

uw groeneslager
hans van boord

LASAGNE
100 GRAM € 0,99
GEHAKT CORDON BLEU
4 HALEN 3 BETALEN

WESLEY
Groente - Fruit & Delicatessen

VLEESWARENTRIJ:
SMEERWORT
CORNED BEEF
RUNDERSALAMI
SAMEN € 5,99

2 PERS. ANDIJVIE STAMP-
POT 2 PERS. STOOFLVEES
KANT EN KLAAR MET JUS
€ 6,99

KIPSATE KANT EN KLAAR
25 % KORTING

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

Brandje bij Vrijeschool

Castricum - Maandagmiddag 25 februari rond half twee werd de brandweer opgeroepen om een nacontrole uit te voeren bij de voormalige Augustinusschool. Er was een klein brandje geweest in een lokaal van de Vrijeschool. Er was een prikmattje in brand geraakt omdat deze op een kookplaatje lag die aanstond. De brand was al snel geblust door de bhv'ers. De huisartsenpost kwam ter plaatse om twee bhv'ers na te kijken die veel rook hadden ingeademd bij het blussen van het brandje. De brandweer heeft de school weer rookvrij gemaakt met behulp van de overdrukventilator. Daarna konden de leerlingen weer terug naar hun lokalen. Salvage zou langs komen om de roetschade op te lossen in het lokaal dat tijdelijk niet gebruikt kon worden.

GEEN KRANT?
0251-674433

Brandmeldingen bij GGZ

Castricum - Vorige week dinsdagochtend om kwart voor twee was er een loze melding bij het GGZ aan de Kennemerstraatweg in Heiloo. Dezelfde dinsdag 's avonds rond zeven uur was er een handmelder geactiveerd bij het GGZ aan de Hooge Venne in Heiloo. De korpsen van Limmen en Heiloo waren opgeroepen. Er bleek een prullenbak in brand gestaan te hebben die de bhv'ers al hadden geblust. De brandweer van Heiloo is nog ter plaatse geweest voor nacontrole en om de afdeling te ventileren. De spuitgasten van Limmen konden halverwege hun rit weer retour.

Voor méér lokaal
nieuws uit de regio!

ZIE ONZE SITE:
CASTRICUMMER.NL

Echtpaar De Boer 65 jaar getrouwd

'Als je erop terugkijkt voelt het helemaal niet zo lang'

Regio - Ze ontmoetten elkaar op de Uitgeester kermis, maar meer dan een praatje zat er niet in. Twee weken later was het opnieuw raak, dit keer op de kermis in Castricum. Precies volgens het plan van Nol de Boer (89). Hij had zijn oog laten vallen op Coba Brakenhoff (88). „Het was voor mij liefde op het eerste gezicht.”

Coba is geboren en getogen in Castricum, Nol groeit op in het Westfriese Hoogkarspel. Hij verliest zijn ouders al op jonge leeftijd. Zijn vader sterft in de oorlog aan een hersenvliesontsteking. Enkele jaren daarna overlijdt zijn moeder aan de gevolgen van tbc. Als wees verblijft Nol op verschillende adressen in de regio. Als hij Coba ontmoet, woont Nol bij een gezin in Uitgeest.

Coba doet die eerste ontmoeting, op de kermis, gekscherend af als 'niks bijzonders'. „Na die tweede keer hebben we wel afgesproken.” De verkeringsstijd van het duo duurt zo'n zes tot zeven jaar, daarna trouwen ze. „Een moe-tje na zoveel tijd”, lacht het koppel. Nol en Coba trouwen in Cas-



tricum en gaan dan bij Coba's ouders wonen. Het duo koopt uiteindelijk een huis op de Brederodestraat. Ze krijgen zes kinderen en blijven 37 jaar op hetzelfde adres wonen. In 1995 verkopen Nol en Coba hun stek en komen terecht in een appartement op de Smeetslaan. „In de flat moet ik 'm in de gaten houden, hoor”, zegt Coba met een grijns. „Ge-

noeg vrouwen hier.” Het koppel is gezegend met acht kleinkinderen en het eerste achterkleinkind is op komst. „Niet gedacht dat we dat nog zouden meemaken”, zegt Nol.

Over hun 65-jarig huwelijk kan het koppel kort zijn. „Als je erop terugkijkt voelt het helemaal niet zo lang.” (Mardou van Kuilenburg)



De lente laat zich zien

Castricum - Vorige week werden de warmste februari-dagen ooit gemeten in Castricum en dat bewijst de natuur. Wie Castricum via de Soomerwegh binnen rijdt, krijgt direct het pure lentegevoel. De kleurige bloemen in de middenberm laten zien dat de winter echt voorbij is. Het voorjaar krijgt ruimschoots de kans zich te bewijzen. (Bert Westendorp)

Oud-burgemeester van Limmen Nico Molhoek overleden

Limmen/Zundert - Op donderdag 21 februari is de heer Nico A.J. Molhoek, oud burgemeester van de gemeente Limmen en later Zundert, overleden. Op 15 januari van dit jaar had hij de leeftijd van 88 jaar bereikt. De heer Molhoek is zijn gehele leven in dienst van de overheid geweest. Na zijn werkzaamheden als gemeentesecretaris in Geertuidenberg werd hij in 1966 benoemd tot burgemeester van Limmen. Destijds volgde hij burgemeester Bosma op. Hier is hij geble-

ven tot 1985 waarna zijn benoeming in de Brabantse gemeente Zundert een feit werd. Daar is hij tien jaar burgemeester geweest en ging toen met vervroegd pensioen. Wel bleef hij samen met zijn echtgenote in Zundert wonen. Van oorsprong was hij van KVP-huize, wat later overging in het CDA. Hij was een bestuurder pur sang die tussen de mensen stond. In zijn tijd in Limmen kreeg de gemeenteraad meer kleur, politieke partijen als D'66, PvdA, CPN en VVD deden hun intrede.

In zijn bestuursperiode veranderde Limmen totaal van aanzicht en transformeerde van een dorp met bloembollenteelt, naar een dorp waar veel gebouwd werd, doordat de bloembollencultuur door grootschaligheid verplaatst werd naar elders. Molhoek was oprichter van de Culturele Raad Limmen (nu Limmen Cultuur), die juist dit jaar 45 jaar bestaat. Ook was hij een van de grondleggers van de Rotary Club Limmen-Castricum.

BREUGELSLOF

PASSIE BANKETBAKKERSROOM,
GEBROKEN FRAMBOZEN, SLAGROOM
EN HAZELNoot-BROYAGE

12,95
9,95



de Roset
PATISSERIE & CHOCOLATERIE

PATISSERIE
COLEGI

Culturele manifestatie 2019 in de startblokken

Castricum - Nog een paar dagen te gaan en dan barst in Geesterhage de twaalfde editie van de Culturele Manifestatie los. Op zaterdag 9 maart om 13.00 uur opent burgemeester Toon Mans, samen met dorpsdichter Bob van Leeuwen dit Castricumse evenement in Theater Koningsduyn in Geesterhage.

Er zijn weer heel veel enthousiaste deelnemers waardoor een mooi en afwisselend programma wordt geboden op 9 en 10 maart in Geesterhage met optredens zowel in Theater Koningsduyn, als in foyer De Heerlykhyd. Na-

tuurlijk zijn er ook workshops, zowel beeldend als muzikaal en in de openbare ruimtes is een expositie van beeldende kunsten. Het volledige programma is te vinden op www.culturelemanifestatiecastricum.nl. Dankzij financiële sponsoring door de Gemeente Castricum, de Rabobank Alkmaar e.o., een speciale traktatie bij de koffie van Patisserie De Roset en volop aandacht in de lokale pers kon dit evenement weer gerealiseerd worden. En niet te vergeten ook natuurlijk de samenwerking met Bibliotheek Kennemerwaard, Toonbeeld en Geesterhage.



• **Castricum, omgeving**
Plan Nieuw Koningsduyn,
250 kranten

Bel: 0251-674433
of mail: info@verspreidnet.nl

DEZE WEEK IN DE KRANT

Lijf & gezondheid
Lees je fit!

IN DEZE KRANT HET GEMEENTENIEUWS
gemeente
CASTRICUM

1999

20 jaar

2019

FIT EN BEAUTY / BODYSLAN

dat vieren wij het hele jaar met
feestelijke kortingen en acties!

**JUBILEUMACTIE!
DE HELE MAAND
MAART 2019:**

**3 PRODUCTEN HALEN
2 BETALEN!**

(GOEDKOOPSTE GRATIS)

**BIJ BESTEDING VANAF 50,-
EEN DOUCHESCHUIM GRATIS!**

Beverwijkerstraatweg 32 - Castricum - 0251-670000
www.fitenbeauty.nl

Van Amsterdam Garantiemakelaars
bestaat 60 jaar en viert feest!

De winnaar van 'raad de verkoopprijs'
van deze maand is..

Mevr. Wagenaar met het antwoord f30.500,-. U heeft een dinerbon voor 2-persoon gewonnen bij restaurant Annapurna. De woning is 57 jaar geleden verkocht voor f30.000,-

Hou de krant van 13 maart of onze Facebook in de gaten voor de volgende raad de verkoopprijs van toen!



Van Amsterdam
Dorpstraat 64
1901 EM Castricum

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



Reparatie kunstgebit



Tandprothetische praktijk Weijer
072 - 5331902

NIEUW OP HET KOOIPLEIN

EETTOPPERS
SMAKELIJK ETEN!



Tijdelijk alleen geopend op vrijdag,
zaterdag en zondag vanaf 16.00 uur.

(Vanaf woensdag 20 maart weer
woensdag t/m zondag vanaf 13.00 uur)

Tel.: 0251 67 36 90

www.ambiance.nl/zonluik



Het grote
genieten

begint bij de grootste
zonweringspecialist
van Nederland

**Bezoek onze
inspirerende
showroom!**

- ✓ Zonwering
- ✓ Markiezen
- ✓ Raamdecoratie
- ✓ Rolliiken
- ✓ Garagedeuren

ZONLUIK

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

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

NIEUW!

JUNGLE ESCAPE PARTY

DE NIEUWE MONKEY TOWN JUNGLE ESCAPE ROOM IS EEN COMBINATIE VAN 'INDIANA JONES MEETS THE JUNGLE'.

Je zit opgesloten in een jungle hut en moet met behulp van raadsels, puzzels en hints oplossingen vinden om weer buiten te komen.

OPENINGSTIJDEN

Maandag	9:00 - 18:00 uur
Dinsdag	9:00 - 18:00 uur
Woensdag	9:00 - 18:00 uur
Donderdag	9:00 - 18:00 uur
Vrijdag	9:00 - 18:00 uur
Zaterdag	10:00 - 18:00 uur
Zondag	10:00 - 18:00 uur

Rotterdam: 12 en 13 Wereld van Reizen en Ontspanning

ACTIE, SPANNING EN SENSATIE! DURF JIJ HET AAN?

MONKEY TOWN UITGEEST

MOLENWERF 20 | 1911 DB UITGEEST

TEL.: 0251 - 316 803 | WWW.MONKEYTOWN.EU/UITGEEST

Te koop:
1-persoons elektrisch aupingbed met ombouw, incl. matras. In zeer goede staat. 150,-.
Tel. 0251-650714

Te koop:
Prachtige rvs soeppan, 10 ltr. nw. In doos, alle warmtebronnen, ook inductie. 12,50.
Tel: 0251-657870

Te koop:
Klm - Huisjes in 1 koop 17 stuks 25,-. 5 klm-tegeltjes 5,-. Antiek houten stoel met kapotte zitting 20,-. Tel. 0251-657403

Te koop:
Ingelijste oude prentjes van kastricum/ huis kronenberg samen 75,-. Stationsfiets 50,-. Tel. 0251-657403

Te koop:
Boek, het leven van een loser, zeer populair jeugdboek. Nieuw nog. 4 euro. Tel. 06-53912085

Te koop:
Damesfiets 3 versnel., i.g.st. 125 euro, gazelle dam. fiets 21 versnel. 150 euro, mountainbike giant 225 euro. Tel. 0251-314138

Te koop:
Delsey koffer is goede staat met sleuteltjes, 19x45, 12,50.
Tel. 0251-658456

Gevraagd:
Artissegels van deka, wie heeft er een paar over? Ik ben er blij mee. Alvast bedankt. Tel. 0251-670038

Te koop:
Nijntje camping (logeer) bedje + extra matras van 10 cm. 25,-. Tel. 0251-651585

Te koop:
Boek: de lange herfst van 1799, igst. Prijs 15,-. Landscapes broekpolder, archeologie, 3 delen, i.g.st. 45,-. Tel. 0251-659446

***Gevraagd:**
Verzamelaar zoekt audioapparatuur van voor 1995, platenspeler, versterker, boxen enz. Ik haal het graag bij u op. Tel. 0251-212896

***De Scooterbox**
repareert alle merken scooters en scootmobielen. Wij halen uw scooter gratis op. Ook levering nieuwe. www.descooterbox.nl 06-22020702 AGM-Dealer

***Voor mijn hobby**
ben ik op zoek naar elektrische en gewone fietsen om te knutselen. Tel. 06-84613045

Te koop:
Buijspijlertrainer swing 10,-, groot voetbaldoel 45,-, div. eetkamerstoelen 10,- p.st, blauw herenkostuum mt. 54 en 2 overhemden mt. 41 65,-, div. examenbundels 5,- p.st. Tel. 072-5055782

Te koop:
Originele spacescooter. Wit met rood. Ziet er nog goed uit. Vr.Pr 25 euro. Tel. 0251-820047

Te koop:
Los fietsenrek voor 4 fietsen. Praktisch voor in schuur of garage. Prijs 20,-. Tel. 0251-651010

Gevraagd:
Artissegels van de dekamarkt voor mensen met een rugzakje, wie helpt met sparen? Geen handel a.u.b. Tel. 06-37010414

Te koop:
Alle delen van het jaarboek van castricum (42 delen) in een koop 300,-. Tel. 06-51769071

Te koop:
Vier tuinkussens z.g.a.n. Afmetingen: rugleuning: 0,40x0,70; zitting 0,40x0,40; kleur: groen/wit, 15,-. Mooi eikenhouten bureau; afmetingen 0,60x1,30 60,- euro. Tel. 0251-653989

Gevraagd:
Wie hebben er een knuffeldieren stickers voor ons? Nummer 10, 26 en 106 hebben we nog nodig. Alvast bedankt. Tel. 0251-671274

Te koop:
Vloerkleed vallooby by ikea, 133x195 m. Vrijwel nieuw, modern design, 20 euro. Airfryer, wit, bestron, splinter-nieuw in doos (gewonnen prijsvraag) 30,-. Tel. 072-5339053

Te koop:
Fujitsu/siemens pc windows 7 50,-. Tel. 0255-535722

AUTOSCHADEHERSTELBEDRIJF



AUTOSCHADE

Castricumwerf 11, Castricum, tel. 0251-67 42 99

Nieuw kunstgebit?



Tandprothetische praktijk Weijer
072 - 5331902

	
Programma 7 maart t/m 13 maart	
donderdag 20.00 uur	
vrijdag 20.30 uur	zaterdag 21.15 uur
zondag 16.00 uur	
maandag 20.00 uur	
dinsdag 14.00 uur	
woensdag 20.00 uur	
If Beale Street Could Talk	
vrijdag 13.30 uur	
zaterdag 18.45 uur	zondag 19.30 uur
Un Amour Impossible	
woensdag 20.00 uur	
Bohemian Rhapsody - Sing a Long	
vrijdag 16.15 uur	
zaterdag 16.00 uur	
zondag 19.30 uur	dinsdag 21.00 uur
Can you ever forgive me?	
vrijdag 16.15 uur	
zaterdag 13.30 uur	zondag 11.00 uur
Schapenheld	
vrijdag 13.30 uur	
zaterdag 21.15 uur	
A Star is Born	
donderdag 20.00 uur	
vrijdag 20.30 uur	zaterdag 18.45 uur
zondag 16.00 uur	dinsdag 20.00 uur
Green Book	
zaterdag 16.00 uur	
Bohemian Rhapsody	
zondag 13.30 uur	
De Lego Film 2	
woensdag 15.30 uur	
Maya de Bij - De Honingspelen	
zaterdag & zondag 13.30 uur	
woensdag 15.30 uur	
Corgi	
Reserveren: 0251-652291	
www.corsobioscoop.nl	
Dorpsstraat 70 • Castricum	



If Beale Street Could Talk

De nieuwe film van Oscarwinnaar Barry Jenkins (Moonlight). Naar het gelijknamige boek van James Baldwin.

If Beale Street Could Talk speelt zich af in het begin van de jaren 70 in Harlem, New York en vertelt over de liefde tussen Tish (Kiki Layne) en Fonny (Stephan James). Na een jarenlange vriend-

schap durven zij op 19- en 20-jarige leeftijd toe te geven aan hun liefde voor elkaar. Alles loopt voorspoedig, totdat Fonny valse-lijk wordt beschuldigd van een verkrachting. Tish ontdekt dat ze zwanger is en samen met de volledige steun van haar familie doet zij er alles aan om de onschuld van Fonny te bewijzen.

Bohemian Rhapsody - Sing a Long

Om te vieren dat Bohemian Rhapsody meer dan twee miljoen bezoekers naar de Nederlandse bioscoop heeft getrokken, is er op

woensdag 13 maart een speciale Sing-Along-voorstelling te zien. De film Bohemian Rhapsody is een verpletterende ode aan Queen, hun muziek en hun uitzonderlijke zanger Freddie Mercury.

En dit keer mag je luidkeels meezingen!

ODC De Vijfhoek zoekt vrijwilligers

Regio - ODC de Vijfhoek in Heiloo biedt plek, zorg, activiteiten en ontwikkeling aan kinderen met een verstandelijke en/of eenvoudige beperking. De kinderen zijn tussen de 0-18 jaar en komen vaak met speciaal vervoer vanuit de hele regio Alkmaar. Voor hen is het prettig als er een busbegeleider meereijdt die tijdens de rit even gerust kan stellen of helpen. Ook zijn er vrijwilligers nodig voor support in de groepen of om te assisteren bij het wandelen en zwemmen. En handige mensen zijn welkom voor de klusjes aan het pand en de tuin. Bij De Vijfhoek maken vele handen licht werk. Heeft u belangstelling in vrijwilligerswerk en is De Vijfhoek iets



voor u? Mail met Angelique Beseling (teamleider ODC De Vijfhoek) en laat het ons weten: abes-

seling@dewaerden.nl. Zie ook de website www.vriendenvande vijfhoek.nl. (Foto: aangeleverd)

Kapsalon Kim vijf avonden per week open

Limmen - Wie overdag niet voldoende tijd heeft om naar de kapper te gaan, kan maar liefst vijf avonden per week terecht bij Kapsalon Kim aan de Schiperslaan 4h. Op de eerste verdieping van het pand heeft kapster Kim Kerssens enkele maanden geleden haar eigen kapsalon ge-

opend. Nieuw in het kappersvak is ze al-lerminst. Nadat ze haar kappersopleiding had afgerond, werkte Kim geruime tijd in een kapsalon, daarna startte ze haar eigen salon aan huis. Intussen breidde haar gezin zich uit en na de komst van haar derde kind besloot ze het

kappersvak te verruilen voor een kantoorbaan. De passie voor het kappersvak bleef ze echter altijd behouden en ze miste de omgang met de klanten enorm. Zo kwam het dat ze in oktober vorig jaar opnieuw een eigen kapsalon begon. Kim: „Ik heb er alle liefde in gestopt om er echt wat moois van te maken. Ik ben er heel trots op en het straalt rust uit, precies zoals ik het voor ogen had.“ Kim volgt inmiddels ook weer trainingen om op de hoogte te blijven van de nieuwste trends en technieken. Haar belangrijkste troef-ven zijn echter de openingstijden in de avond en het feit dat ze he-lemaal alleen werkt, waardoor de privacy van de klant optimaal ge-waarborgd is. „Mensen kunnen bij mij hun verhaal kwijt zonder dat een ander meeluistert. Hier-door bouw je een band op met je klant.“

Zowel heren en dames als kin-deren zijn welkom voor kleu-ren, permanenten, föhnen, knip-pen, enzovoort. Wassen, knippen en drogen kost 22,50 euro inclu-sief de verzorging die voor het haar nodig is en met een heerlijk kopje koffie. Ook kunnen men-sen hun nagels laten lakken met een mooie Gelcolor die minimaal twee weken blijft zitten.

Kim werkt uitsluitend op af-spraak. Kijk voor openingstijden en het maken van een afspraak op www.kapsalonkim.nl of bel: 06 40355542. (Foto: aangeleverd)



Clusius College Castricum met drie teams naar landelijke finale Skills Talent

Castricum - Dinsdag 26 februa-ri werd de provinciale wedstrijd Skills Talent voor de onderde-len bloem en tuinontwerp & aan-leg gehouden in Alkmaar op het Clusius College. Deze wedstrijd is voor VMBO-leerlingen van scho-len uit de provincie. Een spannen-de wedstrijd met een uiteindelij-ke landelijke finale.

Het Clusius College Castricum was goed vertegenwoordigd en deed mee met drie teams die het uitstekend gedaan hebben. Team tuinontwerp en aanleg, bestaan-de uit Mike Hunnekink, Scott van der Himst en Rik Onderwater, is eerste geworden en gaat door naar de landelijke finale van Skills Talent. Zij gaan samen met team Economie en team Media van het Clusius Castricum - die al in een eerdere provinciale ronde ge-wonnen hebben - naar de finale in de RAI in Amsterdam.



