30 uur  
vrijdag 20.00 uur  
zondag 19.30 uur  
woensdag 19.30 uur  
**De Acht Bergen**

vrijdag 15.00 uur  
zondag 19.30 uur  
**Vous n'aurez pas ma haine**

donderdag 20.00 uur  
zondag 15.00 uur  
maandag & dinsdag 20.00 uur  
**Presque**

vrijdag 15.00 uur  
dinsdag 20.00 uur  
**Hallelujah: Leonard Cohen, A Journey, A Song**

vrijdag & zaterdag 19.30 uur  
**Avatar: The Way of Water 3D**

zondag 13.30 uur  
**Avatar: The Way of Water 2D**

zaterdag 20.00 uur  
maandag & woensdag 19.30 uur  
**Triangle of Sadness**

zondag 12.30 uur  
**De Gelaarsde Kat 2: De Laatste Wens**

**Tickets bestellen:**  
[www.corsobioscoop.nl](http://www.corsobioscoop.nl)  
Dorpsstraat 70 • Castricum



## De Acht Bergen

De Acht Bergen vertelt het verhaal van de bijzondere vriendschap tussen de stadse Pietro en Bruno; een jongen uit de bergen. In hun levenslange zoektocht naar geluk zwerft Pietro de wereld over terwijl Bruno trouw blijft aan zijn

berg. Ondanks hun totaal verschillende levens, blijft de vriendschap uit hun kinderjaren ogenschijnlijk onverwoestbaar. Een film over liefde tussen mensen, eenzaamheid, houvast, familierelaties en verknochtheid aan een streek.

## Presque

Igor heeft een lichamelijke beperking. Hij bezorgt biologische groenten, woont zelfstandig en is erg in filosofie geïnteresseerd. Door een ongeluk komt hij in contact met begrafenisondernemer Louis. Igor ziet in de gestreste Louis een goede vriend, maar die hoopt echter snel van hem af te zijn. Als Igor zich verstoppt in de lijkwagen waarmee

Louis naar Zuid-Frankrijk moet, volgt een bijzondere roadtrip. De mannen leren van elkaar wie ze zijn en worden vrienden voor het leven. Hoofdrospelers Alexandre Jollien (die zelf een beperking heeft) en Bernard Campan schreven en regisseerden de film zelf. De film was één van de publieksfavorieten op Film by the Sea.



The Royal Dutch Scam. Foto: Nienke de Jong

## Lo Sings Sting in Cultuurkoepel; een zeer smaakvol eerbetoon

Heiloo - Op zaterdag 28 januari staat met de Theatertour Lo Sings Sting een smaakvol eerbetoon op hoog muzikaal niveau op het programma. Om het zicht in de Cultuurkoepel te verbeteren is in oktober de campagne gestart om mobiele, verrijdbare en inklapbare tribunes aan te schaffen. Het concert 'Lo Sings Sting' is een benefietconcert om dit te kunnen realiseren.

De ruim veertigjarige muzikale carrière van Sting omvat zeventien Grammy Awards, meer dan honderd miljoen verkochte platen en enkele monumentale wereldhits, zoals Roxanne, Message in a Bottle, Englishman in New York en Fields of Gold. De muzikale theatershow 'Things about Sting' is geformeerd rond leadzanger en saxofonist Lo van Gorp, een van de allerbeste Neder-

landse sessiemuzikanten. Na eerder zeer succesvol het repertoire van Steely Dan naar de theaters te hebben gebracht, brengen Lo van Gorp en zijn maar liefst tien man sterke band The Royal Dutch Scam het repertoire van Sting en The Police. De liedjes worden met heel veel respect gespeeld, al wordt er ook regelmatig een eigen draai aan gegeven. Je hoort een mooie combi-

natie van de eigenwijze punk-/reggae-/rocknummers van The Police en de indrukwekkende sferische liedjes van Sting. De bandleden zijn de crème de la crème van de Nederlandse muzikantenscene. U herkent ze wellicht van de samenwerking met het Metropole Orkest, Marco Borsato, Trijntje Oosterhuis, Michiel Borstlap, Alain Clark, Frank Boeijen, Ilse DeLange, Gino Vannelli en vele anderen.

Ga terug in de tijd en geniet van deze muzikale avond op zaterdag 28 januari om 20.15 uur. Koop kaarten à 25 euro via [www.cultuurkoepel-heiloo.nl](http://www.cultuurkoepel-heiloo.nl) of aan de deur.

## Bluesmuziek terug in Bakkum

Bakkum - Nadat enige jaren geleden restaurant 'Mirakel van Bakkum' werd opgeheven, verdwenen ook de bluesoptredens die daar op de zondagmiddag werden gehouden. William Borst (eigenaar van hotel-restaurant Fase Fier) en organisator Jos Zonneveld willen deze traditie echter nieuw leven inblazen en starten op zondag 29 januari met een spetterend optreden van John the Revelator, de alom bekende band die al 55 jaar furore maakt in binnen- en buitenland. Deze formatie, bestaande uit Paul Dammers (slide & rhytm guitar), Cor Dijkhuizen (drums), Tom Huissen (vocal & bass) en Frans ten Kleij (lead & rhytm guitar) kijkt ernaar uit om de spits af te bijten. De initiatiefnemers van het hernieuwde muziekerevenement proberen vier keer per jaar een bluesmiddag te realiseren. Het tweede optreden (waarvan de band nog onbekend is) is gepland op 26 maart, dus die datum kan alvast in de agenda worden genoteerd. Verder ligt er een luisterrijk optreden

van de Bloes Broers uit Beverwijk in het verschiet. Op zondag 29 januari vindt om 15.30 uur dus met John the Revelator de aftrap plaats in Fase Fier aan de Van Oldenbarneveldweg 25. De zaal is open vanaf 15.00 uur en de toegang is gratis.



De leden van de band John the Revelator. Foto: aangeleverd

## Rob Verdurmens R11: een ode aan sciencefictionfilmmuziek

Castricum - Op zondagmiddag 22 januari laat je je in Theater Koningsduyn verrassen door een muziekspektakel in geluid en beeld. Een ode aan filmmuziek uit sciencefictionfilms van vroeger en nu. Dit keer niet uitgevoerd door een symfonieorkest, maar door de tien fantastische (jazz)musici van R11. Zij staan onder leiding van Rob Verdurmen, de voormalig drummer van het Willem Breuker Kollektief.

Voor deze nieuwe tour repeteert R11 een aantal dagen in Theater Koningsduyn Geesterhage Castricum. Daarom biedt R11 Castricumers de unieke kans om deze geweldige muziekvoorstelling als eersten te zien en ook nog eens voor de speciale prijs van 7,50 euro.

### De mooiste sciencefictionfilmmuziek

Aan de hand van Bob Zimmermans arrangementen voor sciencefictionfilms en Rob Verdurmens speciaal gecomponeerde soundtracks vertaalt R11 technologische ontwikkelingen tot een wervelend muziekspektakel. Muzikaal uitgevoerd door een virtuoos ensemble en visueel versterkt met onverwacht en nieuw filmmateriaal van de hand van videokunstenaar Martijn Grooten-

drorst. Een klein tipje van de sluier opgelicht: liefhebbers van de muziek uit Star Wars en Star Trek komen in deze voorstelling zeker aan hun trekken!

### Bob Zimmerman en Rob Verdurmen

Componist en arrangeur Bob Zimmerman maakte soundtracks voor de serie De Nieuwe Wildernis en de speelfilm Süskind en schreef arrangementen voor het Metropole Orkest en het populaire tv-programma Maestro. Slagwerker en componist Rob Verdurmen was 38 jaar vaste drummer van het internationaal bekende Willem Breuker Kollektief. Het concert begint om 15.30 uur.

Kijk op [www.geesterhage.nl](http://www.geesterhage.nl) voor kaartverkoop en overige informatie.



R11: tien fantastische musici onder leiding van Rob Verdurmen. Foto: aangeleverd



Het Strandvondstenmuseum dat in oktober 2020 zijn deuren sloot. Archiefoto: Hans Boot

## Bouwplan Geversweg 2a een op zichzelf staande kwestie

Vervolg voorpagina-verhaal

Als tweede wordt door D66 gevraagd of het nog mogelijk is de omgevingsvergunning te weigeren en de afwijking te betrekken bij de invulling van het bestemmingsplan Zanderij-Noord. Die mogelijkheid is er wel, maar de aanvrager voldoet volgens het college aan de gestelde voorwaarden, waaronder het ter beschikking stellen van grond voor de door de raad gewenste natuurontwikkeling. Vervolgens wordt de vraag gesteld of er sprake kan zijn van 'precedentwerking' ten aanzien van bouwactiviteiten in betreffend gebied. Het antwoord hierop luidt dat het college dit niet verwacht, omdat het gebouw van het Strandvondstenmuseum verdwijnt en deze functie elders in het gebied niet meer voorkomt. 'De bebouwing neemt dus feitelijk niet in grote mate toe, er komt geen stedelijke functie bij en er verdwijnt een functie met verkeer aantrekkende werking', aldus het college.

Tot slot stelt het college naar aanleiding van de vierde vraag dat het in de afwegingen geen rol speelt dat de aanvrager tevens als ontwikkelaar betrokken is bij het project 'Kaptein Kaas' in het plangebied Zanderij-Zuid.

### Reactie D66

Namens de fractie van D66 wilde fractievoorzitter Harold Ebels het volgende kwijt over de beantwoording van de vragen die zijn partij had gesteld: „Zo beschouwd, is de beantwoording van het college helder. Men stelt dat het bouwplan Geversweg 2a een op zichzelf staande kwestie betreft waar al eerder – los van de natuurontwikkeling op de Zanderij – afspraken over gemaakt zijn. En feitelijk zal dat kloppen. Dat neemt niet weg dat juist in het kader van deze natuurontwikkeling, waar PWN, provincie en gemeente zich voorbereiden op grondverervingen, bij eigenaren hierover nog veel onduidelijkheid bestaat. Immers, de vastgestelde

ruimtelijke kaders laten zien dat er slechts een zeer beperkt aantal bouw mogelijkheden ontstaat. In enkele situaties zal dat zijn gebaseerd op het verwijderen van bedrijfsmatig vastgoed, maar voor het overige is onduidelijk welke eigenaren en op welke plekken een bouw mogelijkheid zouden kunnen verkrijgen. Volgens onze fractie mag dat nooit het karakter van een loterij krijgen. Wij zijn er voorstander van om op basis van ruimtelijke afwegingen de bouwlocaties aan te wijzen en de opbrengsten financieel te verevenen over alle eigenaren. Zo kan ieder een kleine vergoeding extra boven op de vierkante meterprijs krijgen bij de verwerving. Wij denken dat een dergelijk principe, mits goed uitgewerkt, kan leiden tot draagvlak bij alle eigenaren die grond verkopen ten behoeve van de natuurontwikkeling. Maar goed, volgens het college blijft Geversweg 2a daar dus buiten en kent dat plan zijn eigen route, wat het er volgens D66 niet overzichtelijker op maakt.”