Team Bloem, met Chantal Spijker-man, Cherise Bommel en Nienke Beentjes, heeft de landelijke fi-nale helaas net niet gehaald; 0,2 punten achter de nummer 1. Op 21 april gaan de drie Clusi-

us Castricum-teams proberen te schitteren in de finale. Het Clusius College Castricum is trots op deze Skills-talentvolle leerlingen! (Foto: Gert Weerman Clusius College)

Activiteiten in bibliotheek tijdens culturele manifestatie

Castricum - Op 9 en 10 maart staat heel Geesterhage bol van de culturele activiteiten. Ook in de bibliotheek zijn boeiende acti-viteiten georganiseerd. De biblio-theek is op zaterdag 9 maart een uur langer open, tot 17.00 uur. Op zondag 10 maart is de bibli-otheek extra geopend van 12.00 tot 17.00 uur. Tijdens het week-end van de culturele manifestatie betaal je geen inschrijfkosten als je lid wordt van de bibliotheek. Er is al een lidmaatschap vanaf € 4,50 per maand. Zin in een ritje in een achtbaan, een wandeling door een prach-tig natuurgebied of net als Max Verstappen een ritje op het cir-cuit maken? Ga dan op zaterdag-middag 9 of 10 maart naar de bi-bliotheek in Castricum. Daar kan iedereen 's middags korte filmp-jes met een VR-bril bekijken. Een filmpje kijken met een VR bril geeft de ervaring alsof je het echt meemaakt. Je zit in de achtbaan, loopt door het natuurgebied en giert net als Max door de boch-ten. Je hoeft geen lid van de bi-bliotheek te zijn en kunt gewoon binnenlopen. Aanmelden vooraf is niet nodig en deelname is gra-tis. Monique van den Hoed geeft op zaterdag 9 en zondag 10 maart in de bibliotheek een inkijkje in



haar leven. In 1995 kreeg zij een zeer ernstig ongeluk waar ze he-senletsel aan over hield. Er volg-de een lange weg van revalide-ren. Monique heeft haar verhaal en ervaringen vastgelegd in het boek 'De wandelende fruitmand'. In haar boek beschrijft Monique haar proces van ziekzijn naar be-ter worden en hoe ze het leven in een instelling heeft beleefd. Je kunt het verhaal van Monique op

zaterdag meemaken van 16.00 tot 16.30 uur of op zondag van 14.00 tot 14.30 uur.

Mia Wijten liep in 2016 van Cas-tricum naar Santiago de Com-postella (zie foto). Mia vertelt op zaterdag 9 maart van 14.00 tot 15.30 uur over haar tocht aan de hand van een presentatie met dia's. Zij deelt in het kort haar voorbereidingen en ervaringen, om zo een goed beeld te geven van de avonturen waar je mee te maken kan krijgen onderweg naar Santiago. In 130 wandelda-gen liep Mia 3000 km. Zij liep al-leen, door prachtige natuur, over lange rechte asfaltwegen, klom en daalde over heuvels en serie-euze bergen, in de kou of de hit-te, zag voorjaarsbloemen en ijs-bloemen en genoot van de rust en ruimte. Mia sliep op allerlei lo-caties en trof overal heel verschil-lende mensen en omstandighe-den aan.

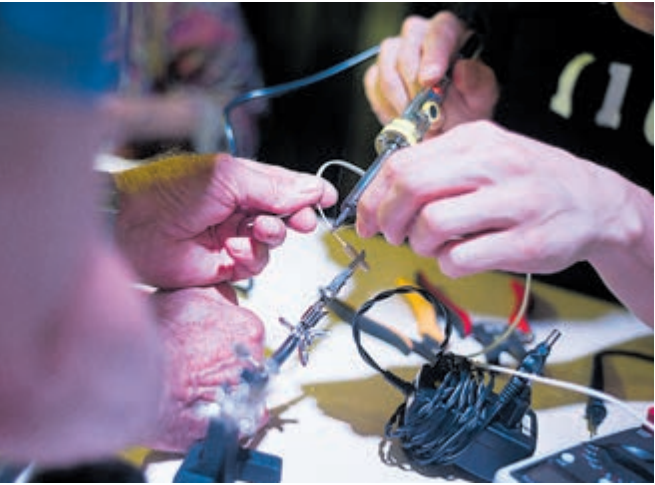
De culturele manifestatie is hét tweejaarlijks podium voor verenigingen en groepen in Castri-cum die zich bezig houden met zang, dans, theater, muziek, poë-zie, kunst en cultuur. Kijk voor het complete programma op www.culturelemanifestatiecastricum.nl. (Foto: aangeleverd)

Repair Café en CALorie: spullen repareren en energie-advies

Castricum - Goed nieuws: het Repair Café wordt vaker georga-niseerd, namelijk nu eens in de twee maanden! Transitie Castri-cum organiseert als vanouds sa-men met De Groene Bak een Re-pair Café op zaterdag 9 maart. Er is deze keer ook weer een 'ener-giecoach' van CALorie aanwezig. Bezoekers kunnen samen met de vrijwilligers aan de slag met klei-ne elektrische en huishoudelijke apparaten. Ook kan men komen voor advies bij computerproble-men of advies bij fietsreparaties. Dit keer is er helaas geen hulp bij textielreparatie. Dit keer is er ook weer iemand van CALorie, die iedereen kan voorzien van energie-advies. CA-Lorie heeft een aantal energie-coaches die kennis en ervaring hebben om mensen vooruit te helpen bij hun energievragen. Bijvoorbeeld over besparen, iso-leren, warmte opwekken zonder aardgas, een aandeel nemen in een windmolen of zonnecentra-le, meedoen met de elektrische deelauto en andere aspecten van de energietransitie. Het Repair Café wordt eens per twee maanden georganiseerd

door Transitie Castricum en De Groene Bak. De Groene Bak is een Castricumse beweging die jonge mensen wil inspireren duurzamer te leven. Transitie Castricum is een netwerk van Castricummers die aan de slag zijn om door mid-del van simpele oplossingen hun leven meer duurzaam, sociaal en lokaal te maken. CALorie is de energiecoöperatie in Castricum die wil dat Castricum zelfvoor-

zienend wordt op het gebied van milieuvriendelijke energie. Het Repair Café vindt plaats op zaterdag 9 maart in De Bakkerij aan de Dorpsstraat 30 in Castri-cum en is geopend van 13.00 tot 16.00 uur. De entree is gratis (gif-ten zijn welkom). Men betaalt al-leen voor eventuele materialen. Repareren en laten repareren is uiteraard op eigen risico. (Foto: Jorinde Reijnierse)



Hartverwarmend was de grote belangstelling,
vele kaarten en de lieve woorden,
na het overlijden van mijn lieve Jan,
onze onvergetelijke vader, schoonvader
en trotse opa

Jan Brakenhoff

Dat heeft ons diep geraakt en blijft voor ons
een grote steun.

Corrie Brakenhoff-Heine
kinderen en kleinkinderen

maart 2019

Liefde houdt niet op waar leven eindigt...



Petra van der Meer
06-41 73 95 49

Anno Nu
UITVAARTVERZORGING

Persoonlijk • Kleinschalig • Professioneel • Betaalbaar
info@uitvaartannonu.nl • uitvaartannonu.nl

persoonlijke uitvaartzorg

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)

Uitvaartverzorging Yvonne van Ophuizen

Een persoonlijke uitvaart met stijl en respect

U kunt mij dag en nacht bereiken
072-5055740 / 06-23582577

info@uitvaartverzorgingyvonne.nl
www.uitvaartverzorgingyvonne.nl

UITVAARTVERZORGING PIETER DEKKER

www.uitvaartdekker.nl

DAG & NACHT BEREIKBAAR 072-512 26 14

Bel bij een overlijden
of voor een kostenloze voorbespreking

UITVAART OP MAAT
VANAF € 895,-

BUDGET CREMATIE
€ 1945,-

BASIS CREMATIE
€ 2445,-

ALL IN CREMATIE
€ 3445,-

Een goed verzorgde uitvaart hoeft niet duur te zijn

VERSPREIDNET

Voor vakkundige verspreiding
van folders

Tel. 0251-674433 - E-mail: info@verspreidnet.nl

Deez Zorg

Aandacht voor u.

Deez Zorg biedt particuliere
verzorging en persoonlijke
ondersteuning aan huis. Wij zijn
gespecialiseerd in ouderenzorg.

Daisy Druiven-de Jong
Zzp-er Helpende Plus
info@deezzorg.nl
www.deezzorg.nl

06-57165871

Te koop:
4 Tuinstoelen, merk Hartman, glas
100,-. Tel: 023-5382623/06-12190040

Te koop:
Butagasstel, 4-pits, elektrische
ontsteking, 100,-, elektrische gras-
maaier, i.p.st. met snoer, 25,-. Tel:
06-84737413

Verloren:
Ring met ronde rode steen in het
midden en kleinere steentjes daar-
omheen verloren in velserbroek. Tel.
06-33744916

Te koop:
Fietszitzje bobike voorop incl beves-
tiging en windscherm, 9 mnd tot 3 jr
igst 30,-. Tel. 023-5254462

Te koop:
Een originele stokke tripp trapp
compleet met beugelen leertje
gelakt beuken 50,- in zeer goede
staat. Tel. 06-19535197

Te koop:
Fujitsu/siemens pc windows 7, 50,-.
Tel. 0255-535722

Te koop:
Mooie antraciet 3 zit bank breed
2.15 gekocht bij troubadour gaat
weg wegens aanschaf van nieuwe
bank. 150,-. Tel. 0255-537561

Te koop:
Voetbalspel op poten 10,-, lees-
boeken snelle jelle va. 10 jr. 2,50 p/st.
Emmer met wegenbouw autootjes.
7,50. Tel. 023-5380667

Gevraagd:
Wie wil ons helpen met artisegels
van de dekamarkt? Wij komen ze heel
graag bij u ophalen.
Tel. 06-18975595

BOUWMARKT MEELGRO

VAKKENNIS ADVIES SERVICE

25% KORTING

op alle CanDo
binnendeuren

m.u.v. 'vaste lage prijs'

Bijvoorbeeld:
CanDo binnendeur Bradford
Industriële steel-lock deur van hout.
Ook als draaiende deur toepasbaar.
Verschillende deurbeslagpakketten
mogelijk. Incl. blank glas. Stomp of opdek.

379,- **284,25**

Maatlat 9 1906BL Limmen
072-5051788
bouwmarkt@meelgro.nl

WONEN.NL

MAAK VAN JE HUIS JOUW DROOMHUIS!





PvdA-lijsttrekker Adnan Tekin tijdens wandeling in de duinen: ‘Meer aandacht voor biodiversiteit en aantrekkelijkheid natuur’

Castricum - In gezelschap van twee PWN-boswachters heeft de Noord-Hollandse lijsttrekker van de PvdA, Adnan Tekin, een rondwandeling gemaakt door het Castricumse duingebied. Tekin is onder de indruk van de inspanningen van PWN op het terrein van natuurbeheer, maar vindt extra aandacht voor de biodiversiteit gewenst. Ook moet er extra geld worden getrokken om meer Noord-Hollanders te laten genieten van het eigen natuurschoon. De biodiversiteit in Noord-Holland staat onder druk door gebruik van bestrijdingsmiddelen in de landbouw en infrastructurele ingrepen. De PvdA streeft een toename van de biodiversiteit na met tenminste 10%. Met betrokken partijen moet er een actieplan biodiversiteit worden opgesteld om meer ‘groen’ en natuurwaarden te creëren. Tekin: „Groene schoolpleinen, balkons, (dak) tuinen, bedrijfsterrainen en dijken zijn goed voor de biodiversiteit én de gezondheid van de mensen.” Tekin wil een grotere waardering van Noord-Hollanders voor de natuur in de eigen provincie. Zijn partij wil dat

de provincie een groter budget, uiteindelijk 20% meer, beschikbaar stelt voor het programma ‘Betrekken bij Groen’ van Land-schap Noord-Holland. Doelstelling is vrijwilligers te werven en te ondersteunen in het betrekken van in het bijzonder jongeren bij de natuur, zodat ze meer bewegen, buiten komen, sociale contacten leggen, in de verwachting dat ze later meer betrokken zijn bij natuur. Ook voorziet het programma in meer toezicht in natuur- en recreatiegebieden. Verloeding, onjuist gebruik, dumping van afval, overlast, wordt zo tegengegaan. Een ander speerpunt van de PvdA zijn de recreatieschappen. Deze worden veel bezocht en zijn van levensbelang voor de drukke Metropoolregio Amsterdam. Een investeringsimpuls is volgens Tekin nodig. „Ze zijn aangelegd in de jaren ’70/’80 en voldoen niet meer aan de eisen van deze tijd en de wensen van moderne gebruikers. Onderdeel van deze investeringsimpuls kan ook aanleg zijn van enkele nieuwe recreatiegebieden, passend bij de groei van het aantal woningen in deze re-

gio.” Eerder zijn er afspraken vastgelegd in het ‘Kustpact’ over zonering van strand en duinen. Zo is duidelijk waar ruimte is voor recreatie, natuur en seizoenstrand. De komende jaren komt het erop aan deze afspraken ook na te komen, te handhaven en te zorgen voor kwaliteitsverbetering van stranden. Dat betekent dat er ook afspraken moeten komen over het gebied dat aan de binnenkant aansluit aan de duinen. „Nu vaart maken met deze afspraken voor een betere inrichting van de binnenduinstrand”, aldus Tekin. De wandeling van Adnan Tekin begon zondagochtend om 10.30 uur bij het Hof van Kijk Uit, Oude Schulpweg 4 in Castricum. Om 12.00 uur werd de wandeling op dit adres afgerond. Tekin was in het gezelschap van zo’n 30 belangstellenden en partijgenoten, onder wie Job Cohen en lijstduwer Nico Papineau Salm. Tekin is één van de drie genomineerden in de door Natuurmonumenten georganiseerde Verkiezing Groenste Politicus van 2018. Op 10 maart wordt de uitslag ervan bekend gemaakt. (Foto: aangeleverd)

Castricummers strijden voor een goed pensioen ‘AOW-leeftijd te snel omhoog’

Castricum - Op 18 maart organiseren de vakbonden FNV, CNV en CVP pensioenacties en stakingen in Amsterdam. Linda Louwe, Tineke Molenaar en Michel Kerkhoff - allen uit Castricum - voegen zich bij de vakbonden. „Mensen hebben moeite om gezond de eindstreep te halen.”

Linda (50) werkt in de thuiszorg en vindt haar werk ‘zwaar’. „Regelmatig ben ik aan het tillen en sjouwen. Ik ben de hele dag op de been. Het werk is mooi, maar ook belastend, in gedachten ben ik veel bezig met mensen die ziek of dementerende zijn.” Linda wil dat de AOW-leeftijd op 66 jaar

wordt gezet. „Ik moet er niet aan denken dat ik tot mijn 68ste moet werken. Het is te lang. Ik kom uit een familie van stratenmakers - ook in die beroepsgroep zie ik dat mensen rond hun zestigste versleten zijn. Er is veel onrust bij collega’s over de verhoging van de pensioenleeftijd.”

Tineke en Michel, beiden gepensioneerd, konden tijdig stoppen met werken. „Dat gunnen we alle werkenden. Een inkomen of uitkering groeit mee met de stijgende kosten van levensonderhoud, maar pensioenen worden al jaren niet meer geïndexeerd.” Het duo gaat uit solidariteit naar de demonstratie. „Dreigende pensioenkortingen komen vooral hard aan bij mensen met een klein aanvullend pensioen”, zegt Michel. Tineke: „Ik ga voor mensen die nu nog werken en de jongere generatie. De AOW-leeftijd schiet veel te hard omhoog, mensen hebben moeite om gezond de eindstreep te halen.”

Castricummers die ook willen demonstreren, kunnen op 18 maart gratis met de bus mee vanuit Alkmaar. De acties beginnen om 10.00 uur op het Beursplein in Amsterdam (op loopafstand van het station). Meer info: FNV. NL/Goedpensioen. Of via Michel Kerkhoff: mkerkhoff@casema.nl. (Foto: aangeleverd).



Liederen van Hadewijch in Dorpskerk

Castricum - Hadewijch is een compositie van Heleen van Els uit 2015 voor koor, viool, accordeon, contrabas en slagwerk. Het is gebaseerd op vijf gedichten van Hadewijch. Men weet weinig over wie Hadewijch was. Zij leefde in de 13e eeuw en was ongetwijfeld van goede afkomst. Als dichteres en mystica was zij zowel met Latijnse theologische teksten als met de traditie van minneliederen vertrouwd. Voor een vrouw was dat in die tijd op zich al uitzonderlijk. Haar talenkennis getuigt van grote eruditie. Naast het Diets beheerste zij ook het Frans en Latijn. Inmiddels zijn zo’n 20 van de 45 gedichten (of liever: lie-



deren) door musicoloog L.P. Grijp herleid tot melodieën van troubadours; enkele zijn Gregoriaans. Heleen van Els heeft gedichten gekozen waarvan de muziek nog niet ontdekt is en die op muziek gezet. Haar voorkeur ging uit naar rondelen (dansliederen) waarbij ze volksmuziek als stijl koos, omdat die immers uit oude tijden is gevormd en ook refereert aan oude dansstijlen. De liederen worden in het Middelneederlands gezongen.

Zondag 10 maart in de Dorpskerk om 15.00 uur. Toegang 3 euro (inclusief koffie of thee). (Foto: aangeleverd)

Jongerenwerkers in de BUCH lanceren nieuwe website per 1 maart

Castricum - Vorig jaar zijn de jongerenwerkers uit de BUCH gemeentes ook uitgezet worden in de andere gemeentes. Jongeren, hun ouders, beleidsmakers en andere betrokken partijen hebben nu op één plek een compleet

overzicht van wat jongerenwerk in de praktijk inhoudt. Het BUCH breed werken wordt vanuit de gemeenten gestimuleerd: deze site is daar een prachtig voorbeeld van. Neem eens een kijkje op deze site. (Foto: aangeleverd)

te maken van een ieders expertise: succesvolle activiteiten kunnen ook uitgezet worden in de andere gemeentes. Jongeren, hun ouders, beleidsmakers en andere betrokken partijen hebben nu op één plek een compleet



Extra trainingen

Trainingen ‘Borging privacybeleid’ voor vrijwilligersorganisaties

Regio - Vanwege de grote belangstelling van vrijwilligersorganisaties voor eerdere trainingen, verzorgen de steunpunten vrijwilligerswerk in de BUCH extra (kosteloze) trainingen ‘Borging privacybeleid’ in het kader van de AVG: de Algemene Verordening Gegevensbescherming. Naar keuze kan deelgenomen worden aan een training op één van de volgende data: op dins-

dag 23 april in ‘t Trefpunt, Abraham du Bois-hof 2 in Heiloo of op dinsdag 30 april in Geesterhage, Geesterduinweg 5 in Castricum, of op dinsdag 28 mei, eveneens in Geesterhage. Van 19.30 tot 22.00 uur worden de trainingen gegeven. De trainingen zijn bestemd voor bestuursleden en vrijwilligers die voor hun vrijwilligersorganisatie privacybeleid hebben opgesteld

en willen borgen dat wat in het privacybeleid is vastgelegd, ook daadwerkelijk wordt nageleefd. Handvatten worden aangereikt om de vastgelegde afspraken te realiseren. Aanmelden kan via: vrijwilligers-academiebuch.nl. Voor meer informatie kan contact opgenomen worden met het Steunpunt Vrijwilligerswerk van Welzijn Castricum: telefoon: 0251-656562.

John van Rietschoten is pokerkampioen van Castricum

Castricum - Op woensdag 27 februari werd het Pokerkampioenschap van Castricum georganiseerd in Café City. In totaal speelden 44 pokerliefhebbers uit Castricum en omgeving mee tijdens deze voorronde van het Open Nederlands Kampioenschap Poker. Er werd tijdens dit pokertoernooi niet om geld gespeeld, maar puur om de eer en de gezelligheid van het spel. Na ongeveer 5,5 uur kaarten was het Purme-



render John van Rietschoten die met de bokaal naar huis ging en zich een jaar lang de Pokerkampioen van Castricum mag noemen. Daarnaast kwalificeert hij zich met deze prestatie ook voor de landelijke finale van het ONK Poker 2019 op 6 juli in Ermelo. Op plek twee eindigde Robin Halderman. Hij kwalificeert zich samen met Stan Scholten (derde) voor de halve finales in juni. (Foto: aangeleverd)

Nieuwe beplanting Juliana van Stolberg

Castricum - Het voorjaar staat voor de deur en al het groen in de gemeente komt weer tevoorschijn. Zo is er nieuw groen geplant op het schoolplein van de Juliana van Stolbergschool. Het recent ingerichte plein nodigt goed uit tot samenspel en vindrijkheid. Er kunnen buitenlessen gegeven worden en biedt een prettige plek om te bewegen. Nu de nieuwe planten er staan is het plein weer echt af. Op de foto is de school van de buitenkant te zien. Wilt u ook kennismaken met de binnenkant? Op woensdag 13 maart is het open dag van 9.00 tot 12.00 uur. U kunt met uw peuter een kijkje aan de binnenkant nemen. De school is dan gewoon in bedrijf en er is iemand van de buitenschoolse opvang aanwezig. (Foto: aangeleverd)



DEEN

• SUPERMARKTEN •

ACTIES ZIJN GELDIG VAN DONDERDAG 7 MAART T/M ZONDAG 10 MAART 2019
Prijs-, druk- en zetfouten voorbehouden.

WEEKEND GENIETERS

DO VR ZA ZO

DEEN scharrel kip of kipdij shoarma
schaal 400 gram



ACT!E

4.75 - 4.95

4.00

Actieprijs per kilo 10.00

I Am wijn
Cabernet Sauvignon, Pinot Noir
of Sauvignon Blanc
3 flessen à 75 cl.



3 voor

12.00

9.00

Actieprijs per liter 4.00

DEEN buitenlandse kaas
Grana padano, emmentaler, morbier
of mascarpone/gorgonzola
100 gram
1.25 - 2.10
0.93 - 1.57



**25%
korting**

DEEN maaltijdsalade
pikante pasta, macaroni, Limburgse
asperges, boerenrundvlees
of rode bieten
bak 300 gram

Nieuw!



ACT!E

2.50

2.00

Actieprijs per kilo 6.67

Heineken pils
mono 25 cl.
12-pack



12-pack

8.50

5.50

Actieprijs per liter 1.83

Pitloze witte druiven
2 bakken à 500 gram



1+1

gratis

DEEN roombroodjes
pak 2 stuks
2.00
1.00



50%

korting

*De prijzen kunnen verschillen. De kassa berekent 50% korting op het totaalbedrag van 2 stuks.