## Weer online informatieavond: zo werkt een Herenboerderij

**Castricum - Heb je al eens gehoord of gelezen over een Herenboerderij en denk je erover je aan te sluiten? Goed nieuws, want een groep enthousiaste kartrekkers zet zich volop voor de realisatie ervan in de omgeving van Castricum. Op donderdag 26 januari houden ze weer een informatieavond om iedereen te informeren over de realisatie van deze coöperatieve boerderij.**

Wolter van der Vlist, voorzitter van Herenboeren Kennemerland: „We organiseren het afgelopen jaar meerdere online informatieavonden. De opzet was heel interactief en sloeg enorm goed aan. Er werd algemene informatie gedeeld, er waren momenten in een break-out en we gingen ook echt in gesprek.” Inmiddels hebben zich weer meer dan 130 nieuwe geïnteresseerden gemeld, dus hoog tijd voor een nieuwe info avond. „De bedoeling is dat we

nieuwe geïnteresseerden kort het concept uit te leggen en bijpraten over de ideeën. Ook gaan we samen kijken naar de regiokaart van de omgeving Castricum, Limmen, Heiloo, Uitgeest en Heemskerk om te zien waar de mogelijkheden liggen.”

De kartrekkers van Herenboeren Kennemerland hebben, sinds ze in oktober 2021 van start gingen, niet stilgezeten. Er is een coöperatie opgericht, ze hebben vele lokale

agrariërs ontmoet, er is een website opgetuigd en er wordt flink gewerkt aan een netwerk op de social media-kanalen. In april 2022 opende de inschrijving en al meer dan 130 huishoudens hebben zich aangemeld bij dit lokale initiatief. Aan animo geen gebrek. Het belangrijkste doel voor nu is het vinden van grond. Kijk op <https://kennemerland.herenboeren.nl> voor meer informatie of volg het initiatief via Instagram ([herenboeren\\_kennemerland](https://www.instagram.com/herenboeren_kennemerland)) en Facebook ([www.facebook.com/Herenboeren.Kennemerland](https://www.facebook.com/Herenboeren.Kennemerland)).

Wil je de informatieavond volgen? Mail naar [kennemerland@herenboeren.nl](mailto:kennemerland@herenboeren.nl) en krijg de Teams-link opgestuurd. Zet in je agenda: 26 januari, 20.00 uur.

## AGENDA

### VRIJDAG 20 JANUARI



Lezing door Jelle Jan Klinkert om 20.00 uur bij boekhandel Laan aan de Burgemeester Mooijstraat 19 in Castricum over zijn nieuwste bundel 'Apocriefe Psalmen'. Toegang gratis. Foto: aangeleverd

G-disco met DJ Dylan en DJ Mervyn van 20.00 tot 22.00 uur in Discovery 2.0 aan de Dorpsstraat 30a in Castricum. Entreprijs 5 euro inclusief twee drankjes. Foto: aangeleverd

### ZATERDAG 21 JANUARI

Jubileumconcert slagwerkgroep Excelsior om 20.30 uur in de protestantse kerk aan de Zuidkerkenlaan 23 in Limmen. Kaarten à 5 euro (inclusief koffie/thee) via André Dekker (072 5052212) of per e-mail via [ton@excelsiorlimmen.nl](mailto:ton@excelsiorlimmen.nl).

### ZONDAG 22 JANUARI



Concert door R11 onder leiding van Rob Verdurmen om 15.30 uur in Theater Koningsduyn aan de Geesterduinweg 3 in Castricum met sciencefictionfilmmuziek.

Entreprijs 7,50 euro. Info en kaartverkoop via [www.geesterhage.nl](http://www.geesterhage.nl). Foto: aangeleverd

### WOENSDAG 25 JANUARI

Soepcafé van 14.30 tot 16.00 uur in de Tuin van Kapitein Rommel schuin tegenover het NS-station in Castricum. Deelname is gratis.

### EXPOSITIES

Joshua Stam exposeert zijn schilderijen tot 1 februari in de ontmoetingsruimte van de Tuin van Kapitein Rommel aan de Stationsweg (schuin tegenover het NS-station) in Castricum. Te bezichtigen van maandag tot en met vrijdag tussen 09.30 en 16.30 uur. Info via [www.tuinvankapiteinrommel.nl](http://www.tuinvankapiteinrommel.nl).

Dick Berendes, Frans Lieshout en Harm Noordhoorn exposeren tot en met 6 februari hun grafisch werk in restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117 in Bakkum onder de titel 'De letter bevrijd'. De drie kunstenaars maken ieder op eigen wijze gebruik van letters, ze noemen hun werk 'typografie', een combinatie van typografie (tekstvormgeving) en grafiek (kunst op basis van druk- en digitale technieken).

De expositie 'Castricum Spoor' van Oud-Castricum over de geschiedenis van de Castricumse spoorlijn is tot en met april 2023 te bezichtigen in gebouw De Duynkant aan de Geversweg 1b in Castricum. Geopend elke eerste en derde zondag van de maand tussen 13.30 en 16.00 uur. Toegang 1 euro (gratis voor leden).

Het atelier van schilderes Sabrina Tacci en fotograaf Marina Pronk aan de Van Oldenbarneveldweg 32 in Bakkum is elke vrijdag van 13.00 tot 18.00 uur geopend voor publiek. Tevens elk tweede week-einde van de maand geopend op zaterdag en zondag van 13.00 tot 18.00 uur.



Samen genieten van de maaltijd aan de Tafel van Veel. Foto: aangeleverd

## Schuif aan bij de Tafel van Veel

**Castricum - Een nieuw jaar is begonnen, leuk om andere mensen te leren kennen. De Oude Keuken en Johanna's Hof hebben elke eerste woensdag van de maand een tafel gereserveerd om aan te schuiven. Vanaf half één ben je van harte welkom voor de lunch bij De Oude Keuken en wat op tafel komt, is een verrassing. Deelname kost 10 euro (exclusief drankjes). Of schuif aan bij**

Johanna's Hof voor het diner. Vanaf 18.00 uur kun je er terecht en deelname kost 15 euro (exclusief drankjes). Voor beide locaties geldt dat er een gastvrouw aanwezig is om je te verwelkomen. Kom genieten van een heerlijk momentje uit met anderen. Aanmelden bij het restaurant uiterlijk op de dinsdag ervoor. Vragen? Mail naar [info@welzijncastricum.nl](mailto:info@welzijncastricum.nl) of bel: 0251 656562.



Het inzamelen van de producten door leden van GroenLinks. Foto: Henk Hommes

## Castricummers doneren 93 volle kratten aan Voedselbank

**Castricum - Op zaterdag 7 januari hielpen veertien leden van GroenLinks bij een inzameling voor de Voedselbank bij de Albert Heijn-vestiging in winkelcentrum Geesterduin. Castricummers doneerden gul: maar liefst 93 volle kratten werden opgehaald.**

Als vrijwilligersorganisatie biedt de Voedselbank mensen in nood tijdelijk een wekelijks aanvullend voedselpakket.

Om deze pakketten te kunnen samenstellen, houdt de Voedselbank IJmond-Noord regelmatig inzamelacties bij supermarkten in de regio. GroenLinks Castricum organiseerde deze inzameling als dank voor het werkbezoek dat de fractie begin januari mocht brengen aan de Voedselbank IJmond-Noord.

De inzamelingsactie was een groot succes. Castricummers doneerden gul en aan het einde van de middag konden maar liefst 93 kratten met levensmiddelen naar de centrale

opslagloods in Beverwijk worden gebracht, een hele hoge score. Ook de collectebus deed goede zaken. Zo was er een meisje dat met de verkoop van zelfgemaakte armbanden geld inzamelt voor goede doelen. Zij gaf ruim zestig euro om het werk van de Voedselbank te steunen.

Aan het eind van de middag sprak Voedselbank-fondsenwerver Steve de Boer grote waardering en dankbaarheid uit voor de GroenLinkers die zich deze zaterdag hadden ingezet voor de mensen die afhankelijk zijn van de Voedselbank.

## Maandelijks protest Extinction Rebellion gaat door

**Castricum - Extinction Rebellion blijft ook dit jaar maandelijks actievoeren bij het afgaan van het luchtalarm. De actiegroep vraagt hiermee aandacht voor de klimaatcrisis. Men eist: „Castricum, erken de klimaatcrisis en handel daarnaar.“**

Volgens Extinction Rebellion is het Klimaatakkoord lang niet voldoende om binnen een veilige marge van anderhalve graad opwarming van de aarde te blijven. „Op dit moment stevenen we af op een opwarming van meer dan 3 graden. De gevolgen hiervan zullen, ook hier, verschrikkelijk zijn.“ Als op de eerste maandag van de maand het luchtalarm getest wordt, houdt de actiegroep een zogenoemde Die In. Deelnemers 'vallen' dan op de grond bij de start van het alarm.

Tevens wordt dan een statement voorgelezen over de noodtoestand van het klimaat. De acties zijn op 6 februari (Bakkerspleintje), 6 maart (ingang Geesterduin, zijde Soomewegh), 3 april (hoek Burgemeester Mooijstraat/Dorpsstraat), 1 mei (Bakkumerpleintje, bij beeldje De Schulper), 5 juni (strandplateau bij hotel Zoomers aan Zee) en 3 juli (bezoekerscentrum De Hoep).

Om 11.45 uur verzamelen de deelnemers zich voor de check-in, om 12.00 uur klinkt het alarm. Iedereen kan meedoen, aanmelden is niet nodig. Vragen en opmerkingen aan Extinction Rebellion Castricum kun je kwijt via de Facebookpagina van XR of via [xrcastrium@gmail.com](mailto:xrcastrium@gmail.com). Like de pagina om op de hoogte te blijven.

Schrijf je in voor onze wekelijkse  
**nieuwsbrief**

Ga naar:  
[www.castricummer.nl/aanmelden-nieuwsbrief](http://www.castricummer.nl/aanmelden-nieuwsbrief)  
en meld je aan

**Charon**  
UITVAARTBEGELEIDING

Nelson Martins Gutierrez  
Uitvaartbegeleider



Bij ons heeft u  
alle vrijheid om  
de uitvaart zelf  
vorm te geven



Dag en nacht bereikbaar  
072 507 0477

Bezoek [charonuitvaartbegeleiding.nl](http://charonuitvaartbegeleiding.nl)



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](http://uitvaartverzorgingyvonne.nl)  
voor al uw vragen.

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



UITVAARTVERZORGING

**Duin**

...want wat je liefhebt,  
moet goed verzorgd worden!



Jarenlange ervaring, transparantie en  
geen onverwachte kosten.

Voor meer informatie komen  
wij graag vrijblijvend bij u langs of  
kijk op [uitvaartverzorgingduin.nl](http://uitvaartverzorgingduin.nl)

Bereikbaar via: 072-5115238



Overleden is onze lieve moeder, grootmoeder en overgrootmoeder

## Fijke Gerdina van de Lagemaat - van Brenk

Geldermalsen,  
10 december 1925

Castricum,  
11 januari 2023

Echtgenote van Gijsbert van de Lagemaat † 7 februari 2013

Gijsbert en Annelies, Carina en Rolf, Gerrit Jan en Marion

Kleinkinderen en achterkleinkind

Correspondentieadres: G.J. van de Lagemaat  
De Buurt 34, 1606 AG Venhuizen, gjvdla@gmail.com

De crematieplechtigheid heeft inmiddels plaatsgevonden.



Groot is het gemis, maar dierbaar zijn de herinneringen aan mijn lieve man, (schoon)vader, opa en overopa.

### Martien Res

De overweldigende belangstelling, troostende woorden, kaarten, brieven en bloemen hebben ons ontroerd en steun gegeven.

Mede hierdoor voelen wij dat hij niet alleen voor ons, maar ook voor anderen veel heeft betekend. Voor deze steun en hartelijkheid zijn wij heel dankbaar.

Tiny Res-de Wit  
Kinderen en  
(achter)kleinkinderen

"Alles kon, altijd"

Mijn allerliefste meissie  
Onze liefdevolle moeder  
Onze fantastische oma

We zullen je missen, iedere dag.  
Liefde houdt niet op waar het leven eindigt.

## Anna Claziena Maria Hoek - Brügemann Ans

☆ Wormer, 11 december 1941  
† Castricum, 11 januari 2023

Jaap

Jack en Karina  
Denise  
Britt

Judith en Theo  
Laura

Ron en Miranda  
Roy

Het afscheid heeft inmiddels plaatsgevonden.

Dank voor de liefdevolle verzorging door de Boogaert, afdeling "de Zonnebloem".

Correspondentieadres  
Sans Souci 77  
1902 CN Castricum

Persoonlijke begeleiding in en rondom  
Castricum, Limmen en Heloo.

Geheel naar uw wensen,  
ongeacht waar u verzekerd bent.

- Sinds 2010 -  
**ANNO NU**  
uitvaartverzorging



Een uitvaartwensenmap kunt u  
geheel vrijblijvend aanvragen via  
info@uitvaartannou.nl

Met warme groet

**Petra van der Meer**

Elke dag en nacht bereikbaar

06 41739549

www.uitvaartannou.nl



**Alice Loeters**  
persoonlijke uitvaartzorg

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

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



**Ester AL**  
UITVAARTZORG

24/7 bereikbaar via: 06 1473 1293

contact@esteraluitvaartzorg.nl • www.esteraluitvaartzorg.nl



Het voormalige ING-gebouw aan de Burgemeester Mooijstraat. Foto: Twiskbouw

## Afsluiting Burgemeester Mooijstraat

**Castricum - Wie op 23 of 24 januari de trein moet halen, moet iets eerder van huis! Dan wordt door Twiskbouw het penthouse geplaatst op het oude ING-bankgebouw aan de Burgemeester Mooijstraat.**

's Morgens vroeg is de weg al afgesloten voor autoverkeer, om 08.30 uur gaat hij ook dicht voor fietsers en voetgangers. Mensen die slecht ter been zijn, kunnen zich melden bij de uitvoerder die ze dan veilig langs de

werkzaamheden zal leiden. Latere hinderwerkzaamheden zullen zoveel mogelijk op de marktdagen worden gepland. Het voormalige ING-gebouw wordt verbouwd tot drie appartementen.

Het betreft hier een project van de Castricumse broers Niels en Gerben de Wit, die kans zagen het oude pand midden in het dorpshart nieuw leven in te blazen. De appartementen zijn verkocht. De begane grond blijft beschikbaar als winkelruimte. Hiervoor wordt op termijn nog een bestemming gezocht.

## Nieuw elan voor shantykoor Heeren Zeventien uit Akersloot

**Akersloot -** Na ruim twintig jaar gaat shantykoor Heeren Zeventien een andere koers varen. Mede door de coronaperikelen is het koor in zwaar weer gekomen. Jarenlang verzorgden de leden optredens in diverse zorginstellingen, op kermissen, in winkelcentra en bij iedereen die hen wilde horen zingen. Nu gaat het koor 'gemengd' verder. Shantynummers zijn er zowel voor vrouwen als mannen en onder de bezielenleiding van de nieuwe dirigente Marianne Hoogenboom, die haar sporen al lang heeft verdiend

tijdens haar loopbaan op het conservatorium en bij diverse koren, heeft het bestuur alle vertrouwen in een succesvolle toekomst. Het koor doet dan ook een oproep naar zowel vrouwen als mannen die willen zingen. Ook zijn accordeonisten van harte welkom op de eerstvolgende repetitieavond, woensdag 25 januari om 20.00 uur in 't Kruispunt aan de Mozartlaan. Heeren Zeventien ontleent de naam aan de VOC-tijd. De Heeren uit zeventien gewesten waren de

bestuurders van de VOC en veel van de oude shanty's (werklidjes) stammen ook uit die tijd. Misschien past de naam van het koor niet meer zo goed bij de nieuwe koers die men vaart, er ligt dus een mooie uitdaging voor de leden en nieuwe leden (dames en heren) om een passende nieuwe naam te bedenken. De bedenker van de beste naam die wordt gekozen wacht een leuke surprise. Wie graag zingt en de uitdaging wil aangaan, is van harte welkom om 20.00 uur op 25 januari.



Shantykoor Heeren Zeventien gaat verder als gemengd koor. Foto: aangeleverd

## LEZERSPOST

### Cuneraschool

Verpatst de Cuneraschool echt zijn kroonjuwelen en maakt dat het team blij? Als je B en W moet geloven, dan is dat het geval, zo bleek uit een brief aan de omwonenden. Volgens deze brief raakt de school de vriendelijke dependance voor de onderbouw aan de Prof. Winklerlaan kwijt. Dat was juist voor veel ouders uit Bakkum de overweging om hun kind te laten instappen bij de Cuneraschool. En daar blijft het niet bij. Ook de gymzaal aan het schoolgebouw verdwijnt van de Vondelstraat. Maar daar krijgt de school wel wat voor terug: alle leerlingen van deze school moeten worden samengebracht en keurig opgehokt op de veel te kleine locatie aan de Vondelstraat. Dat het niet past op deze locatie is al lang bekend. Dat is bevestigd door extern onderzoek; kost wel een duit (iedere inwoner van Castricum heeft daaraan € 3 bijgedragen, waarvoor dank).

Het heeft als gevolg gehad dat alle plantsoenen in Bakkum zijn afgegruind met als resultaat: niets past dus we gaan in retraite. En dan, na een jaar, komt er die brief. Oh ja, we doen er ook nog een IKC bij, want daar heeft niemand om gevraagd, behalve Tabijn dan. En dan te bedenken, dat op 450 meter van de Cunera een andere school staat van Tabijn, de Paulusburcht. Met een IKC! Deze school verliest kinderen bij de vleet. Afgelopen twee jaar al zestig en de prognose voor de komende paar jaar nog eens veertig. En zo duikelt het aantal leerlingen in vijf jaar met honderd (35%). En dat is minimaal wat de Cuneraschool binnen acht jaar ook staat te wachten na de golf van Koningsduin.

Redding door Kaptein Kaas? Vergeet het maar. Er zijn drie scholen op kortere afstand en met een betere bereikbaarheid beschikbaar. En de kroonjuwelen van de Cuneraschool zijn verpatst.

Gegevens inzender bekend bij de redactie

## KRUISWOORDPUZZEL

**Horizontaal:** 1 bitterheid 4 zelfkant 6 Gemeentelijke Geneeskundige Dienst 9 vorstenverblijf 11 gezegde 14 tovenaars 16 clown 18 roofvogel 19 vochtig 21 grote garnaal 22 Romanum Imperium 23 strelen 24 als boven 25 tafelfles 28 grafvaas 29 aardbol 31 pensioenuitkering (afk.) 33 insect 35 reukwater 36 riv. in Europa 38 drinkbakje 40 lidwoord 42 pl. in Japan 45 water in Utrecht 47 riviermond 50 administratietroepen 51 omhaal 52 en andere 53 livreeknecht 56 ontkenning 57 viseter 59 talent 61 aarde 62 heelal 64 kier 65 watering 66 projectieplaatje 67 voortad.

**Verticaal:** 1 loon 2 deel v.e. geschrift 3 smart 4 Nederlandse Spoorwegen 5 Gedeputeerde Staten 6 warme drank 7 echtgenoot 8 deel v.d. hand 9 verschoppeling 10 titel 12 paardenkracht 13 vleesgerecht 14 verkoopplaats 15 pokerterm 17 dik touw 19 smal 20 kampeergerei 26 inlands vorst 27 dierenwereld 29 bodem 30 eivormig 32 bid (Latijn) 34 loflied 37 buideldier 39 wortel 40 loopvogel 41 viervoeter 43 oogziekte 44 inlandse dagloner 46 nobel 48 binnenkomst 49 verbouw 54 jongen 55 honingbij 57 gekheid 58 breekbaar 60 Greenwich-tijd 61 winterpeil (afk.) 63 en dergelijke 64 sine anno.

61	10	67	47	40	25	52	22	4		
61	55	3	43	14	31	17	63	38		
14	34	45	58	48	46	26	11	20	8	40
19	57	35	33	16	62	23	37	67	56	

	1	2	3		4		5		6	7	8						
	9				10			11	12			13					
14							15		16			17					
18							19		20		21						
22					23							24					
25	26	27			28				29		30						
					31	32			33	34							
									36								
37					38		39		40			41					
42	43		44				45	46			47	48	49				
50							51						52				
53		54			55		56				57		58				
59							60				61						
	62						63		64								
							65						66				67

Dat je bij De Sleutelkoning aan de Torenstraat 38a terecht kunt voor alle soorten sleutels, cilinders, sloten, kluisen en naamplaatjes, is alom bekend.

Maar ook deze vlijmscherpe kwaliteitsmessen van het merk Victorinox zijn er verkrijgbaar. Onmisbaar in de keuken voor het schillen van de aardappels en het snijden van groente en fruit.

Onder de inzenders van de juiste oplossing van onze puzzel verloten we deze week een set van vier Victorinox-messen.



Mail de oplossing voor maandag 23 januari naar [puzzel@castricummer.nl](mailto:puzzel@castricummer.nl)

# DE MARKT van alle markten thuis

Oude Hollander

Een jaar gerijpte oude kaas, goed snijdbaar!

500 gram € 8,45



HOLLAND  
KAASCENTRUM



Een delegatie van Vonk-vmbo achter de marktkraam. Foto: Aart Tóth

## Leerlingen Vonk (voorheen Clusius) terug op weekmarkt

**Castricum** - Het was alweer een tijdje geleden dat leerlingen van het Clusius College, tegenwoordig Vonk-vmbo geheten, zich lieten zien op de Castricumse weekmarkt. Vrijdag waren ze er weer, op een behoorlijk frisse marktdag met windkracht 6 erbij. Dat weerhield er ze van niet hun zelfgeproduceerde waren aan de man te brengen, zoals heerlijke zelfgemaakte honing en verschillende soorten jam. Om het komende voorjaar nog meer te benadrukken, zijn er ook volop aardbeienplanten om zelf op te kweken. Dan nog

verse peterselie, basilicum, lavendel en meer. Gevraagd of ongevraagd voorzien van vakkundige uitleg over hoe al die gezonde voedingsstoffen tot stand zijn gekomen bij Vonk. Verder weten ze je alles te vertellen (en te leveren) van 'Veel in Hout' van de Hartekampgroep uit Heemskerk, met houtproducten van vogelhuisjes en tafeltennisbatjes tot aan tuinbanken. Nieuwsgierig geworden? Je kunt de leerlingen in de komende tijd regelmatig tegenkomen op de Castricumse vrijdagse marktdag!

Karel Jansen



**HOLLANDE VERSE KNOFLOOK**  
Rose knoflook uit Frankrijk



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

Het is er weer!

De Noorse Winter-Kabeljauw

**SKREI-KABELJAUW**

TEGEN MESSCHERPE DAGPRIJZEN!

Smullen maar!



Appel-  
taartmix

250 gram

€3,95



## Gymnasium Felisenum



De school  
voor jou!

# OPEN DAG

Zaterdag 28 januari

van 9.30 tot 13.00 uur

**Informatieavond voor ouders**

Woensdag 25 januari om 19.30 uur

[felisenum.nl](http://felisenum.nl)

  
Gymnasium  
**Felisenum**

## Bijeenkomst: water en klimaat

**Castricum** - In de aanloop naar de verkiezingen voor Provinciale Staten en de waterschappen organiseert de PvdA Midden-Kennemerland een bijeenkomst over de gevolgen van de klimaatverandering. De bijeenkomst is op zaterdag 28 januari van 10.00 tot 12.30 uur (inloop vanaf 09.45 uur) in archeologiemuseum Huis van Hilde aan het Westerplein 6. De toegang is gratis.