Karvan Cévitam*
alle soorten
2 bussen à 750 ml.
5.70 - 6.10
2.85 - 3.05

1+1

gratis

DEEN Castricum is op zondag geopend van 9.00 tot 20.00 uur

DEEN Castricum: Torenstraat 48

WAT is er TE DOEN

WOENSDAG

6 MAART



Orkater met '237 redenen om door te gaan' in De Vest in Alkmaar, 20.15 uur. (19.30 uur voorspel in 300 seconden) (Foto: Langveen-Witte)

DONDERDAG

7 MAART



Opening expositie zeegezichten van schilder Chris van Dunen in 't Praethuys in Alkmaar. Vanaf 17.30 uur is iedere belangstellende welkom. Entree gratis. www.praethuys.nl (foto: aangeleverd)



Lezing: Natuurherstel in het Oer-IJ gebied door Nico Jonker. Resultaten van dertig jaar natuurontwikkeling en wat we daar van kunnen leren. Van 20.00 tot 22.00 uur in Huis van Hilde te Castricum. Kaarten: oerij.eu of op de avond van de lezing aan de kassa. (Foto: aangeleverd)



Cabaretière Katinka Polderman om 20.15 uur in Theater De Beun in Heiloo. (Foto: Krijn van Noordwijk)



Nathalie Baartman (cabaret) in Kennemer Theater Beverwijk,

20.30 uur. Peter Pannenkoek staat deze avond in de grote zaal van het theater, deze voorstelling is uitverkocht. (Foto: Jochem Jurgens)



Nederlands Philharmonisch Orkest – Marc Albrecht dirigeert Beethoven 6 in De Vest in Alkmaar, 20.15 uur. Muziekcafé om 19.30 uur. (Foto: Marco Borggreve)

Nasrdin Dchar met 'JA' in De Vest in Alkmaar, 20.30 uur.

VRIDAG

8 MAART

Gratis workshop 'Een goed slaappatroon ontwikkelen' bij kinderen. Voor ouders/opvoeders. Van 9.00 tot 11.00 uur bij CJG Alkmaar Oost, Merwedestraat 4 in Alkmaar. Aanmelden bij GGD Hollands Noorden: www.ggdhn.nl/cursussen.

Dans en Geniet organiseert speciale Dansochtend op deze internationale Vrouwendag, 09.45-11.45 uur in Centrum Nieuw Geesterhage. Info: www.dansengeniet.nl.

Wandelen op vrijdag voor vrouwen tussen de 20 en 50 jaar start 13.00 uur NS-station Castricum, wekelijkse activiteit Welzijn Castricum. Aanmelden niet nodig. Info: 0251-656562.

G-disco van 20.00 tot 22.00 uur in Discovery, Dorpsstraat 2a in Castricum. Entree 4 euro (incl. twee consumptiemunten).



Film 'What will people say' draait om 20.15 uur in Filmhuis De Zwaan in Uitgeest. Kaarten in voorverkoop bij Boekhandel Schuyt, Middelweg 139 in Uitgeest, of aan de zaal, indien nog beschikbaar. (Foto: aangeleverd)

Mondiavisueel live multimedia theatershow 'Ik kan vliegen' door piloot Jeroen Koomen in De Vest in Alkmaar, 20.00 uur.



Roué Verveer met Heppie De Peppie in De Vest in Alkmaar, 20.30 uur. (Foto: Raul Neijhorst)



Fresku (cabaret) in Kennemer Theater Beverwijk, onderdeel van Week van de Hiphop, 20.30 uur. (Foto: Damion Thakoer)



Motel Westcoast, hét theaterconcert met de legendarische Westcoast-muziek in Kennemer Theater Beverwijk, 20.15 uur. (Foto: Peter Douma Fotografie)

ZATERDAG

9 MAART



Limmen Artistiek & Creatief. Expositie te zien van 11.00 tot 17.00 uur in Cultureel Centrum Vredenburg, Dusseldorperweg 64 te Limmen. Toegang is gratis. Ook zondag.

Culturele Manifestatie in Cultureel centrum Geesterhage in Castricum. Thema 'Cultuur Verbindt', met afwisselend programma zang, dans, muziek, poëzie, theater, beeldende vormgeving en andere culturele 'uitspattingen'. www.culturelemanifestatie-castricum.nl. Ook 10 maart.



Repair Café van 13.00 tot 16.00 uur in De Bakkerij, Dorpsstraat 30 in Castricum. Entree is gratis (giften zijn welkom). Men betaalt alleen voor eventuele materialen. Ook 'energicoach' van CALorie is aanwezig voor advies. (Foto: Jorinde Reijnierse)

Filmpjes bekijken met VR-bril in bibliotheek Castricum. Aanmelden niet nodig, deelname gratis. Ook zondag.

Monique van den Hoed vertelt over haar boek 'De wandelende fruitmand', over haar lange weg van revalideren van 16.00 tot 16.30 uur in bibliotheek Castricum. Ook zondag.



Mia Wijten vertelt over haar wandeltocht van Castricum naar Santiago de Compostella van 14.00 tot 15.30 uur in bibliotheek Castricum. (Foto: aangeleverd)



Lezing 'Vogels van Zuid-Spanje' door Hans Stapersma in Bezoekerscentrum De Hoep, Johannisweg 2 in Castricum. Aanvang 14.00 uur. Gratis voor leden van Vogelwerkgroep Midden-Kennemerland, niet-leden betalen drie euro. (Foto: Hans Stapersma)

Handbalshow Meervogels'60 in Akersloot in sporthal De Lelie. Van 16.30 tot 17.30 uur: sportieve activiteiten en techniektraining; 18.00 - 19.00 uur: wedstrijd C1; 19.00 - 20.00 uur: wedstrijd Dames 2; 20.10 - 21.10 uur: wedstrijd Dames 1.

Oosthok open 501 darttoernooi om 20.00 uur in het hok aan de Oostkanter te Heiloo. Deelname € 5,- per persoon.

Theater Rotterdam met Hamlet, de familievoorstelling (8+) in De Vest in Alkmaar, 19.00 uur. Ook zondag 14.30 uur.

Matthäus Passion door The Bach Choir & Orchestra in Grote Kerk Alkmaar, 19.00 uur.



Alone@home in Kennemer Theater Beverwijk, 19.30 uur. Avontuurlijke komedie voor de hele familie. (Foto: Arjan Hamel en Studio Room)



Familievoorstelling 'Peter en de wolf' bij De Zwaan Cultureel in Uitgeest om 14.30 uur. Kaartverkoop via boekhandel Schuyt, aan zaal (mits nog beschikbaar), of via www.dezwaancultureel.nl. (Foto: aangeleverd)



Uit Je Bier! Festival in de Bakkerij in Castricum met optreden van de band Seventyseven, 20.00-01.00 uur. Zie ook: www.bierhut.com. (Foto: aangeleverd)



Vincent Bijlo in Kennemer Theater Beverwijk, 20.15 uur. Blind Bijlo 'ziet' de wereld in geluiden in 'Ik hoor alles'. (Foto: Marcel Koeleman)



Denise Jannah met Tribute to

Mahalia Jackson in Cultuurkoepel Heiloo om 20.15 uur. Kaarten via www.cultuurkoepelheiloo.nl of in de Verhalenkamer op Landgoed Willibrordus Heiloo. (Foto: aangeleverd)

ZONDAG

10 MAART



Gezonde Natuur Wandeling start om 10.00 uur vanuit bezoekerscentrum De Hoep. Deelname gratis, aanmelden niet nodig. Iedere zondag. Info: www.gezond-natuurwandelen.nl. (foto: aangeleverd)

Vogelkijkdag bij Fort bij Krommeniedijk van 10.00 tot 16.00 uur. Lagendijk 22, Uitgeest.

Natuurtuin De Doorduyn aan de Duinweg 2 in Castricum is open van 11.00 tot 16.00 uur. Tuin staat in het teken van sneeuw-klokjes, leucojum en helleborus.

Culturele Manifestatie in Cultureel centrum Geesterhage zie zaterdag.

Filmpjes bekijken met VR-bril zie zaterdag.

Monique van den Hoed zie zaterdag.

Centrum Wakker organiseert workshop voor vrouwen om weer in contact met hun lichaam te komen, 13.30-15.30 uur. Info: www.wakkerbewustzijn.nl.



Familievoorstelling 'Peter en de wolf' bij De Zwaan Cultureel in Uitgeest om 14.30 uur. Kaartverkoop via boekhandel Schuyt, aan zaal (mits nog beschikbaar), of via www.dezwaancultureel.nl. (Foto: aangeleverd)

Sportcafé ter gelegenheid van 50-jarig bestaan Le Champion in Hotel Zuiderduin in Egmond aan Zee met onder andere Adrie van der Poel en Thijs Zonneveld, 14.30-17.30 uur. Info: www.lechampion.nl/50jaar.



Liederen van Hadewijch om 15.00 uur in Dorpskerk van Castricum. Toegang 3 euro. (Foto: aangeleverd)



Lezing over ontstaan van Krommeniedijk en het omliggend landschap in de Hervormde Kerk van Krommeniedijk door de

heer Wladimir Dobber om 15.00 uur. De lezing is gratis. (Foto: aangeleverd)

Jubileumconcert a capellakoer Cantabile uit Wormerveer in kerk aan Noordeinde in Wormerveer om 15.00 uur. Toegang 12,50. Voorverkoop 10,-. Kaarten vanaf 14.30 uur verkrijgbaar aan kerk. Voorverkoop via e-mail: cantabile.zaanstad@gmail.com.

DINSDAG

12 MAART

Themamiddag kanker: hormoontherapie bij prostaatkanker van 14.00 tot 16.00 uur in 't Praethuys Alkmaar, Westerweg 50. Toegang is gratis. Aanmelden noodzakelijk via info@praethuys.nl of 072-5113644. Meer info op agenda van www.nwz.nl en www.praethuys.nl.



Joke Bruijs featuring Musica Extrema in De Vest in Alkmaar, 14.00 uur. (dinsdag matinee, foto: aangeleverd)

Voorlichtingsavond over bevaling en kraambed van 19.30 tot 21.00 uur bij Noordwest Ziekenhuisgroep locatie Alkmaar, in de Pieter van Forestzaal (nr. 15), ingang Metiusgracht. Aanmelden verplicht. Meer info op: www.nwz.nl/agenda.



'Revolutions': zenuwslepende sci-fi thriller in TAQA Theater De Vest. (Foto: Phile Deprez)

WOENSDAG

13 MAART

Open dag bij Juliana van Stolbergsschool in Castricum van 9.00 tot 12.00 uur.

Informatiebijeenkomst over de jaarlijkse belastingaangifte om 10.00 uur in de bibliotheek in Castricum. Toegang is gratis, aanmelden is gewenst (bij bibliotheek Castricum, Geesterduinweg 1).

Alzheimer Trefpunt van 14.30 tot 16.00 uur in 't Kruispunt, Mozartlaan 1a in Akersloot Onderwerp: Dementie en wat als thuis wonen niet meer lukt? Toegang gratis.

Informatiebijeenkomst over obesitas van 19.00 tot 20.00 uur in het Rode Kruis Ziekenhuis te Beverwijk in de Zuster Kueterzaal. Toegang is gratis. Aanmelden via www.rkz.nl/aanmelden_obesitas.



Scapino Ballet Rotterdam & Michiel Borstlap – Pas de Deux in De Vest in Alkmaar, 20.15 uur. (Foto: Hans Gerritsen)

Lezing: De vroegste bewoning van het kustgebied door amateurarcheoloog Ron Duindam in bibliotheek Akersloot om 20.00 uur. Toegang 3,50 euro. Aanmelden op www.bibliotheekkennemerwaard.nl via de agenda op bij klantenservice bibliotheek.

GRATIS KABAAL

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

[illegible]

Telefoon: _____

Deze bon kunt u uitknippen en langsbrengen bij of opsturen naar onderstaand adres:

Weekblad De Castricummer
Zeeweg 189-191 | 1971 HB IJmuiden

**U kunt uw kabaal nu ook opgeven via internet:
www.castricummer.nl**

**GRATIS KABAALTJES WORDEN GEPLAATST
ONDER DE VOLGENDE VOORWAARDEN:**

- Van elk artikel moet een vraagprijs worden vermeld
- Geen onroerende goederen, woonruimte of auto's*
- Geen goederen en dergelijke met een waarde boven de € 500,-*
- Geen personeels- of zakenadvertenties*
- Geen werk gevraagd of aangeboden*
- Alleen regionale aanbieders komen in aanmerking voor plaatsing
- Maximaal één kabaaltje per week
- De uitgever kan zonder kennisgeving het aangeboden kabaaltje weigeren

* Dit zijn commerciële advertenties. Neem contact op met onze verkoopafdeling

WONEN.NL
MAAK VAN JE HUIS JOUW DROOMHUIS!

BAKKUM 'N' BEELD



will glorie®
INSTALLATIETECHNIEK

- verwarming - koeling
- zonne-energie
- water-sanitair
- dak-zinkwerken



Schulpstet 34B
1901 JJ Castricum
0251 65 62 50

willglorie.nl
info@willglorie.nl

Fase FIER **PASEN**
Geniet van een uitgebreide
paasbrunch bij Fase Fier

Geniet van een uitgebreide
paasbrunch bij Fase Fier
(1e paasdag)

ZONDAG 21 APRIL

11:00 / 14:00

24,50
PER PERSOON

15,00
TOT 12 JAAR

Inclusief koffie en thee, sapjes, melk en karnemelk, limonade en diverse kinderactiviteiten

Uitsluitend op reservering

Van Oldenbarneveldweg 25, Castricum,
tel. 0251-652204, info@fase-fier.nl,
www.fase-fier.nl

**AANNEMER
H.W.TWISK BV**

Voor al uw
**Verbouw, Nieuwbouw
en Onderhoud**
met Bouwgarant

Schulpstet 32 1901 JJ Castricum
Tel. 0251 653654
0251 652348 info@twiskbouw.nl
www.twiskbouw.nl

Op zoek naar werk

Job IN DE REGIO

 **VERSPREID**NET^{BV}

GELD VERDIENEN?

GOEDE VERDIENSTE!

**WORD
BEZORGER!**

AOW'ERS VAN HARTE WELKOM

Bel: 02.51-674433
of mail: info@verspreidnet.nl

TROMP 

Tromp Medical BV is al meer dan 25 jaar actief in verkoop en levering van geavanceerde apparatuur voor medische beeldvorming. Met de systemen van onze leverancier Hologic zijn wij in Nederland marktleidend op het gebied van digitale mammografie, tomosynthese, vacuüm biopsie en bot-densitometrie. Daarnaast vertegenwoordigen wij sinds een aantal jaar succesvol de vrijrijdbare digitale röntgenunits en digitale buickamers van Carestream Health.

In 2015 hebben wij onze activiteiten uitgebreid naar Scandinavië, België en Luxemburg. Via onze zusterorganisaties in Noorwegen, Zweden, Finland, Denemarken en België richten wij ons nu ook in deze landen proactief op de markt voor geavanceerde medisch beeldvormende systemen.

Wij zijn per direct op zoek naar een fulltime Junior Technicus, regio Noord-Holland.

Junior Technician (V/M)

Functie omschrijving:

- Voorbereiden van nieuwe systemen
- Repareren van diverse systemen
- Diverse mechanische werkzaamheden
- Informatie overdragen aan collega's
- Ondersteuning van technici op locatie
- Installeren en herinstalleren van software (besturingssystemen Windows/Linux).

Een interne opleiding voor de specifieke apparatuur waaraan gewerkt wordt, behoort uiteraard tot onze basis van samenwerking.

Functie eisen:

- MBO plus werk -en denkniveau
- In bezit van diploma elektrotechniek/elektronica
- Woonachtig in Noord Holland
- Affiniteit met mechanica
- Affiniteit met computers
- Goede beheersing van de Nederlandse en Engelse taal in woord en geschrift
- Goede beheersing van MS Office
- In staat om zowel zelfstandig als in teamverband te werken
- In bezit van rijbewijs B
- Voornamelijk werkzaam in Castricum, maar bereid om in uitzonderlijke gevallen collega's te ondersteunen in de Benelux.

Bent u geïnteresseerd in een uitdagende baan met doorgroei mogelijkheden dan ontvangen wij graag uw sollicitatie met uitgebreid CV. Gelieve deze te sturen ter attentie van: Tromp Medical B.V., Afdeling Personeelszaken, Oude Haarlemmerweg 75, 1901 ND Castricum.

Of per e-mail: personeelszaken@trompmedical.com

Voor meer informatie over de vacature, neem contact op met Arie Krom, telefoonnummer: 06-10980093.

Acquisitie naar aanleiding van deze advertentie wordt niet op prijs gesteld.

www.trompmedical.com



Zorgorganisaties in de regio bieden werkgarantie

Regio - Een mijlpaal op het gebied van de regionale aanpak van de personeelstekorten in de zorg: 22 zorgorganisaties in de regio Kennemerland, Amstelland en Meerlanden bieden een werkgarantie aan zij-instromers en jongeren na het succesvol afronden van hun leerwerktraject. Afgelopen donderdag zetten de bestuurders van 22 zorgorganisaties in de regio KAM hun handtekening onder het convenant 'Werkgarantie in zorg & welzijn' in het Haarlemmerhout Theater in Haarlem. Deze organisaties bieden studenten (zij-instromers en jongeren) een leer-werkovereenkomst met een werkgarantie na het met goed functioneren behalen van hun diploma.

Voorafgaand aan de ondertekening vond een interview plaats met Ilona, een leerling die op dit moment gebruik maakt van de werkgarantie. Ilona: „Het geeft rust om te weten dat ik een baan

heb als ik slaag voor de opleiding”. Als 54-jarige reageerde zij via social media op een vacature van Kennemerhart. In september 2018 startte zij met een leer-werkovereenkomst voor drie maanden, met een startsalaris. „Mijn salaris groeit mee met de twee volgende stappen in mijn leerwerkperiode,” aldus Ilona. „De opleiding wordt betaald en de werkgarantie komt nog bij dit pakket aan arbeidsvoorwaarden, waarover ik heel positief ben.” De werkgarantie is een resultaat vanuit de regionale samenwerking om de personeelstekorten in de zorg aan te pakken. Werkgeversorganisatie samen Voor Beter Zorg (VBZ) coördineert deze samenwerking. Het convenant werkgarantie in zorg & welzijn wordt ondersteund door ROC Nova College, UWV, CNV Zorg & Welzijn, Hogeschool InHolland, zorgkantoor Zilveren Kruis, zorgkantoor Zorg en Zekerheid en gemeenten. (Foto: aangeleverd)



Clusiusleerlingen schaatsen zich in de prijzen

Castricum - Vorige week dinsdag hebben leerlingen van het Clusius College Castricum gestreden tijdens de scholenploegen-achtervolging op de Jaap Edenbaan in Amsterdam. Alle 28 leerlingen die mee waren hebben het fantastisch gedaan. De leer-

lingen Lotte, Dorine, Sanne en Yara (zie foto) hebben zelfs de tweede prijs binnengehaald. Zij gaan daarom door naar de finale op 12 maart en staan nu al te popelen om te vlammen op de Optisport Schaatsbaan in Breda. (Foto: aangeleverd)



Autobrand in Limmen

Limmen - Vorige week maandagmiddag om half een werden de brandweerlieden opgeroepen voor een autobrand op de Nesdijk. Toen een automonteur een testrit maakte over de N203 vloog het luchtfilter in brand. De monteur heeft zelf de brand weten te blussen. De brandweer heeft een nacontrole uitgevoerd en kon snel weer re-tour. (Foto: Hans Peter Olivier)

Jongerenwerk Castricum organiseert: Bijeenkomsten voor jongeren met autisme

Castricum - Het Jongerenwerk Welzijn Castricum wil een aantal gezellige bijeenkomsten organiseren voor jongeren met ASS of jongeren die vastlopen in sociale situaties. De bijeenkomsten zullen één keer per twee maanden plaatsvinden op zaterdagmiddag of -avond in het jongerencentrum Discovery (Castricum).

Tijdens deze bijeenkomsten doen ze spelletjes, leren de deelnemers andere jongeren kennen en zullen verschillende thema's besproken worden. Jongeren tussen de 14 en 17 of tussen de 18 en 22 jaar kunnen zich aanmelden voor een kennismakingsgesprek. Tijdens dit gesprek zal samen met ouders en de jongerenwerkers besproken worden of de-

ze bijeenkomsten iets voor de jongere is. Deze gesprekken van een half uur zijn op 1 april tussen 14.00 en 18.00 uur en 5 april tussen 18.00 en 22.00 uur. Een indicatiestelling is gewenst, deze kan door de gemeente/WMO worden afgegeven. Dit kan ook een eenmalige indicatiestelling zijn, voor alleen de desbetreffende bijeenkomsten. Een indicatiestelling is niet verplicht. Het ontbreken van een indicatie kan belemmerend werken voor het bieden van passende ondersteuning.

Aanmelden kan bijbij Kim Stolk, jongerenwerk@welzijncastricum.nl. Geef dan voorkeur dag en tijd aan. Men krijgt een bericht terug wanneer men wordt verwacht.

Afzwemmers in februari

Castricum - Elke woensdagmiddag - buiten de schoolvakanties om - wordt er tussen 16.00 en 17.00 uur voor een diploma afgezwommen in zwembad 'De Witte Brug' te Castricum. Deze maand kunnen 44 kandidaten gefeliciteerd worden met hun behaalde zwemdiploma of certificaat! Woensdag 6 februari is er door een groep van 13 kandidaten voor het C-diploma afgezwommen. Marlouke Bleijendaal, Saar Castricum, Annemieke Duijn, Lenthe de Haas, Djuna Hendrikse, Sarah Hoekstra, Sven Hoornsman, Kees Houtenbos, May Jakobus, Mick Kooijman, Tess Renckens, Sara Rijkers en Fenna Slooves hebben nu hun Zwem-ABC compleet. Na het Zwem-ABC kan men verder gaan, nog meer leren en zich specialiseren in zwemvaardigheid of snorkelen. Op 13 februari

heeft Lars Hoogerwerf alle eisen voor Snorkelen 2 met goed gevolg afgelegd. Dinsdagmiddag 26 februari heeft Lotte Kempering het certificaat voor A gehaald.

Woensdagmiddag 27 februari hebben 29 kandidaten afgezwommen voor A. Rohsana Adil, Dejan Afriyieh, Finn Bakum, Florian Bergman, Oskar Bueno, Twan Buur, Fien Glorie, Tygo Glorie, Mike Groenland, Mirthe Haverkamp, Fiene Hilbers, Jax Hynes, Kick Jonker, Carlijn Kaandorp, Tijn Kolk, Emma van der Lecq, Sil Lintink, Pim Nijhof, Brin Orij, Nova Perlee, Tomme Rijkers, Rosemarijn Roukema, Anouk Sallehart, Fenna Smit, Luciano Stoete, Mac Vermeulen, Pit van der Voort, Dani Wielkens en Thiago Wielkens. Zij mogen nu in elk zwembad in het hele bad zwemmen!