René Didde, wetenschapsjournalist en schrijver van het boek 'Nederland droogteland' presenteert zijn boek. Daarna wordt in drie groepen aan de hand van stellingen doorgepraat over de gevolgen van de klimaatverandering voor inwoners, boeren en natuur. Daarbij ook aandacht voor de mogelijkheden van provincie en waterschap en van de bewoners om er zelf iets aan te doen. De lijsttrekkers van de PvdA voor Provinciale

Staten (gedeputeerde Jeroen Olthof) en Hoogheemraadschap Hollands Noorderkwartier (dagelijks bestuurder Marjan Leijen) leiden de bijeenkomst in en nemen deel aan de gesprekken. Vanwege de beperkte ruimte in Huis van Hilde is aanmelden vóór 23 januari via e-mail (piet@oudega.com) noodzakelijk. Onder de bezoekers wordt een aantal exemplaren van het boek 'Nederland droogteland' verloot.



## Auto belandt op zijn zijkant in sloot langs provinciale weg

**Castricum** - Op de provinciale weg N203 is vorige week woensdag rond 13.30 uur een auto van de weg geraakt. Het voertuig kwam zijn kant in de sloot langs de weg terecht. De bestuurder was door onbekende oorzaak de macht over het stuur verloren. Niemand raakte gewond, de bestuurder is wel ter controle overgebracht naar een ziekenhuis. Omdat er mogelijk brandstof in de sloot lekte, werd de brandweer opgeroepen. Het verkeer op de N203 liep vertraging op doordat de rijbaan enige tijd gestremd was voor de afhandeling van het ongeval en het bergen van het voertuig. Foto's: Inter Visual Studio / Lorenzo Derksen



## 20.000 euro van rekening gestolen

**Castricum** - Donderdag is een bewoner van de Walstro slachtoffer geworden van Spoofing. Betrokkene werd rond 13.00 uur gebeld door een man, die zich voorstelde als bankmedewerker. Er zou sprake zijn van oplichting met de rekening van betrokkene. Na het downloaden van de app TeamViewer heeft de 'bankmedewerker' de rekening overgenomen. Later bleek er ruim 20.000 euro te zijn afgeschreven van de rekening van betrokkene. Politie en banken waarschuwen inwoners voor dergelijke praktijken. Een bankmedewerker zal nooit vragen om een computer op afstand over te nemen. Het advies luidt om nooit in te gaan op telefoontjes van mensen die zich uitgeven voor bankmedewerker, maar eerst zelf de bank te bellen om dit te checken. Ook adviseert men om nooit pincodes en wachtwoorden met iemand anders te delen. Deze gegevens zijn strikt persoonlijk en vertrouwelijk, bankmedewerkers vragen hier dus nooit naar.

## Dronken vrouw ramt lantaarnpaal

**Akersloot** - Zondagochtend trof de politie na een melding op de Boekel in de buurt van de betonmortelcentrale een auto aan op een omvergeleden lantaarnpaal. Er was geen bestuurder aanwezig. Onderzoek wees uit dat een 23-jarige vrouw uit Akersloot de eigenaar van het voertuig is. Nadat ze door de politie was gevonden, bleek al snel dat ze zelf het voertuig had bestuurd. Een ademanalyse wees uit dat ze bijna drie keer de maximaal toegestane hoeveelheid alcohol in haar adem had. Haar rijbewijs is ingevorderd en ze krijgt een proces-verbaal wegens doorrijden na een aanrijding. Ook kan ze, vanwege het hoge promillage, een EMA-cursus (Educatieve Maatregel Alcohol en verkeer) tegen moet zien.

## Nachtelijke auto-inbraak

**Castricum** - In de nacht van 12 januari is tussen 03.00 en 08.00 uur ingebroken in een personenauto, die op het erf van de woning aan de Verlegde Overtoom stond. Er zijn kostbaarheden uit de auto weggenomen. De auto werd onbeschadigd aangetroffen.

## Ongenodigde glazenwasser

**Akersloot** - Zaterdag rond het middaguur zag een bewoner van de Kerkemeer dat een onbekende man een ladder tegen de gevel van zijn woning had aangezet. De bewoner vroeg aan de man wat hij ging doen. De man antwoordde in gebrekkig Nederlands dat hij de ramen ging lappen. Opmerkelijk, aangezien het zaterdag de hele dag flink regende. De bewoner liet de man weten dit niet te willen. Daarop is de man weggereden in een witte Ford Transit. In het voertuig zat nog een persoon te wachten. De politie is met twee voertuigen in de omgeving gaan zoeken, maar het voertuig is niet aangetroffen.



De poel, net ten noorden van dit project, bij de duinrel Onderlangs, net na de aanleg. Foto: PWN

## Castricum mooi stuk natuur rijker

**Castricum** - Vanaf eind januari gaat PWN een gebied van ruim een hectare groot opknappen en teruggeven aan de natuur. Het gebied is al onderdeel van het Natura 2000-gebied en het Natuur Netwerk Nederland en wordt daarom nu als natuur ingericht. Het gebied reikt van de velden van Vitesse '22 naar het pad Onderlangs tot de Beverwijkerstraatweg.

Vroeger werd dit gebied gebruikt voor tuinbouwactiviteiten, tegenwoordig ligt hier een moestuin. In de loop van de tijd raakte dit echter steeds verder verrommeld. Dit kwam doordat de tuinbouwactiviteiten werden afgebouwd en het gebiedje, dat nog werd gebruikt, steeds kleiner werd. Daarbij raakte het gebied overwoekerd met onder andere bamboe, reuzenberenklauw, sneeuwbes en Japanse schaaftro. Deze invasieve exoten worden in z'n geheel verwijderd, door wortels af te graven en af te voeren. Ook wordt de kleine dichtgegroeide poel opgeschoond en vergroot. Deze poel biedt na deze werkzaamheden ruimte voor diverse amfibieën, zoals de rugstreeppad en insecten zoals libellen.

### Uit te voeren werkzaamheden

Het bestaande erfgoed wordt behouden. De tankmuur uit de Tweede Wereldoorlog wordt beter

zichtbaar gemaakt. Door omliggende bomen te weg te halen, kunnen deze de muur niet langer wegdrücken. Langs het wandelpad wordt de drinkwatertransportleiding vrijgemaakt van bomen om schade door wortels te voorkomen. Dit levert ook een vloeiende overgang op van het bos naar meer open gebied. Deze lichte boszoom is een aantrekkelijk gebied voor veel insecten en vogels.

Door het uitvoeren van deze werkzaamheden verdwijnen oude gebouwen zoals een kas, een schuur, de bestaande bestrating en pompen. Het voormalige gronddepot wordt afgevoerd. In het zuidelijke deel wordt een bloemrijke akker aangelegd, omringd door een gemengde haag. Het open deel wordt kruidenrijk grasland, waar een onverhard wandelpad doorheen gaat slingeren. Langs het pad worden twee bankjes geplaatst.

## Soepcafé woensdag 25 januari

**Castricum** - De vrijwilligers van het Soepcafé hebben op woensdag 25 januari de pannen weer op het vuur staan. Elkaar ontmoeten op een prachtige plek, onder het genot van een gratis kom dampende soep. De spullen voor dit smakelijke duur-

zaamheidsinitiatief worden belangeloos ter beschikking gesteld door Groentebroers Beentjes en Bakker Brakenhoff. De soep wordt gereserveerd van 14.30 tot 16.00 uur in de Tuin van Kapitein Rommel, schuin tegenover het NS-station.

## Jelle Jan Klinkert vrijdag 20 januari bij boekhandel Laan

**Castricum** - Op vrijdag 20 januari om 20.00 uur vertelt Jelle Jan Klinkert bij boekhandel Laan aan de Burgemeester Mooijstraat 19 over zijn nieuwste bundel 'Apocriefe Psalmen'. De toegang is gratis en de Boekproeverij is open.



Jelle Jan Klinkert. Foto: aangeleverd

Jelle Jan Klinkert (1947) studeerde na zijn gymnasiumexamen sociologie aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Hij was werkzaam als wetenschappelijk onderzoeker aan de VU (waar hij ook promoveerde) en als bestuurder van ziekenhuizen en zorgorganisaties. Hij volgde na zijn pensioen een opleiding koördirectie en is nu dirigent van twee koren. Hij speelt piano en klarinet. Klinkert publiceerde gedichten in onder meer Meander en in de twee bundels 'Kijk.

Schrijf een gedicht' en 'Kom liefde, kom!'

### Boekinfo

Op het Concilie van Trente (1545) werd bepaald welke teksten uit de joods-christelijke traditie in de Bijbel mochten worden opgenomen. Zo ontstond onze huidige Bijbel met zijn 'canonieke boeken'. De teksten die er volgens de kerkleiders niet in hoorden, worden 'apocriefe boeken' genoemd. Het 'Boek der Psalmen' werd toentertijd in de 'echte' Bijbel opgenomen. Maar waarom zouden er nu geen psalmen kunnen worden geschreven, die in diezelfde traditie staan? Vanuit die gedachte schreef Jelle Jan Klinkert 150 nieuwe psalmen.

Ervan uitgaande dat deze geen plaats in de huidige Bijbel zullen krijgen – tenzij er een wonder gebeurt, natuurlijk – heeft hij ze 'Apocriefe Psalmen' genoemd. Het zijn geen nieuwe vertalingen van de psalmen. Evenmin zijn het bewerkingen daarvan. Deze 'Apocriefe Psalmen' zijn min of meer poëtische associaties bij een tekst uit een psalm. Die tekst, ontleend aan de 'Naardense Bijbel', de vertaling van Pieter Oussoren, inspireerde hem tot het schrijven van een nieuwe psalm. Het boek is uitgegeven bij uitgeverij Van Warven in Kampen en kost 19,95 euro.



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

januari 2022



## Dit is waarom een tijdelijk dieet zinloos is

**Op het juiste gewicht blijven? Veel mensen kiezen voor een dieet en houden dat vol tot ze het gewenste gewicht bereikt hebben. Maar als je daarna terugvalt in dezelfde eetgewoonten, heeft dat geen zin. Het is de bedoeling dat je jouw eetpatroon definitief wijzigt en dit tot in lengte van jaren volhoudt. Het advies luidt dan ook om niet radicaal een heel ander eetpatroon te gaan volgen, maar bepaalde slechte eetgewoonten aan te pakken door bewust te kiezen voor een alternatief.**

De eetwissels uit de landelijke campagne van het Voedingscentrum sluit hier goed op aan. Ze sorteren op de lange termijn meer effect dan een dieet, dat meestal slechts tijdelijk is. Door jezelf aan een dieet te onderwerpen, val je weliswaar in de meeste gevallen snel af, maar de valkuil

schuilt in het feit dat je jezelf hiermee in de meeste gevallen te veel ineens ontzegt. Het gevolg is dat je blij bent dat je door die zware periode heen bent gekomen en je al snel weer de neiging krijgt om ongezonde dingen te gaan eten. Een duidelijk indicatie dat we niet goed bezig zijn, is het feit dat

ongeveer de helft van alle Nederlanders probeert om af te vallen, terwijl het percentage mensen met overgewicht nog steeds stijgt.

Probeer bij het afvallen niet te ver door te slaan. Natuurlijk is het goed om bijvoorbeeld meer te gaan sporten, maar als je dat niet gewend was, is het lastiger vol te houden als je de frequentie te ver opvoert. Voor iemand die nooit sport, is het heel goed om voortaan eens in de week naar een sportschool te gaan. Misschien kun je er op termijn zelfs twee keer van maken. Maar als je een paar maanden elke avond gaat, ben je het na verloop van tijd zat en stop je er misschien weer mee. Met eten werkt het precies zo. Vervang eens een portie chips door een handje ongebrande noten. En kies voor volkorenbrood in plaats van witbrood.

Laat eens wat vaker vlees achterwege en neem in plaats daarvan kikkererwten. Het voorkomen van stress is ook belangrijk als je wilt afvallen. Zolang je voortdurend blootgesteld wordt aan stressvolle situaties, werkt je hormoonhuishouding het verliezen van lichaamsgewicht tegen. Je lichaam en geest moeten in balans zijn voor het meest optimale resultaat. Sowieso geldt overigens dat afvallen steeds lastiger wordt, naarmate de leeftijd vordert. Op hogere leeftijd gaat onze stofwisseling minder snel, maar je kunt dit zelf beïnvloeden door voldoende in beweging te blijven. Veel beweging leidt tot een hogere vetverbranding en daarmee voorkom je dat je steeds zwaarder wordt. Breng ook je dagelijks ritme in harmonie door jezelf voldoende nachtrust te geven. Al deze factoren leveren een bijdrage aan een gezond gewicht.

Griepgolf heviger dan in voorgaande twee jaren



Gember: wel of niet gezond?

Minder stoken is eigenlijk best gezond

## Wat is het nut van een maandje geen alcohol?

Ook dit jaar hebben weer duizenden mensen deelgenomen aan 'Dry January', de campagne die bewust(er) omgaan met alcohol beoogt. Het idee is simpel: begin het jaar met een maand zonder alcohol. Menigeen vraagt zich echter af wat precies het nut is van een maand geen bier, wijn of sterke drank, als je daarna weer flink gaat innemen. Welnu: dat effect is er wel degelijk. Het gaat namelijk niet in de eerste plaats om de lichamelijke effecten, maar vooral om het besef dat drankgebruik vaak een ingesleten gewoonte is. Wie er nadrukkelijker bij stilstaat hoe veel (en hoe vaak) hij drinkt, laat zijn drankje misschien in de toekomst wat vaker staan.



snel mogelijk af te breken en te lozen. Daar gaat op dat moment alle aandacht naar uit, met als gevolg dat andere processen in het lichaam een ondergeschikte rol krijgen. Dit heeft verregaande consequenties. Het komt er kortgezegd op neer dat voedsel minder goed verteerd wordt, wanneer je tegelijkertijd ook alcohol consumeert. Een wijntje bij het eten is dus helemaal geen goed idee! Bovendien wordt vaak aangemen dat alcohol alleen de lever kan aantasten, omdat dit het orgaan is dat de afbraak van deze stof realiseert. Echter, alcohol komt via de mond eerst in de keel en de slokdarm terecht en kan ook daar al schade aanrichten. Hetzelfde geldt voor de maag en de darmen. Wie overmatig drinkt, loopt een verhoogd risico op hart- en vaatziekten. Maar daar blijft het niet bij. Er zijn meer dan veertig aandoeningen waarbij de consumptie van alcohol mogelijk een rol speelt.

Een goed voorbeeld daarvan is borstkanker. Zelfs wanneer je één glas alcohol per dag drinkt, loop je al een verhoogd risico op die ziekte. En besef hierbij dat één glas wijn per dag wel een hele fles per week is. Bovendien blijft het vaak niet bij dat ene glas. En borstkanker is hier slechts een voorbeeld, want in het algemeen geldt alcoholgebruik sowieso als een risicofactor voor het krijgen van kanker. Daarnaast kent iedereen inmiddels wel de preventiecampagnes waarin hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder ouders van tieners waarschuwt om hun kinderen geen alcohol te laten drinken. Het tast namelijk de hersenen aan, terwijl die bij tieners nog volop in ontwikkeling zijn. Eigenlijk is het opvallend om te constateren dat we alcohol dagelijks in verband brengen met iets feestelijks en gezelligs, terwijl het juist voor zoveel ellende zorgt. Deelname aan een actie als 'Dry January' kan zorgen voor een omslag in ons denken en handelen. Het merendeel van de deelnemers geeft na een maand zonder alcohol aan zich fitter te voelen en ook het verlies van (over)gewicht wordt vaak als positief effect gerapporteerd. Belangrijker is wellicht nog het psychologische effect dat van de campagne uitgaat.

Menigeen verandert door 'Dry January' het gedrag voor langere tijd en laat alcoholhoudende dranken vaker staan.

Wanneer we alcohol innemen, doet ons lichaam er alles aan om deze kwalijke stof zo



**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](http://www.echo-advysio.nl)  
Kennemerstraatweg 464 1851 NG  
gerbrand@echo-advysio.nl  
tel 06 53106162

## Als u weer comfortabel wilt lopen...



### Een professionele aanpak van uw voetproblemen

- ) Deskundig onderzoek met geavanceerde apparatuur en bewegingsonderzoek.
- ) Enkele tientallen jaren 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 (contracten met alle verzekeraars).



### Podocentrum Castricum

Dorpsstraat 109, 1901 EK  
Rootjes Fysiotherapie - Castricum  
[www.podocentrumcastricum.nl](http://www.podocentrumcastricum.nl)  
[info@podocentrumcastricum.nl](mailto:info@podocentrumcastricum.nl)  
Marco Zaal 06-15661304

## Accretio Houdingstherapie

Pijnvrij Bewegen

Houdingstherapie volgens de Egoscue© methode



0619178843

[www.accretiobeweegstudio.nl](http://www.accretiobeweegstudio.nl)

M. Krophollerlaan 23, Castricum

Vermindering van lichamelijke klachten d.m.v. houdingstherapie voor o.a.:

- Lage rugpijn
- Midden of hoge rugpijn
- Enkel, knie en/of heup klachten
- Nek en schouderklachten
- Plantar fasciitis
- SI gewrichtspijn
- Scoliosis
- Hernia
- Elleboog en polsklachten
- Chronische pijnklachten

Ervaar jij andere klachten?

95% kans dat Accretio houdingstherapie je kan helpen.

De hele maand januari en februari gratis houdingsanalyse.

## Gember: wel of niet gezond?

**Een kopje verse gemberthee, stukjes gember in je ovenschotel en gembersaus bij de gebakken vis. Er zijn talloze manieren om gember in je dagelijkse eet- en drinkpatroon te verwerken. Maar over gember doen veel geruchten de ronde. Volgens sommigen zou het een geneeskrachtige werking hebben, terwijl anderen je juist waarschuwen voor gember, omdat je er hartklachten van zou kunnen krijgen. Wat is nu precies de waarheid over gember?**

Laten we eerst eens kijken naar wat gember precies is. Het antwoord daarop is simpel: het is een wortelknol van de gemberplant. Een stukje puur natuur dus, waarvan men al in de middeleeuwen had ontdekt dat het een goede smaakmaker is voor gerechten. Doordat deze wortelknol een enzym bevat dat in staat is om eiwitten te splitsen, zorgt het er bijvoorbeeld voor dat vlees er malser door wordt. Het is dan ook niet verwonderlijk, dat veel topchefs gebruik maken van verse gember bij het bereiden van vleesgerechten. In de supermarkt vind je bij de afdeling groenten en fruit de verse wortelknollen. Je kunt er plakjes van snijden en die in een kop heet water leggen, om gemberthee te maken. Je kunt de gember ook raspen voor gebruik in andere gerechten. Ook kun je in de supermarkt gembersiroop en gemberpoeder kopen.

### Smaak

Het is lastig om de smaak van gember te omschrijven, omdat het een tamelijk unieke smaak heeft. Voor gember geldt: je houdt ervan of je vindt het vreselijk. Mensen die gember geproefd hebben, omschrijven de smaak als fris, citroenachtig, kruidig en scherp. Die scherpe smaak is te danken aan twee stoffen in de gemberplant, namelijk gingerol en shogaol. Dit zijn de twee belangrijkste bestanddelen van gember. Goed om te weten is dat gingerol een krachtige antioxidant is. Dergelijke stoffen helpen je lichaam

om de zogenoemde vrije radicalen onschadelijk te maken.

### Werking van gember

Naar het effect van gember op het menselijk lichaam zijn diverse onderzoeken gedaan. Wetenschappelijk is bewezen dat gember helpt tegen misselijkheid, bijvoorbeeld bij wagenziekte of zwangerschap. Het is wel raadzaam om eerst met je huisarts te overleggen over het gebruik van gember, vooral wanneer je er meer van gebruikt dan gemiddeld. Elke dag een kopje gemberthee kan geen kwaad, maar als het meer dan drie kopjes per dag worden, moet je oppassen. En daarmee komen we bij de keerzijde van de medaille. Wanneer je veel gember gebruikt, kan dat leiden tot hartkloppingen en uitdrogingsverschijnselen. Een te hoge dosis kan er zelfs toe leiden dat je last krijgt van slaperigheid, duizeligheid of verwardheid. Maar eigenlijk geldt voor alles in het leven dat overdaad schaadt. Water is heel gezond voor de mens, maar je kunt een watervergiftiging oplopen als je er veel meer van drinkt dan wordt aanbevolen.





## Griepgolf heviger dan in voorgaande twee jaren

Regio - Overall is te lezen en te horen dat we in een flinke griepgolf zijn beland. Deze duurt al enige weken en er lijkt nog geen eind aan te komen.

Meer mensen dan de afgelopen twee jaar hebben griepverschijnselen. Dit zou te maken kunnen hebben met de maatregelen die genomen waren om het verspreiden van het coronavirus tegen te gaan. Door geringe contacten tussen mensen was er weinig griep. Maar dat is dit seizoen wel anders, de griep slaat nu hard om ons heen. Onze immuuniteit is in slaap gevallen waarop het lichaam

heftiger gaat reageren op een infectie. Buiten de 'echte griep' met koorts, spierpijn, hoofd/keelpijn en hoesten, doen ook andere lichtweginfecties de ronde met griepachtige verschijnselen. Goed uitzieken is natuurlijk een must, maar houd je restverschijnselen als vermoeidheid, een vol hoofd of blijf je hoesten, dan kan een acupuncturist uitkomst bieden.



www.boshia.nl

Acupunctuur  
Shiatsu  
Castricum

## Voetreflextherapie helpt

Castricum - In het nieuwe jaar van uw klachten af? Voetreflextherapie helpt bij veel klachten. Te denken valt onder meer aan migraine, obstipatie, veel plassen en slapeloosheid.

Heeft u last van stress-klachten? Dan is de antistressbehandeling een goede keuze. Piekeren wordt tot rust gebracht en stress-klachten verminderen of verdwijnen. Heeft u last van vochtophoping (oedeem)? Dan kan lymfedrainage u helpen. Bijvoorbeeld na een operatie waardoor u last blijft houden van vocht. Lymfedrainage is ook preventief als behandeling voor operaties. Klachten die als het ware aangewezen kunnen worden zijn ook goed te behandelen met voetreflextherapie. Zoals nek- en schouderklachten of klachten aan de knie of rug. Wilt u meer weten over voetreflextherapie en de mogelijkheden? Neem dan contact op met voetreflextherapeut Judith Naber. Kijk voor informatie op [www.judithnaber.com](http://www.judithnaber.com) of bel 06 20650750. De praktijk is aangesloten bij Collectief Alternatief Therapeuten. Bij aanvullende verzekering is (gedeeltelijke) vergoeding mogelijk.