Dans en geniet op 8 maart Vrouwen bewegen in Vrijheid op Vrouwendag

Castricum - Dans en Geniet organiseert een speciale dansochtend die in het teken staat van Internationale Vrouwendag op vrijdag 8 maart. Vrouwen en hun eigen, bijzondere energieën; hun drang naar verbinding, hun verlangen, passie, hun drang naar vrijheid. Maar ook hun kracht, rust, kwetsbaarheid en aanwezigheid. Met al deze energieën zal gedanst worden in deze Dans en Geniet Och-

tend. De dansbijeenkomst is toegankelijk voor iedereen, ervaring met dans is niet nodig, zin om te bewegen wél. De Dans en Geniet Och-



tend. De dansbijeenkomst is toegankelijk voor iedereen, ervaring met dans is niet nodig, zin om te bewegen wél. De Dans en Geniet Och-

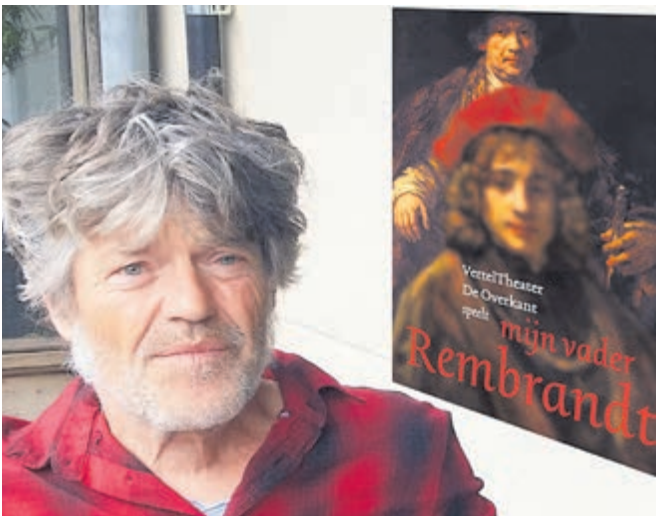


LEZERSPOST

Castricum van boven bekijken: verantwoord?

Op 23 februari konden liefhebbers tussen 10.00 en 17.00 uur een rondvlucht van tien minuten maken in een helikopter boven Castricum. Opstijgen vanaf boerencamping De Kei, pal gelegen aan een van de gevaarlijkste wegen van Noord-Holland. Die zaterdag was het prachtig weer, dus veel verkeer richting het strand. Automobilisten schrikken of zijn nieuwsgierig waardoor er levensgevaarlijke situaties ontstaan op deze provinciale weg. Ik begrijp niet dat de gemeente Castricum een vergunning heeft afgegeven nadat hier vorig jaar, op vrijwel dezelfde locatie, drie personen om het leven kwamen bij een ongeluk.

L. Minkema, Castricum



Theaterdiner in Hotel Fase Fier op 23 en 24 maart

Castricum - Eerst genieten van een speciaal driegangen diner en daarna kijken en luisteren naar de voorstelling 'Mijn vader Rembrandt'. Dit kan op 23 en 24 maart bij Hotel Fase Fier. Dit jaar is het 350 jaar geleden dat Rembrandt Harmenszoon van Rijn gestorven is. Naar aanleiding hiervan vertelt Fons Boer (VertelTheater De Overkant) het verhaal over de mens en de schilder in zijn voorstelling 'Mijn vader Rembrandt'. Hierin kijken we met zoon Titus achter het gordijn van het 'Theater Rembrandt', het doek is neergelaten, de openbare voorstelling ten einde en we volgen vader en zoon in het dagelijkse leven. 'Mijn vader Rembrandt' is een schildering met woorden in licht en donker over een man die

vele gezichten had, een voorstelling met verhalen, muziek en liederen. Fons Boer (Amsterdam, 30 juni 1950) is tot 1992 zelf actief geweest als beeldend kunstenaar (beeldhouwen en schilderen). Sinds 1988 is hij ook actief in het theater en vanaf 1992 professioneel werkzaam als verteller. In het Rembrandtjaar 2006 maakte Fons de voorstelling 'Mijn vader Rembrandt', die dat jaar meer dan 40 keer met veel succes gespeeld werd. Meer informatie over de voorstelling is te vinden op www.de-overkant.com.

Reserveren voor het theaterdiner kan bij Hotel Fase Fier eten en drinken, tel. 0251-652204. (Foto: aangeleverd)

Diverse organisaties zoeken vrijwilligers

Castricum - De prachtigste kunstwerken worden gemaakt op woensdagochtend in woonzorgcentrum De Boogaert, echter men is nog op zoek naar iemand die de begeleidster wil ondersteunen tijdens de schilderactiviteit. Ouderen van het woonzorgcentrum en uit de wijk kunnen tegen betaling van een eigen bijdrage meedoen met de wekelijkse schilderclub op woensdagochtend tussen 9.30 uur en 12.00 uur. De vrijwilliger haalt en brengt de deelnemers van de kamer, deelt de koffie en thee uit en ondersteunt tijdens het schilderen. Al kunt u maar één keer per twee weken, dan komen zij graag met u in contact. Heb je goede contactuele eigenschappen en vind je het een uitdaging om een bijdrage te leveren aan een gezonde atletiekvereniging? Atletiekvereniging Castricum is op zoek naar een enthousiaste secretaris.

In de Oude Keuken (op landgoed Duin en Bosch) worden op zondagmiddagen muziekevenementen georganiseerd. Men zoekt ondersteuning van de muziekvrijwilliger. Taken bestaan uit het op zondagmiddagen ontvangen van de muzikanten, klaarzetten van de apparatuur, zaalinrichting, planning maken en het schrijven van nieuwsberichten over het event. In de Oude Keuken werken ook mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt en er heerst een gezellige en bruisende werksfeer. Wie interesse heeft in een van deze vacatures, of ander vrijwilligerswerk wil doen, kan een afspraak maken bij het Steunpunt Vrijwilligerswerk (onderdeel van Stichting Welzijn Castricum) Geesterdweg 5 in Castricum. Het telefoonnummer is 0251-65 65 62. De vacaturebank is ook te vinden op www.vrijwilligerswerk-castricum.nl en op Facebook en Twitter.

Alzheimer Trefpunt

Akersloot - Op woensdag 13 maart vindt weer een Alzheimer Trefpunt in Akersloot plaats, het onderwerp is: Dementie en wat als thuis wonen niet meer lukt? De verzorging van iemand met dementie wordt vaak zwaarder naarmate de ziekte erger wordt. Ondanks alle mogelijkheden voor ondersteuning in de thuissituatie kan er een moment komen dat uw naaste zoveel zorg nodig heeft dat een verblijf in een woonzorgcentrum de beste oplossing is. Dan is uw naaste dag en nacht verzekerd van de verzorging die hij of zij nodig heeft. Verhuizen naar een nieuwe voorziening is echter een ingrijpende gebeurtenis. Hoe bereidt u zich hierop voor? En welke mogelijkheden zijn er in de regio Midden-Kennemerland? Gespreksleider Essy Ferares gaat hierover in gesprek met casemanager Trees Berkhout. Hierna is er uitgebreid gelegenheid om vragen te stellen.

Wie meer wil weten over dit onderwerp of behoefte heeft aan andere informatie over dementie kan naar het Alzheimer Trefpunt gaan in 't Kruispunt, Mozartlaan 1a in Akersloot. De ontvangst is vanaf 14.00 uur, het programma start om 14.30 uur en eindigt rond 16.00 uur. Iedereen is welkom: mensen met geheugenproblemen, partners, kinderen, vrienden, burens en professionals. Het belooft een bijzondere middag te worden. De toegang is laagdrempelig en gratis. Aanmelding vooraf is niet nodig.

De bezoekers krijgen informatie van hulpverleners en van mensen die uit eigen ervaring spreken. Bij elk Trefpunt worden deze mensen geïnterviewd door de vaste gespreksleider. Na dit gesprek is er gelegenheid om vragen, ook op andere gebieden, te stellen. Er is een tafel met brochures en andere literatuur om thuis nog eens rustig na te lezen.



‘Kan ik dansen met een rollator?’

geen vraag te gek

‘Ik studeerde, reisde door India en deed mee aan wedstrijden Latijns-Amerikaans dansen. Dit is alweer 14 jaar geleden. Nu vind ik samen met mijn begeleider manieren om toch te doen wat ik wil. Zoals salsa dansen. Met een rollator!’

Sasja was 29 jaar toen zij door een ongeluk blijvend hersenletsel opliep. Sasja heeft in coma gelegen en lang gerevalideerd. Nu woont ze in haar eigen huis met ondersteuning van Odion. ‘Ik kon niet lopen. Dat heb ik echt opnieuw moeten leren. Ook nu nog vergeet ik veel en ben ik sneller moe. Hierdoor doe ik soms meer dan waar ik energie voor heb. Odion helpt mij mijn grenzen te bewaken. Juist door vrijheid te geven. Door samen mijn weekplanning te maken, kan ik doen wat ik belangrijk vind.’

Sasja laat zich niet tegenhouden door haar beperking. ‘Toen er een salsa avond in de buurt was, heb ik gevraagd of ik mee kon doen met een rollator en daarna Odion gevraagd me te helpen. Ik bleek veel bewegingen te herinneren en was meteen een van de besten in de groep! Ook begeleid ik kinderen uit groep 3 met lezen, iets waarvan ik dacht dat ik het niet kon.’

Of er nog iets is wat ik zou willen? Ergens een leuke man vandaan halen!’

Odion moedigt cliënten en medewerkers aan vragen te stellen, om samen antwoorden te vinden die het leven plezieriger maken. Hierbij is geen vraag te gek.

Kijk voor alle ervaringen op:

www.odion.nl



Derde editie volledig in teken van militair landschap Nu al meer dan 1.500 wandelaars tijdens Oer-IJ Expeditie

Castricum - Op Hemelvaartsdag (30 mei) staat het Oer-IJ-gebied weer volledig in het teken van de Oer-IJ Expeditie. Ook dit jaar is het wandelevenement populair, al meer dan 1.500 wandelaars hebben zichzelf verzekerd van een plek bij de start. Er is dit jaar maar liefst keuze uit zes routes, van 10, 16, 21, 26, 28 of 33 kilometer. De start en finish zijn bij het Huis van Hilde in Castricum. Dit maakt het een wandelevenement geschikt voor zowel gezinnen met kinderen als de fanatieke wandelaar. Door een extra lus door de duinen bij Heemskerk zijn er twee afstanden bijgekomen: 28 en 33 kilometer. De inschrijving van de derde editie is open tot en met 16 mei of wanneer de deelnemerslijst is bereikt. Inschrijven kan via www.oerijexpeditie.nl. Voorgaande edities van de Oer-

IJ Expeditie waren al ver voor de evenementdatum uitverkocht. Dit jaar gaat de inschrijving ook weer hard. De interesse voor de 10, 16 en 21 kilometer is groot, maar ook de nieuwe routes van 28 en 33 kilometer vallen in de smaak. Dankzij de nieuwe routes is er dit jaar een nieuwe stempel-post: de Kruisberg. Na een mooi stuk duinen en afwisselend bosgebied kunnen wandelaars van de 28 en 33 kilometer hier genieten van een versnapering. Het Oer-IJ-gebied kent een geschiedenis van enkele duizenden jaren. Het weidse groene landschap vormt een prachtig decor voor dit wandelevenement.

Ieder jaar wordt er een speciaal thema gekoppeld aan de Oer-IJ Expeditie. Dit jaar is het thema 'Militair landschap'. De afgelopen

tweeduizend jaar is in het Oer-IJ-gebied veel strijd gevoerd. Daar is nu nog steeds veel van terug te zien: kastelen, forten, liniedijken, verdedigingswerken en zelfs een lanceerinrichting voor raketten. Op de route vertellen gidsen meer over hoe het er vroeger in dit landschap aan toe ging en spelen acteurs op indrukwekkende wijze de geschiedenis na. Dit maakt de Oer-IJ Expeditie meer dan alleen een wandelevenement, het is een ware wandelbeleving.

Vanwege de grote populariteit van de Oer-IJ Expeditie zijn er dit jaar meer startbewijzen: 5.000 wandelaars kunnen op 30 mei genieten van deze unieke wandelervaring. Kijk op www.oerijexpeditie.nl voor meer informatie. (Foto: aangeleverd)



Foto-expositie Marcel Witte in De Oude Keuken

Castricum - Van 4 maart tot en met 6 mei exposeert Marcel Witte in De Oude Keuken in Castricum. Marcel Witte (1970) is een professioneel fotograaf uit Alkmaar met een passie voor landschappen, stadsfotografie en portretten. In De Oude Keuken is een selectie te zien van zijn Noordhol-

landse landschapsfoto's en stadsgezichten. Zijn foto's zijn kleurrijk en vastgelegd bij het mooiste ochtend- of avondlicht. Water en reflecties zijn een terugkerend thema. De foto's van Witte hebben altijd iets speciaals. Een verscheidenheid aan technieken wordt gebruikt

Fiets geplogd!

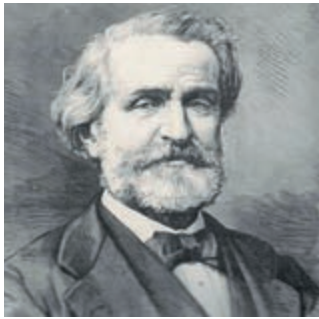
Akersloot - Nee, het was eigenlijk geen weertje voor een wandeling deze zondag. Maar dat weerhield de deelnemers van Plogging Castricum er niet van om er op uit te trekken met de bolderkar. Ze visten heel wat blikjes en ballonnen uit de struiken en trokken een fiets uit de sloot tussen de tennisclub en voetbalvelden in Akersloot.

Ook meedoen met het ploggen? Hou de berichtgeving in deze krant in de gaten of kijk op de website www.ploggingcastricum.nl of op Facebook: www.facebook.com/ploggingcastricum. (Foto: aangeleverd)



Meer klassieke muziek in Castricum

Castricum - Vorige week is Gert Floor gestart met de tweede cursus 'Luisteren naar klassieke muziek' bij Toonbeeld. Aan de hand van 'prachtstukken' door de eeuwen heen' gaan deelnemers ontwikkelingen in de muziekgeschiedenis beluisteren en bespreken. Wie dat wil, kan ook 'los' een ochtend bijwonen, maar er wordt wél verwezen naar eerder besproken muziek of begrippen.



De presentaties vinden plaats bij Toonbeeld Geesterhage in de Carel Barbierszaal op woensdag van 10.00 tot 12.00 uur. Aanmelden kan via www.toonbeeld.tv of bij Toonbeeld Geesterhage bij de administratie ter plaatse. Losse kaarten zijn € 7,50 per ochtend. Deze presentaties zijn een samenwerking tussen Toonbeeld Geesterhage en de Bibliotheek Kennemerwaard. (Foto: aangeleverd)

AZ-spelers aanwezig bij aftrap Rabo AZ Foodtour op 65 scholen

Regio - De AZ-selectie is dinsdagochtend 5 maart verdeeld over 65 basisscholen in Noord-Holland om de aftrap te doen van de Rabo AZ Foodtour. De Foodtour is een compleet interactief lesprogramma voor groepen 7/8 waarin voedsel en gezonde voeding centraal staan. Maar liefst 100 klassen duiken in thema's als gezond eten, etiketten lezen en sportvoeding. De centrale hoofdaftrap van de Rabo AZ Foodtour vindt plaats bij Jenaplan Kindcentrum De Zonnewijzer in de gemeente Heerhugowaard.

Elke les behandelt een actueel voedsel- of gezondheidsthema.

Gezond eten is belangrijk voor profvoetballers, maar zeker ook voor kinderen. Met filmpjes van AZ-spelers, trainers en voedingsdeskundigen wordt de lesstof aan de klas voorgeschoteld. Vervolgens voeren de leerlingen de opdrachten uit, vastgelegd in vlogs, waarmee ze kans maken op een Foodclinic bij AZ.

Dankzij GreenPort Noord-Holland Noord en LTO Noord kunnen klassen een teler in de buurt bezoeken. Hier leren ze dat er veel voedingsproducten die ze eten gewoon uit Noord-Holland komen. Marbel de Graaf-Montsma, bestuurslid van LTO Noord: „De agrarische sector is beeldbepa-

lend in Noord-Holland. Met ruim 5000 agrarische bedrijven zijn wij een 'proeftuin' voor Nederland. Zo leuk dat we kinderen dit nu ook kunnen laten beleven.”

Vier Noord-Hollandse Rabobanken ontwikkelden de Rabo AZ Foodtour samen met AZ Alkmaar en Greenport Noord-Holland Noord. Begin dit jaar sloten de zes gemeenten van JOGG-regio Noord-Holland en GGD Holland Noord zich aan. En nu is LTO Noord ook aangesloten. „Deze samenwerking zorgt ervoor dat we het lesprogramma inhoudelijk nog sterker kunnen maken,” sluit Bob van der Hout, directeur Food & Agri bij de Rabobank af.

Maatschappelijke oproep tot totale reset A8A9 ‘Verbinding A8A9 ramp voor landschap’

Regio - Vorig jaar deden Stichting Oer-IJ, Landschap Noord-Holland, Samenwerkende Vogelwerkgroepen Noord-Holland, Vogelbeschermingswacht Zaanstreek en Natuur- en Milieufederatie Noord-Holland, een oproep aan gedeputeerde Post om een integraal landschapsplan te ontwikkelen voor de waardevolle Groene Long tussen verstedelijkte zones Haarlem - Alkmaar en Amsterdam - Zaanstad. Een plan dat uitgaat van het gebied met alle kwaliteiten hierin, waaronder natuur en landschap, en rekening houdt met alle ruimtelijke opgaven die spelen in het gebied. We zijn nu bijna een jaar verder en de provincie Noord-Holland houdt vast aan de ingezette koers om een verbindingsweg aan te leggen door de Stelling van Amsterdam. Maar de snelweg is een ramp voor het unieke landschap dat niet voor niets de status heeft van UNESCO Werelderfgoed. Bovendien is het aanleggen van een verbindingsweg gebaseerd op verouderde ideeën uit de jaren 50 van de vorige eeuw en draagt extra asfalt niet bij aan een betere bereikbaarheid van de regio.

Ernest Briët, directeur van Landschap Noord-Holland, concludeert namens de groene combinatie van organisaties, inmiddels uitgebreid met bewonersgroepen, LTO Noord en Natuurmonumenten, dat de voorkeur van Gedeputeerde Staten (GS) voor de golfbaanvariant vernietigend is voor het landschap. „We vinden het ontoelaatbaar dat Gedeputeerde Staten een oud naoorlogs verkeersplan wil doordrukken, terwijl de samenleving en de huidige vraagstukken totaal veranderd zijn. Bovendien sluit GS met haar voorkeur voor de golfbaanvariant, kwalitatief betere oplossingen uit.”

Briët vervolgt: „In het huidige proces staan Statenleden op het verkeerde been wanneer zij denken dat ze straks een goed afgevoegd besluit voor het gebied kunnen nemen. Want GS heeft een maatschappelijke kosten-baten analyse voor infrastructuur uitgevoerd, waar landschap, natuur en innovatie niet kwantitatief gewaardeerd zijn. Bovendien zijn onlangs belangrijke gerechtelijke uitspraken gedaan over de Programmatische Aanpak Stik-



Landschap rond Assendelft (foto Henk van Bruggen)

stof en het niet halen van Rijks klimaatdoelstellingen. Ook die hebben impact, maar zijn niet meegewogen door GS in het vinden van een oplossing.” Evert Vermeer, voorzitter van Stichting Oer-IJ wijst Gedeputeerde Staten op de Leidraad Landschap en Cultuurhistorie. „Deze leidraad van de provincie is nog maar pas verschenen, in 2018, waarin staat dat de open ruimte van het Oer-IJ gebied bij nieuwe ruimtelijke ontwikkelingen zoveel mogelijk gerespecteerd moet worden. Maar diezelfde provincie houdt zich daar zelf niet aan met het plan van een verbindingsweg dwars door het gebied. Kortom wij roepen de provincie op: trek de stekker uit de verbindingsweg.” De groene combinatie bepleit dat alle in beeld geweest zijnde wegvarianten, die dwars door de Stelling van Amsterdam lopen, worden losgelaten door Gedeputeerde Staten. En dus terugkomt op eerdere plannen. Zij roept de provincie op om vanuit alle opgaves in het gebied zich te richten op een integrale gebiedsoplossing, die het open landschap met alle kwaliteiten respecteert, waarbij óók de verkeers- en leefbaarheidsproblematiek wordt opgelost. Een oplossing die voldoende draagvlak in het gebied heeft.

De combinatie stelt voorwaarden aan zo'n integrale gebiedsop-

lossing, wil die succesvol zijn en noemt er drie: 1. Betrek vanaf het begin de gebruikers en bewoners van het gebied; 2. Gebruik de adviezen van de Raad voor de Leefomgeving en Infrastructuur (Rapport Van B naar Anders) en het MIRT / NoWa rapport en leer van vergelijkbare leefbaarheidsvraagstukken elders in Nederland; 3. Verruim het te bestrijken gebied tot de driehoek Heerhugowaard (wonen) - Amsterdam (werken) - IJmond (werken).

Hans Stapersma van Samenwerkende Vogelwerkgroepen Noord-Holland: „Wij verwachten dat de provincie onze inbreng serieus neemt en overneemt in het vervolgproces ten aanzien van de A8A9. Zodat zij met haar kostbare en tijdrovende participatietraject geen maatschappelijke frustratie, maar uiteindelijk maatschappelijk draagvlak kan oogsten.”

De partijen die samen optrekken tegen de komst van de verbindingsweg A8A zijn Landschap Noord-Holland, Buurtcomité Busch en Dam, Vogelbeschermingswacht Zaanstreek, Stichting Oer-IJ, Werkgroep Coenbrug A8, Platform Houd Broekpolder Leefbaar, Samenwerkende Vogelwerkgroepen Noord-Holland, Open Polders Assendelft, Natuurmonumenten, Natuur- en Milieufederatie Noord-Holland, LTO Noord, Kontakt Milieubeheer Zaanstreek.





Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

maart 2019

Man, bevrijd uzelf!

De 20e eeuw was de eeuw, waarin het leven van de vrouw veranderd is.
De 21e eeuw wordt de eeuw van de mannen.

–Esther Perel–



facebook.com/LijfenGezondheid

Jolien Spoelstra

GZ-psycholoog/seksuoloog
NVVS



Ooit kocht ik lingerie, waar ik eenmaal thuis toch spijt van had. Een vriendin raadde aan om het online te verkopen. Het was immers een gewild Amerikaans merk. Nadat ik een foto van het setje had geplaatst, kreeg ik dezelfde dag nog vier reacties. Tot mijn verbazing, allemaal van mannen!

In de eerste mail werd gevraagd of ik een foto kon sturen, waarop ik het setje zelf aan had. Dan kon de afzender de pasvorm beter inschatten. Daarna mailde een vriendelijke meneer dat hij niet zozeer geïnteresseerd was in nieuw ondergoed. Maar had ik misschien ook wat gedragen ondergoed te koop, dan zou hij het graag afnemen. Vervolgens ging mijn mobiel. Een man vertelde dat hij samen met zijn vriendin aan het zoeken was naar iets leuks. Of het setje echt nieuw was en de kaartjes er nog aanzaten? Of het een push-up bh betrof? En bolden mijn borsten ook mooi op in dit setje? Daarop heb ik opgehangen. Toen ik de advertentie wilde verwijderen, had een andere mogelijke koper nog net een dick-pic mijn mailbox binnen weten te krijgen.

Naast vele andere interessante vragen, riep deze ervaring toch vooral het volgende bij me op. Wat is er aan de hand met deze mannen? En wat kunnen we doen om een verandering teweeg te brengen, wanneer het gaat om seksueel overschrijdend gedrag? Uit een onderzoek van Rutgers (2017) blijkt dat 53% van de vrouwen en 19% van de mannen in Nederland te maken

heeft gehad met seksuele grensoverschrijding. Het is dus niet alleen een probleem waar vrouwen mee geconfronteerd worden, ook mannen krijgen ermee te maken. En hoewel mannen vaker over de schreef gaan, zijn ook vrouwen soms de daders.

Als we ons echter beperken tot hetgeen het meest voorkomt, ontoelaatbaar seksueel gedrag van mannen naar vrouwen, noemen verschillende denkers over dit onderwerp de 'socialisatie van de man' als oorzaak.

In zijn TEDtalk 'A call to men' beschrijft Tony Porter dat jongens opgevoed worden met het idee dat een 'echte man' hard en dominant is, iemand die de leiding neemt en vrouwen als ondergeschikt ziet, als object zelfs, met name als seksueel object. Hij noemt dit 'the collective socialization of men', of 'the Man Box'. Vastomlijnde ideeën waar een man aan moet voldoen. Ideeën die seksueel overschrijdend gedrag in de hand werken. Porter roept op om deze opvattingen over mannelijkheid te heroverwegen en jongens uit 'the Man Box' te bevrijden. Ook Esther Perel, psychotherapeut en schrijver, is van mening dat we kinderen niet groot moeten brengen binnen 'narrow boxes', krappe omschrijvingen van mannelijkheid en vrouwelijkheid. Zij pleit ervoor om vooral jongens meer ruimte te geven om gevoelens te uiten en kwetsbaarheid te tonen. Uitgaand van het idee van Porter, zal seksuele grensoverschrijding hierdoor uiteindelijk afnemen.

Jackson Katz geeft in zijn TEDtalk 'Violence against women - it's a men's issue' echter aan dat we de druk van verandering niet alleen op de schouders van onze jongens moeten leggen. Hij moedigt iedereen aan om een ander op gedrag aan te spreken, wanneer het te ver gaat. Maar met name vraagt hij de leiders van de wereld om een standpunt in te nemen. Want wanneer leiders ontoelaatbaar seksueel gedrag openlijk afkeuren, zullen daders aan status inboeten, zo stelt hij. Vrouwen laten hun stem echter al geruime tijd horen. Denk aan de suffragettes, de feministen van de jaren '60 en het huidige #MeToo. Wat mij betreft is het nu echt de man die aan zet is. Wanneer we jongens meer ruimte geven, mannen zich uit 'the Man Box' bevrijden en ook zij zich uit durven te spreken, leider of niet... Pas dan kan er een volgende stap worden gezet.

Tony Porter vat het in zijn TEDtalk uiteindelijk treffend samen: "My liberation as a man, is tied to your liberation as a woman".

Depressie

Tijdens een depressie is de biochemische balans in de hersenen langdurig verstoord. Dan heb je niet alleen depressieve gevoelens, maar heb je ook lichamelijke klachten. Zo kan het zijn dat je niet meer in beweging komt, dat je spieren stram worden en je last hebt van je darmen. Het leven is uitzichtloos geworden, de zon is totaal verduisterd en je bent ook niet meer in staat om te bedenken dat die zon ooit weer terugkomt.

Er kunnen meerdere neurotransmitters betrokken zijn bij een depressie. Je kunt denken aan serotonine, dopamine, noradrenaline en acetylcholine. In feite is een depressie niets anders dan een verstoring van die stoffjes. Dat betekent niet dat er geen andere oorzaak is. De reden dat die stoffjes onregelmatig raken kan heel erg divers zijn. Meestal denk je dan aan een emotionele oorzaak, zoals onverwerkt verdriet uit het verleden. Toch kan er ook een andere, veel voorkomende reden zijn waarom de neurotransmitterhuishouding uit balans raakt. Ik denk dan aan een erfelijke verstoring van één van de stoffen die de neurotransmitters moeten opbouwen. Neurotransmitters komen namelijk niet zomaar uit de lucht vallen. Ze moeten door je lichaam zelf gemaakt worden uit aminozuren (dat zijn stukjes van eiwitten), met behulp van diverse vitamines en mineralen. Als je een erfelijke fout hebt in de opname of transport van één van

die vitamines of mineralen, een bakfoutje dus, dan loop je de kans dat het mis gaat. Dan kan het zijn dat je depressief wordt, of de ziekte van Parkinson krijgt, of obstipatie, of problemen met het bewegingsapparaat, of verslavingsgevoelig, of nog veel meer.

Jammer genoeg denkt er bijna niemand aan vitamines en mineralen als je last hebt van een depressie. Nee, erger nog, er worden meestal meteen anti-depressiva voorgeschreven door de arts. Het starten met chemische stoffen die ingrijpen in je hersenstofwisseling is echter niet zonder gevaren. Je beïnvloedt namelijk niet alleen je gevoelsleven, maar ook diverse andere lichamelijke processen. Het komt veel voor dat je juist je bewegingsapparaat beïnvloedt, dan krijg je last van ongecontroleerde bewegingen als gevolg van de pillen.

Iets wat veel mensen niet weten, is dat met name in de opbouwfase van de anti-depressiva het risico op zelfdoding toeneemt. Daar wordt bijna nooit iets over gezegd door de voorschrijvend arts, omdat je er anders natuurlijk niet aan gaat beginnen. Ik zeg niet dat het daarom onverstandig is om aan anti-depressiva te beginnen. En ik zeg al helemaal niet dat je er om die reden maar acuut mee moet stoppen. Nee, mijn boodschap is dat je voordat je eraan begint eerst goed geïnformeerd moet worden over de risico's en de bijwerkingen. Het opbouwen én het afbouwen is iets wat onder hele goede begeleiding zou moeten gebeuren. Maar wat ik zou toejuichen is, dat er voordat je eraan begint, eerst onderzoek gedaan zou worden naar de vita-

Yvonne van Stigt

Master in de klinische
psycho neuro immunologie



minen en mineralen status.

De belangrijkste bakfoutjes die betrokken zijn bij depressie vind je in de vitamines B12, foliumzuur, vitamine B6 en magnesium huishouding. Het is alleen niet zo eenvoudig om met een simpele bloedtest inzicht te krijgen in de werkzaamheid van vitamines zoals B12. Een goede bloedwaarde zegt niet alles, en de normen voor normale waarden liggen zo laag dat alles al gauw als goed beoordeeld wordt. Aardig om te weten is dat met name het sporenelement lithium essentieel is om vitamine B12 de cel in te transporteren. Het is daarom niet gek dat lithium ingezet wordt bij manische depressiviteit.

Als jij (of iemand in je omgeving) wil starten met anti-depressiva, zou ik eerst aandringen op onderzoek naar de vitamines- en mineralenstatus. Stop nooit zomaar met het innemen van anti-depressiva en bouw niet op eigen houtje af. Als je hulp nodig hebt bij het onderzoeken van je vitamines- mineralenstatus kun je ook bij orthomoleculaire artsen terecht. Zij leveren maatwerk in plaats van protocollengeneeskunde.



“Wat me het meest verbaast bij de westerse mens is dat hij zijn gezondheid opoffert om veel geld te verdienen.

Vervolgens offert hij het geld weer op om zijn gezondheid te herstellen.

En dan is hij weer zo bezorgd over de toekomst, dat hij niet geniet van het heden, met als gevolg dat hij niet in het heden, maar ook niet in de toekomst leeft.

Hij leeft alsof hij nooit zal sterven en sterft terwijl hij nooit geleefd heeft.”

Dalai Lama

Healthyjeltje's wraps met avocado en tonijn!

Deze wraps met avocado en tonijn zijn een lekker gerechtje als lunch of als bijgerecht als je bijvoorbeeld groentesoep eet zoals wij nu. Zo heb je een volwaardige maaltijd met de goede koolhydraten [wel volkorenwraps gebruiken!], eiwitten en goede vetten.

Ik heb eerst de avond van tevoren een mooie tomaten groentesoep gemaakt met een doosje zoete tomaten, tomatenpuree, 2 courgettes, 1 stengel bleekselder, ui, knoflook en verse gember. Uitje en knoflook even fruiten in de olijfolie en daarna gewoon alles in een pan doen, water en biologisch bouillonblokje [zonder smaakversterker!] erbij, even laten koken, op smaak brengen met peper en kurkuma en klaar!

Voor de wraps heb je het volgende nodig voor 3 grote wraps:

- volkoren wraps
- blikje tonijn, beetje mayo, beetje ketchup, wat kurkuma en zwarte peper
- 1 ons fricandeau
- 1 grote rijpe avocado
- 1 grote bosui
- beetje goede olijfolie

Meng de tonijn met een lepel mayonaise en een lepel ketchup en een beetje peper, zout en kurkuma tot je een smeuge tonijnsalade hebt. Snij de bosui in dunne ringetjes en de avocado in plakjes. Besmeer 3 wraps eerst met de tonijnsalade, leg er vervolgens 3 plakjes fricandeau op, plakjes avocado, bosui en druppel er wat olijfolie over. Oprollen en in stukken snijden en opeten bij de soep. Soms maak ik per persoon 1 wrap en verwarm deze eventjes in een grillpan, dat is ook heel erg smakelijk!!

www.healthyjeltje.com



VOEDING



Interview met Tamara de Weijer, huisarts en oprichter van Vereniging Arts en Voeding'

Als hbo-verpleegkundige was ik erg geïnteresseerd in voeding en leefstijl. In combinatie met de studie 'Orthomoleculaire geneeskunde en voedingsleer' kreeg ik nog meer inzicht in de vele voedingsgerelateerde oorzakelijke verbanden. Dit gaf mij een hele andere kijk op gezondheid, die ik kon gaan toepassen in een praktijk voor integrale/orthomoleculaire geneeskunde. Met behulp van o.a. een uitgebreide vragenlijst en ontlasting- en bloedonderzoeken kan ik oorzaken van klachten achterhalen, om deze vervolgens aan te pakken door het aanpassen van de voeding en leefstijl.

Cherelle Oosterveen

Hbo-verpleegkundige en Orthomoleculair therapeut



Ik kwam er achter dat er ook in de reguliere geneeskunde meer verschuiving plaatsvindt. Ik sprak met Tamara de Weijer, huisarts en oprichter van Vereniging Arts en Voeding, waarbij zij artsen en andere zorgprofessionals helpt inspireren om patiënten, met leefstijl gerelateerde klachten, te helpen met de eerste interventie volgens de NHG-richtlijnen, namelijk: het aanpassen van de leefstijl. Bij veel aandoeningen staat de interventie 'aanpassen voeding en leefstijl' als eerst genoemde behandeling, alleen is deze stap in de afgelopen jaren overgeslagen en wordt er sneller overgestapt op medicatie, waardoor de NHG standaard niet goed wordt toegepast.

Ongeveer 6 jaar geleden is Tamara anders gaan eten nadat zij 20 kilo zwaarder was dan nu na haar zwangerschap. Alle bekende diëten heeft zij geprobeerd, zonder blijvend resultaat. Tamara is meer groenten, fruit, zaden en noten gaan eten, bleef van de snelle suikers af en is toen binnen 3-4 maanden 15 kg afgevallen. Maar wat ze nog belangrijker vond is dat ze zich veel fitter voelde en beter in haar vel zat. Ook haar Prikkelbare darm Syndroom verdween na 15 jaar. Deze eigen ervaring is Tamara gaan delen met een nieuwe aangemelde patiënt met diabetes, die geen medicatie wilde, maar graag geholpen wilde worden met zijn leefstijl. Deze patiënt werd hierin begeleid, viel af en had na 3 maanden geen diabetes meer. Dit smaakte naar meer en hierdoor is Tamara tijdens het laatste jaar van haar opleiding zich gaan verdiepen in voeding en leefstijl, wetenschappelijke onderzoeken gaan lezen en er ging een wereld voor haar open. Ze heeft sinds 5 jaar in de praktijk ervaren dat ze vaker brandjes aan het blussen was dan het daadwerkelijke probleem van de patiënten aan te pakken en kreeg hier steeds meer weerstand tegen. "Medicatie voor een hoge bloeddruk of diabetes wordt gezien als een "geneesmiddel", maar je geneest niet de aandoening met een pil. Dit wil niet zeggen dat je het wel kan genezen met voeding en leefstijl, maar je kan er wel van je klachten af komen/dit in remissie brengen".

Tamara streeft er naar om achter de oorzaak van een probleem te komen en heeft dit aangepakt door inzicht te krijgen door het uitvragen van een leefstijlanamnese (stress factoren, sport/beweging, voedingsinname). Hierdoor krijgt Tamara duidelijkheid over de manier van leven en het eetpatroon zodat de juiste interventie, gericht op voeding en leefstijl, kan worden ingezet. Dit betekent niet dat ze zelf alle leefstijl- en voedingsadviezen hoeft te geven, maar dat ze de patiënten wel kan doorverwijzen naar de juiste disciplines, zoals een diëtiste, fysiotherapeut of praktijkondersteuner die voeding en leefstijl ook als basis in hun behandelplan hebben staan. Tamara heeft hierdoor meer een signalerende rol, in preventie, in behandeling en in het motiveren van patiënten, waarna patiënten na een aantal weken/maanden worden gebeld om te vragen hoe het gaat. De ervaring van patiënten is dat zij dit erg prettig vinden en Tamara ziet blijere patiënten op het spreekuur.

Tamara geeft aan dat ze bijvoorbeeld veel patiënten ziet met

vermoeidheidsklachten. Door inzicht te krijgen in voeding en leefstijl zag ze bij een patiënte van 17 jaar dat ze geen groenten at, omdat zij dit niet lekker vond en alleen witte broodjes met Nutella at. Tamara heeft haar doorverwezen naar een diëtiste en na 3 maanden zag zij een positief veranderd meisje op de stoel zitten. Hiervoor hoeft een arts geen diëtiste te zijn, maar is die signalerende rol dus enorm belangrijk om vervolgens door te verwijzen. Dit geldt ook voor de groep patiënten met diabetes en darmklachten. Tamara zegt "Je geeft de patiënten letterlijk de regie over hun leven terug." Hierdoor is Tamara er van overtuigd dat alle leefstijl gerelateerde problematiek met leefstijl moet worden aangepakt en niet met medicatie.

Tamara geeft aan dat er binnen de opleiding 'Geneeskunde' sinds een tijd meer aandacht is voor voeding/leefstijl met een 3 maanden 'keuze-onderwijs'. Ook binnen haar vereniging zijn nu ongeveer 850 zorgprofessionals aangesloten sinds de start 2 jaar geleden, met veel huisartsen, specialisten, geneeskunde studenten en verpleegkundigen. Hierdoor is een beweging gaande richting gezond eten en leefstijl. De sceptische zorgprofessionals worden nu min of meer gedwongen om zich meer te verdiepen in voeding en leefstijl, omdat patiënten hier steeds meer om vragen.

Tijdens lezingen vraagt Tamara bijvoorbeeld wie er patiënten krijgt die om advies vragen over voeding en leefstijl, waarbij bijna iedereen hun hand opsteekt, maar de artsen vervolgens vaak niet weten hoe zij hier mee om moeten gaan. De mooie verandering wordt steeds groter en breder gedragen. Via de website www.artsenvoeding.nl is bijvoorbeeld ook te zien welke huisartsen zijn aangesloten bij Vereniging Arts en voeding. Zoals de website beschrijft, zijn deze artsen niet zozeer opgeleid tot leefstijlarts, maar staan ze open om mee te denken in het aanpassen van voeding en leefstijl.

Tamara denkt dat de grootste winst de behalen valt in de leefstijl geneeskunde en wil dat mensen de keuze krijgen tussen het kiezen van medicatie of aanpassen van leefstijl. Tamara heeft een kookboek geschreven dat op 4 september 2018 is uitgekomen. Dit boek moet gezien worden als een onderdeel van een totaalpak en om andere gewoontes aan te leren. Het is niet zozeer gericht op afvallen, maar bevat veel natuurlijke voeding en recepten waarin groenten de boventoon voeren om o.a. meer energie krijgen en gezonder te worden. Tamara hoopt dat er een revolutie ontstaat waarbij patiënten zelf initiatief gaan nemen om te vragen naar leefstijladviezen bij artsen. Tamara geeft aan dat er in een onderzoek uit 2016 staat beschreven dat 95% van de mensen vindt/denkt dat de huisarts/arts de hoogste autoriteit is op het gebied van voeding. Hieruit blijkt dan ook dat de huisartsen/artsen zich daarom zo snel mogelijk moeten gaan verdiepen in dit onderwerp!

info@artsenvoeding.nl

Cherelle Oosterveen

Westerplein nieuws

Op het Westerplein 2a/b vindt u eigenlijk alles onder één dak voor uw welzijn en gezondheid. Yoga, fysiotherapie, gezond leven, diëtistenpraktijk Grip op Gezondheid, Acupunctuur en natuurlijk een prachtige massagestudio. Al deze bedrijven hebben één ding gemeen, u helpen om een beter gevoel te bewerkstelligen in het lichaam, maar ook in het bewustzijn zelf. Maak onderstaand kennis met deze bedrijven en neem gerust contact op voor eventuele vragen. Veel leesplezier

Diëtistenpraktijk Grip op Gezondheid

Diëtistenpraktijk
GRIP OP GEZONDHEID

Bij Diëtistenpraktijk Grip op Gezondheid kunt u terecht voor professionele begeleiding op het gebied van voeding en gezondheid. De diëtist van Grip op Gezondheid is gespecialiseerd in:

Prikkelbare Darm Syndroom (PDS) en het FODMaP Dieet

Het FODMaP dieet kan uitkomst bieden bij buik- en darmklachten. Het doel van dit dieet is om erachter te komen welke voedingstoffen deze buikklachten veroorzaken. Het dieet bestaat uit een eliminatie- en herintroductiefase. Op deze manier kunt u ervaren welke voedingstoffen de klachten veroorzaken. 80% van de mensen met PDS heeft baat bij het FODMaP dieet.

Voeding bij kanker

Voeding speelt een belangrijke rol bij kanker: preventief, tijdens de behandeling en bij herstel van kanker. Voedingsgerelateerde problemen kunnen zijn: ongewenst gewichtsverlies, gewichtstoename, verminderde eetlust, misselijkheid,

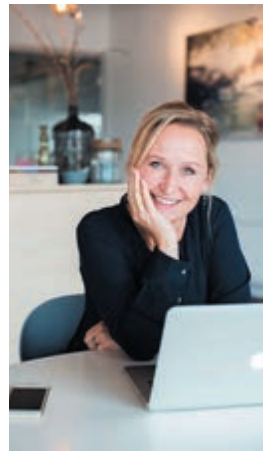
smaak- en reukveranderingen. De begeleiding van de diëtist is erop gericht om in een goede voedingstoestand te komen, te blijven en het verminderen van klachten.

Ouderenzorg en sarcopenie

Bij het ouder worden neemt de spiermassa en -kracht af, dit proces noemt men sarcopenie. Dit lijkt op het eerste gezicht niet zo ernstig, maar kan grote gevolgen hebben. Zo vergroot het risico op vallen en botbreuken. De combinatie van krachttraining en de inname van voldoende kwalitatieve eiwitten is het meest effectief om sarcopenie tegen te gaan.

De diëtist kan u hierbij helpen.

Voor meer informatie kijk op www.gripopgezondheid.com of bel naar 06 33749 230, email: marlies@gripopgezondheid.com



Yoga, een fijn moment voor jezelf

Soms zijn er tijden dat je voelt dat het even teveel is; druk op het werk, veel weg van huis, drukte thuis. Hoe mooi is het dan om jezelf een heerlijke yoga les kado te geven? Even tijd voor jezelf, voor je adem en het lichaam. Je zal merken dat er weerstand komt in het lichaam wanneer de stilte daar is. Maar wanneer je dan de mat oprolt en weer naar huis gaat, zie je de wereld in een ander licht en voel je je even als herboren. Dit is jou moment, het enige moment!

Nieuw bij Flow of Yoga?

Misschien is yoga nieuw voor je, of ben je gewoon benieuwd of onze studio bij je past. Misschien weet je niet dat er heel veel verschillende soorten yoga zijn. We hebben rustgevende ontspannende yoga zoals de door infrarood verwarmde Yin Yoga, vooral

mensen met Artrose, reuma of spierreuma kunnen hier heel blij van worden omdat de infrarood warmte het bewegen minder pijnlijk maakt. Maar natuurlijk hebben we ook actieve yoga zoals Flow, HOT en Asthanga yoga. Bij Flow of Yoga kan je een proefabonnement afsluiten waarbij je voor € 27,50 drie lessen kunt volgen binnen twee weken. Een mooi kans om eens te ervaren wat yoga is en welke soort het best bij je past. Geniet van de yogales,

Namaste

Flow of Yoga, Westerplein 2a/b
1901NA Castricum
www.flowofyoga.com
info@flowofyoga.com



Tao Dao Acupunctuur 道

Acupunctuur is het beïnvloeden van lichaamsenergieën met dunne naaldjes, deze worden in het verloop van een energiebaan gestoken.

Een behandeling wordt voorafgegaan door een uitgebreide intake, de klacht waar iemand mee komt wordt uitgebreid besproken en vragen worden gesteld over onder andere de eetlust, de stoelgang en de menstruatie om zo een volledig mogelijk beeld te krijgen van de persoon en zijn/haar klachten. Vervolgens wordt de pols gevoeld; de energieën van de organen worden zo in kaart gebracht en de tong wordt bekeken.

Aan de hand van deze bevindingen wordt een diagnose gesteld waarna de behandeling kan beginnen.

Acupunctuur kan toegepast worden bij allerlei klachten variërend van menstruatieklachten, emotionele problemen, depressie, slapeloosheid, hooikoorts,

gordelroos, klachten waar de westerse geneeskunst geen oorzaak voor kan vinden.

Ook kan acupunctuur toegepast worden ter ondersteuning bij chronische ziekten zoals sarcoidose, reumatische aandoeningen, Parkinson, multiple sclerose en neurologische aandoeningen zoals aangezichtsverlamming of herstel bevorderen na een doorgemaakte beroerte. Waar de westerse geneeskunst bepaalde klachten niet kan behandelen kan acupunctuur uitkomst bieden.

Acupunctuur is een holistische geneeswijze; emotionele klachten en lichamelijke klachten worden behandeld en omdat ieder mens met zijn/haar klacht verschillend is krijgt iedereen een op maat gemaakte behandeling.

Tel 06-42851717, taodao@hotmail.com, www.acupunctuur-annemarie.nl



Massagepraktijk Art of Touching

We vergen steeds meer van onszelf en vergeten vaak om goed te ontspannen. Vermoeidheid of zelfs een burn-out liggen op de loer. Wanneer het lichaam klachten gaat vertonen, is het meestal te laat.

Een holistische massage kan dergelijke problemen voorkomen. Daarbij worden namelijk de diepere lagen in het lichaam geraakt, waardoor je in staat bent om dichterbij jezelf te komen en je lichaam weer in balans te brengen. Jeff Hoopman is opgeleid aan de Akademie voor Massage en Beweging in Amsterdam en volgt regelmatig workshops van docenten die internationaal werken. De massagetechnieken die hij gebruikt zijn afkomstig uit de hele wereld. Jeff: „Bij holistische massage wordt gekeken naar wie er in het lichaam woont. Ik werk graag met essentiële

oliën met een therapeutische werking. In combinatie met de langzame, vertragende manier van masseren ervaar je als het ware een innerlijke reis, met als eindbestemming een totale lichamelijke en mentale ontspanning.”

In zijn massagepraktijk Art of Touching, gevestigd in yogaschool Flow of Yoga aan het Westerplein 2a/b, combineert hij kunst met de kunst van het aanraken; een uniek concept in Castricum. Leuk om cadeau te geven: 'Massage in a bottle', een waardebon, fraai verpakt in een fles.

Flow of Yoga,
Westerplein 2a/b, 1901NA Castricum,
www.flowofyoga.com, info@flowofyoga.com



Reva Fysiotherapie

Reva
Centre

Fysiotherapie
Arbeidsrevalidatie
Preventieve trainingen

Reva Fysiotherapie: Sterk in begeleiding van oncologie patienten, schouder revalidatie en ouderen.

Onze werkwijze: De fysiotherapeuten op de locatie Castricum zijn specialisten door extra scholing en opgedane ervaring.

Ouderen: Sarcopenie is een spieraandoening waarbij de spiermassa en -kracht afnemen bij ouderen. Dit heeft grote gevolgen voor de gezondheid en kwaliteit van leven. Sarcopenie zien we vaak bij Langdurig medicijngebruik, inactiviteit, na ziekenhuis opname, onjuiste voedingsinname of een combinatie van deze factoren.

Teamwerk: Het behandelteam bestaat uit gespecialiseerde fysiotherapeuten, diëtist en ergotherapeut. Samen met u werken zij aan uw persoonlijke herstel.

Behandeling: U kunt een afspraak maken voor een intake bij onze fysiotherapeut en diëtist. De intake bestaat uit een gesprek en metin-

gen. Tevens wordt beoordeeld of aanvullende begeleiding door onze ergotherapeut wenselijk is. De behandeling bij sarcopenie bestaat uit een persoonlijk oefenprogramma, Voedingsadvies, het verbeteren van vaardigheden en introductie van een actieve leefstijl. Na afloop van de behandelcyclus krijgt u tips en adviezen om uw verbeterde gezondheid te handhaven.

Vergoedingen: Fysiotherapie is opgenomen in de aanvullende zorgverzekering. Diëtietiek en ergotherapie worden vergoed vanuit de basisverzekering.

Directe Toegang: Bij Reva Centre kunt u met en zonder verwijzing terecht.

U kunt ons vinden op Westerplein 2A, 1901 NA Castricum achter het station. Telefoon: 0251-231900, Email: info@revacentre.nl, www.revacentre.nl www.gezond-leven.nl



Een goede voorjaarsstart

Volker Hinten
Mindfulness

Start 8 weekse training:
25 maart 2019
Locatie: Castricum - Aula JvS
Aanmelden:
www.mindfulness-holland.nl
VMBN Categorie 1 gecertificeerd
Vergoeding uit de AV meestal
mogelijk



Counselling Kennermerland Jeannette Hoek
Stress counsellor



Last van stress op het werk of thuis,
door een druk leven of piekeren?

Met mijn hulp als counsellor ga je zelf in 3 stappen zelf
een weg vinden naar een gelukkiger leven met minder stress.
Nieuwsgierig? Maak een gratis afspraak
of bekijk mijn site voor meer informatie.

www.counsellingkennermerland.nl • 06 - 242 232 15 • Castricum

Leefstyle

COACHING & TRAINING

Info over: hart- en vaatziekten, voeding, beweging, ontspanning en eigen regie.
Tevens bloeddrukmeting en lichaamsmeting. Locatie Startingerweg 45 in Akersloot.
Voor iedereen met (hart- en vaat)ziekten, maar ook zonder ziekte.
Voorkomen is beter dan genezen. Leefstijl als medicijn! (ook individueel coaching mogelijk)

Voor vrijblijvende kennismaking: Anita Veldt, verpleegkundige en leefstijl- en vitaliteitscoach
Anita@leefstyle.nl 0651911922 www.leefstyle.nl (ook in Limmen)

Werk ook aan uw HART voor € 99,-

Doel: met vertrouwen energiever en vitaler in het leven staan

We starten dinsdag 19 maart met **HART werken**:
8 bijeenkomsten van 10 tot 12 uur in groep.



Moving People
since 2006

Pernéstraat 31, Castricum
www.yoga2go.nl

ALLES VOOR TOTAAL WELZIJN:

- Critical Alignment Yoga
- Pilates & Yoga
- Vinyasa Flow Yoga
- Body Balance
- Yin Yoga
- Tension Releasing Exercises
- Rug Therapie
- Adem & Meditatie
- Zen Coaching & Inquiry
- Mindfulness
- Familie Opstellingen
- Stress-les workshops
- Dynamisch ouder worden

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, bijv. met als
onderwerp: sportletsels, EHBO kinderen,
reanimatie, EHBO senioren, verbandleer....

We kunnen ook alle andere gecertificeerde
EHBO opleidingen, NIBHV en Rode Kruis
organiseren

Wilt u meer weten: bel of mail mij:
Louise Schalkoort 06-29437224
of louise@schalkoort.net

WWW.SCHALKOORT-ADVIES.NL



MOLENWEIDE 38
1902 CH CASTRICUM
06 29 43 72 24



SCHALKOORT
TRAINING & ADVIES

Welk orgaan is de belangrijkste basis
van uw weerstand?

Het goede antwoord is: Darmen

Het darmslijmvliesstelsel is het grootste lichaamseigen af-
weerorgaan. Juist in de darmen komen we met een grote
hoeveelheid lichaamsvreemde stoffen in aanraking, zoals mi-
cro-organismen. Daarom is in het darmslijmvlies een krachtige
verdedigingslinie opgeworpen; de 'mucosa-barrière'. Deze
fungeert als een immunologische, beschermende laag.

VOEDING

ADVERTORIAL

Gegarandeerd afslanken met de virtuele maagband bij voedings- en gewichtsconsulente Anne Bruin!

Het plaatsen van een virtuele maagband wordt steeds populairder. Er
wordt dan (tijdens een hypnose sessie) aan je onderbewustzijn verteld
dat je een maagbandoperatie ondergaat. Je onderbewustzijn kent geen
verschil tussen realiteit en fantasie. De virtuele maagbandoperatie heeft
daardoor precies hetzelfde effect als een echte maagbandoperatie.

"Maar dan wel zonder de risico's en de
nadelen van een echte operatie" zegt
Anne, "dus geen narcose, bijwerkingen of
littekens en dan heb ik het nog niet eens
over de prijs".

En de resultaten van de virtuele maag-
band zijn, wereldwijd beschouwd, ook
nog eens een stuk hoger! Waar ongeveer
50% van de mensen baat heeft bij een
'normale' maagband is de virtuele maag-
band met 93,5% een stuk effectiever te
noemen.

"Door showhypnose hebben veel mensen
een verkeerd beeld gekregen van wat
hypnose precies inhoudt en dat is erg
jammer" verteld Anne.

"Bij het aanbrengen van de virtuele
maagband weet je namelijk achteraf nog
precies wat er gebeurd is, je slaapt niet
maar je bent gewoon wakker.

Een hypnotische staat is eigenlijk een
staat van ontspanning en iedereen ervaart

dit eigenlijk als heel prettig".
Uiteraard gaat Anne Bruin ook gewoon
door met het begeleiden van mensen die
op een gezonde manier willen afvallen
zonder de virtuele maagband.

Voor wie?

Als jij last hebt van emotie-eten zoals
stress of frustratie, geen maat kunt
houden met suikers zoals bijvoorbeeld
koek en chocola, het lastig vindt om
maat te houden in het algemeen met
eten of snel teveel eet dan is dit nieuwe
programma echt iets voor jou!

Anne haar consulten worden vaak geheel
of gedeeltelijk vergoed door verzekeraars.
Uiteraard is het altijd mogelijk om een
(gratis) kennismakingsgesprek te maken!
Voor meer informatie kunt u terecht op:
www.lekker-slank.com of mailen naar:
info@lekker-slank.com.



Oude Parklaan 111

ALLE AANDACHT VOOR JOUW GEZONDHEID!

Dat is wat je krijgt op landgoed Duin & Bosch. In het monumentale Oude Administratie Gebouw vind je de verschillende unieke, met elkaar samenwerkende, behandelaars onder één dak. Kijk verder op deze pagina waarvoor je bij ons terecht kunt.



OUDE PARKLAAN 111
1901 ZZ CASTRICUM

Klachten?

- Maag • Hoofdpijn • Nek
- Rug • Darmen • Blaas

Neem contact op met René Kuil
T: 06-23 36 92 15
M: rene@osteopathiepraktijk.nu
W: www.osteopathiepraktijk.nu



Lig je wakker van je gewicht?
Meld je dan aan voor de cursus!

Afvallen, Fitter, Meer Energie en Lekker in je vel
Start 12 maart 19.30 uur
Let op: maximaal 6 deelnemers

Vergoeding uit zorgverzekering mogelijk

Oude Parklaan 111 Castricum | 0251 700 250 | silvia@yourweight.nl
www.yourweight.nl



MASSAGEPRAKTIJK & PEDICURE

- Pedicure • Ontspanningsmassage
- Voetreflexmassage • Hotstone massage

Kijk voor actuele informatie op de site
www.losenzo.nl

Oude Parklaan 111 0621821550
1901 ZZ Bakkum info@losenzo.nl



FYSIOTHERAPIE BALANS
CASTRICUM

ADEM- EN ONTSPANNINGSTHERAPIE
FYSIOTHERAPIE BIJ PARKINSON

Oude Parklaan 111, 1901 ZZ Castricum, 06-46 77 70 45
www.fysiotherapie-balans-castricum.nl



Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij: Burn-out, Slaapproblemen,
Herstel na chemo, Hoofdpijn, Hooikoorts.

Shiatsu, een wereld van verschil.

www.oprechtenrechttop.nl
f Shiatsupraktijk Oprecht & rechttop

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

Gezocht:

Hoortoestelfabrikant **Oticon** bracht met het OPN toestel al eerder een vernieuwing op de markt, waarbij het spraakverstaan vele malen beter werd. Toch wisten de ontwikkelaars de nieuwe **OPN-S** nóg verder te verbeteren. Want compromissen, die willen zij niet accepteren. En dat hoeft ú ook niet.

RUTGERS HOORTECHNIEK

vindt het belangrijk om de nieuwste ontwikkelingen te onderzoeken en u daarmee het best mogelijke te kunnen bieden. Daarom zoeken wij nu:

**30 personen (M/V) met
gehoorverlies, die de
nieuwe Oticon OPN-S
hoortoestellen willen
ervaren.**

Aanmelden vóór 30 maart



Voor meer informatie,
of een afspraak:
072-7112324
afspraak@rutgershoortechniek.nl
Rutgers Hoortechniek
Heerenweg 203
1851 KP Heiloo

oticon
PEOPLE FIRST



Mitochondriën: biljoenen leuke oplaadbare batterijtjes in je lichaam

Mitochondriën. Een woord waar nog maar weinig mensen van hebben gehoord, laat staan op googelen. Ik verwacht dat dit de komende jaren flink gaat veranderen. Mitochondriën zijn namelijk verantwoordelijk voor het hoog houden van ons energieniveau én het gezond houden van ons lichaam. Het is mijn passie om zoveel mogelijk vrouwen zoveel mogelijk energie te geven. Daarom ga ik je vandaag vertellen over je mitochondriën. Dit wil je echt weten, ook al weet je nog niet dat je dit echt wilt weten!

Marjolein Dubbers



Alleen de zon gaat voor niets op

Bijna niemand weet waar levensenergie in ons lichaam vandaan komt. We gaan er gewoon maar vanuit dat deze er iedere ochtend weer is, net zoals iedere ochtend ook de zon weer opkomt. We gaan er ook vanuit dat deze energie 's nachts ook wordt geproduceerd want we willen graag dat 's nachts ons hart blijft kloppen en onze ademhaling niet al te lang stilstaat. We staan er weinig bij stil, maar ook daarvoor is energie nodig. Voor niets gaat alleen de zon op.

Waar wordt levensenergie eigenlijk gemaakt?

Waar komt al deze levensenergie eigenlijk vandaan? Energie wordt aangemaakt in je mitochondriën, die zich bevinden in vrijwel al je lichaamscellen. Je hebt er biljoenen van en je kunt ze zien als minuscule kleine batterijtjes. Oplaadbare batterijtjes gelukkig, anders zouden we het niet lang volhouden op deze planeet. Door middel van een ongelooflijk complex proces dat celademhaling wordt genoemd, worden in je mitochondriën bepaalde voedingsmoleculen samen met zuurstof omgezet in energie. Voeding plus zuurstof is dus de brandstof voor energie. Het valt me vaak op dat veel kennis van over ons lichaam nog zo jong is. Pas in de zeventiger jaren ontdekte professor Peter Mitchell hoe dit complexe proces van energieproductie in een menselijk lichaam in zijn werk gaat. Hij kreeg hiervoor in 1978 de Nobelprijs voor Scheikunde.

ATP; levensenergie én energie voor fun

De energie die je mitochondriën produceren wordt ATP ofwel adenosinetrifosfaat genoemd. ATP wordt voor een groot deel (bij een gezond persoon zo'n 70%) gebruikt voor vitale levensfuncties. Met andere woorden: dit is nodig om jou in leven te houden. Alles wat extra wordt geproduceerd kan jij gebruiken om leuke dingen mee te doen. Ben jij te moe om volop leuke dingen te doen, dan betekent dit dat je mitochondriën te weinig energie produceren. Overmatige vermoeidheid is een eerste signaal van je lichaam dat er iets aan de hand is: vrijwel alle ziektes beginnen met gebrek aan energie.

Ziektes beginnen vaak met slecht werkende mitochondriën

Recent onderzoek over de belangrijke rol van onze mitochondriën wijst dan ook uit dat als iemand lijdt aan een chronische ziekte, de kans heel groot is dat het probleem begonnen is met minder goed functionerende mitochondriën. Dit betekent dat niet alleen vermoeidheidsziektes zoals CVS en ME maar ook ziektes als diabetes type 2, allergieën, auto-immuunziektes en zelfs neurologische problemen als depressies en dementie lijken te starten met mitochondriën die het niet meer zo naar hun zin hebben. Ik kan niet genoeg benadrukken hoe belangrijk je mitochondriën zijn voor je vitaliteit en gezondheid. Problemen met mitochondriën worden ook steeds meer in verband gebracht met vroegtijdige veroudering.

Mitochondriën; ook heel belangrijk voor gezonde hersenen

Ook in je hersenen zijn je mitochondriën heel belangrijk:

alleen al je hersenen in rust gebruiken 20 procent van de geproduceerde ATP. Ook terwijl je slaapt! Dromen bestaan omdat je hersenen 's nachts heel actief zijn.

Je mitochondriën bepalen niet alleen je energieniveau, maar zijn in feite beslissers over leven en dood van al je cellen. Toen ik dit zo'n twee jaar geleden ontdekte, besepte ik pas hoe ongelooflijk belangrijk mitochondriën zijn. Ik vroeg me af waarom ik nog nooit eerder van mitochondriën had gehoord. Waarom heeft niemand me ooit iets over ze verteld?

Hoe zorg je goed voor je mitochondriën?

Ik werd enorm getriggerd door deze biljoenen oplaadbare batterijtjes in mijn lichaam. Ik werd er helemaal enthousiast over! Hoe kon ik er nou voor zorgen dat ze zoveel mogelijk energie voor me zouden blijven produceren, ook (en misschien wel vooral) bij het ouder worden. Ik ben heel diep gedoken in dit mega-interessante onderwerp en ontdekte dat, net zoals op mijn hormonen, ik grote invloed kon uitoefenen op mijn mitochondriën.

Hoe? Met mijn voeding!

Welke voeding is gezond voor je mitochondriën? Zo langzamerhand begint het tot ons door te dringen hoe belangrijk voeding is voor onze gezondheid. Ook al spreken artsen er nog weinig over, we voelen allemaal het verschil in ons lijf, als we een tijdje gezonder (of slechter) eten dan we normaal gesproken gewend zijn.

In mijn eerste boek, Het Energieke Vrouwen VoedingsKompas, heb ik beschreven hoe je met voeding invloed hebt op je hormonen. Ik hoop dat je dit boek hebt gelezen. Gelukkig blijkt deze voeding ook gezond te zijn voor onze mitochondriën! Maar toch bleek dat ik nog meer kon doen. Ik kon wat puntjes op de i zetten.

Waarom weet niemand dit?

Het bleek dat mijn mitochondriën van vetmoleculen uit voeding twee keer zoveel energie kunnen produceren als van glucosemoleculen. Eiwitmoleculen spelen nauwelijks een rol als het gaat om de productie van energie. Gezonde vetten blijken dus hele belangrijke energieleveranciers te zijn! Laten we nou juist de afgelopen tientallen jaren gezonde vetten hebben geschraapt van ons dagelijks menu. We zijn bang gemaakt voor gezonde vetten want ze zouden ons dik maken en hart- en vaatziektes veroorza-

ken. Zou dit de reden zijn dat zoveel mensen zo moe zijn? Of erger: dat zoveel mensen een chronische ziekte onder de leden hebben?

Is de wereld dan toch plat?

Er komt steeds meer onderzoek naar buiten dat het eten van gezonde vetten belangrijk is als het gaat om onze gezondheid en veel minder slecht als altijd is gedacht. Ze blijken gewoon gezond te zijn. Ook de verzadigde vetten. Veel mensen geloven dit nog niet. Dat begrijp ik. Het is een beetje alsof een klein groepje mensen opeens gaat beweren dat de aarde toch plat is in plaats van rond. Maar hoe meer ik hierover lees, hoe meer ik hierover leer en misschien wel het belangrijkste: hoe meer ik ze op mijn dagelijkse menu zet, hoe meer ik voel dat dit inderdaad hele belangrijke energiegevers voor me zijn! En nee, ik word er niet dikker van!

Hoe veranderen we hardnekkige mythes?

Ik heb mezelf tot taak gesteld om deze nieuwe boodschap de wereld in te brengen. Niet omdat ik zo nodig mythes wil ontzenuwen maar omdat deze mythe, dat vetten slecht voor ons zijn, ons zoveel gezondheid en energie kost. Onze mitochondriën snakken naar gezonde vetten en de mensheid snakt naar meer energie. Is er een verband? Absoluut! Wil je hier meer over weten, bestel en lees dan vooral mijn boek Eet meer energie. Hier ga ik veel dieper in op dit belangrijke onderwerp, laat ik je zien welke onderzoeken hieraan ten grondslag liggen, wat je beter kunt vermijden als het gaat om voeding en deel ik 30 van mijn favoriete, heerlijke, recepten met je. Recepten die je volop energie zullen geven

OVER DE AUTEUR

Marjolein Dubbers • Oprichtster
Energieke Vrouwen Academie
Rosmalen
www.energiekevrouwenacademie.nl

M

MOEN
OPTICIENS

BEGIN HET VOORJAAR MET EEN NIEUWE FRISSE LOOK!



Het voorjaar staat voor de deur. Tijd voor een nieuwe bril. Kom naar **Moen Opticiens** en neem je vader, moeder, opa of oma mee. Pas een mooie bril in de winkel, laat je ogen nameten of gun jezelf een montuur uit de nieuwe collectie. Koop je een bril voor 31 maart 2019, dan geven we een bosje tulpen mee om het voorjaar goed te beginnen!



Geesterduin 37 Castricum
0251 65 66 95

't Loo 49 Heiloo
072 533 25 95

moenopticiens.nl

GOLDEN NATURALS

supplements



Pollen in de lucht? Neem Scutellaria. Combineer capsules en neusspray voor een optimaal resultaat!