Voetreflextherapeut Judith Naber

# vormvitaal.

Weg met die kilo's!

voordelen:

versnelde spieropbouw  
lymfedrainage  
vetverwijdering middels ultrasound  
direct centimeters kwijt



EMS  
spieropbouw  
Cupping  
Endermologie

Wij begrijpen de strijd..

Je goed voelen en er goed uitzien, zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden, dat begrijpt iedereen.

Maar niet voor iedereen is dat altijd makkelijk.

Heb je bijvoorbeeld geen zin of tijd om te sporten? Dat snappen wij ook.

Wij hebben inmiddels bijna 7 jaar

ervaring in het begeleiden van mensen die alles al wel eens hebben geprobeerd, maar steeds weer terugvielen in het oude patroon

Onze werkwijze met het EMS apparaat is veel intensiever t.o.v. sporten. Daarbij lig je bij ons lekker ontspannen op onze comfortabele behandelbank, terwijl je een boekje ligt te lezen. Tevens kunnen wij, indien gewenst, een passend voedingspatroon met jou opmaken.

Ons team staat voor je klaar, en met

6 vestigingen is er altijd wel eentje in de buurt.

\* Aanbieding:

Intake & proefbehandeling voor slechts

€ 49,00

(i.p.v. € 69,00)

Aanbod geldig t/m 7 februari 2023



PS. food & lifestyle

www.vormvitaal.nl  
JOUW VORMVITAAL VESTIGING

VormVitaal Limmen  
Het Palet 1 a  
1906 CJ LIMMEN  
[limmen@vormvitaal.nl](mailto:limmen@vormvitaal.nl)  
Bel/app naar 06 8585 2603



## Nederlanders besteedden driehonderd miljoen euro aan afslanken

Ruim 2,5 miljoen Nederlanders hebben in 2022 iets ondernomen om af te vallen. In totaal hebben ze daarbij driehonderd miljoen euro aan afslankproducten en -diensten uitgegeven. Van de Nederlanders die een dieet volgen, kiest het grootste deel (25%) voor een koolhydraatarm dieet. Dit blijkt uit de Healthy Lifestyle Monitor, een grootschalig onderzoek van Multiscope onder ruim vijfduizend Nederlanders.

Bijna één op de vijf Nederlanders (18%) heeft het afgelopen jaar iets ondernomen om gewicht te verliezen. Dit komt neer op ruim 2,5 miljoen Nederlanders van 18 jaar en ouder. De meeste Nederlanders kiezen voor een dieet (10%), 7% wint professioneel voedingsadvies in, 3% volgt specifiek een afslankprogramma en nog eens 3% gebruikt afslankmiddelen zoals shakes of maaltijden.

**Huismerken afslankmiddelen meest gebruikt**  
Het overgrote deel van het totaal geïnvesteerde bedrag is overigens besteed aan voedingsadvies. Hier werd een omzet van ruim 226 miljoen euro behaald. Op een ruime afstand volgen afslankmiddelen (42 miljoen euro) en afslankprogramma's (32 miljoen euro). Afslankmiddelen van huismerken

worden het meest gebruikt. De top 5 wordt aangevoerd door de huismerken van Etos (35%) en Kruidvat (24%).

**Koolhydraatarm dieet vaakst gekozen**  
Van de Nederlanders die een dieet hebben gevolgd kiest 25% voor een koolhydraatarm dieet. Opvallend is dat een 'eigen ding' op nummer twee staat (17%). Mensen die dit aangeven volgen geen specifiek dieet maar leggen zichzelf wel bepaalde regels op. Bijvoorbeeld dat ze van alles de helft eten of geen zoete tussendoortjes meer nemen. Een caloriearm dieet volgt op de derde plek met 10%. Van de Nederlanders die een dieet volgden, koos 5% voor een keto-dieet. Daarnaast deed 5% aan periodiek vasten en 3% volgde een dieet van Weight Watchers.

## Sluit jezelf voldoende af voor de dagelijks stroom aan berichten

Het is wintertijd en juist in deze tijd van het jaar zijn mensen meer vatbaar voor neerslachtigheid. Dat heeft veel te maken met de manier waarop wij ons leven leiden en de hoeveelheid zonlicht waaraan we ons (kunnen) blootstellen.

De derde maandag van januari wordt vaak aangeduid als de meest sombere dag van het jaar, omdat het positieve effect van de feestdagen weer is weggeëbd en de zomer nog ver weg lijkt te zijn. Doordat de nachten lang zijn en de dagen kort, zien we niet veel zonlicht en dat zonlicht helpt juist om ons humeur positief te houden door de aanmaak van vitamine D. Maar er zijn meer factoren bepalend voor een goede gemoedstoestand. Een goede tip: sluit jezelf ten dele af voor de dagelijkse stroom aan berichten. Het wereldnieuws wordt vrijwel dagelijks gedomineerd door schokkende zaken. Doden en gewonden door aanvallen in Oekraïne, moord en doodslag in eigen land, slachtoffers van oplichting en zinloos geweld, we kunnen heel wat zaken opnoemen waarmee we dagelijks in het nieuws worden geconfronteerd. Dankzij internet op onze telefoons zijn we tegenwoordig op ieder moment van de dag in staat om het nieuws tot ons te nemen. Maar dat zorgt er dus ook voor dat we de hele dag door negatieve berichten lezen. Niet echt een goed idee, als je neigt naar depressieve gedachten. Het grote probleem is dat die berichten je denken en doen gaan beïnvloeden. Hoe meer negatieve informatie je tot je neemt, hoe groter de kans is dat je in een vicieuze cirkel terecht komt. Niet alleen vervelende berichten kunnen je gedachten negatief beïnvloeden. Ook positief

nieuws kan voor jou negatief uitpakken. Want wat voor een ander positief is, hoeft dat voor jou nog niet te zijn. Op sociale media plaatsen mensen geregeld allerlei vrolijke foto's van lekkere maaltijden, mooie vakanties en ander leuks. Maar als je het zelf niet zo breed hebt, kun jij niet genieten van die fijne dingen. Dat kan zorgen voor een gevoel van afgunst. Het kan je echter ook een minderwaardig gevoel geven. Waarom lukt iets een ander wel en jou niet? Dat heeft vervolgens weer een negatief effect op je hele functioneren. De oplossing is simpel. Lees niet de hele dag door berichten, maar leid je leven zoals we dat een halve eeuw geleden ook deden. Eens per dag het nieuws lezen is voldoende!



## Een gezondere leefstijl met GLI-Castricum



**Castricum - Wil je werken aan een gezondere leefstijl maar weet je niet waar je moet beginnen? GLI-Castricum begeleidt mensen naar een gezonder leven.**

Het doel is fitter worden, afvallen, lichamelijke klachten verminderen en de kans op (chronische) ziekten verkleinen. GLI-Castricum maakt gebruik van de kracht van het groepsproces met het Cool-programma (Coaching op Leefstijl). Dit is een tweejarig programma waarbij je individuele gesprekken voert en groepsbijeenkomsten bijwoont met de leefstijlcoach. Je leert eigen regie te nemen en werkt in kleine stappen aan een gezondere leefstijl. De resultaten zijn duurzaam en het is makkelijker vol te houden. GLI-Castricum is geschikt voor je als je:

- gemotiveerd bent om aan je leefstijl te werken.
- een BMI van 25 of hoger hebt met een verhoogd risico op diabetes, hart- en vaatziekten, slaapapneu, artrose of een vergrote buikomvang.
- een BMI van 30 of hoger hebt.

Het programma wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering (geen eigen risico).

Leefstijlcoach GLI-Castricum: Margreet Voebel

## Wil je een gezonde leefstijl volhouden?

Heb je overgewicht en ben je gemotiveerd om te werken aan een gezonde leefstijl die bij je past? Meld je dan aan voor de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) in Castricum:

- EEN TOTALE LOOPTIJD VAN 24 MAANDEN
- VERGOED VANUIT DE BASISVERZEKERING
- GECERTIFICEERDE LEEFSTIJLCOACHES
- STAP VOOR STAP RICHTING JOUW DOEL
- EEN DUURZAAM RESULTAAT

### Plan nu jouw intake.

De individuele gesprekken en groepsessies worden gehouden in:

**Dorps huis de Kern  
Overtoom 15 - Castricum**



Scan de QR-code en neem een kijkje in het volledige traject.

GLI Castricum is onderdeel van



Friese w eg 13  
1823CA Alkmaar  
072-7210902

www.groupsforbalance.nl  
info@groupsforbalance.nl  
@groupsforbalance



## Informatieavond liposuctie, lipofilling en CoolSculpting

Alkmaar - Bij Qyoutis vind je alle cosmetische specialismen onder een dak. Het team bestaat uit plastisch chirurgen, huidtherapeuten en dermatologen. De dermatologen zijn ook werkzaam bij Centrum Oosterwal, de specialist in huidziekten, waar al ruim 33 jaar met de huid gewerkt wordt. Bij Qyoutis ben je dan ook in goede handen als je een cosmetische behandeling overweegt.

Als je last hebt van overtollig vet, is daar iets aan te doen. Als sporten en diëten niet het gewenste resultaat hebben, kan bij Qyoutis het plaatselijk vet op verschillende manieren definitief verwijderd worden. Je kunt deze vetcellen zelfs gebruiken op andere plekken om rimpels te verzachten of je lippen te vullen.

Tijdens de informatieavond wordt door de dermatoloog, huidtherapeut en plastisch chirurg uitgelegd

welke behandelingen er zijn. Aan bod komen CoolSculpting, verwijderen vet door koeling, liposuctie en lipofilling. Naast de uitleg kun je live meekijken bij een CoolSculpting-behandeling. Uiteraard kun je terecht met al je vragen.

Tijd: 19.00 tot 20.30 uur, locatie: Comeniusstraat 3 in Alkmaar. Toegang is gratis, aanmelden via e-mailadres [info@qyoutis.nl](mailto:info@qyoutis.nl) of telefoonnummer 072 2034034.



Overtollig vet definitief laten verwijderen bij Qyoutis. Foto: aangeleverd

### Informatieavond

## Overtollig vet

Dinsdag 7 februari 2023

19.00 - 20.30 uur

**Qyoutis**  
iedereen op z'n mooist

Onze dermatoloog, huidtherapeut en plastisch chirurg vertellen wat je kunt doen met overtollig vet.

- **CoolSculpting**  
(verwijderen vetcellen door koeling)
- **Liposuctie**  
(chirurgisch verwijderen vetophopingen)
- **Lipofilling**  
(inspuiten eigen vetcellen)

Meld je nu aan, het aantal beschikbare plaatsen is beperkt.  
[info@qyoutis.nl](mailto:info@qyoutis.nl) / 072 203 40 34

Locatie  
Comeniusstraat 3  
1817 MS Alkmaar

**centrum oosterwal**  
medisch specialisten

## Minder stoken is eigenlijk best gezond

We kregen de afgelopen maanden massaal het advies om wat minder energie te gebruiken door de verwarming wat lager te zetten. Hoewel veel mensen geneigd zijn om in de wintermaanden de verwarming flink te laten werken, is dat eigenlijk helemaal niet zo gezond. De kans op een zogenoemde thermische schok neemt daardoor namelijk toe.

Ons lichaam is goed in staat zichzelf warm te houden, ook als het in huis wat minder warm is. Je hoeft alleen maar terug te denken aan de situatie in de oertijd om te begrijpen hoe het werkt. Huizen waren er in die tijd niet, mensen leefden in grotten en hielden zichzelf eventueel warm door de huid van een overleden dier om zich heen te wikkelen. Tegenwoordig gebruiken we kleding om ons warm te houden. Tot aan de zeventiende eeuw werden binnenshuis alleen open haarden gebruikt voor wat warmte. Daarna werden andere systemen ontwikkeld, met de centrale verwarming vanaf de negentiende eeuw als nu nog steeds veel gebruikte optie. Omdat buiten de temperatuur in de winter laag is, gaan we dus regelmatig van de warmte binnenshuis naar de koude buitenlucht en omgekeerd. Al bij een temperatuurverschil van tien graden kunnen we een thermische schok ervaren. Je kunt dus beter binnenshuis wat meer kleding dragen en de temperatuur wat lager instellen. Het verschil

met de buitenlucht is dan minder groot en dus heeft je lichaam minder moeite om over te schakelen. Bovendien heeft het nog een ander positief effect. Als het minder warm is, gaat je lichaam dat vanzelf compenseren door de bloedvaten in de huid te vernauwen. Dat is een prima training voor hart en vaten! Veel mensen beseffen ook niet voldoende dat een warme slaapkamer geen goed idee is. Wie de temperatuur binnenshuis centraal regelt, zou eigenlijk de radiator in de slaapkamer uit moeten zetten. Of slechts op een gering vermogen moeten laten draaien. Want in de slaapkamer is een temperatuur van zestien graden ideaal. Is het er warmer, dan zul je meer moeite hebben om in slaap te komen. Dit heeft ermee te maken dat je lichaam sowieso in de nacht moet afkoelen. Bij een hoge slaapkamertemperatuur is die mogelijkheid er niet in voldoende mate. Dit is dan ook de verklaring voor het feit dat veel mensen in een warme zomernacht moeite hebben om te slapen.



Tot ziens, warme groet  
Aniek & Judith

## Begin het jaar goed, gun jezelf yoga (of een massage)!

Welkom bij onze gezellige yogastudio waar aandacht door kleine groepen voorop staat.

Bij Anandi Yoga laten we je graag kennis maken met de blijheid en vrijheid die yoga je brengt. Vaak denken mensen dat je heel soepel of sterk moet zijn, maar niets is minder waar! Ook als je niet flexibel of sterk bent kun je prima yoga beoefenen.

Bovendien hebben we een gevarieerd aanbod van verschillende yogavormen en ben je vrij om uit te proberen wat bij jou past. Zo is er actievare (pilates)yoga, Yin yoga maar ook **Hormoonyoga** en voor de jongere yogi van 8-12 jaar is er **Kinderyoga** (1 februari om 13.30 uur GRATIS kennismaking les). Bij voldoende aanmeldingen zal ook de Bekkenbodemyoga van start gaan.

Op de website is meer informatie te vinden over de diverse stijlen van yoga en wanneer de lessen zijn. Daarnaast vind je bij ons ook massages, reiki- en Access Bars behandelingen én zijn er regelmatig workshops (29 januari bijvoorbeeld, inschrijven kan nog!) van ons of van anderen. Zo worden er binnenkort cacao ceremonies en ademcirkels georganiseerd.

Ook hierover vind je meer informatie op onze website [www.anandiyoga.nl](http://www.anandiyoga.nl)

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

Wij verzorgen voor u bij ons op locatie of bij u thuis een workshop op maat.

De volgende cursussen voor EHBO en Kinder EHBO zijn:

- 28 januari • 11 februari • 18 februari • 18 maart
- 22 april • 20 mei • 17 juni • 25 maart • 15 april



### Ook organiseren wij o.a.:

- EHBO CURSUS/REANIMATIE/AED
- EHBO KINDEREN
- EHBO bij drank of drugs
- Instructeursopleiding Rode Kruis
- BHV opleidingen en trainingen

**SCHALKKOORT**  
Training en Advies

TEL. 06-29437224 • [louise@schalkkoort.net](mailto:louise@schalkkoort.net)



## Tips van energiecoach Hans Gaillard

**Castricum - „Veel tips van consumentenorganisaties om energie te besparen zijn nuttig”, zegt energiecoach Hans Gaillard. Hij noemt enkele voorbeelden, waarmee je zelf thuis heel eenvoudig het verschil kunt maken.**



Hans Gaillard is energiecoach bij CALorie Castricum. Foto: aangeleverd

HIER, de organisatie die een handje helpt met energie besparen, geeft tips om energie te besparen met warm water. Kraanwater is in Nederland gelukkig niet heel duur. Warm water daarentegen wel. Er is energie nodig om water te verwarmen. Met een gemiddelde douchebeurt van 7,4 minuten verbruikt je 54 liter water en dit kost 0,58 cent (zonder waterbesparende douchekep). Het grootste gedeelte van deze prijs bestaat uit de kosten voor de energie

waarmee je het water verwarmt. Warm water is zes keer zo duur als koud water. Dat lijkt misschien geen groot bedrag, maar stel dat je iedere dag doucht en je woont met iemand samen dan gaat het om al meer dan 400 euro per jaar, zo rekende het NIBUD uit.

### Zeven tips van HIER:

1. Douche korter.
2. Laat de kraan niet stromen. Zet de kraan even uit tijdens 'andere activiteiten', bijvoorbeeld wanneer je je benen scheert onder de douche of tijdens het poetsen van je tanden.
3. Waterbesparende douchekep. Je merkt er bijna niets van maar je gebruikt al minder water zonder er moeite voor te doen.
4. Was je haar minder vaak.
5. Niet voorspoelen. Spoel de afwas niet voor, voordat je die in de vaatwasser zet. Spoelen blijkt onzinnig. De vaatwasser moet vol zijn opdat het apparaat zijn werk kan doen.

Vaatwasmiddel zit vol met enzymen

die zo ontwikkeld zijn dat ze zich vanzelf hechten aan etensresten. Simpel gezegd: zonder etensresten kunnen ze zich nergens aan vast klampen. Het wasmiddel spoelt weg zonder iets schoongemaakt te hebben. Verwijder dus alleen overige etensresten.

### TV-ontvanger

De Consumentenbond signaleert een energieslurper: de Mediabox van Ziggo. Deze tv-ontvanger verbruikt 34 watt in stand-by stand 'snelle start'. Het jaarlijkse stroomverbruik van elke decoder is ongeveer 300 kWh. Dat is ongeveer 120 euro aan stroomkosten (tarief januari 2023). Dat staat gelijk aan de jaarlijkse opbrengst van één zonnepaneel en bijna 10% van het gemiddelde energieverbruik van een huishouden. Ziggo is een omruilprogramma gestart, klanten kunnen een vervangende Next Mini tv-decoder aanvragen die tien keer zuiniger is. Ziggo rekent hier wel 20 euro administratiekosten voor. Tot er een zuinige ontvanger is aangesloten wordt geadviseerd de Mediabox XL in eco-stand-by-modus te zetten. Het opstarten kost dan wel telkens enkele minuten.



Iedereen is welkom in de Warme Kamers van het Leger des Heils. Foto: aangeleverd

## Warme Kamers: van harte welkom in de bibliotheek

**Akersloot** - Met het initiatief Warme Kamers wil het Leger des Heils deze winter een deken van warme plekken over Nederland verspreiden. Samen met andere organisaties zorgt het Leger des Heils voor Warme Kamers bij iedereen in de buurt. Ook Bibliotheek Kennemerwaard heeft zich aangesloten bij dit initiatief. U bent van harte welkom in de bibliotheek in Akersloot tijdens openingstijden. Maandag tot en met vrijdag van 13.00 tot 17.00 uur en woensdagochtend van 10.00 tot 12.00 uur. Heeft u

behoefte aan een warme plek? In de bibliotheek in Akersloot (Rembrandtsingel 1) bent u welkom. Er is een grote leestafel met tijdschriften en kranten. U kunt gebruikmaken van gratis wifi. Vanaf 27 januari kunt u op de vrijdagen van 14.00 tot 16.00 uur ook uw brei-, haak- of borduurwerk meenemen. Er is iemand aanwezig om u als het nodig is te helpen. Let wel, zij geeft geen les! U hoeft geen lid te zijn van de bibliotheek. De bibliotheek zorgt voor een gratis kopje koffie.

## Kledingruilbeurs op Bonhoeffer was een doorslaand succes

**Castricum - De leukste kledingstukken waren donderdag 12 januari te bemachtigen voor leerlingen op het Bonhoeffercollege. Mooie broeken, gave shirts, verrassende jasjes, er was voor ieder wat wils. Een groot aantal leerlingen ging tevreden naar huis na het bezoek aan de kledingruilbeurs.**

Sinds dit schooljaar heeft een groep leerlingen zich binnen de school georganiseerd. Zij noemen zich de klimaatstrijders en zij zetten zich in voor het klimaat door duurzame acties in de school te organiseren. Elke week komt de groep bijeen en al snel kwamen ze met het plan om een kledingruilbeurs te organiseren. Vóór de kerstvakantie konden leerlingen, maar ook docenten, hun kleding inbrengen en in ruil daarvoor ontvingen ze een bon

naarmee ze op 12 januari 'nieuwe' kleding konden scoren. De kleding die over is gebleven wordt naar het Leger des Heils gebracht. Er kan gesproken worden over een zeer geslaagde en goed georganiseerde actie, alle complimenten naar de duurzame leerlingen! Een ruilkassa, een pashokje, netjes gesorteerde stapels kleding, alles was aanwezig. De kledingruilbeurs wordt een terugkerend event.



De kledingruilbeurs werd georganiseerd door de Klimaatstrijders. Foto: aangeleverd

## Nieuwe bestuursleden bij Oud-Castricum



John Hommes (links) overhandigt de sleutel van De Duynkant aan Jan Frens. Foto: aangeleverd

**Castricum** - In het bestuur van Oud-Castricum hebben met ingang van 1 januari van dit jaar twee wisselingen plaatsgevonden. In de eerste plaats volgde Jan Frens (1949) John

Hommes op als voorzitter. De in Drenthe geboren Frens bekleedde tijdens zijn werkzame leven diverse functies bij Staatsbosbeheer en was vanaf 1981 beheerder en rent-

meester van PWN. Na zijn pensionering verrichtte Frens vrijwilligerswerk bij onder andere scoutinggroep Juliette Low. Ook was hij vele jaren bestuurslid van TC Bakkum. Op dit moment is Jan Frens nog actief in de werkgroep 'Zon' bij CALorie Energie en maakt hij deel uit van het Platform Behoud Zanderij. De kersverse voorzitter zei in zijn nieuwjaarstoespraak tegen de vrijwilligers van Oud-Castricum: „Ik wil mij bezig gaan houden met het leggen van verbinding tussen de verschillende teams, zodat iedereen weet wat er speelt. Ook wil ik proberen Oud-Castricum aantrekkelijker te maken voor de jeugd. Daarnaast vind ik het meer naar buiten treden en contact onderhouden met de andere erfgoedstichtingen binnen de gemeente belangrijk.” De tweede bestuurswisseling betreft de functie van penningmeester. Maarten Geerdes (1951) nam het stokje over van Rick Buijsingh.