Scutellaria is een van onze Golden Naturals-klassiekers. Niet verrassend als je bedenkt dat dit krachtige product voor veel mensen hét redmiddel is tijdens het pollenseizoen. En er is goed nieuws: Scutellaria is nu ook verkrijgbaar in voordeelpot én als neusspray! Kies jouw favoriete vorm of combineer capsules en spray voor een optimaal resultaat.

Wist je dat 1 op de 5 mensen 'pollengevoelig' is? Voor hen is het niet alleen maar fijn als het voorjaar begint. Als je gevoelig bent voor pollen, kan je lichaam 'overdreven' reageren op stuifmeel van bloeiende grassen, planten en bomen. De el, hazelaar, berk en bepaalde grassen veroorzaken de meeste reacties.

Pollenpiek in mei en juni

Op warme dagen met veel zon en wind is de kans op grote hoeveelheden pollen in de atmosfeer het grootst. In Nederland ligt de piek meestal in de maanden mei en juni, maar reacties op pollen kunnen het hele jaar door voorkomen.

- sterke Scutellaria-producten verkrijgbaar in capsulevorm én als neusspray
- draagt bij tot het in stand houden van normale slijmvliezen*
- ondersteunt het immuunsysteem*

Een warme winter kan er bijvoorbeeld voor zorgen dat het pollenseizoen eerder begint. Regen heeft het tegenovergestelde effect: het 'spoelt' de pollen als het ware uit de lucht en dat is vaak letterlijk een opluchting voor pollengevoelige mensen.

Bereid je voor met Golden Naturals Scutellaria

Om toch optimaal te kunnen genieten van warme lente- en zomerdagen, is het slim om je goed voor te bereiden op het pollenseizoen. Golden Naturals Scutellaria 2000 mg capsules bevatten onder meer vitamine C die je immuunsysteem ondersteunt. Vitamine A en biotine dragen bij tot het in stand houden van normale slijmvliezen. Hierdoor reageer je minder heftig op pollen in de lucht.

Combineer
Scutellaria capsules
en Scutellaria
Neusspray voor een
optimaal resultaat!



Golden Naturals Scutellaria 2000 mg*

60 vegetarische capsules: € 20,50

180 vegetarische capsules: € 51,35

Golden Naturals Scutellaria Neusspray 20 ml: € 10,25

**GEZOND & WEL
AKER**

Kerkweg 16, 1906 AW Limmen, 072-5053138



HOMEOPATHIE
REFORMARTIKELEN
PARFUMERIE
GLUTENVRIJ

FOTOQUELLE
STOMERIJDEPOT
UPS POINT

418/01

Tijdens de longweek (8 t/m 11 april) extra aandacht voor uw longen

**Hoesten na
inhaleren?**
Hoeft niet!

70% inhaleert
op de
verkeerde
manier

Wij geven je
graag **advies!**

i

Op de hoogte blijven van de komende activiteiten?

Kijk op onze websites: www.geesterduin.nl
en www.apotheekdebrink.nl.

Vragen?

U kunt op 10 en 11 april op afspraak terecht bij Service Apotheek Geesterduin en Service Apotheek de Brink met vragen over geneesmiddelen, hulpmiddelen en om de inhalatietechniek op te frissen.

Afspraak maken?

Service Apotheek Geesterduin

E info@geesterduin.nl

T 0251 65 50 66

Service Apotheek de Brink

E apotheekdebrink@ezorg.nl

T 0251 65 25 00



Gedreven door gezondheid

Service Apotheek Geesterduin
Geesterduinweg 9, 1902 CB Castricum
T 0251 65 50 66
E info@geesterduin.nl

Service Apotheek de Brink
Torenstraat 64, 1901 EG Castricum
T 0251 65 25 00
E apotheekdebrink@ezorg.nl

www.geesterduin.nl
www.apotheekdebrink.nl
f Service Apotheek Geesterduin

RESET YOUR MIND

Wil je meer rust en balans in je leven?
Wil je antwoorden op vragen waar je mee zit?
Wil je inzichten om een aantal zaken in je leven te ordenen?

Door RESETYOURMIND-therapie vinden er diepgaande verkenningen plaats van je 'binnenwereld', bedoeld om tot inzichten en bewustwording te komen en het herstellen van verstoringen die daar ooit ontstaan zijn. Balans en rust bij jezelf te gaan ervaren en de koers van je leven weer zelf te bepalen. Het echte contact met je intuïtie herstellen en weer leren vertrouwen. Een wens van vele mensen in deze hectische wereld van drukte en prestaties.

Gerrit zit al 25 jaar in het vak als behandelaar/medium in zijn praktijk in Castricum. Zijn cliënten komen uit heel Nederland en zelfs daarbuiten. Hij past met veel succes deze door hemzelf ontwikkelde aanpak toe.

Ook voor jou biedt RESET YOUR MIND mogelijkheden. Stel het niet langer uit en geef jezelf de kwaliteit van leven terug, die je verdient. Gerrit Brull Meer info op de website: resetyourmind.nl Bloemgaarde 27Castricum 06-54625999 of mail naar: info@enigmareflexica.nl



Als onderdeel van een gezonde levensstijl

Wilt u ook kunnen genieten van een zomer zonder (pijn)klachten?

Patiënten komen bij ons met uiteenlopende klachten

- RUGPIJN EN HERNIA
- HOOFDPIJN EN MIGRAINE
- DUIZELIGHEID
- NEKKLACHTEN EN WHIPLASH
- STRESSKLACHTEN
- BEKKEN-INSTABILITEIT
- SCHOUDEKLACHTEN
- SPORTBLESSURES
- HUILBABY'S

Voor een afspraak kunt u zich aanmelden via 072-743 63 51 of door een e-mail te sturen naar info@chiropractiexl.nl. Wilt u online een afspraak maken dat kan op www.chiropractiexl.nl. Kerkweg 2c, 1906 AW Limmen



Vrijwilligers gezocht

voor onze kids!

vrienden van de Vijfhoek

Mail met Angelique Besseling, teamleider ODC De Vijfhoek, voor meer informatie: abesseling@dewaerden.nl



Fysiotherapie
MSU echografie
Shockwave therapie

Integrale geneeswijze
Functionele orthonomie-integratie
Cranio sacraal therapie (vergoeding uit aanvullende verzekering)

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

www.echo-advysio.nl
kennemerstraatweg 464 1951 NG
gerbrand@echo-advysio.nl
tel 06 53106162

UITERLIJK

Littekens ontsierend?



Voor en na het smeren met de Staudt litteken crème

Ons hele lichaam is omgeven met huid; een uniek en fascinerend orgaan. Hoe gezond of ongezond iemand eruit ziet, wordt voor een groot deel bepaald door de kwaliteit van de huid.

Bij elke aanraking speelt de huid een zeer belangrijke rol en de huid beschermt ons tegen bacteriën, die constant proberen ons lichaam binnen te dringen. Bovendien heeft de huid een belangrijke functie in onze temperatuurregulatie, is het elastisch waar dat nodig is en sterk genoeg om niet zomaar te scheuren bij een val of takverwonding. Mocht de huid toch beschadigen dan ontstaat er een korstje en geneest de huid daaronder weer snel. Kortom: de huid is een essentieel onderdeel van ons lichaam en heeft een onvoorstelbaar regeneratie vermogen.

Littekens

Als er een beschadiging van de huid plaatsvindt, dan herstelt het lichaam dit weer.

Het precieze proces van wondgenezing en littekenvorming bestaat uit verschillende fasen en is zeer complex; dit biochemische proces valt buiten de context van dit stuk. Heel in het kort komt het erop neer dat er uiteindelijk collageen wordt afgezet in het wondgebied, wat uiteindelijk resulteert in een litteken. Dat gebeurt overigens alleen als de wond tot in de zogenaamde lederhuid of dieper rijkt; beschadigingen in de opperhuid genezen over het algemeen probleemloos.

Door de afzetting van collageen verandert het aspect van de

huid; er ontstaat een litteken. Deze zorgt ervoor dat de huid weer net zo sterk is als voorheen en ons lichaam weer kan beschermen tegen mechanische of microbiotische bedreigingen van buitenaf. Dit neemt niet weg dat een litteken soms ontsierend kan zijn.

De plastisch chirurgen van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk (Brandwondencentrum Beverwijk) hebben met jarenlange ervaring een onderzoek naar littekens gedaan. Dit heeft ertoe geleid dat zij een bijzondere, cosmetische crème ontwikkelt hebben. Deze 'Staudt' litteken crème wordt inmiddels al jarenlang door collega plastisch chirurgen ingezet voor de verzorging van littekens.

De Staudt litteken crème (zonder parabenen en allergenen) is geschikt voor alle uitwendige littekens op het lichaam, zoals:

- littekens na operaties;
- littekens na ongevallen, waaronder schaafwonden;
- littekens van brandwonden;
- littekens na bestraling;
- littekens na acne, waterpokken en andere huidproblemen.

www.staudt.nl

Blooming Plastische Chirurgie, Spaarne Gasthuis –Noord, 3e verdieping, Vondelweg 999, 2026 BW Haarlem, info@bloomingpc.nl





Rutgers Hoortechniek volgt ontwikkelingen op de voet

Rutgers Hoortechniek is dé audicien als het gaat om de nieuwste trends en ontwikkelingen op hoorgebied.

Lilian Rutgers, audicien: "Wij vinden het uiterst belangrijk om de laatste ontwikkelingen te blijven onderzoeken. We merken dat we mensen daar écht mee verder helpen. Men voelt zich niet meer buitengesloten, kan anderen weer verstaan. Het sociale leven gaat voor een groot deel hand in hand met goed horen." Rutgers Hoortechniek organiseert om deze reden met enige regelmaat informatieve avonden voor belangstellenden, met uiteraard ook ruimte voor een hapje, drankje en gezellig praatje. Arjan Rutgers, audicien: "Zo ook 8 mei aanstaande. Deze avond zal gaan over een baanbrekende technologie van hoortoestelfabrikant Oticon, en wat wij als zelfstandig audicien daarin voor u kunnen betekenen. Momen-

teel zoeken wij een aantal mensen om deze toestellen zelf te kunnen ervaren." Zie ook onze advertentie elders in deze krant.

Rutgers Hoortechniek, Mid-denweg 117, 1701 GA Heerhugowaard, 072 - 5644288 Heerenweg 203, 1851 KP Heiloo, 072 - 7112324 www.rutgershoortechniek.nl

Odion zet haar deuren open

Tijdens de nationale Week van Zorg en Welzijn (11 t/m 16 maart) zetten 9 Odion-locaties hun deuren open. In de regio Kennemerland zijn 3 locaties open voor publiek. Dit is een mooie gelegenheid voor mensen uit de buurt of geïnteresseerden in de gehandicaptenzorg om eens een kijkje te nemen. Odion ondersteunt mensen met een verstandelijke, lichamelijke en/of auditieve beperking.

Iedereen is van harte welkom op de volgende locaties in Kennemerland: Dagbestedingslocatie Odion Standbyte. De medewerkers en cliënten laten zien hoe alles reilt en zeilt bij dagbesteding van Odion. Doe een van de bijzondere oefeningen om te ervaren hoe het is om slechtziend te zijn of niet aangeboren hersenletsel te hebben. Stel uw vragen en ontvang informatie over vrijwilligerswerk bij de bak-, kook-, virtueel fietsen- en computeractiviteiten. Maandag 11 maart, dinsdag 12 maart en woensdag 13 maart, 10.30 – 12.00 uur & 13.00 – 15.00 uur, De Boogaert 161 in Castricum. Banenmarkt Odion De Boog-

aert. In de Week van Zorg en Welzijn vindt bij Woonlocatie Odion De Boogaert een banenmarkt plaats. Deze markt is dé gelegenheid voor werkzoekenden om kennis te maken met verschillende locaties van Odion in de regio en een baan te vinden bij de Beste Werkgever in de gehandicaptenzorg. Vrijdag 15 maart, 10.30 – 14.30 uur, Boogaert 161, Castricum. Woonlocatie Odion Jan Ligthartstraat in Heemskerk. U bent van harte welkom om te komen kijken op de locatie. Met een proeverij van Zorgboodschap, tillift hangen en uitleg van cliënten over de invloed van alcohol op de hersenen. Ook zijn er spellen om te ervaren hoe het is om hersenletsel te hebben en zijn een aantal woningen

open voor een bezichtiging. Uiteraard allemaal onder het genot van koffie, thee, limonade en een koekje. Donderdag 14 maart, 10.30 – 15.00 uur, Westerheem 418, Heemskerk.

Kijk voor meer informatie op www.odion.nl of bel naar de receptie van Odion, zij staan iedereen graag te woord (0299 – 412 812). 'Maak Kennis met kunde' is wederom de slogan van de nationale Week van Zorg en Welzijn, die dit jaar plaatsvindt van 11 tot en met 16 maart. Honderden zorg- en welzijnsorganisaties openen hun deuren en laten zien wat werken in zorg en welzijn is. Met een baan in deze sector kun je écht het verschil maken voor een ander.

Wilt u ook kunnen genieten van een zomer zonder (pijn)klachten?

Terwijl chiropractie in de Verenigde Staten een vast onderdeel uitmaakt van de reguliere gezondheidszorg, is deze behandelmethode hier nog in opkomst. Lang niet iedereen weet wat een chiropractor kan betekenen bij lichamelijke klachten en dat is jammer. Daar moet verandering in komen, vindt Dr. Steven Excell van Chiropractie XL op de Kerkweg 2c in Limmen. Hij is een expert op het gebied van klachten die hun oorsprong vinden in de wervelkolom, het zenuwstelsel, de spieren en gewrichten.

Dr. Steven Excell is universitair geschoold in chiropractische kennis en vaardigheden en in algemene diagnostische methodes, het beoordelen van röntgenfoto's en het doen van lichamelijk onderzoek. Dr. Steven is als één van vijftig chiropractoren wereldwijd opgeleid in Cranial Facial Release technieken. CFR is een geavanceerde vorm van chiropractische schedelcorrectie met behulp van medische ballonnen en kan een goede aanvulling op de chiropractische behandeling zijn. Chiropractors beschikken over een breed scala aan behandeltechnieken, afhankelijk van de situatie. "Deze technieken kunnen worden ingezet bij bijvoorbeeld nek- en rugpijn, schouderklachten,

hoofdpijn, whiplashklachten, maar ook zien wij veel mensen voor behandeling en preventie van sportblessures in de praktijk. Wij zien baby's, jongeren en volwassenen. Chiropractie is een volkomen veilige behandelmethode." Tijdens het eerste consult wordt een Insight Scan gemaakt, waarbij u kunt zien waar de blokkades zich in de wervelkolom bevinden. Na afloop van iedere behandeling kunt u gebruikmaken van een speciale rollerbank, waarbij de wervelkolom en rugspieren soepeler gemaakt worden en het zenuwstelsel aangezet wordt tot herstel. Na afloop van de behandelingen zijn de klachten doorgaans verdwenen of sterk verminderd. „Het mooiste in

mijn werk vind ik de 'miracles'. Mensen die na jaren van pijn en beperkingen hun leven weer terug hebben gekregen," aldus Dr. Steven Excell. Maak een afspraak via tel.: 072-7436351 of info@chiropractiexl.nl. (Foto: aangeleverd)



Moen Opticiens

Wanneer u een bril uitzoekt let u op de vorm, de kleur en de stijl, én de kwaliteit. Bij Moen Opticiens werken we uitsluitend met de beste merken die brillen van hoogwaardige kwaliteit garanderen.

Een bril of zonnebril van een hoogwaardig merk biedt beleving, luxe en topkwaliteit. In Heiloo en Castricum Bij Moen Opticiens in Castricum bestaat de collectie brillen uit een prettige mix van authentieke brillenmerken van de bekende modehuizen. Stuk voor stuk mooie merken.

Maar welke past het beste bij u? U ontdekt het bij ons! HoorcarebijMoeninCastricum Bij Moen Opticiens in Castricum is iedere vrijdag een StAr-gecertificeerde audicien aanwezig. U bent welkom voor het testen van uw gehoor, voor informa-

tie over gehoorproblemen en al uw overige vragen op het gebied van gehoorschade of beter horen. Let er wel op dat de audicien uitsluitend op afspraak werkt. Maak een afspraak via 0251 656695.

Meer info?: moenopticiens.nl





Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bezoek onze website:

WWW.LIJFENGEZONDHEID.NL



Vitesse heroverft koppositie na 5-0 zege tegen Bergen

Castricum - Na het laatste fluitsignaal van scheidsrechter Wighers prikte een eclatante eindstand op het scorebord: 5-0 voor de thuisploeg. Een score die paste in de reeks van vóór de winterstop. In die fase wist Vitesse met flitsend spel 25 keer te scoren in 5 gewonnen duels. Maar vooral voor rust lag het spelpeil van de thuisploeg op een aanzienlijk lager niveau dan voor de winterstop het geval was. Sterker nog, in de eerste helft was het Bergen dat na een zwakke start duidelijk het heft in handen had genomen. Maar ondanks het windvoordeel was het na rust helemaal gedaan met de ploeg uit Bergen. Mede door een snelle tweede goal waren de bezoekers binnen vijf minuten na rust al een illusie armer!

Vitesse startte voortvarend met de harde wind in de rug. Al na vier minuten was het raak toen de keeper Jorrit Stoop een vrije trap van Mats Laan van zijn lichaam

liet afspringen. En uiteraard stond topscoorder Jort Kaandorp op de juiste plaats om daarvan te profiteren door de bal simpel binnen te schieten. Niet veel later leek de 2-0 al te vallen toen Rik Beentjes zich vrijspeelde in het strafschopgebied, maar dit keer reageerde Jorrit Stoop wel adequaat op zijn harde inzet. Daarna herpakte Bergen zich en wist binnen het kwartier een paar keer dicht in de buurt van een gelijkmaker te komen. Vooral op het middenveld heerste Bergen, omdat Vitesse de bal maar niet of nauwelijks in de ploeg wist te houden. Vlak voor rust werd het toch nog bijna 2-0 toen Robin Bakker met een verre pass vanuit de verdediging in één keer vrij voor de keeper kwam te staan. In één beweging probeerde hij te scoren maar zag zijn inzet rakelings voorlangs gaan. Na rust was het meteen Vitesse dat het initiatief nam. Opnieuw wist de thuisploeg binnen vier minuten te scoren. Rik Beentjes werd op rechts de diepte ingestuurd en die bediende Jort Kaandorp op maat: 2-0. Dat bleek de doodsteek voor Bergen dat er daarna ook niet meer aan te pas kwam. Een paar minuten later brak Robin Bakker ook op rechts door en legde de bal prima terug op Jasper Rutgers. Maar zijn inzet werd door Jorrit Stoop met de nodige moeite gekeerd. Een minuut of tien later was het de beurt aan Rik Beentjes. Nadat hij eerst in de 62e minuut een zelfgecreëerde kans miste was het enkele minuten later met een soortgelijke actie wel raak: 3-0. En drie minuten daarna omspeelde Robin Bakker op de linkerkant zijn directe tegenstander én keeper Jorrit Stoop waarna hij Rik Beentjes in staat stelde om zijn tweede en Vitesse's vierde goal binnen te schieten. Uiteindelijk was het Menno Frankfort die zichzelf na goed doorzetten in een goede schietpositie manoeuvreerde en de eindstand op 5-0 bepaalde.

Bij AV Castricum Start to Run – Nog enkele plaatsen vrij

Castricum - Wie zin heeft om te hardlopen, maar geen of weinig ervaring heeft op het gebied van hardlopen en/of trainingsopbouw kan zich nog aanmelden voor de Yakult Start to Run cursus bij Atletiek Vereniging Castricum. Deze gaat van start zaterdag 9 maart, en er zijn nog enkele plaatsen vrij. Deelnemers worden begeleid door de ervaren en deskundige trainers Piet Hein Twisk en Monique van Wijngaarden, die er veel plezier in hebben om beginners op weg te helpen. Er wordt getraind in de duinen en op de atletiekbaan. „De variatie in ondergrond maakt niet alleen de trainingen afwisselend, het is ook goed in het kader van blessurepreventie”, aldus trainster Monique. De cursus duurt zeven weken, en de deelnemers krijgen informatie over onder andere loopscholing, trainingsopbouw, en blessurepreventie. Na zeven weken zijn de deelnemers in staat om 25 minuten achter elkaar hard te lopen. Meer informatie, of direct inschrijven? Ga naar de website: www.yakultstarttorun.nl De eerste training gaat zaterdag 9 maart van start, om 9.30 uur, vanaf Sportpark De Duinloper aan de Zeeweg in Castricum. (Foto: aangeleverd)



Podiumplaatsen voor jeugdschaatsers VKIJ

Castricum - Zaterdagavond deden achttien jeugdschaatsers van de Vereniging Kennemer IJsbaan (VKIJ) mee bij de jeugdschaatswedstrijd op Sportcomplex De Meent Bauerfeind in Alkmaar. In een totaal deelnemersaantal van ongeveer 160 kinderen, wat een record betekende in aantal, werd er deze keer enkel twee keer een 100 meter geschaatst door de kinderen. Voor sommigen was dit hun allereerste wedstrijd na een seizoen trainen. Met een beetje spanning, maar vol enthousiasme, volbrachten alle jeugdschaatsers hun beide afstanden. In het eindklassement waren enkele VKIJ'ers boven in het klasse-

Piet Beentjes winnaar vijftigste ouderenmiddag Blauw-Zwart

Castricum - Vrijdag vormde de Vitesse-terre De Treffer het decor voor de feestelijke vijftigste editie van de jaarlijkse ouderenmiddag van supportersvereniging Blauw-Zwart. Zo'n 72 deelnemers vonden een plaatsje aan het nieuwe meubilair en konden in de aanloop naar het klaverjassen zich vergapen aan een historische foto- en filmpresentatie van eerdere edities vanaf 2007. Tegelijkertijd konden zij genieten van koffie en thee met een petitfour met een jubileumopdruk, die gesponsord was door banketbakkerij De Roset, de hoofdsponsor van Vitesse.

Na een kort openingswoord van de voorzitter van BZ werden rond 14.00 uur de speciaal voor deze jubileumeditie vervaardigde speelkaarten voor de eerste keer geschud. Na een tweede kop koffie of thee volgden al snel advocaat met slagroom en andere drankjes, waarbij als vanouds vele lekkere hapjes werden geserveerd. De laatste culinaire gang was uiteraard de traditionele snert en tomatensoep. De middag werd afgesloten met de prijsuitreiking. Er waren prijzen voor de 10 hoogst- en de 10



Winnaar Piet Beentjes ontvangt de hoofdprijs van de Blauw-Zwart jubileumdrive (foto: aangeleverd)

laagstgeklasseerden, waarna de resterende prijzen werden verloot onder de overige deelnemers. Winnaar van deze jubileumeditie was Piet Beentjes, die maar liefst 5540 punten wist te vergaren. Hij mocht de speciale hoofdprijs van deze jubileumversie in ontvangst nemen: een taart met een opdruk van het feestelijke BZ-jubileumlogo, die eveneens door De Roset gesponsord

was. De tweede prijs was voor Nico Veldt met 3520 punten. Na afloop kregen alle deelnemers als aandenken aan deze bijzondere vijftigste jubileumeditie nog een doosje met diezelfde nieuwe speelkaarten mee naar huis.

Meer foto's van de ouderenmiddagen zijn te zien op de website van Blauw-Zwart (www.supporterblauw-zwart.nl).



Bekerkraker bij tafeltennis Castricum

Castricum - Vrijdag werd in het clubgebouw aan de Gobatstraat in Castricum gespeeld in het kader van de bekercompetitie. De drie Castricumse duo's die bekeren, waren doorgedrongen tot de tweede ronde. In totaal zijn er tien punten per speelavond te verdienen omdat je tegen twee andere duo's enkel en dubbel speelt. Team 1 bestaande uit Renny Hup en Sandra Staring was redelijk gelukkig in het enkelen en pakte in totaal vijf punten. Hier bleef het bij aangezien ze bij de dubbel tegen Tempo Team en Amsterdam'78, beide uit Amsterdam, geen winst konden boeken. Team 2 met Wendy van Zilt-Wolke en Tijmen van der Horst en team 3 met Ieyad Salame en Ghi-

ath Miari waren in dezelfde poule ingedeeld. Bij deze onderlinge bekerkraker was sprake van optimale concentratie en focus om de punten van elkaar af te snoepen. Ieyad was voor Wendy en Tijmen te sterk en won van beiden. Tijmen maakte na een spannende vijfsetter een punt tegen Ghiath. De dubbel die uitgevochten moest worden bleek uiteindelijk de grote finale van de avond te zijn. De eerste vier sets gingen over en weer en de beslissende laatste vijfde set ging uiteindelijk naar Wendy en Tijmen. Met de punten die tegen het team van SDO uit Hillegom waren gemaakt kwam de eindstand voor team 2 op vier en voor team 3 op zes punten. (Foto: aangeleverd).

Zondag 10 maart 2019
aanvang 14.00 uur

Vitesse'22
-
Purmerend

Pupil van de week: **Noah Glorie**



ZONDAG 10 MAART
Aanvang 14.00 uur:
Limmen - S.V.A.

balsponsor: **PERKGOEDSPECIALIST**
CRISTIAN SCHILDER

pupil v.d. week: **DINAND VAN TUIN** (speler van Limmen J013-1)

Agenda Raadsplein 7 maart 2019

Tijd	Onderwerp
19.30 – 20.45	Commissies
20.00 – 20.45	Tussenbesluit zwemvoorziening Castricum (mogelijk deels besloten)
	Initiatiefvoorstel biodiversiteit in parken en bermen
	<i>Pauze</i>
21.00 – 22.30	Algemene Plaatselijke Verordening (APV)
21.00 – 21.45	Begrotingswijziging en financiering Veilig Thuis 2019
21.45 – 22.30	Commissie Algemene Zaken*
	Diversen
22.45	Raadsvergadering
	1 Opening en mededelingen
	2 vaststellen agenda
	3 Debat raad
	A Actuele politieke onderwerpen
	4 Besluitvorming
	A Uitgangspuntennotitie Gemeenschappelijke Regelingen
	B Bekrachten geheimhouding risicoanalyse Duin & Bosch
	C Bekrachten geheimhouding diverse rapportages zwembad
	5 Sluiting

*Inwoners, vertegenwoordigers van maatschappelijke organisaties en bedrijven kunnen gebruik maken van de mogelijkheid om in te spreken bij onderwerpen die in de commissievergaderingen aan de orde zijn.

Indien u gebruik wenst te maken van de mogelijkheid om in te spreken, kunt u zich daarvoor tot en met de dag waarop de vergadering plaatsvindt voor 17.00 uur aanmelden bij de griffie via raadsgriffie@castricum.nl, of via de telefoonnummers 088 9097014 en 088 9097015.

Op de onderwerpen met een * kan niet (opnieuw) worden ingesproken.

Agenda Raadsinformatieavond 14 maart 2019

Tijd	Onderwerp
19.30 – 20.45	Raadswerkgroep
	Auditcommissie
	<i>Pauze</i>
21.00 - 22.30	Werkgroep vernieuwing lokale democratie

23 Maart: meedoen met burens, collega's of leden

Aanmelden voor Landelijke Opschoondag in Castricum

Zaterdag 23 maart is de Landelijke Opschoondag waarbij inwoners, collega's of leden van (sport)verenigingen met elkaar aan de slag gaan om zwerfafval op te ruimen. Samen houden we Castricum schoon. Dat is niet alleen een goede zaak, maar ook heel gezellig!

Iedereen kan aan de slag

Iedereen kan een opruimactie organiseren. De eerste stap is om kinderen, burens, collega's of verenigingsleden te enthousiasmeren om gezamenlijk zwerfafval in de buurt op te ruimen om er samen een schonere leefomgeving van te maken. Meld vervolgens de actie aan via www.castricum.nl/opschoondag.

Samen doen

Tijdens de Landelijk Opschoondag zijn diverse medewerkers vanuit gemeente aanwezig om te helpen. Wethouder Paul Slettenhaar heeft de aanpak van zwerfafval in zijn portefeuille: "In een schone leefomgeving voelt iedereen zich prettiger. Schoon houdt schoon. Daarom zijn deze acties zo belangrijk."

Gemeente helpt

Na de aanmelding neemt de gemeente contact op om te inventariseren wat jullie nodig hebben om van de opruimactie een succes te maken. De gemeente stelt grijpers, ringen, vuilniszakken, handschoenen en veiligheidshesjes beschikbaar. Er wordt natuurlijk rekening gehouden met de kinderen.

Niet alleen op 23 maart

Het beperkt zich niet alleen tot de Landelijke Opschoondag. Opschoonacties kunnen altijd worden aangemeld via www.castricum.nl/opschoondag. De gemeente helpt dan met de benodigde materialen.



Herhalingscursus reanimatie

Kordaat handelen bij een hartstilstand is van levensbelang. Snel reanimeren vergroot de overlevingskans.

De gemeente Castricum biedt daarom haar burgerhulpverleners de AED-herhalingscursus aan. U ontvangt binnenkort een bericht met de exacte data en de locaties.

Verkiezingen 20 maart

www.castricum.nl/verkiezingen2019



Uw stempassen ontvangen?

Nog 14 dagen tot aan de verkiezingen! Uiterlijk vandaag moet u de stempassen voor de verkiezing van leden van Provinciale Staten en voor het bestuur van waterschap Hoogheemraadschap Hollands Noorderkwartier in uw brievenbus krijgen.



De stempassen heeft u nodig om te stemmen op 20 maart. Bewaar ze zorgvuldig. Voor het stemmen heeft u ook een identiteitsbewijs nodig: een paspoort, Nederlands identiteitskaart of rijbewijs. Dit document mag maximaal 5 jaar verlopen zijn. Controleer of u vóór die tijd een nieuwe moet aanvragen.

Geen stempassen ontvangen?

Hebt u de stempas(sen) op 7 maart nog niet ontvangen? Vraag dan voor dinsdag 19 maart, 12.00 uur een vervangende stempas aan bij de receptie van het gemeentehuis (ma t/m wo 9:00-16:00, do 9:00-20:00 vr 9:00-12:00). Vindt u later uw oude stempas terug, dan kunt u met die oude pas niet meer stemmen.

Stemhulp

Weet u al op wie u gaat stemmen? Of heeft u daarbij hulp nodig? Ga dan naar www.noord-holland.stemwijzer.nl en www.hhnk.mijnstem.nl

Nieuwe stembureaus

Op www.castricum.nl/verkiezingen2019 staat een overzicht van alle stembureaus. Er staat ook bij hoe laat ze precies geopend zijn. Het stembureau dat het dichtst bij u in de buurt is, staat vermeld op uw stempas. Maar u mag in alle stembureaus in onze gemeente uw stem uitbrengen.

In onze gemeente zijn de volgende stembureaus nieuw:

- Stembureau in de Storeyclub, Wilhelminaplein 1, Akersloot
- Stembureau in Pastorie R.K. Kerk, Dorpsstraat 113, Castricum; dat vervangt het stembureau in de Augustinusschool
- Stembureau in de Juliana van Stolbergsschool, Van Stolbergstraat 3, Castricum; dat vervangt het stembureau in de Maranathakerk

U wilt in een andere gemeente stemmen? Regel dan een kiezerspas

Met uw stempas kunt u in een stembureau naar keuze in onze gemeente stemmen. Wilt u in een andere gemeente stemmen, dan heeft u een kiezerspas nodig.

- Met een kiezerspas voor de Provinciale Statenverkiezing kunt u stemmen binnen de provincie Noord-Holland.
- Met een kiezerspas voor de Waterschapverkiezing kunt u stemmen binnen het grondgebied van waterschap Hoogheemraadschap Hollands Noorderkwartier.

U kunt twee dingen doen:

- Vul het aanvraagformulier in. Het formulier kunt u afhalen tijdens openingsuren bij de receptie van het gemeentehuis óf downloaden op de webpagina www.castricum.nl/verkiezingen2019. Zorg dat wij het formulier uiterlijk 15 maart hebben ontvangen. U kunt het ingevulde formulier e-mailen naar verkiezingen@castricum.nl of per post sturen naar: Bureau Verkiezingen, Raadhuisplein 1, 1902 CA Castricum
- Neem uw stempas mee naar de receptie van het gemeentehuis. Daar kunt u die omruilen voor een kiezerspas. Dat kan tot dinsdag 19 maart, 12:00 uur. Vergeet uw identiteitsbewijs niet!

U wilt iemand anders voor u laten stemmen; of u wilt voor iemand anders stemmen? Regel dan een Volmacht

Kunt u op de verkiezingsdag niet zelf komen stemmen? Laat dan een andere kiezer uw stem uitbrengen. Daarvoor is een volmacht nodig.

• Onderhandse volmacht: invullen op uw stempas

U kunt iemand anders voor u laten stemmen die in uw eigen gemeente woont én kiesgerechtigd is. Dat heet onderhands machtigen. Vul op uw stempas het volmachtgedeelte in (op achterkant) en plaats uw handtekening. Geef dan de stempas én een kopie van uw legitimatiebewijs mee aan de kiezer die voor u gaat stemmen.

• Schriftelijke volmacht

U kunt een kiezer uit een andere gemeente voor u laten stemmen als u bijvoorbeeld door vakantie uw stempas niet kunt omzetten in een onderhandse volmacht. Dat heet dan een schriftelijke volmacht. U kunt die aanvragen bij de receptie van de gemeente. U kunt het ook downloaden op www.castricum.nl/verkiezingen2019.

U vult samen het formulier in en u levert het in bij de gemeente. Het formulier moeten wij uiterlijk 15 maart 2019 hebben ontvangen.

De gemeente maakt daarna een volmachtbewijs en stuurt het op naar de kiezer die voor u gaat stemmen. U hoeft de andere kiezer geen kopie van uw legitimatiebewijs mee te geven.

- Voor de Provinciale Statenverkiezing kunt u alleen een schriftelijke volmacht geven aan een kiezer uit de provincie Noord-Holland. Voor de Waterschapverkiezing moet de gemachtigde in een gemeente binnen het grondgebied van waterschap Noord Holland Noorderkwartier wonen. Op het aanvraagformulier ziet u welke gemeenten hieronder vallen.
- De kiezer die voor u gaat stemmen, mag per verkiezing maximaal twee volmachten aannemen. Deze volmachtstemmen moet hij tegelijkertijd met zijn eigen stem uitbrengen.

Meer weten over de verkiezingen? U leest er alles over op de speciale webpagina www.castricum.nl/verkiezingen2019.

Officiële mededelingen gemeente Castricum 6 maart 2019

Aangevraagde vergunningen

Voor het inzien van alle stukken met betrekking tot bouwzaken dient u vooraf een afspraak te maken via tel. 14 0251. Een digitale versie kunt u per e-mail aanvragen bij omgevingsvergunning@debuch.nl.

Ontvangen omgevingsaanvragen

Op deze aanvragen is nog niet beslist. De datum van ontvangst staat bij de kennisgeving. U kunt deze aanvragen na afspraak inzien in het gemeentehuis van Castricum. Tegen een aanvraag kunt u geen bezwaar maken. Dit kan alleen tegen een besluit op een aanvraag. Deze publicatie is alleen ter informatie.

Datum	Adres
190219	Rijksweg 130a en 132 in Limmen Het wijzigen van een kantoorruimte naar een appartement (WABO1900366)
220219	Lindenlaan 90 in Castricum Het vergroten van de woning (voorzijde/balkon) (WABO1900351)
250219	Parkeerterrein Zeeweg in Castricum Het plaatsen van een tijdelijke beachbox (WABO1900341) Tempelaarstraat 5 in Castricum Het vergroten van de woning (dakopbouw) (WABO1900336) Zeeweg 10 in Castricum Brandveilig gebruik gebouw (WABO1900356)
260219	Kogerpolder (ten hoogte van 7) in de Woude Het aanbrengen van twee tijdelijke inritten (WABO1900353)
270219	De Crimpen 5 in Akersloot Het wijzigen van de gevel (wijziging op eerder verleende vergunning WABO1800259) (WABO1900370)

Omgevingsvergunning – reguliere procedure

Burgemeester en wethouders hebben besloten de volgende omgevingsvergunningen te verlenen:

Datum	Adres
250219	Rooseveltlaan 65 in Castricum Het verplaatsen van een inrit (WABO1900121) Molenweg 83 in Limmen Het plaatsen van een dakkapel (voorzijde)(WABO1900041)
270219	Beethovensingel 9 in Castricum Het vervangen van een dakkapel (voor en achter) (WABO1900060)
280219	Geesterweg 1b in Akersloot Het realiseren van een hondenopvang (WABO1801991)
010319	Wallingstuin 26 in Castricum Het vergroten van de woning (WABO1900199)

Bezwaar

Deze besluiten kunt u na afspraak inzien in het gemeentehuis van Castricum. Binnen zes weken na datum van verzending van het besluit, kunnen belanghebbenden een bezwaarschrift indienen bij het college van Castricum. De datum van verzending staat bij de kennisgeving. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de gemeente.

Verleende APV-vergunning

Datum	Adres
010319	Westerplein 2 a in Castricum Verleende evenementenvergunning Opening Buiten Yoga seizoen 2019 bij Huis van Hilde op zaterdag 13 april 2019 van 10.00 uur tot 20.00 uur, verzenddatum besluit 1 maart 2019 (APV1900066).

Bezwaar

Deze besluiten kunt u na afspraak inzien in het gemeentehuis van Castricum. Binnen zes weken na datum van verzending van het besluit, kunnen belanghebbenden een bezwaarschrift indienen bij het college van Castricum. De datum van verzending staat bij de kennisgeving. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de APV-vergunningverlener via apv@debuch.nl of via 088 9097561.

* APV = Algemene Plaatselijke Verordening

Verkeersbesluit: realiseren gehandicaptenparkeerplaats

In de Staatscourant van 6 maart 2019 is het volgende verkeersbesluit gepubliceerd:

1. Het realiseren van een voor een motorvoertuig bestemde gehandicaptenparkeerplaats nabij woning, Tulpenveld 9 in Castricum. Door middel van plaatsing van verkeersbord E6 en een onderbord waarop het kenteken van betrokken voertuig staat vermeld, als bedoeld in bijlage 1 van het Reglement Verkeersregels en Verkeerstekens 1990 (RVV1990). De volledige tekst van het verkeersbesluit – inclusief bijbehorende tekening – kunt u inzien op: www.officielebekendmakingen.nl/staatscourant.

Bezwaar

Bent u het niet eens met dit besluit? Dan kunt u hiertegen schriftelijk binnen zes weken na de verzenddatum van dit besluit een bezwaarschrift indienen. U kunt uw bezwaarschrift niet per email indienen. Stuur uw bezwaarschrift aan het college van burgemeester en wethouders van Castricum, Postbus 1301, 1900 BH Castricum. In uw bezwaarschrift moet in ieder geval staan:

- uw naam, adres en telefoonnummer;
- de datum;
- een omschrijving (of een kopie) van het besluit waartegen u bezwaar maakt;
- waarom u het niet eens bent met de beslissing;
- uw handtekening.

Wij vragen om uw telefoonnummer omdat we soms contact opnemen met bezwaarmakers om te bespreken wat de beste behandeling is van het bezwaarschrift.

Vraagt u zich af of een bezwaarprocedure de juiste weg is? De Bezwaarkaart van de Nationale Ombudsman kan helpen bij het maken van uw afweging. U vindt deze op de website van de Nationale Ombudsman (www.ombudsman.nl). In het zoekscherm typt u “bezwaarkaart.pdf” in.

Voorlopige voorziening

Naast het bezwaarschrift kunt u om een voorlopige voorziening vragen. Dit kunt u doen als u nadelige gevolgen van het besluit voorziet tijdens de behandelingsprocedure van uw bezwaarschrift. Voor de behandeling van dit verzoek moet u griffierecht betalen.

Een verzoek kunt u doen via <http://loket.rechtspraak.nl/bestuursrecht>; hiervoor heeft u wel een elektronische handtekening (DigiD) nodig. Schriftelijk kan ook: bij de Rechtbank Noord-Holland, Sectie Bestuursrecht, Postbus 1621, 2003 BR Haarlem.

Kennisgeving meldingen artikel 8.41 Wet milieubeheer

Burgemeester en wethouders van de gemeente Castricum maken ter uitvoering van de Wet milieubeheer bekend dat op grond van artikel 8.41 van deze wet de volgende meldingen zijn ontvangen:

Activiteitenbesluit milieubeheer

- Haak Machinebouw, Molenei 2E (1921CZ) te Akersloot, het oprichten van het bedrijf voor het bouwen en assembleren van machines en de daarbij behorende verschillende methoden van metaalbewerking;
- De Waardflowerbulbs, Duinweg 3A (1901ML) te Castricum, het uitbreiden van het bedrijf middels het realiseren/uitbreiden van de loods voor het drogen, bewaren en dompelen van bloembollen;
- NS Stations B.V., Stationsstraat 4 (1901AA) te Castricum, het oprichten van een bedrijf als verkooppunt van dranken en hapjes;
- Dressage Horses Vitale Prijs, Geversweg 3A (1901NW) te Castricum, het wijzigen van het bedrijf;
- Maatschap P.J.M. Baltus & Zn., Polderdijk 8A (1902RZ) te Castricum, het uitbreiden van het bedrijf middels de uitbreiding van de bestaande loods, waarbij de uitbreiding van de loods wordt gebruikt als werktuigenberging.

In genoemd Besluit zijn voorschriften gesteld waaraan de daaronder vallende bedrijven moeten voldoen. Deze voorschriften richten zich op de bescherming van het milieu. Wij controleren deze bedrijven periodiek op de naleving van deze voorschriften.

Informatie:

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Regionale Uitvoeringsdienst Noord-Holland Noord (RUD NHN) telefoonnummer 088-102 1300.

Castricum, 6 maart 2019

Colofon

info@castricum.nl
tel. 14 0251
Ma t/m vr: 8.00 – 17.00 uur.

WhatsApp
06 19429661
Voor uw vragen en meldingen

Iets melden
www.castricum.nl/ietsmelden

Regel het online
U hoeft niet meer voor alles naar het gemeentehuis. Steeds meer zaken (denk aan verhuizing doorgeven, uittreksel aanvragen) kunt u thuis regelen via www.castricum.nl. Langskomen? Maak online een afspraak voor zaken als paspoort of rijbewijs, dan bent u direct aan de beurt.

Sociaal Team
tel. 14 0251; telefonisch spreekuur
ma. t/m vr.: 8.00 -17.00 uur
postcode 1901: sociaalteamcastricum1901@debuch.nl
postcode 1902: sociaalteamcastricum1902@debuch.nl
overige postcodes: sociaalteam-akerslootlimmendewoude@debuch.nl

**Openingstijden
Publieksbalies Gemeentehuis**
Publieksbalies: voor zaken als uw paspoort, rijbewijs, uittreksels en vragen over zorg en financiën
Raadhuisplein 1, 1902 CA Castricum
Ma. t/m di. 9.00 tot 12.00 uur
Wo. 9.00 tot 16.00 uur
Do. 9.00 tot 20.00 uur
Vrij. 9.00 tot 12.00 uur

Voor het bekijken van bouwplannen, het doorgeven van gevonden of verloren voorwerpen, het afgeven van post:
Ma. t/m wo. 9.00 tot 16.00 uur
Don. 9.00 tot 20.00 uur
Vrij. 9.00 tot 12.00 uur
inzien van bouwtekeningen alleen op afspraak

Afvalbrengdepot
Schulpstet 17, 1901 JH Castricum
ma. t/m vrijdag: 8.30 tot 15.45 uur
za. 9.00 tot 13.00 uur

Kantoor Wijkbeheer
Schulpstet 17, 1901 JH Castricum
ma t/m donderdag: 08.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 16.00 uur; vrijdag: 08.00 tot 12.00 uur

Bestuur, griffie en kantoor
Raadhuisplein 1, 1902 CA Castricum.
Bezoek op afspraak.

Contact college
Afspraken met burgemeester of wethouder(s): bestuurssecretariaat, tel. 14 0251, bestuurssecretariaat@castricum.nl

Bijeenkomsten gemeenteraad
Raadhuisplein 1, 1902 CA Castricum

Boa's
Boa's (buitengewone opsporingsambtenaren) controleren en handhaven op het naleven van de regels voor bijvoorbeeld parkeren, hondenpoep en afval. boa@debuch.nl