## Vrijdag 20 januari proosten op het nieuwe jaar tijdens G-disco

**Castricum** - Op vrijdag 20 januari is de Nieuwjaarseditie van de G-disco in Discovery 2.0 aan de Dorpsstraat 30a. De bezoekers brengen dit keer een toost uit op het nieuwe jaar en natuurlijk is de zaal weer geheel in stijl aangekleed. De entreeprijs is dit jaar verhoogd naar 5 euro, maar nog altijd zijn daarbij twee drankjes inbegrepen. Ouders en/of begeleiders

zijn ook van harte welkom en kunnen elkaar tijdens de disco ontmoeten in de voorzaal, waar koffie/thee klaarstaat. De disco wordt verzorgd door DJ Mervyn uit Akersloot en DJ Dylan uit IJmuiden. Zij draaien van 20.00 tot 22.00 uur de grootste hits van toen en nu. De eerstvolgende G-disco na deze editie is op 17 februari.

## Sponsors en vrijwilligers gezocht voor NLdoet 2023

**Castricum - Op 11 maart gaat Welzijn Castricum op drie locaties in de gemeente aan de slag in het kader van NLdoet, de grootste vrijwilligersactie van Nederland. Men heeft ervoor gekozen om dit jaar drie straten groener, leuker en gezelliger te maken. Voor dit project is men op zoek naar sponsors en vrijwilligers.**

Het is de bedoeling om de straten met (vaste) planten en bloemen op te fleuren, zodat prachtige voorjaars-tuinen ontstaan. De 'gelukkige' tuinen bevinden zich in Akersloot (De Tarp 1 t/m 24), in Limmen (Wieken 25 t/m 49) en in Castricum (Laan van Albertshoeve 2 t/m 34). Om dit te kunnen realiseren, zoekt men bedrijven (denk aan tuincentra, kwekerijen, hoveniers, doe-het-zelf zaken, supermarkten enz.) die planten willen doneren of korting geven bij het kopen van de tuinproducten. En heeft u als particulier nog vaste planten of struiken die u gaat uitdunnen of verwijderen dit voor-

jaar? Deze artikelen kan men hergebruiken en zijn zeker ook welkom!

Je kunt deze materialen langsbrengen in de week van 6 maart bij Welzijn Castricum aan de Dorpsstraat 30. Is het niet mogelijk om de planten af te leveren, dan kunnen die ook opgehaald worden. Graag van tevoren opgeven wat voor planten het zijn en hoeveel. En lijkt het je leuk om die (mid)dag te komen helpen? Als bedankje verzorgt Welzijn Castricum 's middags een gezonde lunch. Neem contact op via info@welzijncastricum.nl onder vermelding van NLdoet of bel: 0251 626265.

# AJAX wint Boardingtoernooi 2023



Spannende momenten tijdens het Echte Boter Boardingtoernooi 2023 in Akersloot. Foto: aangeleverd

**Akersloot** - Vrijdagavond is de veertiende editie van het Echte Boter Boardingtoernooi in sporthal De Lelie van start gegaan met een kwalificatietoernooi voor de JO13-teams uit de omgeving van Akersloot. Na de poulewedstrijden werden twee finales gespeeld. De finalisten streden om twee felbegeerde tickets voor deelname aan het toernooi op zondag. De eerste finale ging tussen HSV JO13 en De Foresters JO13. Deze finale werd met 3-1 gewonnen door HSV JO13 en hiermee

wonnen zij het eerste ticket voor de zondag. In de tweede finale speelde AFC'34 JO13 tegen FC Uitgeest JO13. Dit was een superspannende strijd die eindigde in 2-2. De strafschopserie werd met 4-3 gewonnen door FC Uitgeest en hiermee verdienden zij het tweede ticket voor het toernooi op de zondag. Op zaterdagochtend werd gestart met de JO9 poule. Hier ging de finale tussen De Foresters JO9 en AFC'34 JO9. Een finale waarin aan het einde

nog flink werd gescoord. Het was AFC'34 dat de finale JO9 met 3-6 wist te winnen! Aansluitend werd de JO10/11-poule gespeeld. Na de poulewedstrijden ging de finale tussen Meervogels JO11 en Limmen JO10. Wederom zeer spannend en deze finale eindigde in 1-1. Ook hier moesten de strafschoppen bepalen wie de poule zou winnen. Meervogels nam de strafschoppen beter en won met 3-2. Als laatste was het de beurt aan de teams van de JO11-hoofdklasse. Hier ging de finale tussen AZ JO11 en Jong Holland JO11. AZ wist deze spannende finalewedstrijd met 3-2 te winnen.

De zondag stond het Echte Boter Boardingtoernooi geheel in het teken van de JO12/JO13. Dit jaar ook weer de jeugdteams van AZ, AJAX, FC Utrecht en nieuwkomer KRC Genk uit België (allen onder 12). Zij namen het op tegen de teams van Meervogels'31 en de twee qualifiers van de vrijdag HSV en FC Uitgeest (allen JO13). Al deze talenten hebben werkelijk een wervende voetbalshow laten zien van zeer hoog niveau.

Het toernooi werd afgesloten met de finale tussen AJAX en AZ. Deze zinderende finale eindigde in een 3-0-overwinning voor AJAX en hiermee werden zij winnaar van het Echte Boter Boardingtoernooi 2023.



Teams in actie tijdens het Rammaarraak-toernooi. Foto: Tom Roeling

## Volleyballen met filmthema tijdens 'Rammaarraak-toernooi'

**Castricum** - Na vier jaar wachten was het eindelijk zover: Volleybalvereniging Croonenburg is smashend het nieuwe jaar in gegaan met het Rammaarraak-toernooi. Het toernooi was een groot succes: er hadden zich 19 teams aangemeld waardoor vier poules gemaakt konden worden. Er werden leuke potjes gespeeld en de sfeer zat er goed in.

Het thema van de avond was: je favoriete film! Dit was goed terug te zien in de sporthal. Deze was omgetoverd tot een filmstudio/bioscoop mede dankzij de filmposters die bioscoop Corso ter beschikking had gesteld. Meerdere teams hadden zich verkleed binnen het filmthema. Het team 'Titanic Beach' ging met de prijs voor 'best verkleed team' naar huis. De nummers 1 en 2 van elke poule

werden ook in de prijzen gezet. Daarnaast konden nog leuke prijzen gewonnen worden tijdens de loterij die gesponsord werd door verschillende bedrijven uit Castricum. De avond werd afgesloten met een groot feest onder begeleiding van DJ Patrick de Groot. Croonenburg wil iedereen bedanken voor alle gezelligheid en de prijzen die gesponsord zijn door de bedrijven uit Castricum.

## Viertallen Vredeburg wéér onderuit

**Limmen** - Schaakminnend Nederland is in de ban van het Tata Steel Chess Tournament in Wijk aan Zee, het Wimbledon van het schaken. In de schaduw van dat supertoernooi speelden Vredeburg 3 en 4 een bondsduel en werkten de overige Limmer schakers ronde veertien van de interne competitie af.

Vredeburg 3 en 4 zijn loodzwaar ingedeeld in respectievelijke de vierde klasse C en de vierde klasse B van de NHSB. Soms zijn tegenstanders wel 300 ratingpunten sterker. Voor Marcel Wester, Ed van Duin, Jeroen van Vliet en Jan Brantjes van Vredeburg 4 veel geen eer te behalen tegen het Alkmaarse De Waagtoren 5: 4-0 op de broek! Vredeburg 3 – met Adri Beentjes, Bert van Diermen, Arthur Wilbie en Gijs Pouw in de gelederen – onderging hetzelfde lot tegen Oppositie 2 uit Heiloo. Vredeburg 3 en 4 bezetten beiden punt-

loos de laatste plaats. In de interne competitie ging alle aandacht uit naar het topduel tussen Luc Janssen en Wim van Dijk. Van Dijk liet een kwaliteit gaan in ruil voor een messcherpe aanval. Mede in relatie tot de wegtikkende bedenktijd lukte het Van Dijk echter niet de aanval te bekronen met winst. Blijkens de analyses achteraf had dat beslist tot de mogelijkheden behoord. Via herhaling van zetten liep het nu uit op een puntdeling. Een geconcentreerde Jaap-Jan Min boekte een fraaie zege op de sterke

Jolanda Vos. Bob Stolp wist wel raad met de wilde aanval van Samer Alrayes: uit laten razen en 'erop en erover'!

Ferry Haan ging op techniek langs Nico Pepping. Harry Levering leek op een fraaie overwinning af te steven tegen Aart van de Brink, maar in het eindspel liet Levering een vijandige pion onnodig glijpen en kreeg alsnog het deksel op de neus. Ed Stolp boekte in zijn partij tegen Harold Ebels al een voordeeltje in de opening, bestendigde de plus in het middenspel en kon het punt bijschrijven na winst van een loper. Via een knappe zege op Hans de Goede maakte Remi Aafjes een fikse sprong op de ranglijst en bevindt zich nu op een mooie zesde plek.

## Ondanks flinke valpartij toch winst voor Vincent Beentjes

**Akersloot** - Mountainbiker Vincent Beentjes uit Castricum heeft na een alles-of-niets-poging toch de zege binnen gesleept in de wekelijkse donderdagavondrit om de OIT Mountainbike Cup. Het sportcomplex De Cloppenburch was het decor van wild om zich heen zwiepende bomen en takken waardoor de renners zich een weg moesten banen. De storm hield danig huis, maar gelukkig bleef de regen achterwege.

Al in de eerste omloop eiste de storm zijn tol, waarbij Vincent Beentjes, op een gedeelte waar hij met hoge snelheid wat hobbels nam en daarbij lichtelijk los van de grond kwam, werd gegrepen door een windvlaag en hard tegen een boom werd gekwakt. Zo bikkelhard als hij is, kon Beentjes zijn weg vervolgen, echter met een scheef

geslagen zadel. Na even een ongemakkelijke zit, wist hij dit te herstellen bij de materiaalpost met een daarna bijna onoverbrugbaar lijkende achterstand. Na eerst de op de laatste plaats rijdende taaie Piet Veldt in zijn nek te hebben gegrepen, ging Beentjes' opmars verder. De leiding in de koers leek op dat moment stevig in handen van Koen Konst met Maurice Kauffman op twee en Henk Jan Verdonk senior op drie en daarmee leken de kaarten geschud voor de uitslag. De inhaalrace van Vincent Beentjes bracht hem half koers al tot het in de smiezen krijgen van Koen Konst, nadat hij zich al slingerend door het parcours had ontdaan van de rest. Dat daardoor plek drie van Maurice Kauffman ook nog in gevaar kwam, was voor de verantwoordelijkheid van de opstomende

Henk Jan Verdonk senior. In de slotfase werd duidelijk dat de verwachte uitslag volledig anders werd, omdat Koen Konst toch het hoofd moest buigen voor Vincent Beentjes, die, nadat hij zich in het wiel genesteld had om even tot rust te komen om vervolgens weer vol in de aanval te gaan, toch nog ruim de winst kon pakken. Ook good old Verdonk senior wist op het laatste moment Maurice Kauffman nog van de laagste trede van het podium te kukelen.

### Uitslag:

1. Vincent Beentjes, Castricum; 2. Koen Konst, Castricum; 3. Henk Jan Verdonk senior, Egmond aan den Hoef; 4. Maurice Kauffman, Beverwijk; 5. Barry Schrama, Akersloot; 6. Piet Veldt, Akersloot.



Kiki Lambrecht (links) en Anna de Groot, beiden betrokken bij de organisatie van het Rammaarraak-toernooi. Foto: Kieran Grapendaal

## FC CASTRICUM 1

## FORTUNA WORMERVEER 1

Zaterdag 21 januari,

sport park Noord-End

Aanvang 14.30 uur

Zondag 22 januari aanvang 14.00 uur

# Vitesse '22 - AFC'34

WEDSTRIJDBALSPONSOR:

