

Castricummer

NL

3

Molen Koningsdam Limmen in onderhoud



6

Besluit locatie zwembad uitgesteld

9

Castricummers in anderhalve-meter-rij voor een boompje



REGIO MEDIA GROEP



Symbolisch klimaatalarm trekt tweehonderd deelnemers

Castricum - Zeker tweehonderd personen, variërend van jong tot oud, hadden zich aangemeld voor het klimaatalarm afgelopen zondag op de Brink. Met nog veertig andere gemeenten deed Castricum mee aan de actie waar onder andere Greenpeace en Milieudefensie bij betrokken waren. Omdat het aantal aanmeldingen hoger was dan waar de organisatie rekening mee had gehouden, moest aan de gemeente extra toestemming worden gevraagd. De actie verliep gemoedelijk. Aanwezigen hielden zich aan de anderhalve meter afstand en nagenoeg alle deelnemers droegen een mondkapje. Verschillende sprekers wezen op het belang om klimaatverandering tegen te gaan. Tekst en foto: Henk de Reus

Lees verder op pagina 2



Piet Gijzen is klaar om zijn stem uit te brengen. Achter het loket: Rozemarijn Vrolijk, Hans van Schoor en daarachter Wim Swart. Foto: Hans Boot

Grote opkomst op eerste stembdag

Door Hans Boot

Castricum - Maandag was de eerste mogelijkheid om te stemmen voor de verkiezing van de leden van de Tweede Kamer. Daarvoor kon men in Castricum alleen terecht bij Stembureau 1 dat in het gemeentehuis was ingericht. Eigenlijk was die dag alleen bestemd voor ouderen en kwetsbare inwoners, maar dat liep volgens voorzitter Wim Swart toch anders: „Het was ongewoon druk en zo'n grote opkomst hadden we niet verwacht. Rond 17.00 uur zaten we al ruim boven de 800 stemmen. Dat betekent dat er ook veel mensen zijn

geweest die woensdag ook hadden kunnen gaan. Maar we zijn allang blij dat de kiezers komen. Voor de toekomst is het ook helemaal niet verkeerd als er voortaan drie dagen kan worden gestemd, want we komen toch niet meer van de coronamaatregelen af.“ Wat dat betreft was er aan alles gedacht: „We hebben extra begeleiders in moeten zetten. Zo staat er bijvoorbeeld bij de in- en uitgang een vrijwilliger, zijn de loketten voorzien van plastic schermen en krijgt iedere stemmer zijn eigen potlood die niet ingeleverd hoeft te worden. Ook de

stemhokjes staan op anderhalve meter van elkaar en zo nodig worden er gratis mondkapjes verstrekt“, aldus Swart.

Over het schriftelijk stemmen liet een woordvoerder van de gemeente weten dat er van deze mogelijkheid gebruik was gemaakt door circa 2.300 van de 6.900 inwoners van 70 jaar of ouder, die hiervoor in aanmerking kwamen. Van alle briefstemmen bleken zestig stemmen ongeldig. Dinsdag werd bekend dat stemformulieren, die goed zijn ingevuld maar onjuist zijn verzonden, alsnog geaccepteerd kunnen worden.



GEOPEND

OP DINSDAG T/M VRIJDAG
VAN 09:00 UUR - 18:00 UUR
OP ZATERDAG
VAN 09:00 UUR - 17:00 UUR.

Burgemeester Mooijstraat 24
in Castricum
www.pilkesfietsen.nl

PUZZEL MEE!

ELDERS IN DEZE KRANT

DEZE WEEK IN DE KRANT



Lijf & gezondheid
Lees je fit!

Baldadige jongeren bij Geesterduin

Castricum - Een groep van ongeveer tien jongeren zou zich afgelopen vrijdagavond rond half acht baldadig hebben gedragen ter hoogte van het winkelcentrum Geesterduin. De groep hield zich op ter hoogte van de lift naar het parkeerdek. Volgens een getuige zou het dezelfde groep zijn

geweest die al vaker voor overlast op deze locatie heeft gezorgd. De jongeren veroorzaakten in het verleden regelmatig schade aan de lift en de omgeving, onder meer door het achterlaten van afval. Toen agenten een kijkje gingen nemen, waren de jongeren niet meer aanwezig.

PAASSTOL
ELKE DAG VERS UIT DE OVEN!

500 GRAM

6,95



PÂTISSERIE
COLLEGE

de
Roset
PÂTISSERIE &
CHOCOLATERIE

Castricummer.

VERSCHEIJNT WOENSDAG

EDITIE 12
CASTRICUM, AKERSLOOT
BAKKUM, LIMMEN, DE WOUDE

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

Openingstijden
ma. t/m do. 09.00-17.00 uur
vrijdag 09.00-15.00 uur

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

Advertentieverkoop
Wendi Honcoop
Mobiel 06-20278532

Advertentie-tarieven
op aanvraag

Aanleveren van kopij
redactie@castricummer.nl
Raimond Bos

Redactie
weekblad@castricummer.nl
Mardou van Kuilenburg

Correspondenten
Henk de Reus
Hans Boot
Aart Tóth
Ans Pelzer

Directie
Frits Raadsheer

Bladmanager
Veroni Pereboom

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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

Centrale administratie
Visserstraat 10
1431 GJ Aalsmeer
Tel. 0297-341900

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

Opplage: 16.425

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

Let op
Nadrukkelijk maken wij u er op attent, dat door ons in deze krant geproduceerd advertentie-, foto-, en/of tekstmateriaal niet beschikbaar wordt gesteld aan derden. Dus ook niet per e-mail, fotokopie of anderszins zonder uitdrukkelijke, schriftelijke toestemming van de uitgever!

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

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

WWW.CASTRICUMMER.NL

Loos alarm over lammetjes

Limmen - Iemand seinde vorige week donderdagochtend de politie in omdat zich mogelijk verwaarloosde lammeren zouden bevinden op een stuk land aan de Schoollaan. De politie heeft de melding onderzocht maar concludeerde dat er niets aan de hand was. Op het land werden inderdaad zes schapen aangetroffen met daarbij ongeveer tien lammetjes. Weliswaar zijn de lammetjes tamelijk vroeg in het jaar geboren, maar de dieren zagen er volgens de politie goed uit en sprongen lekker in het rond.



Felix (7), Olivier (9) en Midas (9) laten zien dat je maar beter jong met protesteren kunt beginnen. Het gaat immers over hun toekomst. Foto's: Henk de Reus

Jong en oud delen bezorgdheid over het klimaatprobleem

Vervolg voorpagina-verhaal

Tegen 14.00 uur hebben alle aanwezigen hun plek ingenomen. Op de Brink zijn tweehonderd roze stippen aangebracht om de onderlinge afstand te waarborgen. Een aantal mensen is uit omliggende gemeenten gekomen. Vlak voordat spreekstalmeester Sven Drillenburg het startsein voor het evenement geeft, loopt Marlin Kaandorp (9) met haar vader richting het podium. Marlin is zenuwachtig. Ze zit op de Cunerashoel en heeft de gedichtenwedstrijd gewonnen die onder basisschoolleerlingen is uitgeschreven. Ze mag haar gedicht voorlezen.

„Welke omroep gaat dit uitzenden?“, vraagt ze. Ze legt uit dat ze haar juf heeft beloofd de naam van de omroep door te geven zodat de laatste Marlin op tv kan zien.

Gedichten

De bekende Castricumse tekstschrijver, redacteur en dichter Thomas Möhlmann leest een aangrijpend gedicht over het klimaat voor. Hierna is het de beurt aan Marlin. Ze wordt op een verhoging gezet zodat iedereen haar goed kan zien. Haar gedicht omvat een aantal tips om beter met de natuur om te gaan. Van zenuwen is niets meer te merken. Een luid applaus valt haar ten deel.

'Red de natuur'

Tussendoor vindt er een minimodeshow plaats met kleding, gemaakt van gerecyclede materialen. Felix (7), Olivier (9) en Midas (9) laten dit aan zich voorbij gaan. Zij wachten, gewapend met een spandoek met de tekst 'Red De! Natuur!', op de klimaatquiz die dadelijk volgt, want hiermee zijn prijzen te verdienen. Tussendoor klinkt uit de geluidsinstallatie de stem van Jan Terlouw die een bood-

schap voor de aanwezigen heeft. Het gaat om een eerder opgenomen audiofragment.

Af en toe zijn sprekers te horen die de ernst van het klimaatprobleem schetsen. Met de aanstaande verkiezingen in het vooruitzicht een mooi moment om aan te geven vooral op een partij te stemmen die veel op heeft met het klimaat. Een van de deelnemers houdt een bord omhoog met de tekst vooral niet op de VVD te stemmen.

Als het tegen 15.00 uur loopt wordt de marsloop geoefend, waarna aanwezigen een minuut lang op potten en pannen slaan. Het lawaai is oorverdovend. Felix, Olivier en Midas gooien het spandoek neer en gaan helemaal los. Het 'alarm' is bedoeld om de politici in Den Haag wakker te schudden. Of het signaal Den Haag heeft bereikt weten we pas na de verkiezingen.



Marlin (9) leest in gedichtvorm een aantal tips voor om beter met de natuur om te gaan. Foto: Henk de Reus

KERKDIENTSTEN

DONDERDAG 18 MAART

R.K. St. Pancratiuskerk
09.00 uur, Pastoor Kaleab.

ZATERDAG 20 MAART

R.K. St. Pancratiuskerk
19.00 uur, pastor Anton Overmars met voorzang van Annie Assendelft en Ria Peters.

H. missen Corneliusparochie
De vieringen is alleen te zien via Kerk TV (www.kerkdienstgemist.nl) 19.00 uur: Meditatieve boeteviering met voorzang en instrumentale begeleiding. Voorganger Pastor J. Olling.

ZONDAG 21 MAART

Protestantse Kerk Castricum, Dorpskerk. 10.00 uur. ds. Roel Knijff. 5e zondag van de 40 dagen tijd. Te beluisteren op Radio Castricum en te volgen via een livestream; link op www.pkcastricum.nl

R.K. St. Pancratiuskerk
9.15 uur, pastoor Kaleab en diaken Jaider met voorzang met groep Joost Doodeman. 5e zondag van de Vasten.

Evangeliegemeente Castricum
Nieuw Geesterhage Geesterduinweg 3. 10.00 uur, Geert Balder.

H. missen Corneliusparochie
De vieringen is alleen te zien via Kerk TV (www.kerkdienstgemist.nl) 10.00 uur: Woord- en Communieviering met gemengde zanggroep. Voorganger Pastkr J. Olling.

DINSDAG 23 MAART

R.K. St. Pancratiuskerk
09.00 uur, Pastoor Kaleab.

HUISARTSEN

AVOND-, NACHT- EN WEEKENDDIENST

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

WAARNEMING

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



Molen Koningsdam Limmen in onderhoud

Op maandag 1 maart is de molen op de Koningsdam in Limmen tijdelijk verwijderd en opgeslagen in een loods. De ontbrekende molen in het straatbeeld levert veel vragen op, de geliefde molen wordt gemist. De molen op de Koningsdam is tijdelijk verwijderd, omdat de molen in een slechte staat verkeert. De molen kon niet meer ter plaatse worden gemaakt.

De molen is destijds gemaakt door Limmenees Cees Pepping. Cees Pepping heeft de molen geschonken aan de gemeente Castricum en heeft jarenlang met veel liefde de molen onderhouden en nu het stokje overgedragen aan de jongste molenaar van Nederland, Stan Baltus. Stan Baltus volgt de opleiding tot molenaar en heeft al meerdere molens in Limmen hersteld en onderhoudt als vrijwilliger de molen voor de gemeente Castricum.



De onderdelen van de molen zullen worden hersteld, de molen wordt vervolgens weer opnieuw opgebouwd, geveerd en zal dan vóór de zomer worden teruggeplaatst op de Koningsdam.

Kent u iemand die een lintje verdient?

Tijdens de Lintjesregen op 26 april 2020 zijn maar liefst acht inwoners van de gemeente Castricum onderscheiden met een Koninklijke onderscheiding. Door de coronamaatregelen kregen zij hun onderscheiding ('lintje') op een later moment uitgereikt door de burgemeester. Het lintje is een blijk van waardering uit de samenleving voor mensen die zich langdurig en op allerlei terreinen inzetten voor de maatschappij. Kent u ook iemand in uw omgeving die een lintje verdient? Dan kunt u die persoon voordragen. Neem dan contact op met de gemeente waarin de persoon woont.

Een koninklijke onderscheiding kan worden uitgereikt bij twee gelegenheden:

- tijdens de jaarlijkse 'lintjesregen', dit is de laatste werkdag voor Koningsdag
- en bij een bijzondere gelegenheid, zoals bijvoorbeeld een afscheid of een jubileum.

Vraag op tijd een lintje aan

Wanneer u iemand wilt voordragen voor een lintje, doet u dat dan vóór 1 juli 2021 als u wilt dat de onderscheiding tijdens de jaarlijkse 'lintjesregen' in 2022 wordt uitgereikt. Een voorstel voor de uitreiking bij een bijzondere gelegenheid, moet zes maanden voor de gewenste datum van uitreiking worden ingediend.

Meer informatie?

Over de regels rond de toekenning van lintjes kunt u alles lezen op de website www.lintjes.nl. Voor meer informatie over het aanvragen van een Koninklijke Onderscheiding kunt u contact opnemen met Els Verbeek van het bestuurssecretariaat, telefoon 088 – 909 7057 of via emailadres elsverbeek@debuch.nl.

Denk mee over toekomst Maranathakerk



Wat mag er komen op de plek van de Maranathakerk? Het gebouw is nu in gebruik als school. De gemeente denkt na over de mogelijkheden van deze locatie na 2024. Castricumers zijn welkom hun ideeën hierover aan te dragen.

Voorgeschiedenis

De Protestantse gemeente heeft het

gebouw in 2020 verkocht aan de gemeente. Dat maakt de weg vrij om een nieuwe bestemming te vinden voor het gebouw of iets anders op die plek te bouwen. Momenteel is het gebouw in gebruik door het Supreme College, dat blijft in elk geval zo tot 2024. Het Supreme College biedt een internationale opleiding aan VWO-leerlingen van het Jac P. Thijssen en Bonhoeffer College. De opleiding richt zich op leerlingen die meer uitgedaagd willen worden en anders willen leren.

Mogelijkheden

Er is al belangstelling voor deze plek. Eerder hebben zich kandidaten gemeld voor een bioscoop en voor een huisartsenpraktijk. Ook voortzetting van het gebruik door het Supreme College is een mogelijkheid. In al deze gevallen is een combinatie met woningbouw denkbaar. Het kan ook iets

heel anders worden: iets op het gebied van zorg, of een andere maatschappelijke of culturele of commerciële bestemming, al of niet in combinatie met woningbouw. Ook alleen woningbouw is een mogelijkheid. Bij dit alles kijken we naar de mogelijkheid om de kerk te behouden of juist om iets nieuws te bouwen. Sleutelwoorden zijn: toekomstbestendig, realistisch, rendabel, identiteit, en maatschappelijk en ruimte voor nieuwe ontwikkelingen.

Hoe verder

Eerst is het woord aan de inwoners. Er staat een peiling klaar op www.lkdenk-meeoverCastricum.nl, via de knop 'Denk mee over' onderwerp 'Maranathakerk'. Reageren kan t/m 6 april. De uitkomsten van deze peiling worden door burgemeester en wethouders aangeboden aan de gemeenteraad.

Lockdown verlengd, opsomming huidige maatregelen

- **De huidige lockdown zal worden verlengd tot en met 30 maart.**
- **De avondklok blijft** van kracht tot en met 30 maart.
- Het reisadvies van het kabinet, blijf in Nederland en ga niet op reis, geldt sowieso tot en met 15 april.
- **Zwemlessen en afzwemmen** beginnen

weer voor kinderen tot 12 jaar (geen ouders toegestaan, kleedkamers gesloten).

- **Het toegestane aantal klanten per winkel wordt verruimd.** In winkels groter dan 50 vierkante meter, mag één klant per 25 vierkante meter naar binnen, met een maximum van 50 klanten.

- **Buitensporten** vanaf 27 jaar mag na 15 maart met 4 mensen.
- **Meer bezoekers voor mensen in verpleeghuizen**, twee in plaats van één per dag.
- Op 23 maart zal er een persconferentie volgen over de maatregelen voor de periode na 30 maart.

Voorlopige agenda raadsinformatieavond / commissies 18 maart 2021

Agenda Raadsinformatieavond / commissie datum	
Tijd	Onderwerp
19.30 – 20.45	Raadsinformatiebijeenkomst Presentatie Beheersmaatregelen jeugd en Wmo Pauze Commissie
21.00 – 22.00	Burgerinitiatiefvoorstel kunstbunker Castricum Auditcommissie
21.45 – 22.30	Auditcommissie

Agenda Raadsplein 25 maart 2021

Agenda Raadsinformatieavond / commissie datum	
Tijd	Onderwerp
19.30 – 20.45	Commissies
19.30 – 20.45	Consultatie Beheersmaatregelen jeugd en Wmo Diversen rondom afval: - Verordening tegemoetkoming kosten medisch afval - Motie vreemd aan de orde van de dag inzake zwerfafval Pauze
21.00 – 22.30	Herstelfonds Corona
21.00 – 21.45	Vervolgbehandeling Hoofdlijnennotitie Omgevingsvisie incl. eventuele moties en amendementen

Agenda Raadsplein 25 maart 2021

Agenda Raadsinformatieavond / commissie datum	
Tijd	Onderwerp
21.45 – 22.30	Commissie Algemene Zaken* 1A Besluitenlijst raadsvergadering 11 maart 2021 1B Lijst van ingekomen stukken 1C Lijst ter inzage gelegde informatie 1D Mededelingen van het college - Algemeen Uit de samenwerkingsverbanden 1E - Vragen uit de raad
22.45 – 23.00	Raadsvergadering 1 Opening en mededelingen 2 Vaststellen agenda 3 Debat raad A Actuele politieke onderwerpen 4 Besluitvorming A Hoofdlijnennotitie Omgevingsvisie incl. eventuele moties en amendementen B Zienswijze op toekomstvisie RAUM 2030 C Burgerinitiatiefvoorstel kunstbunker Castricum D Locatiekeuze nieuw zwembad Noord-End inclusief moties en amendementen 5 Sluiting

woensdag 17 maart 2021

Algemene informatie vergaderingen gemeenteraad Castricum

U bent van harte welkom de vergaderingen van de raad virtueel bij te wonen. Meer informatie kunt u vinden op www.castricum.nl/virtueelvergaderen. De vergaderstukken kunt u bekijken op castricum.raadsinformatie.nl. Wilt u inspreken bij één van de commissievergaderingen? Meld u dan voor 17.00 uur op de dag van de vergadering aan bij de griffie. Bij commissies die zijn aangemerkt met een * is inspreken niet (meer) mogelijk. U hoeft zich niet aan te melden om tijdens raadsinformatiebijeenkomsten uw vragen te stellen of opmerkingen te maken.

■ RAADSSPREEKUUR
Vertegenwoordigers van de verschillende gemeenteraadsfracties gaan graag met u als inwoner in gesprek tijdens het raadsspreekuur. Wilt u een verzoek doen, loopt u tegen een probleem aan of wilt u een idee voorleggen, meld u dan aan via de griffie per mail via raadsgriffie@castricum.nl, of telefonisch via 088 909 7014, 088 909 7094 of 088 909 7390. Dit kan tot en met de donderdag voorafgaand aan het spreekuur tot 12.00 uur. Het eerstvolgende raadsspreekuur is op maandag 15 maart.



Vergunningen

Omgevingsvergunningen

Aangevraagd

Adres	Omschrijving
Tussen station Uitgeest en Van der Valk Hotel	Geesterweg in Akersloot, het aanleggen van middenspanningskabel en het maken van gestuurde boringen en persingen, datum ontvangst 4 maart 2021 (WABO2100502)
Hogeweg 120 in Limmen	het veranderen van de gevel van de garage, datum ontvangst 4 maart 2021 (WABO2100514)
Kleibroek 68 in Castricum	het monteren van PV-panelen, datum ontvangst 5 maart 2021 (WABO2100520)
M.H. Tromplaan 17 in Castricum	het vergroten van de woning t.b.v. een Bed&Breakfast, datum ontvangst 8 maart 2021 (WABO2100528)
Molenweide 61 in Castricum	het plaatsen van een dakkapel, datum ontvangst 9 maart 2021 (WABO2100535)
Sportlaan 7 in Limmen	het plaatsen van een dakkapel, datum ontvangst 6 maart 2021 (WABO2100525)
Zeeweg 8 in Castricum	het plaatsen van portalen, datum ontvangst 9 maart 2021 (WABO2100536)

Op deze aanvragen is nog niet beslist. Tegen een aanvraag kunt u geen bezwaar maken. Dit kan alleen tegen een besluit op een aanvraag. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Rectificatie:

In de publicatie van 10 maart 2021 is onderstaande ontvangen aanvraag gepubliceerd

Aangevraagd

Adres	Omschrijving
Gasstraat 3 in Castricum	het wijzigen van de gevel, dit moet zijn: het wijzigen van de gevel en realiseren van extra units, datum ontvangst 2 maart 2021 (WABO2100476) Op deze aanvragen is nog niet beslist. Tegen een aanvraag kunt u geen bezwaar maken. Dit kan alleen tegen een besluit op een aanvraag. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Verleend

Adres	Omschrijving
Dorpsstraat 115 in Castricum	het vervangen van de bestaande T-Mobile antennes, verzenddatum 10 maart 2021 (WABO2001703)
Dusseldorperweg 135 in Limmen	het wijzigen van de gevel en het dak van de woning, verzenddatum 9 maart 2021 (WABO2002127)
Hoogeweg 2 in Castricum	het plaatsen van een afrastering en het bouwen van een schuilstal tbv paarden en pony's (aanvulling WABO2001382), verzenddatum 8 maart 2021 (WABO2002633)
Westerweg 110 in Limmen	het verplaatsen van de uitweg, verzenddatum 9 maart 2021 (WABO2100121)
Woude 1 in De Woude	het betegelen van de tuin (legalisatie), verzenddatum 11 maart 2021 (WABO2000896)

Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Niet behandeld: aanvraag onvolledig

Adres	Omschrijving
Anna Paulownastraat 1 in Castricum	het bouwen van een schuur en het plaatsen van zonnepanelen, verzenddatum 16 februari 2021 (WABO2100276)
Plantenhove 30 in Castricum	het plaatsen van een tuinhuis, verzenddatum 16 februari 2021 (WABO2100306)
Veenpluis 2 in Limmen	het realiseren van een verblijfsruimte ter hoogte van de tweede verdieping en het plaatsen van twee dakkapellen, verzenddatum 16 februari 2021 (WABO2100310)

Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Buiten behandeling (aanvraag onvolledig)

Adres	Omschrijving
Hogeweg 146 in Limmen	het bouwen van een loods, verzenddatum 26 februari 2021 (WABO2002376)
Prinses Margrietstraat 18 in Castricum	het vergroten van de woning (erker), verzenddatum 18 februari 2021 (WABO2002648)
Lindenlaan 103 in Castricum	het bouwen van een carport en het plaatsen van een schutting, verzenddatum 24 februari 2021 (WABO2100045)
Jan Evertsenlaan 10 in Castricum	het vergroten van de woning (erker), verzenddatum 1 maart 2021 (WABO2100080)
Dronenlaantje 3 in Limmen	het verplaatsen van een bestaande schuur, verzenddatum 1 maart 2021 (WABO2100193)

Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Verlengen behandeltermijn

Adres	Omschrijving
Achterweg 22 in Limmen	het verhogen van de bedrijfshal, verzenddatum 10 maart 2021 (WABO2100114)
Doodweg 5 in Castricum	het bouwen van een woning en een schuur, verzenddatum 10 maart 2021 (WABO2002595)
Kerklaan 16 en 16a t/m 16j in Akersloot (Kerklaan 16)	het bouwen van 11 appartementen, verzenddatum 9 maart 2021 (WABO2002382)
Westerweg 160a in Limmen (naast Westerweg 162)	het vergroten van de woning (erker), verzenddatum 1 maart 2021 (WABO2100080) het verbouwen van een schuur ten behoeve van woning, verzenddatum 8 maart 2021 (WABO2002654)

De beslistermijn voor deze aanvragen is met zes weken verlengd

Verkeersbesluit: realiseren gehandicaptenparkeerplaats

In de Staatscourant van 18 3 2021 is het volgende verkeersbesluit gepubliceerd:

1. Het realiseren van een voor een motorvoertuig bestemde gehandicaptenparkeerplaats in het Fluitekruidpad te Akersloot. 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 het besluit? Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunt u bezwaar maken. Kijk voor meer informatie op www.castricum.nl

Bezoek
Raadhuisplein 1
1902 AC Castricum

Postadres
Postbus 1301
1900 BH Castricum

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

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

Kijk voor meer informatie op onze website:

www.castricum.nl



Amnesty International collecteert van 14 t/m 20 maart 2021.



Bestellen... en thuis uit eten

Steun de horeca in gemeente Castricum en bestel een maaltijd. Je helpt hen ermee én je hoeft zelf niet te koken. Fijn! En lekker. Laat je verrassen door chefs van de lokale restaurants.

Doe eens 'gek' en zet ook doordeweeks eens een thuisdiner van een restaurant op tafel. Bel of bestel online een borrel- of tapasplank, een hamburgermenu of zo'n overheerlijk driegangendiner. Je kunt de maaltijd zelf ophalen of lekker makkelijk bij je thuis laten bezorgen. Wees lief, loyaal en eet lokaal!

Kijk voor alle restaurants op voorliefhebbers.nl/horeca

Like ons op facebook



Natuurmonumenten

We kunnen niet zonder natuur

Bescherm de natuur in Nederland!
Word nu lid op natuurmonumenten.nl en ontvang 4 x per jaar het magazine Puur Natuur

Hij is er weer...!

Lentebock

at 1e Kieft-ai

dampegheest.nl

DE ENIGE MAKELAAR DIE ECHT GARANTIES GEEFT



Van Amsterdam
Dorpsstraat 64
1901 EM Castricum

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

Van een Garantiemakelaar mag je meer verwachten.



De Oude Keuken

1E EN 2E PAASDAG
PAASLUNCHBOX
bestellen kan tot 2 april

We starten met een gezonde soep, daarna volgen rijkelijk belegde broodjes en heerlijke zoete afsluiters. Daarnaast bieden wij speciale bierpakketjes aan (ook alcoholvrij), met PaasJ als aanrader!

Op onze website kunt u bestellen en de inhoud van de lunch bekijken.

www.deoudekeuken.net
0251 651 949 | Oude Parklaan 117, 1901ZZ Castricum

lekker
paaslunch
van DOK

slechts
17,50 p.p.

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

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

***Gevraagd:**
Voor daklozenopvang: dekens, slaapzakken, dikke jassen. Tel. 0251-311763

Te koop:
Magnum boots mt. 40, zwart, 45,-, Canada Goose groene winterjas mt. L, 35,-. Tel. 072-5055782

Te koop:
Eetk. Stoelen, 4 met armleuning, beukenhout, zitting en rug blauw gemailleerd stof, prima staat en zit goed 100. Tel. 06-23821104

Te koop:
Twee nostalgische schemerlampen op houten voet, beige kap, bruine franje, hg65/diameter 54 cm, 30,-. Tel. 06-23821104

Te koop:
Perzisch kleed certificaat van echtheid, gemailleerd donker bruin met rood, 95x60cm, 100,-. Tel. 06-23821104

Te koop:
Veel mooie kleding mt 36/38 meisje/dame jasjes, vest, blazer blouse, spijkerbr. Wijde pijp, bel. Ik stuur foto's. Tel. 06-29048652

Gevraagd:
Ik zoek een statenbijbel van voor 1750. Tel. 06-55336661

Te koop:
Glossy Nouveau editie 3-2021 (cover kajsa ollongren), 1x gelezen. 4,-. Ophalen in Heemskerk. Tel. 06-11210131

Te koop:
Roman: uitreis rond de kaap, een zee geschiedenis uit 1626 met de voc. -Z.g.s.n.Vr.pr.3,-. Tel. 072-8884007

Te koop:
Damesschoenen laag model, Durea, 42 smal, blauw, zwart en mokka 39,- p.p. Tel. 0251-659632

Te koop:
Vrolijke voor- en najaarsjas mt. 38, wol/polyester/acryl. Grs./zw./rd. patroon. Rugl. 86 cm, te klein gekocht, 25,-. Tel. 0251-244037

18 maart 1981 - 2021

Annemieke & Gerard Veldt

40 jaar getrouwd

Aftrap 'Maak vrienden bij Join us'

Castricum - Acht procent van de jongeren tussen 12 en 25 jaar kampt met chronische eenzaamheid. Door de coronacrisis is dit percentage fors toegenomen. De landelijke stichting Join us probeert deze eenzaamheid te doorbreken. Zij brengt jongeren samen en helpt ze sociaal sterker te worden. In Castricum vond de aftrap van het project vorige week dinsdag plaats.



Net zoals het treffen van de roos met darts verwachten jongerenwerker Amber Hulsken en wethouder Falgun Binnendijk dat het project Join us een schot in de roos zal zijn. Op de achtergrond de jongerenwerkers Kim Stolk (l) en Nina Mijers (r). (Foto: Henk de Reus)

Door Henk de Reus

Twee groepen

Veel jongeren vinden het moeilijk om vrienden te maken. In samenwerking met de Stichting Welzijn Castricum start Join us op 2 april met een groep jongeren tussen 18 en 25 jaar. Eenzelfde project volgt begin juni voor jongeren tussen 12 en 18 jaar.

Organiseren activiteiten

Via het project Join us worden jongeren in contact gebracht met leeftijdsgenoten. Ze gaan om de week op vrijdagavond in Ontmoetingscentrum Conquista met elkaar activiteiten bedenken en organiseren. De groep bepaalt zelf hoe de avond wordt ingevuld. Dit kan van alles zijn, zoals gamen, spelletjes doen, een film kijken of voetballen. Tijdens de avonden zijn begeleiders aanwezig die de jongeren helpen sociaal sterker te worden. Ze leren daardoor meer zelfvertrouwen te krijgen en

stappen wat gemakkelijker op een ander af.

Isolement

Kim Stolk is een van de jongerenmedewerkers. Zij houdt intakegesprekken met jongeren die zich aanmelden. Kim: „Van de jongeren tussen 12 en 25 jaar voelt 46% zich eenzaam. In coronatijd is dit zelfs 64%. Acht procent van de doelgroep is chronisch eenzaam.“ Amber Hulsken, ook jongerenwerker, vult haar aan. „Dit uit zich in onder meer in suïdegedachten, depressiviteit en schooluitval.“ Haar collega Nina Mijers legt uit waarom eerst gestart wordt met de groep 18 tot 25 jaar. „Deze groep valt eigenlijk tussen wal en schip. Op je 18de houden veel dingen op. Je sluit de schoolperiode af en gaat een volgende fase in. Vaak is dit ook het moment dat je het ouderlijk huis verlaat en op jezelf gaat wonen. Hierdoor treedt het isolement vaak eerder op.“

Vriendschappen

Kim: „Op 1 juni start de groep van 12 tot 18 jaar. Het zijn dezelfde bijeenkomsten, maar dan voor jongeren in deze leeftijdscategorie. In beide groepen kijken we ook naar de eigen kracht van de jongere. Elke jongere heeft een eigen doel waaraan hij of zij gaat werken.“

„Nina hoopt dat er binnen de groep vriendschappen ontstaan en dat men ook buiten de vaste avonden contact met elkaar zoekt via de groepsapp. Het uiteindelijke doel is dat men zonder Join us de sociale vaardigheden in de eigen leefomgeving voortzet.“

Motivatie

Kim refereert aan een interview dat zij recent met iemand had die zich had aangemeld voor het project. „In het gesprek met Kimberly (om redenen van privacy is de naam fictief) gaf zij aan zich regelmatig eenzaam te voelen en weinig contact met andere mensen te leggen. De coronamaatregelen hebben haar geen goed gedaan. Ze zorgden voor een negatieve mindset en zij sloot zich hierdoor nog meer af. Daardoor zag ze weinig vrienden. Haar motivatie voor deelname aan Join us is duidelijk. Ze hoopt hierdoor te leren om in nieuwe situaties gemakkelijker op anderen af te stappen en te leren zichzelf uit te spreken en open te stellen.“

Aanmelden

Amber zou het jammer vinden wanneer jongeren uit de doelgroep een drempel ervaren om zich aan te melden. „Dit is absoluut niet nodig. Realiseer je dat er velen zijn die in dezelfde situatie als jij verkeren. Het is echt een geweldig project. Gemeenten die hier al mee gestart zijn laten weten veel enthousiaste reacties van deelnemers te krijgen.“

Jongeren kunnen zich aanmelden via de website van Stichting Welzijn Castricum. Deelname is gratis.

Op de site www.join-us.nl is meer informatie over het project te vinden.



Over twee weken buigt de raad zich opnieuw over de locatie voor het nieuwe zwembad. Foto: Hans Boot

Besluit locatie zwembad uitgesteld

Castricum - Het is de raad donderdag niet gelukt tot overeenstemming te komen voor de locatie van het nieuwe zwembad. De besluitvorming is twee weken uitgesteld. In totaal werden zes amendementen ingediend.

Door Hans Boot

De vergadering, onder leiding van Elize Bon (CDA), verliep wat rommelig. Er was verwarring over het aantal rechtsgeldige amendementen dat was ingediend, maar uiteindelijk werden het er zes. Als rode draad door de discussies liepen de eerste twee amendementen. De eerste, afkomstig van CKenG, houdt in dat aan de locatiekeuze de voorwaarde wordt gekoppeld dat de verenigingen op het sportpark worden gecompenseerd conform eerdere toezeggingen. En daar zat 'm nu net de kneep, want wethouder Ron de Haan heeft onlangs aan FC Castricum laten weten dat hij 'eerst onderzocht wil hebben of een kunstgrasveld voor de voetbalclub nog wel nodig is'.

'Onbehoorlijk bestuur'

Het tweede amendement kwam, met als mede-indiener de fractie Van Schoonhoven, ook uit de koker van CKenG en draagt het college op de besluitpunten 3 en 4 te schrappen. Die hebben betrekking op parkeervoorzieningen in de nabijheid van het hoofdveld van FCC en het Jac. P. Thijsse College.

Het belang van het eerste amendement werd voor het debat helder onderstreept door vicevoorzitter Peter van Splunter van FCC, die als enige inspreker de geschiedenis herhaalde, inclusief de toezegging door de voorganger van De Haan in 2017. Daarop keurden bijna alle commissieleden de actie van de wethouder af en werd er gesproken over 'onbehoorlijk bestuur'. Alleen Marjo Husslage van de gelijknamige partij vond het eerste amendement overbodig: „Ik vertrouw erop dat alles goedkomt en beide clubs kunstgras krijgen, maar zo nodig ondersteun ik het amendement wel.“

Tijdens de vergadering werd gesteld dat de situatie voor korfbalclub Helios nu 'gunstig' is, omdat de noodzaak voor kunstgrasvelden door het college wordt onderkend en de aanleg is losgekoppeld van het zwembadproject. Daarvoor wordt een apart raadsvoorstel ingediend.

'Dezelfde koers'

Verder gingen met name Sander Schmitz (PvdA) en Valentijn Brouwer

(GroenLinks) in op de parkeervoorzieningen. Er werd gesteld dat dit onderdeel 'stapsgewijs nadere uitwerking behoeft'. Van Schoonhoven pleitte ervoor 'dat commerciële partijen worden benaderd om deel te nemen aan de bouw van het zwembad' en het leek hem beter dat eerst het volledige financiële plaatje duidelijk is voordat hiermee wordt begonnen: „Waarom stellen we de beslissing niet uit totdat we weten dat we niet met gebakken lucht bezig zijn?“ Volgens Van Schoonhoven konden het eerste en tweede amendement 'wel in elkaar worden geschoven'.

Opvallend was de uitspraak van Bärbel Böhling (De Vrije Lijst): „Ik steun de amendementen niet, want we zitten hier alleen voor de locatiekeuze.“ Gerrit Krouwel (VVD) ging voor een deel met haar mee: „De keuze voor veld 2 staat vanavond primair. Er wordt nu van alles bijgehaald. Voor het kunstgras voor FC Castricum zou dezelfde koers moeten worden gevaren als Helios, dus toon de noodzaak maar aan. Wat ons betreft was er helemaal geen nieuw zwembad nodig.“

'Beslissing voor jaren'

Aan het eind van de vergadering trok Van Schoonhoven de conclusie 'dat de beslissing over de locatie niet kan worden genomen zonder de medewerking van FC Castricum'. Hij stelde daarom voor dat de voetbalvereniging dat komende week op papier zet.

Voorzitter Elize Bon constateerde dat het onderwerp inclusief besluitvorming over alle amendementen twee weken moest worden aangehouden. Dat vond Roel Beems de moeite waard: „Het gaat hierbij om een beslissing voor jaren.“ Zoals gebruikelijk had de wethouder het laatste woord: „Het is een dynamische avond. Voordat het college aan de slag gaat met het voorlopig ontwerp, vraag ik het vertrouwen van de raad. Geef het dus een kans. U krijgt inzicht in alle opties, parkeervoorzieningen etc. Daarvoor zal ik nog advies inwinnen over punt 3 van het besluit. Ik wil erop wijzen dat de provincie ook nog toestemming moet geven, omdat het bestemmingsplan moet worden gewijzigd. Ondertussen reken en bouw ik op u.“



ISOB presenteert: Superjuf!

Castricum - De Intergemeentelijke Stichting Openbaar Basisonderwijs (ISOB) heeft de film Superjuf online gezet. Hierin toont de in Castricum gevestigde organisatie wat het vak van leerkracht inhoudt en op welke wijze juffen en meesters het verschil maken. De film is bedoeld om aandacht te vragen voor de nodige investeringen in het onderwijs. De onderwijsinstelling spoorde met de film de kiezers aan om zich, voordat vandaag een stem uitgebracht wordt, eerst te verdiepen in de onderwijsplannen van de politieke partijen. De film is op <https://vimeo.com/522236068> te bekijken. Foto: aangeleverd

*Breng me weg tot aan de brug
Ik ben zo bang om daar alleen te staan.
Als wij daar zijn, ga niet direct terug
maar wacht totdat ik over ben gegaan
en zwaai me na,
dan voel ik me veilig en vertrouwd.*

Onze lieve, bijzondere, bescheiden, bezorgde,
rechtvaardige en immer geïnteresseerde moeder,
schoonmoeder, oma en ouwe oma heeft het leven
met tegenzin moeten loslaten.

Dieuwertje Onrust-Lust

Weduwe van Dick Onrust sinds 15 december 2020

27 december 1925 8 maart 2021

We denken graag terug aan mama opgaand in Het
Parool of de Varagids of in één van haar vele puzzel-
boekjes.

"Perhaps love is like the ocean..."

Nelly en Ad
Paul en Linda, Mats, Flip
Mirjam †
Anne-Sofie

Margriet en Jan-Willem
Jolein en Henri, Suus, Bobbi, ♡
Laurien en Jens, Julia, Isabella
Bob
Marly

Marjan en Marloes

Correspondentieadres:
Nelly Onrust
Den Brier 227
5403 KN Uden

Op 16 maart 2021 hebben wij in besloten kring
afcheid van Dieuwertje genomen.

Omringd door haar gezin heeft onze moeder,
schoonmoeder en oma eindelijk de rust gevonden
die zij zo graag wilde.

Theodora Catharina Maria de Zwarte - Dudink

Thea

echtgenote van Gijsbertus Dirk de Zwarte †

Velsen, 16 april 1943 Alkmaar, 11 maart 2021

Mirabel en Jerry
Ryan, Amy

Tialda en Dennis
Tim, Lotte

Wij hadden graag iedereen de gelegenheid gegeven om
afcheid te nemen van onze moeder. Vanwege de huidige
omstandigheden zal het in kleine kring plaatsvinden.

*Loslaten, is achterom kijken zonder spijt,
vooruit kijken zonder verwachtingen
en het leven ervaren
in het hier en nu*

Met heel veel verdriet hebben we plotseling afscheid
moeten nemen van mijn lieve man, onze vader, opa en
baassie

Co de Winter Jacobus Johannes

24 juli 1942 11 maart 2021

We zullen hem allemaal ontzettend missen.

Tiny de Winter - Cornelissen

Fred en Anne
Stijne, Ynger, Ties

Sandra en Guido

Ilse en Arnoud
Pascal

Ari 🐾

Heereweg 34a
1901 ME Bakkum-Noord

De crematie heeft inmiddels plaatsgevonden.

Bedankt

Wij willen iedereen bedanken voor de warme
belangstelling, de lieve kaartjes en het medeleven in de
laatste levensfase en na het overlijden van

Henk Hoogeland

Voor altijd blijf jij in onze
gedachten en wij dragen je
mee in ons hart.

Mijn lieve zorgzame man,
onze geweldige
(schoon)vader en stoere opa



Wij willen iedereen bedanken voor de grote hoeveelheid
kaarten, bloemen en mooie woorden die wij mochten
ontvangen na het overlijden van onze lieve zoon, broer
en oom

Jorge Jacet

Familie Jacet

Castricum, maart 2021

Na vele jaren van samenzijn en dankbaar voor alles wat
hij heeft betekend nemen wij afscheid van mijn lieve man,
onze vader en opa

Fred Slagman Frederik Henri

* Amsterdam,
22 maart 1941

† Castricum,
9 maart 2021

Willie Slagman - de Vries

Anette
Rachella
Quinty

Pauline
Pim
Thijs
Jelle

Etienne en Polina
Luna
Iva

Bartokstraat 14
1901 XH Castricum

De begrafenis heeft inmiddels plaatsgevonden op
begraafplaats Onderlangs te Castricum.

We gaan je missen, voor altijd.
Je blijft in ons selectiehart, voor altijd.

Fred, rust zacht

Wij wensen de Fam. Slagman veel sterkte
en kracht met het verwerken van dit verlies.

Selectie, trainers en begeleiding,
FC Castricum

10 jaar
ANNO NU
uitvaartverzorging

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

Een gratis prijsopgave binnen een dag

Petra van der Meer

T. 06 4173 95 49

24/7 bereikbaar
info@uitvaartannonu.nl
www.uitvaartannonu.nl

*De mens kan
afcheid
nemen*

Alice Loeters
persoonlijke uitvaartzorg

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

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

Uitvaartverzorging Yvonne van Ophuizen

Een waardevol afscheid ontstaat door tijd en aandacht

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

072 5055740 / 06 23582577
www.uitvaartverzorgingyvonne.nl



Jeroen de Kwaadsteniet (links) en Steven Boon klaar voor de volgende nanobehandeling. Foto: Aart Tóth

Schoner dan schoon bij Rapid Clean Coating

Door Aart Tóth

Limmen - 'Nano' blijkt het toverwoord bij Steven Boon en Jeroen de Kwaadsteniet van Rapid Clean Coating. Drie jaar geleden maakte het tweetal voor hun studie Business Studies (Inholland Alkmaar) een ondernemersplan. Het werd het beste ondernemersplan van heel Noord-Holland en de twee besloten om het daadwerkelijk te gaan uitvoeren.

Rapid Clean Coating houdt zich bezig met het specialistisch reinigen en langdurig beschermen van

houten, kunststof, Trespa en stenen gevels, door middel van nanotechnologie. De resultaten zijn verbluffend te noemen, zo blijkt uit een kleine demonstratie op locatie. Zelfs bakstenen gevels zien er als nieuw gemetseld uit en blijven er voor jaren zo uitzien vanwege die nanotechnologie. Trouwens, bij het reinigen en behandelen zijn ze bij Rapid Clean Coating doordrongen van de ecologische voetafdruk en maken daarom gebruik van biologisch afbreekbare reinigingsmiddelen en duurzame nanocoatings. Mail naar info@rapidcleancoating.nl of bel 072 7853900 voor meer informatie.

Opening zomerseizoen jeugdtennis

Castricum - De Jeugdcommissie van Tennisvereniging Castricum (TVC) wil op zaterdag 27 maart een evenement met tennis organiseren voor alle jeugd uit de regio. Het evenement is gratis toegankelijk en duurt van 13.00 tot 15.00 uur. Iedereen is welkom, of men nu wel of geen lid is. Voor kinderen vanaf 4 jaar wordt een tennisspelparcours georganiseerd (maximaal 16 deelnemers). Kinderen

vanaf 8 jaar doen mee aan een escapecourt rondom de baan (maximaal 32 deelnemers). Jongens en meisjes van 12 jaar gaan spelen met tegenslagen en Kubb (maximaal 16 deelnemers). Via www.noordhollandactief.nl kunnen de kinderen zich aanmelden voor deelname. Het evenement vindt plaats op tennis-park Berg en Bal aan De Bloemen 69 te Castricum.



Een fraai kleurenspeel in de Tuin van Kapitein Rommel. Foto: aangeleverd

Het is voorjaar in de Tuin van Kapitein Rommel

Castricum - Het is voorjaar! De tuin staat in bloei en kan weer bewonderd worden. Bezoekers kunnen er volop genieten van de stinsenplanten, die nu in volle bloei staan. Te zien zijn bijvoorbeeld narcissen, de vroege sterhyacin, verschillende soorten sneeuwkllokjes en de voorjaarszonnebloem. De ontmoetingsruimte en het terras zijn nog gesloten. Wel is een kopje koffie of

thee verkrijgbaar bij een kraampje buiten, om mee te nemen tijdens de wandeling in de tuin. Als de hekken open staan, zijn bezoekers van harte welkom. Voor de diverse activiteiten deze zomer is men op zoek naar enthousiaste mensen die willen komen helpen. Mail naar info@tuinvankapiteinrommel.nl of bel naar 0251 672356 voor meer informatie.

Kom binnenkijken in vernieuwde winkel Blue World

Castricum - Sinds gisteren zijn de regels voor het bezoeken van winkels versoepeld. Voor modezaak Blue World houdt dit in dat er nu maximaal zes personen tegelijk in de winkel mogen zijn. Tijdens de verplichte sluiting hebben de eigenaren en medewerkers niet stilgezeten. Naast het lanceren van een nieuwe webshop op www.blueworld.nl heeft ook de winkel een transformatie ondergaan.

Dag en nacht is gewerkt om de winkel klaar te stomen voor de toekomst. Het team staat dan ook te trappelen om de klanten met trots in de vernieuwde winkel te mogen ontvangen. „We merken echter dat mensen zich bezwaard voelen om een afspraak te maken, omdat ze zich dan verplicht voelen om iets te kopen. We willen de consumenten

graag duidelijk maken dat we blij zijn met ieder bezoek aan de winkel, ook al koop je niets. Daarom is de kopregel van dit stuk niet 'kom nu shoppen' maar 'kom binnenkijken' in onze vernieuwde winkel! Wees welkom als nooit tevoren en stap alsjeblieft over het verplichtingsgevoel heen! Op weg naar een vrijer gevoel!" Een afspraak maken kan door te bellen naar 0251 659933 of door het te vragen bij de deur als je langsloopt. Voor een afspraak bij ZinQ, de andere winkel van dezelfde eigenaren, kan gebeld worden naar 0251 671915. Kijk ook eens op www.blueworld.nl of www.zinqmode.nl voor inspiratie of om direct te bestellen. In de winkels blijven uiteraard de RIVM-voorschriften van toepassing, dus anderhalve meter afstand en het dragen van een mondkapje is verplicht.



De winkel onderging tijdens de lockdown een complete metamorfose. Foto: aangeleverd

Met mandje winkelen bij Laan

Castricum - Van afhaaloket, naar winkelen op afspraak tot nu winkelen per 25m²: geleidelijk is er weer iets meer mogelijk. Daarom heeft boekhandel Laan de winkelruimte vernieuwd van tien naar dertig minuten. Men hoopt dat de klanten nu wel een afspraak maken om lekker en rustig te kunnen gaan winkelen.

„Een afspraak te moeten maken om naar boeken struinen, is tegenstrijdig", vertelt Hans Laan. Omdat de boekhandel tijdens deze lockdown geen essentiële winkel is, maar wel 600m² winkelvloer heeft, mogen er 24 klanten per keer naar binnen. „Dat lijkt alsof er meteen veel zullen komen, maar doordat er eerst een afspraak gemaakt dient te worden, zal dit bij lange na niet gehaald worden", verzucht Hans Laan. Hij ziet zelfs dat de webbestellingen weer toenemen en de afspraken minder worden. „Het liefste hebben we de mensen in de



Boekhandel Laan heeft 24 winkelmandjes klaar staan. Foto: aangeleverd

winkel. We hoorden ook van mensen dat ze met een afspraak relaxed konden winkelen", vervolgt Rachel de Wit. „Dus we hopen dat de extra

winkeltijd meer mensen over de streep trekt om toch een afspraak te maken om vrij te kunnen winkelen en zich tot niets verplicht te hoeven voelen."

Zonnepanelenactie al groot succes

Castricum - De actie van de gemeente en het Duurzaam Bouwloket zorgt opnieuw voor een run op zonnepanelen. In februari hebben alle huiseigenaren in Castricum een uitnodiging ontvangen om mee te doen met deze lokale zonnepanelenactie. Tot nu toe hebben zeker 350 inwoners zich aangemeld om eens geheel vrijblijvend de woning te laten bekijken door een adviseur.



Geleidelijk zie je steeds meer zonnepanelen op de daken. Foto: aangeleverd

Alle deelnemers krijgen een aantrekkelijk aanbod op maat van een zonnepanelenspecialist uit onze regio. Via www.duurzaambouwloket.nl/actie-

castricum kan men zich nog steeds aanmelden. Wie vragen heeft over deze zonnepanelenactie of over het verduurzamen van de woning, kan via

www.duurzaambouwloket.nl en via telefoonnummer 072 7433956 contact opnemen.

Kijk de digitale informatieavond terug

Op 2 en 4 maart vonden de digitale informatieavonden plaats. Maar liefst 175 inwoners hebben deze live-uitzending gezien. Voor wie het webinar gemist heeft, staat op www.duurzaambouwloket.nl de mogelijkheid om de beelden alsnog te bekijken. De actie loopt nog tot 1 juni.

Waarom zonnepanelen?

Zelf energie opwekken is een van de maatregelen die inwoners kunnen nemen om beter voor het milieu én voor de eigen portemonnee te zorgen. Daarom ondersteunt de gemeente Castricum deze lokaal georganiseerde actie in samenwerking met het onafhankelijke Duurzaam Bouwloket en energiecoöperatie CALorie. De inwoners die gebruik maken van de zonnepanelenactie besparen gemiddeld meer dan vijfhonderd euro per jaar aan energiekosten.

In anderhalve-meter-rij voor een boompje

Castricum - Zaterdag was het een komen en gaan bij de bomenhub aan de Duinenbosweg. Het is bekend dat Nederlanders graag vooraan in de rij staan als iets gratis wordt aangeboden. Dat blijkt wel als meer dan 150 mensen in de loop van de dag hun bestelde boompje of struik komen ophalen.

Door Henk de Reus

Biodiversiteit

Het gaat om een initiatief van de landelijke organisatie MeerBomenNu die dit jaar, in samenwerking met Urgenda en de Caring Farmers, één miljoen boompjes en planten wil plaatsen voor het klimaat en de biodiversiteit. Door het materiaal gratis beschikbaar te stellen hoopt men te laten zien dat vergroenen veel goedkoper en sneller kan. Daarnaast is het leuk om samen te werken aan de vergroening van de omgeving en het leveren van een bijdrage aan ecologisch beheer. Vanwege corona moest het streefgetal van één miljoen worden bijgesteld naar 500.000. Onder andere de meidoorn, hulst, lijsterbes, vlier, aalbes wilg en kardinaalsmuts behoren tot het assortiment.

Transitie Castricum

Simon Honingh is een van de vrijwilligers die voor dit doel graag de handen uit de mouwen steekt. Hij is via een oproep van 'Bomengroep

Transitie Castricum' bij het project betrokken geraakt. Simon: „Deze organisatie wil van Castricum een duurzame woon- en leefomgeving maken. Castricum doet dit jaar voor het eerst mee aan het landelijke project. Initiatiefnemer is Bonnie Snoek. We hadden toestemming van de Parnassia Groep om met twintig vrijwilligers op het terrein van Dijk en Duin zaailingen te oogsten. Een deel hiervan is naar de Haarlemmermeer gegaan en vanuit dat gebied zijn er zaailingen deze kant opgekomen. Daarom is het assortiment aan zaailingen hier best groot. Vandaag komen zo'n 120 mensen in verschillende tijdsloten hun boompje of struik ophalen.”

Blij met gemeente

Bonnie Snoek van MeerBommenNu heeft ook wel zin om een boompje op te zetten en is inmiddels aangeschoven. Ze is blij met de medewerking van de gemeente. „Het is fantastisch dat de gemeente bereid is geweest om voor dit doel een perceel grond ter beschikking te stellen zodat de bomen en struiken

hier tijdelijk konden worden geplant of ingekuild. Meer groen betekent meer biodiversiteit en beter omgaan met klimaatverandering. Regenwateroverlast en hittestress kunnen hiermee worden voorkomen. In totaal liggen hier zo'n drieënhalf duizend boompjes en struiken. Ik verwacht dat deze vandaag en volgende week allemaal een bestemming bij iemand in de tuin hebben gekregen.”

Huisje-boompje-beestje

Ietske de Bray uit Alkmaar las op een Facebookgroep van tuinliefhebbers over de actie. „We hebben een stadstuintje in een buitenwijk van Alkmaar. Toen we het kochten was de tuin helemaal betegeld. Langzamerhand maken de tegels plaats voor bloemen en bomen. De vogels weten inmiddels ons huis te vinden. Dit is iets waar ik blij om ben. Ik las dat vuilbomen ook tot het assortiment behoren. Ik kies hiervoor vanwege zijn specifieke eigenschappen.” In de andere hand houdt Ietske een perenboom vast. Haar hond Einstein heeft geen invloed gehad op haar keuze. De viervoeter denkt waarschijnlijk 'Vuilboom of perenboom, als ik mijn reukvlaggetjes maar kan uitzetten'. Slimme hond, vandaar zijn naam. Ietske is blij met haar gescoorde boompjes.

Vandaag is het letterlijk huisje-boompje-beestje-dag voor haar. Ondertussen wordt het drukker en

drukker. Je zou haast denken dat geldboompjes ook tot het assortiment behoren.



Vrijwilliger Simon Honingh maakt Ietske de Bray blij met een vuilboom.
Foto: Henk de Reus

**RAPID
CLEAN
COATING**

SPECIALISTISCH
REINIGEN EN LANGDURIG
BESCHERMEN VAN
GEVELS DOOR MIDDEL
VAN NANOTECHNOLOGIE

Maatlat 19 K • Limmen • tel. 072 785 3900
www.rapidcleancoating.nl
info@rapidcleancoating.nl

**BEELDENTUIN
GLASKUNST
SCHILDERIJEN & MEER**



20 & 21 MRT
SCHOOLLAAN 5 LIMMEN
galerieleuring.nl

Coronamaatregelen: Alleen op afspraak, minimaal 4 uur van tevoren, tijdslots van 20 min voor max 2p, voor details zie de website. En nog steeds >1,5 mtr afstand en thuisblijven bij klachten.



Erehaag voor Nico Stuifbergen

Castricum - Op 9 maart overleed Castricummer Nico Stuifbergen op 84-jarige leeftijd. Hij was op vele fronten een bekende dorpsgenoot. In de eerste plaats zat Nico tot 1974 in het kruideniersvak en had een winkel aan de Verlegde Overtoom. Daarna was hij nog 23 jaar conciërge op het Bonhoeffercollege. Velen hebben Nico ook meegemaakt als keeper van het eerste elftal van Vitesse'22 in de jaren 50 en 60. Hij was een betrouwbare sluitpost en behaalde met zijn teamgenoten de nodige successen, zoals het kampioenschap en promotie naar de tweede klasse KNVB in 1959. Afgelopen zaterdag werd er via een indrukwekkende erehaag rond het sportpark aan de Puikman afscheid genomen van de oud-doelman. Tekst: Hans Boot / Foto: Henk Hommes

Grenzen stellen in vrijwilligerswerk

Castricum - De Vrijwilligersacademie BUCH organiseert voor vrijwilligers en mantelzorgers cursussen en workshops.

Op woensdag 24 maart is er van 19.30 tot 21.30 uur de online workshop 'Grenzen stellen in het vrijwilligerswerk'. Het stellen van grenzen kan een uitdaging zijn in het vrijwilligerswerk: het willen inzetten voor de klanten, deelnemers en de organi-

satie en niemand teleurstellen. Maar toch is het belangrijk al die inspanningen in evenwicht te doen, zodat men zich prettig blijft voelen en het vrijwilligerswerk leuk blijft vinden. In de twee uur durende interactieve workshop wordt herkend wanneer het 'grenzen stellen' lastig is en wat daar aan ten grondslag ligt. Theorie én met elkaar in gesprek gaan worden afgewisseld. Het is een inter-

actieve training! Trainer Elsbeth Ophoff werkte twintig jaar in het bedrijfsleven en heeft sinds 2009 haar eigen bedrijf; ze werkt als coach/trainer voor diverse Vrijwilligersacademies. Aanmelden kan op www.vrijwilligersacademiebuch.nl. Meer informatie bij Welzijn Castricum | Steunpunt Vrijwilligerswerk (0251 656562) of mailen naar vcc@welzijn-castricum.nl.

Rouwen om gekapte bomen

Castricum - Voor het opnieuw inrichten van De Bloemen zijn 82 bomen gekapt. Daar komen in het najaar weliswaar nieuwe bomen voor terug, maar natuurliefhebbers wilden het afscheid van deze bomen toch niet ongemerkt voorbij laten gaan. Als een stil protest werden vorige week rouwkaarten en bloemen op de boomstronken gelegd. Foto: Janny Borra



Karavaan presenteert theatrale fietstocht met Pasen

Regio - In het paasweekende - 3,4 en 5 april - organiseert Karavaan een theatrale fietstocht door het Noord-Hollandse polderland. Onder de noemer 'Naar Buiten' beleef je een coronaproof uitje, inclusief theatrale en culinaire verrassingen onderweg.

Je fietst door het polderlandschap, ontmoet vele molens en ontdekt bijzondere plekken. Voor jou is er een speciaal gedicht geschreven, een lied gecomponeerd en een spel bedacht. Onderweg ontmoet je een echte thee-sommelier, eet je een gebakje en een hartig hapje en is er een wijntje op een wijngaard onderdeel van je ticket. Dus waar wacht je nog op? Ga op pad!

'Naar Buiten' beleef met zijn tweetjes, of alleen op zaterdag 3, zondag 4 of maandag 5 april 2021. Tickets kosten

27,50 euro per persoon (inclusief hapjes, drankjes en verrassingen onderweg). Je koopt een ticket voor een starttijd tussen 12.00 en 15.00 uur, elke vijf minuten kunnen twee fietsers starten. Kijk op www.karavaan.nl voor meer informatie of om tickets te reserveren. 'Naar Buiten' is een project van Karavaan in samenwerking met de Schermer Molens Stichting, de Theetuin van Mevrouw CHA, Boerderijwinkel Smit's Boer&Goed, café De Rode Leeuw, korenmolen De Otter en Zwirs Wijngaard.



Met de fiets op pad in het paasweekende. Foto: Kenneth Stamp

Trainer Paul Brussel neemt afscheid van Terrasvogels

Santpoort/Castricum - Paul Brussel zwaait aan het eind van dit seizoen af als trainer bij voetbalvereniging Terrasvogels. De bijna 56-jarige Brussel vindt het mooi geweest en wil niet meer elke week het hele weekinde op de voetbalvelden doorbrengen. Veel Castricumers kennen hem uit de tijd dat hij trainer was bij SCC, de voorloper van het huidige FC Castricum. Hier heeft hij acht jaar als trainer gewerkt.

Als 7-jarig jongetje voetbalde Paul al bij KIC, de voorloper van het huidige FC Velsenoord. „Eigenlijk moest je acht zijn, maar de penningmeester was mijn buurman en die heeft een maand gelogen over mijn verjaardag. Ik kreeg daarom altijd mijn verjaardagskaart een maand te vroeg”, lacht hij. Hij belandde er uiteindelijk in de zaterdagselectie en speelde in de derde klasse. Ook na de fusie met VVB in 1990 voetbalde Paul er nog enkele jaren, om er vervolgens als trainer aan de slag te gaan. Tijdens een wedstrijd tegen SCC maakte hij nader kennis met die club uit Castricum, de voorloper van het FC Castricum van nu. Dat leidde tot een dienstverband van acht jaar. Het was in die jaren dat een jongen uit Afghanistan bij de club kwam spelen. „Die jongen was met zijn ouders gevlucht uit oorlogsgebied en werd hier vreselijk gepest. Ik heb de jongens bij elkaar geroepen en ze verteld over zijn achtergrond. Ik wilde dat ze hem goed zouden opnemen in de groep en dat is gebeurd. Ze hebben hem geweldig gesteund en die jongen heeft het tot het eerste gebracht. Het is een heel sociale jongen geworden. We hebben nog steeds elk jaar een reünie van dat team, ze zijn nu 35 en die Afghaanse jongen werkt nu als advocaat in Londen. De ontwikkeling die hij destijds bij ons in het team heeft doorgevoerd beschouw ik als het hoogtepunt van mijn carrière als trainer.” Veel heeft Paul zelf te danken aan zijn vroegere buurman Joop Dijkstra. „Ik had het zelf als kind ook niet gemakkelijk, maar Joop heeft dat heel goed opgepakt. Hij was een man met verstand van voetbal en hij zei: 'Je moet één ding goed onthouden: ODE.' Dat staat voor openheid, duidelijkheid en

eerlijkheid. Ik heb zijn woorden altijd toegepast, het werd de rode draad in mijn trainerscarrière. Helaas is Joop in 2019 overleden.” Paul werkte als trainer onder meer voor Foresters in Heiloo, voetbalvereniging Wijk aan Zee en was zelfs assistent-trainer bij hoofdklasser ADO'20 in Heemskerk. Toen hij vervolgens voor SVW'27 in Heerhugowaard ging werken, ging het mis. „Ik kreeg een TIA heb het na dat seizoen rustig aan gedaan.” Met Menno Seegers van Terrasvogels in Santpoort bekeek hij later de mogelijkheden om daar als trainer aan de slag te gaan. „Het voelde als een warm bad. Andere trainers zeiden: 'Paul, dat is toch jouw niveau niet?', maar ik vind het dan juist leuk om er structuur in te brengen. De club is qua voetbaltechniek veertig procent vooruit gegaan.” Maar aan alles komt een eind, zo ook aan de trainerscarrière van Paul Brussel. Toch wil hij het werk nog niet helemaal vaarwel zeggen: „Misschien ga ik volgend jaar nog één keer in de week bij een club techniektraining geven, maar dat is nog niet zeker.”



Paul Brussel heeft een indrukwekkende trainerscarrière achter zich. Foto: Tom Harmsen. Foto is bewerkt door Timo de Reuver van Foto Lab XL

Schennispleger gemeld

Castricum - Twee maal is vorige week door passanten in het duingebied een schennispleger gezien. De eerste melding dateert van zondag 7 maart en werd via een buurtapp gedaan. De man was gezien in het duingebied ter hoogte van het Jagershuis aan de Beverwijkerstraatweg. Hij zou daar rond 16.00 uur hebben gezeten, kijkend naar voorbijrijdende ruiters. Een goed signalement van de man was niet beschikbaar. De politie heeft de betreffende locatie bezocht, maar niemand aangetroffen. Afgelopen zaterdag kwam rond 14.50 uur opnieuw een melding van een schennispleger binnen.

Een vrouw liep met haar kleinkinderen in de duinen en schrok hevige toen ze bij de uitkijktoren ter hoogte van Onderflangs een man met ontbloot onderlichaam zag. Hij droeg slechts een wit T-shirt. Het gaat om een blanke man met, volgens de meldster, een smoezelig uiterlijk. Hij wordt geschat op ongeveer veertig jaar oud en heeft blond haar tot op de schouders. Hij had een donkerblauwe of zwarte trainingsbroek en sportschoenen. Ook dit maal werd door de politie niemand aangetroffen. De twee locaties liggen ongeveer vijftienderd meter van elkaar.

Verdachten beroving aangehouden

Heemskerk - De politie heeft twee mannen aangehouden die ervan worden verdacht op 18 januari van dit jaar in Heemskerk een 78-jarige Castricummer in zijn auto te hebben beroofd. Het slachtoffer zat rond 00.30 uur die nacht in zijn auto bij het tankstation aan de Jan Ligthartstraat, toen de twee mannen bij hem instapten en hem dwongen naar Beverwijk te rijden. Daar werd hij van zijn bezittingen beroofd. De man werd daarbij ook met een mes

bedreigd. Toen de daders een ooggetuige zagen kijken, sloegen ze op de vlucht in de richting van het Meerplein. In het onderzoek van de politie werden camerabeelden uit de omgeving van het incident bekeken. Een agent herkende op de beelden een 45-jarige man uit Heemskerk. Hij is vorige week woensdag rond 13.00 uur aangehouden. Twee dagen later werd ook de andere dader, een 27-jarige man uit Beverwijk, aangehouden.

Op zoek naar werk

Job IN DE REGIO

Castricummer.

Wij zijn op zoek
naar serieuze



BEZORG(ST)ERS

Omgeving:

- Dorpsstraat/
Burg. Mooijstraat,
250 kranten
- Akersloot, Brahmslaan/
Mozartlaan, 300 kranten

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

WWW.VERSPREIDNET.NL

INFO@VERSPREIDNET.NL

Horeca collega's gezocht

Werk gezellig bij De Duynen op Camping Bakkum.
Ben je flexibel, regelmatig in het weekend beschikbaar en
werk je graag samen in een leuk team? Reageer meteen!
Ervaring is fijn maar niet vereist, het liefst vanaf 16 jaar en
ouder. Voor de Duynen zoeken wij collega's voor:

*Snackbar,
Keuken,
en bediening*

Mail naar de.duynen.bakkum@gmail.com
Whatsapp: 06-12 87 85 12

NU TIJDELIJK

€ 1.500,- EXTRA INRUILVOORDEEL

NU
6
JAAR
GARANTIE



Dit is hét moment om je auto in te ruilen voor een nieuwe Suzuki. Want bovenop de inruilprijs krijg je ook nog eens € 1.500,- extra inruilvoordeel én met de 1.4 Boosterjet-turbo motor heb je nu tot wel 1.500 Kilogram trekgewicht. Elke nieuwe Suzuki komt nu ook met 6 jaar garantie, dat is dus tot in 2027! Maak snel een afspraak voor een bezoek aan onze showroom of voor een proefrit aan huis.

BEL VOOR EEN AFSpraak

AUTOPLAZA SUZUKI Berenkoog 20 · 1822 BJ Alkmaar · Tel 072-5675930 · /autoplaza-suzuki

V.O.F. AUTOMOBIELBEDRIJF KLOK & THISSEN Rijksstraatweg 19 · 1969 LB Heemskerk · Tel 0251-252122 · /automobielbedrijf-klok-thissen

Deze actie is geldig van 1 februari 2022 tot 31 april 2022 en alleen geldig op de aangegeven modellen. Afspraak en drukfouten voorbehouden. Voor alle acties voorwaarden zie www.suzuki.nl

Bevatteld brandstofverbruik Vitara WLTP Euro 6-norm EC 2018, 1832AP: 8,4 - 8,3 l/100 km; 18,9 - 18,9 km/l; CO2-afstoot: 121 - 143 g/km.

Bevatteld brandstofverbruik S-Cross WLTP Euro 6-norm, benzine EC 2018, 1832AP: 8,4 - 8,3 l/100 km; 18,9 - 18,9 km/l; 121 - 142 g/km.

 **SUZUKI**

Gemeente past Wet Bibob vaker toe

Castricum - Bibob staat voor 'Bevordering integriteitsbeoordelingen door het openbaar bestuur'. Met de Wet Bibob kan de gemeente bijvoorbeeld onderzoek doen naar partijen die een vergunning of subsidie aanvragen of meedoen in een vastgoedtransactie met de gemeente. Per 1 augustus 2020 is de Wet Bibob uitgebreid, waardoor gemeenten meer onderzoeksmogelijkheden hebben gekregen.

Een gemeente kan nu bijvoorbeeld ook onderzoek doen naar de integriteit van zakelijke partners van een aanvrager. Zo kan men voorkomen dat criminelen of personen met malafide bedoelingen geld witwassen of een vergunning of subsidie misbruiken om strafbare feiten te plegen. Deze wetswijziging is voor de gemeenten Bergen, Uitgeest, Castricum en Heiloo de aanleiding geweest de Wet Bibob op meerdere beleidsterreinen in te gaan zetten. Zo kunnen zij zich aan de voorkant weerbaarder opstellen en een vuist maken tegen de georganiseerde ondermijnende criminaliteit.

Wat is er veranderd?

Tot nu toe konden de gemeenten Bergen, Uitgeest, Castricum en

Heiloo alleen een Bibob-toets uitvoeren bij de aanvraag van een drank- en horecawetvergunning en een exploitatievergunning voor een speelautomatenhal of seksinrichting. In het nieuwe Bibob-beleid is bepaald dat een Bibob-toets ook kan worden toegepast bij de ontheffing voor nachtwinkels, de vergunning voor een kansspelautomaat, de vergunning voor de verkoop van vuurwerk, een evenementenvergunning, incidentele subsidieaanvragen vanaf € 10.000, huurtransacties vanaf € 25.000 (jaarhuur) en overige vastgoedtransacties vanaf € 50.000 én omgevingsvergunningen voor bouwactiviteiten vanaf € 1.000.000. Ook wordt standaard Bibob-onderzoek gedaan bij omgevingsvergunningen voor milieuactiviteiten in de

categorieën afvalbewerking- en verwerkingsbedrijven en bij bedrijven actief in grondverzet, sloop- en autodemontagebedrijven en vuurwerkopslagplaatsen.

Bronnen raadplegen

De gemeenten kijken bij een Bibob-onderzoek onder andere naar de financiering, de achtergrond van de vergunningaanvrager en de onderneming en zakelijke samenwerkingsverbanden. De aanvragers moeten een Bibob-vragenformulier invullen. Daarnaast worden openbare en gesloten bronnen geraadpleegd. Daarnaast kunnen gemeenten belangrijke informatie ontvangen van andere overheden en opsporingsinstanties of kunnen ze via een tip van de Officier van Justitie op bezwarende informatie gewezen worden.

Wanneer een gemeente twijfels heeft over de integriteit van een aanvrager of zijn zakelijke relaties, dan kunnen zij het Landelijk Bureau Bibob om advies vragen.



Dani Visser, eSporter bij AZ. Foto: aangeleverd

Level Up!: bewust en positief gamen

Regio - Voetbalclub AZ en Bibliotheek Kennemerwaard hebben hun krachten gebundeld. Ze hebben gezamenlijk Level Up! ontwikkeld, een lesprogramma over bewust en positief gamen. Het programma is bedoeld voor de groepen 5 en 6 van het basisonderwijs.

Veel kinderen spelen thuis games of komen met gamen in aanraking. Gamen is leuk en door het spelen van spelletjes train je veel vaardigheden, zoals geheugen, geduld, reactievermogen, samenwerken en ruimtelijk inzicht. Maar kinderen lopen ook risico op negatieve effecten: Het gebeurt steeds vaker dat kinderen overgehaald worden dingen te doen die ze niet willen. Ook verslaving en een ongezonde leefwijze liggen op de loer. Level Up! geeft kinderen, ouders en leerkrachten op een speelse manier inzicht over hoe je bewust en vitaal kan gamen.

Kick-Off

De lessenreeks start met een online Kick-Off. Dit is een bijeenkomst waarin ouders en docenten kennis maken met gamen, het programma Level Up! en welke rol gamen speelt bij kinderen. Ook wordt besproken wat kinderen leren van gamen en

hoe je als ouder met gamende kinderen omgaat. Daarna zijn de kinderen aan de beurt. Zij spelen vijf levels verspreid over vijf weken. Wekelijks bezoekt een consultant van Bibliotheek Kennemerwaard de klas.

Opdrachten in de klas én thuis

Dani Visser, eSporter van AZ, trapt af met een video, waarin hij de kinderen toespreekt en met experts in gesprek gaat. Daarna wordt er in de klas nagepraat over het onderwerp. De leerlingen maken individueel een opdracht uit het werkboek. Dit werkboek nemen de kinderen mee naar huis zodat zij samen met hun ouder(s) de thuisopdracht kunnen maken. Dit is een belangrijk onderdeel van Level Up!, want zo betrekken kinderen hun ouders in hun gamewereld.

Vaardigheden

Samenwerken, op creatieve wijze problemen oplossen, kritisch denken, communiceren en zelfregulering zijn belangrijke vaardigheden die tijdens de levels worden aangesproken bij de kinderen. Ook het maken van sterke wachtwoorden, balans in schermtijd en het maken van een planning komen aan bod. Meer informatie voor ouders is op www.bewustgamen.nl te vinden.

LEZERSPOST

Het spoor bijster?

De problematiek van de spoorwegovergangen in Castricum.

In de Castricummer van de afgelopen week (zie blz. 10) stond een stuk dat de gemeente Castricum de proef met het autoluw maken van de Dorpsstraat heeft uitgesteld. Kort samengevat zou het nu geen representatief beeld opleveren, voor zowel de effecten als de gevolgen voor de ondernemers. Op 2 maart 2021 is het ontwerptractébesluit voor het spoortraject Amsterdam-Alkmaar opgenomen. In dit ontwerptractébesluit zijn alle drie de spoorwegovergangen in Castricum opgenomen. Voor de twee spoorwegovergangen bij het station (Beverwijkerstraatweg en Vinkenbaan) draagt men als oplossing aan, samengevat, kortere dichtligtijden. Over andere oplossingen wordt niet gerept. Dat betekent dat alle varianten waarin een tunnel als oplossing voor de spoorwegovergang Beverwijkerstraatweg wordt genoemd zouden moeten vervallen!

Al jaren wordt gediscussieerd over een oplossing voor de onveilige situatie bij de spoorwegovergang Beverwijkerstraatweg. Er zijn zelfs Kamervragen gesteld. Ook nu liggen er een aantal scenario's om dit knelpunt op te lossen. De Commissaris van de Koning heeft ook aangegeven dat een oplossing voor de spoorwegovergang in het belang is van alle betrokken partijen. De oplossing van de Fietzersbond in combinatie met de kortere dichtligtijden is het beste plan! Door het autoluw maken van de Dorpsstraat zullen er amper nog files zijn en is het veilig. De kortere dichtligtijden dragen hier ook aan bij. Als verder nog gestuurd wordt op een beter gebruik van de bestaande routes, is het knelpunt opgelost. Er zijn nog meer voordelen. Er zijn nauwelijks extra kosten aan verbonden. Er wordt geen extra schade aan natuur en geschiedkundige grond toegebracht. De luchtkwaliteit wordt niet slechter en het lawaai neemt ook niet toe. En dat in de hele gemeente Castricum, niet in een beperkt deel. Zet onder andere deze brief de gemeenteraad op het juiste spoor?

Anke Kruijswijk

Daadkracht voor het klimaat

Ruimtereizigers die vanuit de ruimte ons aardbolletje bekeken, werden zich bewust hoe kwetsbaar ons planeetje is. Teruggekomen op aarde gingen zij zich inzetten voor het verantwoord omgaan met onze aarde. Signalen die ons alarmeren over klimaat en milieu worden steeds duidelijker en dringender. Nog voordat de 'club van Rome' ons waarschuwde, besefte ik dat er veel moest veranderen om mijn kinderen, kleinkinderen en verder een leefbare aarde achter te laten. Helaas vinden veel mensen en bedrijven winst belangrijker dan ons milieu en klimaat. Er zijn mensen die vinden dat het verbeteren van deze zaken veel te veel geld kost. Zij vergeten dat het nog véél duurder wordt als we er NU niets aan doen. Het zal de overheid moeten zijn die de kaders geeft die nodig zijn voor een leefbare wereld in de toekomst. Daarom is het belangrijk dat we gaan stemmen op partijen die het klimaat en het milieu centraal stellen.

Aad Nootebos

Rijbewijs verlengen

Vandaag begaf ik mij op weg om mijn rijbewijs te verlengen. Via de computer en het CBR kwam ik er achter, dat voor mij de eenvoudigste weg zou zijn de betreffende formulieren bij het gemeentehuis af te halen en te betalen en daarvoor dan eerst een afspraak te maken en ze vervolgens in te sturen. Uit het telefoongesprek met het gemeentehuis werd al snel duidelijk, dat er geen formulieren in Castricum en naburige aanhorigheden aanwezig waren. Mijn vraag om een kopietje werd afgedaan met de mededeling dat men dat niet kon en/of mocht doen. Ik uitte mijn volstrekte onbegrip en afkeuring. Een gemeentebestuur, dat aan een dergelijke eenvoudige oplossing niet meewerkt is geen knip voor de neus waard. De ambtenarij en de bureaucratie hebben de macht tot zich getrokken en dat onder de leiding van door bewoners gekozen gemeenteraadsleden. Hoe moet ik nu verder?

Bob Molenaar, Castricum



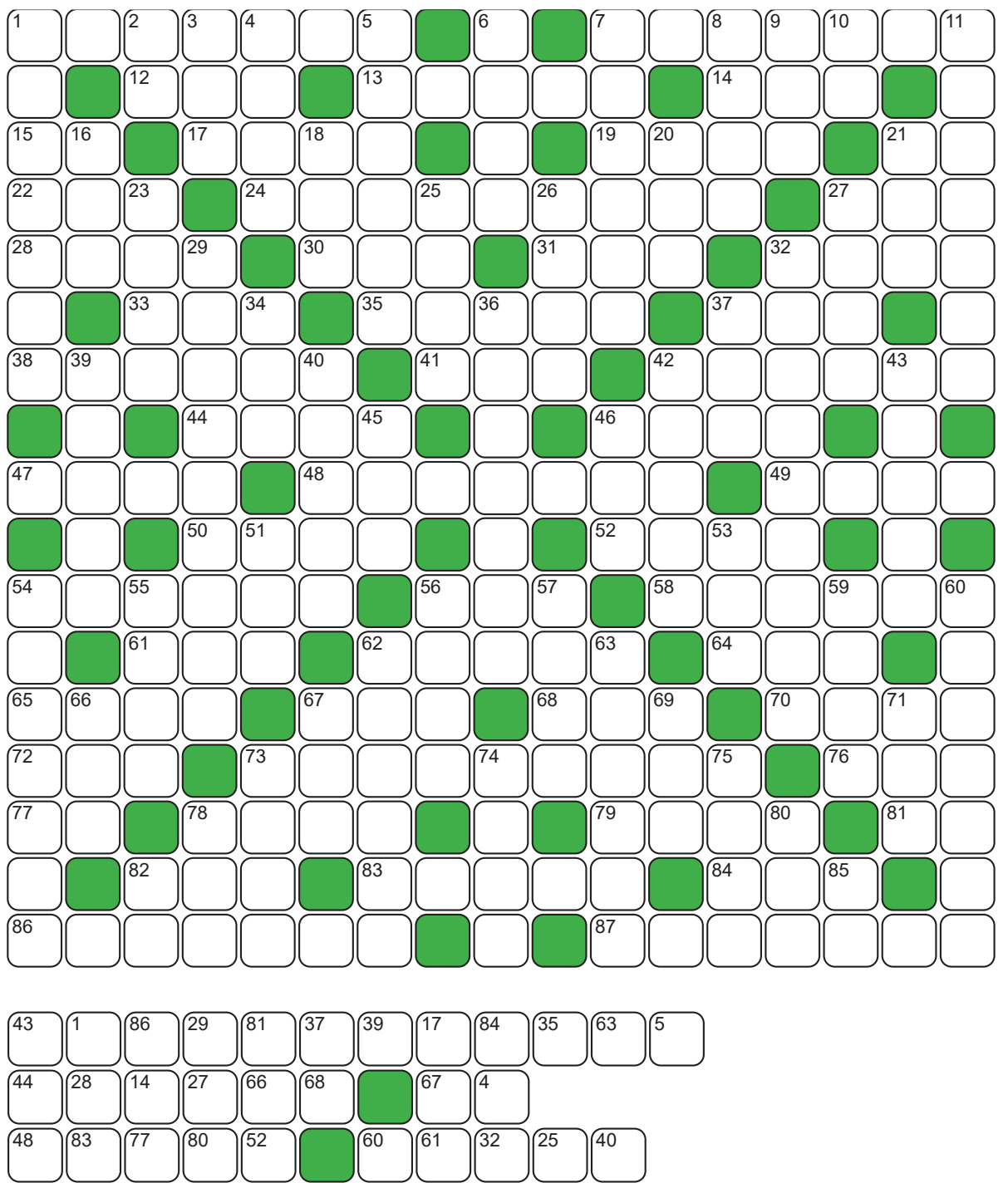
Gaslucht in Italiaans restaurant

Bakkum - In Italiaans restaurant Vesuvio aan de Van Oldenbarneveldweg werd vrijdagavond door de eigenaar een gaslucht geroken. Brandweerlieden spoedden zich kort na half elf naar het restaurant om metingen te verrichten, maar namen niets vreemds waar. De eigenaar had de gaslucht hoofdzakelijk geroken bij de cv-ketel. Uit voorzorg hebben de brandweerlieden de gaskraan dichtgedraaid en het advies gegeven om de volgende dag de cv-ketel te laten nakijken door een erkend bedrijf. Foto: Hans Peter Olivier

KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal 1. oogharen; 7. grote werkplaats; 12. binnenste van een vrucht; 13. schelpenproduct (sieraad); 14. deel van etmaal; 15. noorderbreedte (afk.); 17. wildebeest; 19. brandstof; 21. krachteenheid (afk.); 22. dierenverblijf; 24. ontwerper van gebouwen; 27. rivier in Engeland; 28. rivier in Duitsland; 30. Koreaans automerk; 31. Duitse omroep (afk.); 32. (oud) betaalmiddel; 33. opstootje; 35. Duits wijngedebied; 37. jong dier; 38. splintertangetje; 41. bloemaand; 42. verlegen; 44. bittere bespottung; 46. toespraak; 47. Italiaans automerk; 48. middel om kopen te bevorderen; 49. beendervet; 50. opening (doorbraak); 52. morsdoekje; 54. bewoner van Indonesië; 56. Nederlandse vakbond (afk.); 58. jeugdig persoon; 61. loot (stek); 62. familielid; 64. spoedig; 65. zuivelproduct; 67. mannetjesbij; 68. ontkenning; 70. deel van gebit; 72. (zee)wier; 73. samensteller van een regering; 76. aanwijzend voornaamwoord; 77. persoonlijk voornaamwoord; 78. meisjesnaam; 79. optisch hulpmiddel; 81. sine loco (afk.); 82. vochtig en bedorven; 83. vriend (Spaans); 84. bitter vocht; 86. achterdocht; 87. Friese sport.

Verticaal 1. radeloosheid; 2. militaire politie (afk.); 3. varken (Engels); 4. vulkaan op Sicilië; 5. mengsel van cement en zand; 6. kledingstuk; 7. fijn geweven stof (fluweel); 8. wat men steelt; 9. straat (Frans); 10. titel (afk.); 11. soort papegaai; 16. koopponing; 18. zwaardwalvis; 20. liquid crystal display (afk.); 21. schrijfgerei; 23. het binnenste van iets; 25. graanstengel; 26. moeilijk buigzaam; 27. lichte herenoverjas; 29. gerechtsgebouw; 32. Franse kaassoort; 34. jongensnaam; 36. Nederlandse provincie; 37. aangesloten bij een vereniging; 39. eiland in de Middellandse zee; 40. hoog bouwwerk; 42. het kweken (van groente); 43. rangtelwoord; 45. buitendijkse grond; 46. Republiek Maluka Selatan (afk.); 51. knaagdier; 53. algemene inspectiedienst (afk.); 54. eiland in Caribische zee; 55. deel van wiel; 56. Amerikaanse boerderij; 57. man (kerel); 59. verbinding in naaiwerk; 60. sleeën op een hellende baan; 62. groot soort hagedis; 63. mannelijk hert; 66. ieder; 67. bundeltje haar; 69. Europa (afk.); 71. muurholte; 73. wereld voetbalbond (afk.); 74. werelddeel; 75. hoofdstad van Letland; 78. oneffen; 80. lang en smal stuk hout; 82. milligram (afk.); 85. den lezer heil (Lat. afk.).



ReumaNederland is op zoek naar nieuwe thuiscollectanten



Thuis collecteren met behulp van een speciale app. Foto: aangeleverd

Castricum - ReumaNederland kiest dit jaar door corona voor een thuiscollecte, waarbij iedereen gewoon kan collecteren vanaf de bank. Normaal gesproken zouden van 22 tot en met 27 maart ook in Castricum de collectanten weer langs de deuren gaan, maar nu is in die week uw hulp nodig als thuiscollectant! Door te helpen collecteren strijdt u mee tegen de rem van reuma op de levens van meer dan 2 miljoen Nederlanders. Met de Thuiscollecte kunt u met uw mobiele telefoon gemakkelijk collecteren in eigen kring. Bijvoorbeeld onder vrienden, familie, de buurtapp of collega's. Het is een leuke, nieuwe manier, waarbij u precies kunt zien hoeveel u straks hebt opgehaald. Met de opbrengst maakt ReumaNederland levensveranderend onderzoek en baanbrekende oplossingen voor mensen met reuma mogelijk. Kijk op www.thuiscollecte.nl voor meer informatie.

Rondje om de wereld bij Atletiekvereniging Castricum

Castricum - Een rondje om de wereld maken? Lotte Poelman en Martijn Weggelaar van het CIOS in Haarlem hebben er een creatieve oplossing voor gevonden! In samenwerking met Sportservice Kennemerland en Atletiekvereniging Castricum organiseren ze op 28 maart een bijzonder evenement voor scholieren van 13 tot en met 17 jaar.

Ze leggen uit: „Samen met vier anderen maak je een reis door de wereld en ga je de leukste onderdelen van de atletiek uitvoeren. Je gaat hoogspringen, verspringen, kogelstoten en nog veel meer leuke dingen. Doordat jij samen met je groepje deze onderdelen uitvoert, krijgen jullie heel veel kilometers van ons! Met deze kilometers gaan jullie een reis door de

wereld maken!” De centrale vraag is natuurlijk welke groep de meeste kilometers weet te scoren. Deelname is gratis, eten en drinken voor de lunch moet echter zelf meegenomen worden. Via <https://www.noordhollandactief.nl/activiteit/167593/atletiek-reis-om-de-wereld> kunnen deelnemers zich aanmelden.



Herman Rijdsijk, directeur van De Witte Brug, bij zijn vreugdeduik vanwege de heropening. Foto: Aart Tóth

Team De Witte Brug dolblij

Castricum - Het was wat behelpen met de openingstijden van zwembad De Witte Brug de afgelopen tijd vanwege coronaregels. Wel open, niet open, gedeeltelijk open, gedeeltelijk dicht en alleen voor de kleinere jeugd. Nu is er opnieuw een gedeeltelijke opening, maar er zijn weer wat vrolijke gezichten in het zwembad.

Gisteren zijn de zwemlessen voor kinderen tot en met 12 jaar hervat. Het gaat om de lessen voor de diploma's A, B en C. De zwemlessen Snorkelen en Zwemvaardigheid kunnen op dit moment nog niet van start gaan. Het team van zwembad De Witte Brug werkt ook aan een mogelijkheid voor verschillende groepen om tijdelijk twee keer per week naar het zwembad te komen. Men start nieuwe groepen met het Rode bandje (1e badje) en verzorgt voor het B-diploma extra lessen.

Protocol zwemles
Ouders en verzorgers hebben voor-

lopig geen toegang tot het zwembad. Buiten dienen ze anderhalve meter afstand tot elkaar te houden en een mondkapje te dragen. Kinderen mogen vanaf tien minuten voor aanvang van de zwemles naar binnen. Als kinderen in het etmaal voorafgaand aan het bezoek symptomen heeft gehad als neusverkoudheid, hoesten, benauwdheid en/of koorts (vanaf 38 graden), mag het niet deelnemen aan de lessen. Dit geldt ook bij milde klachten.

In het zwembad zijn alle reguliere richtlijnen van het RIVM van kracht.

Bezoekers balie Castricum dik tevreden met dienstverlening

Castricum - Meten is weten en verbeteren. Daarom startte de gemeente Castricum twee maanden geleden bij de balie een online-klanttevredenheidsonderzoek. Bent u de afgelopen weken bij de balie geweest? Dan hebt u een enquête in uw mailbox gekregen. Na de eerste weken van de onderzoeksperiode is een hoge respons te zien, evenals een hoge waardering voor het contact met de balie-medewerker en voor het algemene beeld van de balie.

Veel inwoners nemen de moeite het korte onderzoek in te vullen. De respons in gemeente Castricum is hoog: 39.2% (landelijke gemiddelde 25%). De balie-medewerkers krijgen ook een hoge score voor hun dienstverlening: 8,9.

Dienstverlening continu verbeteren

Burgemeester Mans: „Het is al een lange tijd een wens van de gemeenteraad om meer te meten. Daarom ben ik blij dat dit klanttevredenheidsonderzoek is gestart. De doelstelling was dat we een goede dienstverlener willen zijn. Daar komen we natuurlijk maar op één manier achter: door dit gegeven te meten. Door wat we meten om te zetten in acties, kunnen we onze dienstverlening continu verbeteren. We zijn er trots op dat de eerste uitkomsten zo positief zijn. Die laten zien dat inwoners zeer tevreden zijn over de dienstverlening aan de balie.“ De gemeente Castricum gaat in

de toekomst meer onderdelen van de dienstverlening aan een klanttevredenheidsonderzoek onderwerpen.

Resultaten zichtbaar

In de ontvangstruimte van het gemeentehuis wordt op een scherm een actueel overzicht getoond met de score voor de balie; het algemene beeld zoals afspraak maken, ontvangstruimte en contact. Ook de score voor het contact met de balie-medewerker wordt getoond; de vriendelijkheid, deskundigheid, meedenken en snelheid. Deze scores worden continu bijgewerkt. Met de tips en tops gaat de gemeente, waar het kan, meteen aan de slag. Balie-medewerkerster Suzanne Pruikma: „Wat ik mooi vind om te zien is dat we met deze enquête een hoge score hebben. Dat geeft toch wel een boost in je werk! Aan de balie proberen we de dienstverlening hoog te houden en dan is dit een mooie bevestiging dat we op de goede weg zitten.“

LEZERSPOST

Pistoletje

Hij stond bij de broodafdeling en had zin in een paar pistoletjes en trok een glibberig velletje plastic uit de standaard. Gehaast probeerde hij de opening te vinden. Helaas; zijn vingers te dik, het plastic te glad. Angstvallig keek hij om zich heen. Zou hij het wagen? Was hij strafbaar als hij betrappt werd. De vertwijfeling was daar, maar de pistoletjes lachten hem toe en, al bukkende en zich verschuilend achter zijn winkelwagen, deed hij het. Met een korte ruk trok hij zijn mondkapje naar beneden stak twee vingers in zijn mond en opende zonder aarzeling het plastic tasje. Triomfantelijk keek hij om zich heen. Het was gelukt. Hij pakte de uitnodigende tang en nam een extra pistoletje. Dat had hij wel verdiend.

Dick Groot

FNV verzorgt fysiek geen belastingaangiften meer

Castricum - De vrijwilligers van FNV Castricum betreuen het dat ze géén fysieke belastingaangiften meer kunnen invullen. Voorheen konden leden van de FNV van deze service gebruik maken in dorpshuis De Kern. Als er weer fysiek ingevuld mag gaan worden, zal dit alleen in de vakbondshuizen plaats gaan vinden. Dit komt door vernieuwd FNV-beleid en bezuinigingen.

Jarenlang verzorgde een gemotiveerd team met veel plezier voor de inwoners van Castricum en omstreken de belastingaangiften. Veelal waren dit jaarlijkse vast terugkomende contactmomenten. Het team betreurt het dat nu abrupt een einde is gekomen aan deze werkwijze. Het dichtstbijzijnde vakbondshuis voor Castricum is Alkmaar. Maar ook in Amsterdam en Haarlem kunnen de FNV-leden terecht, daar kan zelfs vlak voor de deur gerepareerd worden. Zodra de coronaregels het weer toelagen, is men hier van harte welkom. Voorlopig zal alleen telefonische ondersteuning verzorgd worden. Veel vrijwilligers zijn momenteel bezig hier een gedegen opleiding voor te volgen. Mensen die hun belastingaangifte

door de teamleden van de FNV willen laten verzorgen, kunnen zich hiervoor via www.afspraakmakenfnv.nl aanmelden. Het is ook mogelijk om op werkdagen tussen 08.30 en 17.30 uur te bellen naar het contactcenter via nummer 088 3680368. De Belastingdienst heeft iedereen uitstel gegeven tot 8 mei 2021. Mocht dit tot problemen leiden, dan kan men zelf via telefoonnummer 0800 0543, met het Burgerservicenummer bij de hand, uitstel regelen. Vergeet niet ook uitstel voor de eventuele partner aan te vragen! Leden van de FNV die zelf hun aangifte invullen en met inhoudelijke vragen zitten, kunnen die mailen naar fiscalevragen@vereniging.fnv.nl onder vermelding van het FNV-lidmaatschapsnummer.

LEZERSPOST

Stem op LOESJE

Voor alle zwevende kiezers een laatste kans: stem op LOESJE. Zij wil zich sterk maken voor de alleenstaande ouderen, die hun hele leven heel hard gewerkt hebben en nu zonder te mopperen, omdat zij gewend zijn om aan te pakken, met de moed der wanhoop hun tuin snoeien, knippen, vegen, voor de zoveelste keer de schep de grond in proberen te steken om die dode boom of struik er uit te krijgen en daar gewoon geen kracht meer voor hebben, toch doorzetten en vervolgens met een kromme en pijnlijke rug zwoegend verder gaan. Zij willen zo lang mogelijk in hun huis blijven, omdat ze zelfstandig willen blijven en toch een ander niet tot last willen zijn, dus ploeteren ze verder, klussen in huis en tuin en helpen waar nodig is, want klagen doen ze niet.

Wat staat hoog in het verkiezingsprogramma van LOESJE? Zorgplicht voor iedereen boven de 10 jaar om minimaal een uurtje per week belangeloos klusjes te doen bij alleenstaanden. De mobieltjes een uurtje per week in de kast en spontaan even kijken of er hulp geboden kan worden in de buurt. Mensen die nooit vragen extra in de gaten houden en zomaar wat hulp geven. Dus zwevende kiezers: heel veel wijsheid van LOESJE.

Louise Linssen



Emma la Croix met haar opa Henny Huisman bij 'We Want More'. Foto: aangeleverd

Castricums zangtalent op TV

Castricum - De 18-jarige Emma la Croix is aanstaande zaterdag te zien op TV. Ze doet mee aan het SBS6-programma 'We want more'. De Castricumse zingt in deze talentenjacht een soulnummer en hoopt zich daarmee te kwalificeren voor de finale en zo een gooi te doen naar een van de (geld) prijzen.

'We want more' wordt dit jaar voor de tweede keer georganiseerd. Emma wist zich onlangs te plaatsen als een van de 50 kandidaten. Er waren in totaal 5000 aanmeldingen; die van Emma kwam via haar vriend Maurits Hazeleger, de lokaal bekende jonge cabaretier. Emma koos voor een soulnummer, want dat genre ligt haar goed. Haar stem past er goed bij.

Geboren voor dans én zang

Emma is pas 18 jaar, maar zingt al jaren. Het is voor de eerste keer dat ze meedoet aan een zang-talentenjacht: „Ik volg de opleiding van Lucia Marthens, Institute for Performing Arts, in Amsterdam. Dat is een onderwijsinstituut voor iedereen met talent op het gebied van dans, acteren en zang. Ik hou niet alleen van dansen maar vooral ook van zingen. Daarom is het extra gaaf dat ik me voor deze talentenjacht heb geplaatst!“

Tien afleveringen, drie grote prijzen

In de zangwedstrijd probeert ieder van de 50 kandidaten vier van de vijf juryleden (Ali B, Trijntje Oosterhuis, André Hazes jr., Henk Poort en Davina Michelle) te overtuigen. De

juryleden mogen elke kandidaat steunen, maar deze steun ook weer intrekken. Van opera tot fado, van gospel tot pop en van jazz tot reggae: alle muziekstijlen komen voorbij in de zangwedstrijd.

Zelf kijken: 20 maart, 20 uur

De aflevering waarin Emma zingt, is al opgenomen. Of ze door is? Dat mag ze niet verklappen. „Zelf kijken! Dat is het leukst en het spannendst“, klinkt het geheimzinnig. „Dan kun je ook nog mijn familie zien, die met mij mee mocht naar het optreden en die backstage werd gefilmd.“

En voor wie dat niet weet: tot die familie hoort ook Henny Huisman. Bekend van... TV. 'We Want More' is zaterdag om 20.00 uur te zien bij SBS6.

Drie auto's op elkaar gebotst

Castricum - Op de Soomerweg deed zich vorige week woensdag rond 17.00 uur een kopstaartbotsing voor, waarbij drie voertuigen betrokken waren. De bestuurder van het voorste voertuig remde omdat twee voetgangers bij de oversteekplaats de weg

over gingen. Achter hem reden twee andere auto's en de bestuurster van het achterste voertuig slaagde er niet in haar voertuig op tijd tot stilstand te brengen. Ze botste op de auto voor haar, die vervolgens doorgleed en de voorstel auto ramde. Alle drie de voer-

tuigen liepen schade op, maar hoefden niet weggesleept te worden. Er was niemand gewond, maar voor de bestuurder van het middelste voertuig is advies gegeven om contact op te nemen met de huisartsenpost of eigen huisarts.



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Maart 2021



**Vaccineren tegen
COVID-19**

*Hoe
zit dat
precies?*

Zo zorg je voor een goede nachtrust



We hebben elke nacht voldoende slaap nodig om ons lichaam in goede conditie te houden. Wanneer we gedurende de nacht niet voldoende tot rust komen, lopen we het risico op het ontwikkelen van allerlei gezondheidsklachten. Maar lang niet voor iedereen is goed slapen vanzelfsprekend. Veel mensen hebben regelmatig last van slapeloosheid en bij één op de tien mensen is zelfs sprake van een chronisch gebrek aan slaap. Wat kun je er zelf aan doen om een goede nachtrust te bevorderen?

1. Zorg voor regelmaat in je leven. Opstaan op een vaste tijd en naar bed gaan op een vaste tijd resulteert in een goed ritme, waardoor je gemakkelijker in slaap zult komen. Let er daarbij ook dat je geen telefoon of televisie aan hebt staan in de slaapkamer, want dat heeft een negatieve invloed op je slaapritme. Ook is het slim om je lichaam alvast een beetje te helpen, door bijvoorbeeld rond 22.00 uur de lichten alvast enigszins te dimmen.
2. Beweeg overdag voldoende. Wanneer je overdag goed beweegt, zul je 's avonds beter in slaap vallen. Het meest geschikte moment om te gaan sporten is aan het einde van de middag of aan het begin van de avond. Het is dus niet voor niets dat veel sportverenigingen hun trainingen rond die tijden concentreren. Natuurlijk ook uit praktische overwegingen, maar voor ons lichaam is het de beste tijd om fanatiek te bewegen.
3. Ben jij een koukleum, die overdag de thermostaat graag op 21 of 22 graden laat staan? Zorg er dan in elk geval voor dat deze waarde in de slaapkamer niet bereikt wordt. Je zult ongetwijfeld wel eens ervaren hebben dat je op een snikhete zomerdag nauwelijks in slaap kunt komen. Dat komt omdat de ideale omgevingstemperatuur tijdens het slapen een stuk lager ligt. Zorg ervoor dat het in de slaapkamer niet warmer wordt dan zestien tot achttien graden Celsius.
4. Zet jezelf overdag voldoende in het licht. Dat bereik je natuurlijk het beste door geruime tijd in de open lucht te vertoeven. Soms is dat niet goed mogelijk, zorg er in dat geval voor dat je binnenshuis voldoende licht krijgt. Als je werkruimte te donker is, wordt het tijd om daar goede verlichting aan te brengen, zodat je letterlijk in het zonnetje wordt gezet. Je lichaam zal dan goed in balans blijven qua dag- en nachtritme.
5. Drink geen alcohol voordat je gaat slapen. Weliswaar lijkt het soms alsof je er juist beter van gaat slapen, maar dat is een misverstand. Je valt misschien wel iets gemakkelijker in slaap, maar de kwaliteit van je slaap is een stuk minder. Dat komt omdat je de essentiële diepe slaapfase door alcohol verkort. Het gevolg is dat de kwaliteit van je slaap in zijn geheel achteruit gaat.
6. Om goed te kunnen slapen heb je een goed bed nodig. Dat klinkt logisch, maar wordt toch vaak te lichtzinnig opgevat. Het is belangrijk om een matras bijvoorbeeld na maximaal tien jaar te vervangen en ook de kwaliteit van het bed zelf regelmatig te controleren. Bedenk daarbij dat je een derde van je hele leven slapend doorbrengt, dus dat rechtvaardigt grote aandacht voor de kwaliteit van je bed.
7. Ben je gewend dagelijks koffie te drinken? Wen jezelf dan aan om maximaal twee tot drie kopjes te drinken of schakel over op cafeïnevrije koffie. Drink in elk geval na 20.00 uur geen dranken meer die cafeïne bevatten, maar probeer dus ook de rest van de dag de inname van cafeïne te beperken.
8. Heb je moeite om 's avonds in slaap te vallen? Probeer dan eens om ongeveer een half uur voordat je naar bed gaat een smoothie van melk met banaan te consumeren. Op die manier krijgt je lichaam stoffen binnen die de productie van melatonine stimuleert. Dat is het hormoon dat een belangrijke rol speelt bij het slaapproces. Er bestaan ook melatoninepillen, die een stof bevatten waarmee je het eigen melatonine in het lichaam kunt versterken.
9. Een wekker zou je in principe niet nodig moeten hebben. Als je namelijk voldoende slaap hebt gehad, word je vanzelf wakker. Dat is doorgaans al voordat de wekker afloopt. Wanneer je door een wekker niet wakker wordt, of nog zo slaperig bent dat je liever blijft liggen, is je slaap niet goed geweest.
10. Bepaalde bezigheden kun je vlak voor het slapen gaan beter laten, zoals het bekijken van een thriller of actie-film, aangezien dergelijke films zorgen voor extra adrenaline in je bloed. Als dat hormoon in hogere concentraties aanwezig is, remt dat de slaap. Een bezigheid die juist wel aangeraden wordt vlak voor het slapen gaan, is seks hebben.

advertorial

PSYCHE

Slapeloosheid aanpakken met acupunctuur



Bij een verstoord slaappatroon komen lichaam en geest onvoldoende tot rust; het lichaam is teveel in actie, er is teveel yang. Moeite met in slaap komen of moeite met doorslapen, vroeg wakker worden, elke nacht rond hetzelfde tijdstip wakker worden of het hebben van nare dromen wordt slapeloosheid genoemd.

Als het moeilijk is om in slaap te komen is er yin tekort, als er veel dromen zijn dan kan het zijn dat de leverenergie uit balans is en als men steeds rond hetzelfde tijdstip wakker wordt in de nacht dan kan dit betekenen dat de energieoverdracht tussen de organen niet goed verloopt en er een blokkade is.

Tao Dao Acupunctuur biedt in dat geval een passende oplossing. Tijdens de intake wordt in kaart gebracht hoe de nachtrust verloopt. Ook wordt bekeken of er andere klachten aanwezig zijn. Soms zijn verschillende klachten aan elkaar gerelateerd. Die zijn dan goed te behandelen met acupunctuur.

Acupunctuur zorgt ervoor dat energieblokkades worden opgeheven zodat lichaamsprocessen weer harmonieus in elkaar kunnen overgaan. Als er te weinig yin is wordt dit aangevuld zodat het teveel yang gecompenseerd wordt.

道 Tao Dao Acupunctuur

- Slapeloosheid
- Depressie • Stress

Acupunctuurbehandeling geschiedt volgens de corona hygiëne richtlijnen

Email: taodao@hotmail.com
Telefoon: 06 - 4285 1717

NIEUW: Praktijk adres Heemskerk:
Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk
www.acupunctuur-annemarie.nl
taodao@hotmail.com, 06-42851717

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.

Ook organiseren wij o.a.:
EHBO CURSUS/REANIMATIE/AED
EHBO KINDEREN
EHBO bij drank of drugs
Instructeursopleiding Rode Kruis
BHV opleidingen en trainingen



TEL. 06-29437224
WWW.SCHALCKOORT-ADVIES.NL
Wij werken naar de richtlijnen van het RIVM

SCHALCKOORT
Training en Advies

FEIT
of fabel

Koffie houdt vocht vast



FABEL

De cafeïne zorgt zelfs voor een snellere vochtuitscheiding. Niet meer dan anders, alleen sneller. (bron Consumentenbond)



Gespecialiseerd in:

Pijnklachten o.a.:

- Buikklachten
- Rug-, schouder- of nekklachten
- Hoofdpijn

Vrouwenklachten:

- Vruchtbaarheid
- Menopauze
- Pms klachten

Bel of mail Karin voor een afspraak

Hogeduin 8 (Nieuw Koningsduin), 1901 ZM Castricum, www.bijkarinacupunctuur.nl
T: 06 47 48 82 82, info@bijkarinacupunctuur.nl

advertorial

MEDISCH

CBD-olie met passie ontwikkeld



CBD-olie; veel mensen hebben er inmiddels van gehoord of ervaren hoe fijn het is. Danielle Meijer van CBDjeltje werkt er sinds 2017 dagelijks mee. Ze vertelt: „Ik haal hier veel voldoening uit, want zeer vaak mag ik ervaren dat ik door middel van de CBD een bijdrage kan leveren aan het algehele welzijn van mijn klanten. Bij CBDjeltje kun je erop vertrouwen dat je de hoogste kwaliteit krijgt. Ik haal mijn producten bij een ISO-gecertificeerde producent vandaan. CBD-olie die met passie ontwikkeld is, met als resultaat daadwerkelijke effectiviteit.“

Als je wilt beginnen met CBD-olie, houd dan in gedachten dat het een natuurproduct is en dat de werking bij iedereen verschillend is. Soms is het even zoeken en uitproberen voordat je de juiste vorm en dosering hebt gevonden. Goed advies is daarom belangrijk! „Als je een kijkje neemt op mijn website www.cbdjeltje.com dan zul je zien dat er een hoop keus is. Laat je daardoor niet afschrikken maar neem gewoon contact op, ik beantwoord jouw vragen graag!“ (info@cbdjeltje.com)



Ben jij echt of nep?

Marnie Krom



Ken jij mensen in je omgeving die nep zijn?
Die zich anders of zelfs mooier voordoen dan dat ze zijn?
De maandag is alweer gestart.

Wat is jouw uitzicht vandaag?
Probeer eens om niet, appels met peren te vergelijken.
Iedere appel heeft zijn eigen authenticiteit. Net zoals wij mensen.

Wat is authenticiteit? Wat is authentiek zijn?
Authentiek zijn is, oorspronkelijk zijn. Je eigenheid laten zien.
De echtheid van jouw als persoon. Geloofwaardig naar jezelf.
Iemand die authentiek is maakt keuzes op eigen behoeftes.
Je niet anders voordoen dan dat je bent.
Je oorspronkelijkheid laten zien zonder aangepast gedrag.
Gedrag dat totaal niet strookt met je oorsprong, is niet authentiek.
De meeste jonge kinderen zijn nog authentiek in hun jonge vrije persoonlijkheid.
Vrij van aangepast gedrag.

Naarmate we ouder worden lijkt dit steeds minder zuiver te worden.
Steeds meer mensen passen zich zo aan, aan de omgeving, dat zij zichzelf zijn kwijtgeraakt.
Dit in voorkomen, uitstraling, communicatie, spraak, lach en houding.
We willen ons misschien wel mooier, beter en knapper voordoen dan dat we denken dat we daadwerkelijk zijn.
Dit vaak door een bepaalde onzekerheid die wij ons hebben eigen gemaakt.
We zijn vooral authentiek door wat we zeggen of doen.
En dat dit geheel overeenstemt met wat we denken en voelen.
We zijn allemaal verantwoordelijk voor onze eigen ontwikkeling en beweging die daaruit voort komt.

De kern van onze authenticiteit is het lef hebben om niet perfect te hoeven zijn.
Door ons kwetsbaar op te stellen en onze grenzen durven aan te geven.
Denk daar maar eens over na.
Geniet van je dag en maak er geen Appelmoes van.

OVER DE AUTEUR

Marnie Krom • Mindcoach
Noordwijkerhout
www.minddrops.nl

Marnie Krom

CBD pleisters

NIEUW! CBD pleisters van CBDjeltje!



- ✓ Werken 12 - 24 uur lang
- ✓ Makkelijk & veilig
- ✓ Veel voordeliger
- ✓ Zeer effectief
- ✓ 15mg CBD per pleister
- ✓ 30 stuks per verpakking
- ✓ Transparant dus nauwelijks te zien
- ✓ Veilig in gebruik

€ 18,95 voor 30 pleisters

CBD
jeltje

Te bestellen bij CBDjeltje.com

Vaccineren tegen COVID-19, hoe zit dat precies?

De strijd tegen het COVID-19-virus is misschien wel de grootste uitdaging van deze eeuw. Een strijd die veel inspanning vergt, maar ook veel tongen losmaakt. Vaccineren wordt door velen beschouwd als de meest kansrijke stap om het virus te overwinnen. Tegelijk zijn veel mensen bezorgd over de zorgvuldigheid van dit proces, omdat het traject nogal gehaast lijkt te zijn afgelegd. Bovendien wordt door complotdenkers valse informatie verspreid, waardoor veel mensen niet meer precies weten wat ze moeten geloven. De belangrijkste vraag bij dit alles is of de vaccins ons inderdaad uit deze coronacrisis gaan helpen.



Hoe kunnen vaccins zo snel ontwikkeld zijn?

Gewoonlijk duurde het jaren voordat tegen ziektes een werkend vaccin beschikbaar was dat voldoende getest was en door alle keuringen kwam. Hoe kan het dan dat we nu binnen een jaar na de eerste Nederlandse besmetting al meer dan een miljoen prikken hebben gezet? Het antwoord op die vraag is tweeledig. Op de eerste plaats is de medische wetenschap anno 2021 een stuk verder dan bij de ontwikkeling van eerdere vaccins. Van die extra kennis profiteren de onderzoekers nu volop. Dit stelt ze in staat om sneller te kunnen schakelen dan voorheen. Daar komt bij dat er voor het ontwikkelen van vaccins tegen COVID-19 veel meer geld beschikbaar is. Het werk in de laboratoria is kostbaar, omdat het veel tijd kost en er door veel mensen aan gewerkt wordt. Vaak gebeurde het in het verleden dat onderzoeksprojecten stilgelegd moesten worden omdat er geen budget meer was. Aangezien nu wereldwijd door veel overheden miljarden werden uitgetrokken voor het ontwikkelen van een werkend vaccin tegen COVID-19 hoefde het ontwikkelproces niet stilgelegd te worden, waardoor een flinke tijdswinst werd behaald.

Is haastige spoed in dit geval wel goed?

Ondanks het feit dat de nu beschikbare vaccins in recordtijd ontwikkeld zijn, kan toch worden gesteld dat er veilig is gewerkt. De ontwikkelaars moeten zich aan zeer hoge veiligheidseisen houden en voordat de vaccins werden goedgekeurd, waren ze al op duizenden mensen getest. Daarbij werd nauwkeurig bijgehouden welke eventuele bijwerkingen er waren en in hoeverre het vaccin daadwerkelijk afrekenende met COVID-19. Dat laatste wordt uitgedrukt in een percentage. Dat percentage geeft aan in welke mate het vaccin bescherming biedt. Voor de vaccins van de fabrikanten BioNTech/Pfizer en Moderna geldt dat ze een effectiviteit van meer dan 90% hebben. Het vaccin van AstraZeneca is 60-80% effectief. (Bron: RIVM) Belangrijk om hierbij te beseffen is dat de onderzoekers alle symptomen van het coronavirus hebben meegewogen, dus ook de milde klachten zoals neusverkoudheid en hoesten. Ook het vaccin van AstraZeneca is goed in staat om mensen te beschermen tegen de ernstige symptomen van COVID-19 en zorgt er dus voor dat minder mensen in het ziekenhuis belanden.

Moeten we deze pandemie wel serieus nemen?

Een veel gestelde vraag gaat over de ernst van de COVID-19-pandemie. Er zijn mensen die menen dat de overheden de maatregelen zwaar overdrijven en dat het coronavirus in feite niet veel meer is dan een zware variant van de griep. Groeperingen als Viruswaarheid menen dat de sterftcijfers de gekozen aanpak niet rechtvaardigen. Zij gaan daarbij echter voorbij aan het feit dat de ziekenhuizen overvol liggen met coronapatiënten en dat het sterftcijfer zonder het nemen van die maatregelen veel hoger

zou liggen. Juist door afstand van elkaar te houden, beperken we de verspreiding van het virus en zorgen we ervoor dat de ziekenhuizen niet nog voller komen te liggen. Hiermee voorkomen we dat de zorg overbelast wordt en mensen met andere aandoeningen niet meer tijdig kunnen worden geholpen. Dat de gekozen maatregelen een zware wissel trekken op velen, zal niemand ontkennen. Hoe beter we ons echter aan deze maatregelen houden, hoe eerder ze weer kunnen worden opgeheven. Juist nu we in de fase zijn beland waarin licht gloort aan het einde van de tunnel, is het belangrijk om nog even vol te houden.

Hoe werken de vaccins eigenlijk?

De vaccins bevatten een molecuul dat het genetische materiaal van het coronavirus bevat. Wanneer onze lichaamscellen geconfronteerd worden met het virus, nemen ze dat molecuul op en gaan ze als reactie hetzelfde type eiwit aanmaken dat zich ook in het virus bevindt. In feite wordt zo dus een besmetting met COVID-19 gesimuleerd. Ons eigen afweersysteem reageert daarop door antistoffen aan te maken. Je zou dus eigenlijk kunnen stellen dat het vaccin ons afweersysteem traint, want bij een volgende aanval weet het precies wat er moet gebeuren. We zijn daardoor dus goed voorbereid op de situatie die zich voordoet als we daadwerkelijk met het echte virus besmet worden. Deze werkwijze is anders dan bij traditionele vaccins. Die bevatten doorgaans een verzwakte versie van het virus, maar daarvan is nu dus geen sprake. De grootste uitdaging voor de wetenschappers lag niet in het bedenken van dit proces of het vinden van de juiste stoffen, maar in het creëren van een minuscuul laagje rond het broze molecuul. Dat laagje moet ervoor zorgen dat het molecuul ongeschonden in onze lichaamscellen terecht komt. Het wordt

vervolgens in ons lichaam afgebroken, zodat het molecuul zijn werk kan doen.

Hoe zit het met de bijwerkingen?

Vrijwel elk vaccin kent bijwerkingen, zoals ook medicijnen vaak bijwerkingen hebben. Ieder mens is anders en zal dus ook anders op bepaalde stoffen reageren. Hiervoor is veel onderzoek op de lange termijn nodig. Duizenden proefpersonen hebben het vaccin gekregen voordat het officieel werd goedgekeurd. Zo konden de ontwikkelaars nauwkeurig vaststellen welke bijwerkingen de vaccins hebben. Veel mensen rapporteerden pijn op de plek van de inenting of lichte spierpijn elders in het lichaam. Ook hebben mensen soms last van hoofdpijn. Dergelijke bijwerkingen kennen we ook van het griepvirus en gaan over het algemeen na een paar dagen weer voorbij. Of er op de langere termijn sprake zal zijn van andere bijwerkingen, valt niet uit te sluiten, maar is niet heel waarschijnlijk. Van eerdere vaccins zijn deze bijwerkingen niet bekend. Onderzoekers menen dan ook dat de mogelijke incidentele bijwerkingen op de langere termijn te verwaarlozen zijn ten opzichte van de voordelen die de vaccins bieden in de bescherming tegen COVID-19.

Wordt vaccinatie ons niet opgedrongen?

Dit is een lastige vraag, omdat je hier te maken hebt met ethische dilemma's. In principe is het een vrijwillige keuze om je wel of niet te laten vaccineren. De volgende vraag is dan echter of mensen bepaalde privileges moeten krijgen zodra ze gevaccineerd zijn. Wanneer men er bijvoorbeeld voor zou kiezen om evenementen alleen toegankelijk te maken voor mensen die gevaccineerd zijn, dwing je daarmee mensen steeds meer tot vaccineren. Voorstanders van vaccineren zullen dit nauwelijks bezwaarlijk vinden, tegenstanders zullen het verwerpen. Derge-

lijke discussies zijn lastig te beslechten. Goede voorlichting over het vaccineren kan een positieve bijdrage leveren aan het maken van dergelijke afwegingen.

Zijn er al resultaten bekend?

Ja, die zijn er. In Israël ging men zeer voortvarend te werk met het vaccineren. Inmiddels is duidelijk dat mensen die de vereiste twee vaccinaties met het BioNTech/Pfizer-vaccin hadden ontvangen nauwelijks nog ziek werden. Van alle mensen die het betreft kreeg in de week na de tweede prik nog maar 0,1 procent de verschijnselen die passen bij COVID-19. Bovendien betrof het bij verreweg de meeste van deze mensen slechts lichte verschijnselen. Ook in eigen land worden inmiddels de eerste positieve resultaten gerapporteerd. Zo blijkt dat het aantal nieuwe coronabesmettingen in verpleeghuizen substantieel is gedaald sinds het vaccineren daar van start is gegaan. Het doorzetten van die sterke daling duidt er volgens het RIVM op dat het vaccineren daadwerkelijk het gewenste resultaat bereikt. In december lag het aantal nieuwe besmettingen in verpleeghuizen dagelijks boven de vierhonderd, halverwege februari was dat gedaald tot onder de negentig.

Tijdelijke stop met AstraZeneca

Op 14 maart besloot de regering om tijdelijk te stoppen met het gebruik van het virus van AstraZeneca. Vanuit Scandinavië kwamen berichten over complicaties, waarbij niet geheel duidelijk is of die rechtstreeks verband houden met het toedienen van dit vaccin. Bij enkele mensen ontstonden bloedstolsels, volgens de fabrikant is er geen signaal dat die door het vaccin veroorzaakt zouden zijn. In afwachting van nader onderzoek besloten diverse landen in de afgelopen week om tijdelijk het vaccin van deze leverancier niet te gebruiken.

FEIT of fabel



Tijdens het afvallen kan ik nooit meer een biertje drinken

FABEL

Een gewoon pilsje bevat inderdaad veel calorieën, ongeveer evenveel als een glas vruchtensap. Maar alcoholvrij bier bevat veel minder, maar 65 kcal per glas, dit is veel minder dan een glas appelsap (110 kcal).

(bron consumentenbond)

Esthetic Clinic SBCare laat je huid weer stralen



Na ruim vier jaar gevestigd te zijn geweest aan de Oude Parklaan is Esthetic Clinic SBCare onlangs verhuisd naar een nieuwe praktijk aan de Prins Bernhardstraat 1. Saskia Bouwens, MSc. behandelt in haar praktijk zowel mannen als vrouwen die hun huid willen laten verjongen en hun natuurlijke schoonheid weer willen laten stralen. Ze maakt hierbij gebruik van onder meer botox en hyaluronzuurfillers.

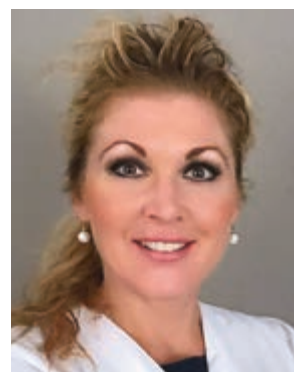
Het verouderen van de huid is een natuurlijk proces waarmee iedereen te maken krijgt. De huid verliest geleidelijk steeds meer vocht en daardoor neemt ook de elasticiteit af. Rimpels zijn het gevolg en voor veel mensen is dat bepaald geen ideaalbeeld. „Mensen krijgen soms te horen dat ze er moe of boos uitzien, terwijl ze in opperbste stemming zijn”, vertelt Saskia Bouwens. Ze weet vanuit bijna een kwart eeuw ervaring in het vak precies wat daaraan te doen valt. „Met botox kan ik de spieren in de huid ontspannen, waardoor rimpels niet meer zichtbaar zijn. Fillers worden gebruikt om (plaatselijk) volumeverlies te herstellen. Denk aan ingevallen wangen, rimpels bij de mondhoeken en volumeverlies in de traangoot (wallen of donkere kringen). Ook zijn fillers uitermate geschikt

om lippen op te vullen. Fillers zijn gemaakt zijn van hyaluronzuur, een lichaamseigen stof.

In geval van een slappere, verouderde huid is het vaak aan te raden om zowel botox als fillers te gebruiken. Botox en fillers hebben namelijk een heel andere werking en kunnen daardoor prima gecombineerd worden. Eigenlijk mag je ze dus niet vergelijken. Saskia biedt een combinatie van diverse behandelmethoden aan die kunnen zorgen voor een strakke, gladde huid die er jonger uitziet, terwijl de natuurlijke uitstraling behouden wordt. Ze licht toe: „Dat is juist mijn specialiteit, ik streef naar het behoud van de natuurlijke look.”

Door de lockdown was er na de verhuizing nog geen gelegenheid voor een officiële heropening. „Ik denk dat ik die in mei ga doen, als mijn praktijk vijf jaar bestaat.” Klanten zijn intussen gewoon welkom voor een vrijblijvend adviesgesprek en/of voor een behandeling. Kijk op www.sbcare.nl voor uitgebreide informatie of bel: 06 37611599.

Esthetic Clinic SBCare Specialist in Botox- en fillerbehandelingen



Een vrijblijvend adviesgesprek is altijd gratis

Esthetic Clinic SBCare in Castricum:

Dé Specialist in botox- en fillerbehandelingen!

Esthetic Clinic SBCare • Prins Bernhardstraat 1 • T 06-37611599 • www.sbcare.nl • info@sbcare.nl

Yes, We zijn weer open!!

Want na een lange tijd stil zitten moeten de kilo's eraf en de spieren sterk en strak worden.

Limmen – Veel mensen willen afslanken, maar dat valt vaak niet mee in deze rare tijd van Corona. Het thuis moeten werken, kinderen, al geruime tijd geen sport, hobby's of sociale verplichtingen bepalen vaak ook wat we eten. Even een snelle hap of gemaksvoeding, goed eten en drinken schiet er dan vaak al snel bij in. Veel afslankmethodes bieden vaak maar een zeer tijdelijke oplossing en houden het jojo-effect in stand. Dat het anders kan bewijzen de afslankstudio's van Easyslim.nu.

De studio's van Easyslim.nu werken met een geavanceerd apparaat dat werkt met ultrasound en elektrostimulatie. De ultrasound techniek zorgt ervoor dat vet uit de vetcel gaat en via het lymfestelsel het lichaam verlaat. Tegelijkertijd wordt, met elektrostimulatie, de spieren getraind. Dit gebeurt terwijl de klant ontspannen en comfortabel op een behandel-tafel ligt. Een behandeling duurt ongeveer een uurtje en is geheel pijnloos en veilig. De studio in Limmen ligt aan Het Palet 1a, is goed bereikbaar en er is voldoende (gratis) parkeergelegenheid. De studio heeft een gezellig huiselijke sfeer

Karin van Twuyver franchisepartner van Easyslim.nu Limmen is sinds november 2017 actief in Limmen. Als zelfstandig ondernemer leidt ze nu deze afslankstudio in Limmen. Ze is met 4 medewerkers, verantwoordelijk voor het reilen en zeilen van haar vestiging. Wij werken uitsluitend op afspraak en hanteren de richtlijnen van het RIVM.

-Als franchisepartner van meerdere vestigingen zie ik



nu ruim 3 jaar veel mensen met gezondheidsklachten die vechten tegen de kilo's. Zij hebben vaak al vele diëten geprobeerd zonder blijvend resultaat. Vier jaar geleden heb ik zelf de behandelingen gedaan. Ik heb een periode niet kunnen sporten en schommelde met mijn gewicht. Ik heb de stoute schoenen aan getrokken en heb een afspraak gemaakt bij een studio van easyslim.nu. In het begin was ik nogal sceptisch, maar na 4 behandelingen verdween dat snel toen ik resultaat zag. De buikspieren werden goed aangepakt, daardoor

had ik ook minder last van mijn rug, de vormen kwamen terug en ik kreeg weer energie. Na 10 behandelingen was mijn doel behaald en om dit vast te houden neem ik 1 keer per maand een onderhoudsbehandeling. Ik ben niet op dieet, maar heb mijn leefstijl veranderd! Easyslim.nu is een fantastische behandelingsmethode om af te vallen, aan de spieropbouw te werken en het jojo-effect tegen te gaan.

Zien wat wij voor u kunnen betekenen?

Meld je aan voor een intake & proefbehandeling
Normaal 69 euro nu
**SPECIALE AANBIEDING
VOOR 39 EURO**

Kijk voor meer informatie op
www.easyslim.nu
Bel/app 06-85852603 / 06-36320962
of mail limmen@easyslim.nu

De aanbieding is geldig tot 01-04-2021



Zadelpijn wordt vaak veroorzaakt door een verkeerde fietshouding

Het wordt weer volop mooi fietsweer. Of je nu het allernieuwste model elektrische fietst hebt of een oud beestje waarbij je al het werk nog zelf moet doen, je kunt er weer lekker op uit. Belangrijk is dan wel dat je op de juiste manier fietst, dat wil zeggen dat je lichaam in de goede houding blijft. Zo voorkom je namelijk dat je zadelpijn krijgt, want die vervelende pijn kan een fietstochtje behoorlijk verpesten. Mensen denken vaak ten onrechte dat het zadel zelf de oorzaak van dergelijke problemen is, maar dat is doorgaans niet het geval. Zadelpijn duidt meestal op een onjuiste zithouding.

De juiste fiets

Op de eerste plaats is van belang dat de fiets qua formaat goed afgestemd is op de berijder ervan. Een goede rijwielspecialist neemt de tijd om het rijwiel te zoeken dat qua formaat precies bij je past en stelt het vervolgens zodanig af dat de zithouding zo optimaal mogelijk is. Als de fiets bijvoorbeeld te groot is, moet je te ver naar voren rekken om het stuur goed beet te pakken. Daardoor schuif je vrijwel automatisch ook te ver naar voren over je zadel en dat resulteert in wrijving. Is de fiets daarentegen juist te klein, dan is de afstand tot de pedalen waarschijnlijk te klein, waardoor je niet op de juiste manier trapt. Ook dat kan zich na verloop van tijd vertalen in zadelpijn.

Recht op het zadel

Je zitvlak telt twee zogenoemde



zitbeenderen, dat zijn de twee botten in het bekken. Beide botten moeten rusten op het brede blak van het zadel. Wanneer je scheef zit en dus slechts één van die botten op het zadel rust, kan dat zadelpijn veroorzaken. Soms merk je zelf niet meer goed of je wel of niet recht zit, probeer hier dus wel alert op te blijven, desnoods met wat hulp van iemand anders. Ook de breedte van het zadel zelf speelt een rol. Als een zadel te breed is, schuif je geleidelijk steeds iets naar voren. Bedenk ook dat een zacht zadel misschien wel lekker voelt, maar dat een hard zadel je meer steun geeft en dus eigenlijk beter is.

Op de juiste hoogte

Verder is ook de hoogte waarop het zadel staat afgesteld van belang. Vaak zitten mensen niet op de juiste hoogte. Je moet met een gestrekte been precies met de hiel van je voet op een pedaal kunnen staan, wanneer dit zich op de laagste positie bevindt. Kun je echter met beide voeten bij de grond terwijl je op het zadel zit, dan staat het te laag. Omgekeerd geldt dat je zadel juist te hoog staat wanneer je de neiging hebt om helemaal op het voorste puntje te gaan zitten. Laat het zadel bij aanschaf van de fiets direct op de juiste hoogte zetten. Je kunt ervoor kiezen om daarna direct een

merkteken aan te brengen, zodat je het zelf altijd weer op dezelfde positie kunt afstellen.

In de houding

Op de website van de Fietsersbond wordt onder meer aandacht besteed aan de juiste houding tijdens het fietsen. Het is de bedoeling dat je het lichaamsgewicht enigszins verdeelt over het stuur en het zadel. Helemaal rechtop zitten is dus niet de bedoeling, evenmin is het de bedoeling om helemaal voorover te gaan liggen, zoals bij het racen met de fiets vaak weer wel gebruikelijk is. Je zou de gewone fietshouding kunnen omschrijven als licht voorover gebogen.



KRUIJSWIJK TWEEWIELERS

*Heeft u klachten tijdens of na het fietsen?
Kom bij ons langs om uw zithouding aan te laten passen.*

Een eenvoudige aanpassing of een ander zadel kan al een wereld van verschil maken.



stadfietsen | elektrische fietsen | kinderfietsen | onderdelen | accessoires

Kooiplein 14-16 | 1901 VW Castricum | Tel: 0251 650 100

www.kruijswijktweewielers.nl

Implantologie bij TOED Alkmaar; meer dan 30 jaar ervaring!



Een implantaat kunt u het beste vergelijken met een kunstwortel. Een implantaat vervangt een afwezige tandwortel en wordt als schroef in de kaak aangebracht. Implantaten worden gemaakt van lichaamsvriendelijk materiaal, zoals titanium. Het implantaat kan houvast bieden voor een kroon of brug. Ook is het mogelijk om een heel of gedeeltelijk kunstgebit vast te klikken op een of meerdere implantaten (klikgebit).

De tandarts-implantoloog zal na een plaatselijke verdoving een of meerdere implantaten plaatsen. Als het implantaat is vastgegroeid kan er een kroon of een klikgebit worden geplaatst. Victor Dental Design vervaardigt het kroon- en brugwerk onder het dak van TOED en NOVADenta maakt het klikgebit.

Net als bij eigen tanden moeten implantaten regelmatig gecontroleerd worden door uw tandarts. Een goede mondhygiëne is en blijft noodzakelijk.

Wilt u meer informatie neem dan contact op met onze praktijk.
Telefoon 072-5114202, of via de website: www.toedalkmaar.nl

9.4

Zorgkaart
Nederland

TOED Alkmaar
Tandartsen Onder Eén Dak



Coronaproof naar de tandarts bij TOED Alkmaar

Zoekt u een tandartspraktijk in de 1.5 metersamenleving, waar alle specialismen zich onder 1 dak bevinden? Dan biedt TOED Alkmaar u de gelegenheid om met een gerust hart een bezoek aan de tandarts te brengen.

De praktijk is ruim opgezet en TOED Alkmaar voldoet aan alle nu gestelde hygiëne-eisen.

Wij staan voor u klaar!

Tel: 072-5114202

TOED Alkmaar | Overkrocht 43, Alkmaar | www.toedalkmaar.nl

Kijk voor meer info op www.toedalkmaar.nl en www.implantologiepraktijk.nl
Volg ons ook op [facebook.com/toedalkmaar](https://www.facebook.com/toedalkmaar)

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.

PERSOONLIJKE ONT-WIKKELING

Wat wil jij wél?

Wil jij het anders, een probleem oplossen of je verder ontwikkelen? Soms lukt dit niet alleen. Maak nu een afspraak voor een eerste vrijblijvend én gratis gesprek en ervaar meteen meer grip!



→ irene@kleinlink.nl

KleinLin
PRAKTIJK
Oude Parklaan 111
Castricum
www.kleinlink.nl

- ✓ zingeving
- ✓ werkplezier
- ✓ zelfvertrouwen
- ✓ waardevolle relaties
- ✓ vrijheid in doen en laten



shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

- Herstel na ziekte
- Versterken van het immuunsysteem
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn en schouderklachten
- Zwangerschap
- Onbegrepen klachten

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:

www.oprechtenrechttop.nl

oprecht & rechttop

Iokai shiatsu
Do-In lessen

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

mijn zorg
24 uur



Wij doen wat we zeggen

**Mijnzorg24uur thuiszorg.
Ook bij u in de buurt.**

0854001160 | www.mijnzorg24uur.nl

Huisarts heeft succes met unieke totaalaanpak voor chronische aandoeningen

- 58% van de Nederlandse bevolking heeft één of meer chronische aandoeningen
- Bij mensen boven de 75 jaar is dit percentage zelfs 95%.
- Levenslang medicatie slikken draagt meestal niet bij aan werkelijk genezen van de chronische ziekte.

Huisarts Lieneke van de Griendt komt na een zoektocht van 30 jaar met een unieke totaalaanpak waardoor zij haar chronisch zieke patiënten succesvoller kan behandelen.

Lieneke past functionele geneeskunde toe door naar elke patiënt als geheel te kijken: Hoe iemand leeft, de erfelijke aanleg, de psyche, voeding, het darmmicrobioom, de spijsvertering, het immuunsysteem, toxines en ontgiftiging daarvan door de lever, de werking van hormonen: het hoort allemaal bij elkaar.

Daarmee verbindt zij alle klachten en zoekt naar de oorzaken die de klachten met elkaar gemeen kunnen hebben. Daarna maakt zij per patiënt een aanpak op maat. En met succes!

“Het is mijn missie om mensen te helpen zichzelf weer gezond te krijgen. Ik studeerde tenslotte Geneeskunde en niet louter Medicijnen” – Lieneke van de Griendt.

‘Eindelijk een boek dat kijkt naar het wegnemen van de oorzaken van ziekte en vertelt wat je als patiënt zelf kunt doen. Dat is pas echte geneeskunde’ – Rob, multiple sclerose-patiënt

‘Erg interessant omdat het dieper ingaat op een aantal onderwerpen die langzaam meer bekend worden, zoals de rol van het microbioom en nog onbekende bijwerkingen van chronisch medicijngebruik’ Dr. Foort Burger, huisarts.

Studeerden wij medicijnen of geneeskunde. Een nieuwe kijk op de aanpak op chronische klachten | Lieneke van de Griendt | ISBN 9789492528544 | paperback | 256 blz. | € 22



SAMEN WERKEN AAN WELZIJN

Welzijn Castricum zet zich dagelijks in voor een vitale samenleving. Wij ondersteunen (kwetsbare) burgers, zodat zij voor zichzelf kunnen zorgen en mee kunnen doen aan de samenleving. Wij verbinden mensen en organisaties met elkaar.

Welzijn Castricum is telefonisch bereikbaar op 0251-65 65 62 of mail info@welzijncastricum.nl. Website www.welzijncastricum.nl

JONGEREN MET AUTISME

Zou jij graag meer jongeren willen leren kennen en heb je een autisme spectrum stoornis of is het voor jou wat lastiger om met sociale situaties om te gaan? Meld je dan aan voor de jongerenbijeenkomsten!

Er zijn twee groepen van 14-18 jaar en van 18-23 jaar. Iedere tweede zaterdag van de maand in jongerencentrum Discovery.

Meld je aan voor een kennismakinggesprek via de mail jongerenwerk@welzijncastricum.nl

SOCIAAL TEAM

Heeft u een vraag over gezondheid, wonen, dagbesteding, mantelzorg, geldzaken, sociaal contact, overbelasting, gezinsvragen of schulden? Of een luisterend oor nodig? Neem dan contact op met het Sociaal team van de Gemeente Castricum.

sociaalteamcastricum1901@debuch.nl
sociaalteamcastricum1902@debuch.nl
sociaalteamakerslootlimmen@dewoude@debuch.nl

Of bel 14 0251, bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 12.00 uur. Belt u later, dan kunt u een terugbelverzoek doen. Iedereen kan gratis bij het Sociaal Team terecht.

LIJF & GEZONDHEID

Samen buiten wandelen, dat mag. Niet iedereen heeft een wandelmaatje. Mocht je iemand zoeken van ongeveer dezelfde leeftijd, interesses en wandelconditie, dan kun je je aanmelden bij Welzijn Castricum. Er wordt bekeken of ze iemand met een soortgelijk profiel met jou kunnen matchen.

Fiets- of wandelroute 'zwaaien voor een glimlach' Van een vrolijke groet wordt iedereen blij. Er bestaan wandel- en een fietsroutes van ongeveer 30 kilometer door de gemeente Heiloo en Castricum en onderweg kun je bij de handjes zwaaien naar iemand dit leuk vindt.

De routekaartjes zijn af te halen bij Welzijn Castricum in Geesterhage of te downloaden van de website welzijncastricum.nl



Service Apotheek Geesterduin

Voor uw medicijnen én de bijbehorende zorg

- Persoonlijk, betrokken en deskundig
- Met aandacht voor uw privacy
- Groot assortiment zelfzorgproducten
- Ruime openingstijden; zaterdag van 09-12
- 24/7 ophalen via afhaalautomaat
- Praktische app beschikbaar

Greep uit onze services



Gedreven door gezondheid

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

Wilt u een verzorgd gebit?

Neem dan contact met ons op voor een afspraak

Tandartspraktijk Ekkers, gelegen in het Hoefplan te Alkmaar, neemt nieuwe patiënten aan.

Naast algemene tandheelkunde zijn we gespecialiseerd in het behandelen van kinderen, mensen met angst voor de tandarts en lichamelijk en geestelijk mindervaliden.

Onze missie en visie

Iedere patiënt verdient alle aandacht die nodig is, met als eindresultaat een gezond en mooi gebit. Dit willen we bereiken door:

- Met een professioneel, maar gezellig en hecht team te werken, waardoor de patiënt zich ook welkom en op zijn gemak voelt;
- Een visie voor de lange termijn, in samenwerking met de preventieassistenten en/of mondhygiëniste, om op langere termijn van een gezond en mooi gebit te kunnen genieten;



- Alle praktijkmedewerkers volgen regelmatig cursussen, waardoor de kwaliteit van de zorg gewaarborgd is en blijft.

Bij ons kunt u terecht voor de volgende behandelingen:

- Algemene tandheelkunde
- (Witte) vullingen
- Kronen en bruggen
- Wortelkanaalbehandelingen
- Mondhygiëne
- Paradontitis
- Esthetische behandelingen
- Bleken
- Röntgenfoto's
- Orthodontie
- Second opinion

COVID-19:

Ondanks het coronavirus kunnen wij u veilig behandelen. U kunt bij ons terecht voor zowel nood- als reguliere zorg. Dit, omdat wij ons, bovenop de normale hygiëne, aan aangescherpte maatregelen houden.

Wij hopen u te mogen ontvangen in onze praktijk. Tot snel!

G.EKKERS | TANDARTS PRAKTIJK

Adres: Schelfhoutlaan 25 | Postcode: 1816 LG Plaats: Alkmaar
Website: www.tandartspraktijk-ekkers.nl | e-mail: tandartspraktijkekkes@gmail.com
Telefoon: 072-5119401 | Openingstijden: ma. t/m vrij. 8:30 t/m 17:00 uur
Telefonisch bereikbaar op: ma. t/m vrij. van 8:30 t/m 12:30 uur en 13:30 t/m 16:30 uur

advertorial

MEDISCH

PMS is geen aanstellerij



Het premenstrueel syndroom (PMS) moet eindelijk eens serieus genomen worden. Dat stelt Maureen de Bruin, Care for Women-specialiste in Castricum. "Het gebeurt nog vaak dat er lacherig gedaan wordt over klachten rond de menstruatie, maar er zijn een hoop vrouwen waarbij die ongemakken het dagelijks leven echt in de war schoppen. Terwijl er echt goed iets aan te doen is", aldus Maureen.

Daarom biedt Maureen speciale consulten aan voor vrouwen met PMS, want rond blijven lopen met klachten is niet nodig. PMS wordt lang niet altijd serieus genomen. Veel vrouwen zullen opmerkingen als "oh moet je weer ongesteld worden?" of "ach, gewoon doorgaan, het gaat vanzelf over" wel herkennen. Toch gaat het om serieuze klachten die vrouwen wel dertig jaar kunnen hebben, iedere maand weer!

PMS kan vrouwen tot wanhoop drijven

Hoofdpijn, buikpijn, prikkelbaarheid, pijnlijke borsten en zelfs angsten en depressieve gevoelens, PMS kan het allemaal veroorzaken. Als je bedenkt dat vrouwen dit ongeveer twee weken per maand hebben, gedurende wel dertig jaar van hun leven, dan begrijp je dat dit een serieus probleem is. Er is heel goed iets te doen aan PMS-klachten, alleen weten veel vrouwen dit niet. Bovendien lopen veel vrouwen maar door, ze denken dat het erbij hoort en vanzelf overgaat. PMS gaat niet over, dat komt echt maandelijks terug. "Ik maak altijd de vergelijking met hoofdpijn, daar doe je toch ook iets aan?", aldus Maureen.

PMS, je kunt er iets aan doen

Als specialist op het gebied van vrouwen en hormonen helpt Care for Women-specialiste Maureen de Bruin dagelijks vrouwen met PMS. "Vaak helpt de (h)erkenning al heel veel, het gevoel serieus genomen te worden", zegt Maureen. In een consult van een uur wordt samen gezocht naar de juiste behandeling. Dit kunnen leefstijladviezen zijn, maar ook het wisselen van anticonceptiemethode of het gebruik van voedingssupplementen kan goed helpen. In de praktijk van Maureen kunnen vrouwen terecht met PMS-klachten, maar ook met vragen over de overgang of zwangerschap. Een verwijzing van de huisarts is niet nodig en de meeste verzekeraars vergoeden de consulten vanuit de aanvullende verzekering.

De praktijk van Maureen de Bruin is gevestigd aan de Meester Bodewesstraat 11 in Castricum. Voor meer informatie www.forwomen-castricum.nl of telefoonnummer 06 38779366.



advertorial

VOEDING

Voeding tegen kanker

Heb je kanker? Dan is kennis over het ontstaan daarvan noodzakelijk. Je wordt overvallen door het bericht en bent volledig in verwarring. Je krijgt waarschijnlijk direct een behandelplan.

Neem vooral eerst de tijd om je te gaan inlezen in alles wat te maken heeft met kanker. Wij noemen dit de 'bibliotherapie'. Schaf boeken aan die je meer informatie geven over de natuurlijke benadering van kanker en hoe je je ziekte zelf positief kunt beïnvloeden. Lees je ook in hoe de reguliere behandelingen gaan en wat je kunt verwachten. Als je de oorzaak van je ziekte aanpakt en die oplost, krijgt jouw immuunsysteem weer de kans om zelf kanker te verwijderen. Daar gaat dit boek over. Het immuunsysteem is daar perfect voor uitgerust. Voeding speelt een zeer grote rol. Wat kan je verbeteren in je voedingspatroon? Wat kan je verbeteren in je leefwijze en denken? Hoe kan je na iedere chemo je lichaam weer op sterkte brengen?

Kennis over al dit soort zaken is dus een waardevolle investering in je gezondheid.

Als auteur van twee boeken over het onderwerp kanker kan ik je verzekeren dat jij zelf een grote invloed kunt hebben op het verloop van de ziekte. Het boek is te bestellen op www.salvestrolenshop.nl of de boekhandel met ISBN 9789463987967.

Ik wens je gezondheid toe.
Wim van der Meer



Boek "Voeding tegen kanker"

Auteur Wim van der Meer legt in dit boek uit hoe kanker ontstaat en wat je zelf kunt doen om het verloop van de ziekte positief te beïnvloeden. Voeding speelt een grote rol in het ontstaan van kanker. Leer dat proces om te draaien door kennis van de slechte en de juiste voeding.

Schaf het boek "Voeding tegen kanker" aan om je in te lezen in de mogelijkheden. Koop het gesig-neerde boek bij de auteur zelf op www.salvestrolenshop.nl Hier kun je je ook inschrijven voor een webinar hierover op 29 maart a.s.

Je kunt het ook bestellen in elke boekhandel met ISBN 9789463987967.



DIT BOEK LIGT OOK IN DE WINKEL BIJ:

- Boek- & kantoorboekhandel Schuyt in Uitgeest.
- Drogisterij Aker in Limmen,
- Boekhandel Dekker en Dekker in Egmond aan Zee
- Boek- & kantoorhandel Laan in Castricum



Mindfulness als wapen tegen coronastress



Het grote aantal besmettingen met COVID-19 legt een ongekend zware druk op de zorgsector. Al vele maanden moeten zorgverleners in de ziekenhuizen alle zeilen bijzetten om de constante stroom aan nieuwe patiënten te kunnen verwerken. De reguliere ziekenhuiszorg werd deels afgeschaald en verloven werden ingetrokken om de situatie het hoofd te kunnen bieden. Hoe ga je als zorgmedewerker om met die constante hoge druk? Het Nijmeegse Radboud UMC verricht onderzoek naar het effect dat mindfulness heeft op het verminderen van psychische klachten en de mate van veerkracht en welbevinden. Brenda Calis uit Castricum, medewerkster van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk, neemt deel aan dit onderzoek. Op een doorsnee werkdag ziet ze veertig tot zestig patiënten, voor wie ze een elektrocardiogram (ECG) maakt, in de volksmond ook wel bekend als hartfilmpje. Ze ervaart dagelijks de angst die patiënten soms hebben om besmet te raken met COVID-19.

Mindfulness kan klachten van angst, spanning, slapeloosheid en somberheid verminderen of voorkomen. Met het onderzoek willen de onderzoekers van het Radboud UMC inzicht krijgen in het effect van twee verschillende aanbestedingsvormen van mindfulness. Hiervoor is een onderzoekstraject van zeven maanden uitgestippeld. De deelnemers krijgen via video's een training die ze zelfstandig volgen. Het gaat onder meer om oefeningen op het gebied van mindfulness, gegeven door ervaren trainers. „Hiermee hopen we bij te dragen aan het welzijn van medewerkers en de kennis om medewerkers zo optimaal mogelijk te kunnen ondersteunen in dit soort acute situaties“, aldus de onderzoekers. Brenda Calis, gepassioneerd hardlooper, trainend onder leiding van Tom Metselaar bij AV Lycurgus, vertelt: „Mijn teamleider in het Rode Kruis Ziekenhuis attendeerde me op de mogelijkheid om deel te nemen aan dit onderzoek. Vanuit de sport ben ik al vertrouwd met mediteren en mindfulness. Ik ben me wel altijd goed bewust van hoe mijn lichaam dagelijks voelt. Voor deelname aan het onderzoek moest ik eerst een vragenlijst invullen. Ik wist niet zeker of ik wel in aanmerking kwam, maar ik ben dus toegelaten.“

Hoe gaat Brenda zelf om met het werken onder hoge druk in een ziekenhuis? „Ik behoor niet tot de groep die al gevaccineerd is, maar ik zie wel veel mensen op een dag, dus ik ben me goed bewust van de risico's. Ik merk dat anderen daar ook scherp op zijn. In de familie vragen ze bijvoorbeeld wel eens hoeveel mensen ik die dag gezien heb. We doen er natuurlijk op het werk alles aan om besmetting te voorkomen, door extra schoon te maken tussendoor. Toch geeft het idee dat mijn eigen opa en oma nu hun eerste vaccinatie hebben gehad mij wel een goed gevoel. Dat geeft toch wat meer rust. Juist omdat ik in de ECG-kamer werk, heb ik de laatste tijd wat meer afstand tot ze gehouden. Ik merk dat er ook op de werkvloer wat meer rust komt, nu er steeds meer mensen om ons heen gevaccineerd zijn.“ Over zeven maanden zal de uitslag van het onderzoek bekend worden. Brenda hoopt dat de resultaten positief zullen zijn en dat mindfulness voortaan wellicht vanuit de werkgevers of zorgverzekeraars kan worden vergoed. Voor iedereen die zelf negatieve gevoelens door de coronacrisis ervaart, heeft ze wel wat tips: „Pak je momenten van rust, bijvoorbeeld door te gaan wandelen. En praat over je gevoelens met de mensen die dichtbij je staan.“

Voor onze drie locaties: Hospice Alkmaar, 'tHuis Lioba in Egmond-Binnen en Hospice de Bregthoeve in Schoorl zijn wij op zoek naar

ZORGVRIJWILLIGERS

In 'tHuis Lioba ondersteun je gasten bij wie de verzorging in de thuissituatie even niet mogelijk is.

In Hospice Alkmaar en Hospice de Bregthoeve gaat het vooral om de verzorging tijdens de laatste levensfase.

Je werkt in een sfeer van rust in een huiselijke omgeving samen met de professionals aan een zo optimaal mogelijk verblijf voor de gasten.

Het gaat om lichamelijke verzorging, gesprekken voeren en levenservaringen delen. Werkervaring in de zorg is niet noodzakelijk, er is een gedegen inwerk- en scholingsprogramma.

Wil je meer weten? Neem contact met ons op via info@hospice-alkmaar.nl | info@bregthoeve.nl | info@thuis-lioba.nl



advertorial

MEDISCH

Palliatieve zorg Noord-Holland Noord



Als er geen behandeling meer mogelijk is, wil dat nog niet zeggen dat alle zorg ophoudt. Laat staan het leven! Palliatieve zorg richt zich juist op kwaliteit van leven in deze fase. Zorgprofessionals en vrijwilligers slaan de handen ineen om gasten en hun naasten zo optimaal mogelijk te begeleiden.

In Noord-Holland Noord wil Stichting Exploitatie Hospice Alkmaar het netwerk van palliatieve zorg versterken. Sinds kort heeft de stichting drie locaties. Hospice Alkmaar is al 20 jaar een gastvrij huis waar professionele palliatieve zorg wordt geboden in een huiselijke omgeving. De Bregthoeve in Schoorl biedt hospicezorg in zelfstandige appartementen. In 'tHuis Lioba (Egmond-Binnen) wordt respijtzorg geboden voor mensen die tijdelijk even niet thuis kunnen verblijven, of van wie de mantelzorg ontlast moet worden. Gastvrijheid, geborgenheid en eigenheid zijn kernwaarden.

Wilt u meer weten over opnamemogelijkheden? Heeft u interesse als zorgvrijwilliger? Ga naar de websites voor meer informatie en contactgegevens.
www.hospice-alkmaar.nl
www.thuis-lioba.nl
www.bregthoeve.nl

Zo voorkom je dat mondkapjes de huid gaan irriteren

Heel even een mondkapje op om een winkel te bezoeken? Dan zal het zo'n vaart niet lopen met huidirritaties door het dragen van dit beschermingsmiddel. Reis je echter elke dag twee keer een uur met de trein, dan wordt het al een ander verhaal. Wanneer je in een winkel werkt of een contactberoep uitoefent, zul je nog veel vaker een mondkapje dragen. Dat kan leiden tot een droge huid of het ontstaan van oneffenheden in de huid. Wil je dit voorkomen? Lees dan de onderstaande tips!

Oorzaak

Geloof het of niet, maar er bestaat zelfs een speciaal woord voor huidirritatie die door het dragen van een mondkapje is ontstaan: maskne. Het zal de oplettende lezer ongetwijfeld opvallen dat dit woord veel lijkt op de bekende huidaandoening acne. Het is dan ook een knipooog naar die term en tegelijk ook een verwijzing naar het woord masker. Maar maskne heeft wel een zeer specifieke oorzaak die op zich niet veel met acne van doen heeft. De oorzaak is tweeledig. Op de eerste plaats ontstaat een zekere druk op de huid door het dragen van een mondkapje. Bovendien is er sprake van wrijving op bepaalde punten. Tegelijk sluit het mondkapje ook de huid af, waardoor de huid niet voldoende kan ademen. Ten tweede adem je voortdurend in het mondkapje, waardoor

het vochtig wordt. Daarmee creëer je een ideale voedingsbodem voor bacteriën en gisten om zich te kunnen ontwikkelen.

Hoe voorkom je dit?

Om dergelijke problemen te voorkomen kun je het beste een wegwerpmasker dragen en dit na hooguit drie uur weggooiden. Daarmee gooi je dan ook meteen de bacteriën en gisten die zich er eventueel al in genesteld hebben weg. Het is vervolgens een goed idee om de huid te reinigen, voordat je een nieuw mondkapje opzet. Op de huid kunnen immers nog bacteriën en gisten achtergebleven zijn, die zich dan direct in het nieuwe mondkapje zouden nestelen. Draag geen make-up onder een mondkapje, aangezien de poriën daardoor veel sneller verstopt raken. Vergeet ook niet om na het reinigen van het gezicht eerst de huid goed droog te maken, voordat je een nieuw mondkapje opzet.

Herbruikbaar mondkapje

Mocht je, omwille van het milieuaspect, liever een herbruikbaar mondkapje gebruiken, was het dan elke dag op tenminste zestig graden Celsius. Met een mondkapje van honderd procent katoen of van zijde heb je de minste kans op maskne, want deze stoffen beschikken over goede ademende eigenschappen. Duurt het even voordat je weer thuis bent? Zorg er dan voor dat je voldoende exemplaren bij je hebt, aange-



zien je ze dan niet tussentijds kunt wassen. Gebruik voor het wassen bij voorkeur een parfumvrij wasmiddel. Probeer verder om

zo min mogelijk met je handen aan het gezicht te komen en desinfecteer je handen voordat je het mondkapje op- of afzet.

ZONNEVELD BRANDDAYS LENTE 2021

Deze lente geven de specialisten van enkele topmerken exclusief voor onze klanten* een presentatie van hun nieuwste collectie.

Wij nodigen iedereen uit om langs te komen bij Zonneveld Optiek om onder het genot van een hapje en een drankje kennis te maken met de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van brillenmode.

Iedereen die op een van deze dagen langskomt bieden we, afhankelijk van het merk, een korting aan tot 50 euro.

Opticien Optometrist Contactlensspecialist
Stationsplein 24 1851 LN Heiloo
Tel: 072 533 12 75
www.zonneveldoptiek.nl
Gratis parkeren in de parkeergarage

*In verband met het reguleren van de drukte graag vooraf een telefonische afspraak maken. Monturen passen kan bij ons geheel coronaproof. Vraag in de winkel naar de voorwaarden.

Tijdens de BRANDDAYS

€ **50,-**
tot
Merkkorting*

GÖTTI
J.F. REY
ETNIA
FACE A FACE
& MAUI JIM

Götti | Vr. & Zat. **26 & 27 maart**
J.F. Rey | Vr. & Zat. **9 & 10 april**
Etnia | Vr. & Zat. **23 & 24 april**
Face a Face & Maui Jim | Vr. & Zat. **7 & 8 mei**

**OOG
VOOR
U**

zonneveld
optiek

Een Geweldig begin met Golfen!

Jeroen had regelmatig de verhalen over golf van zijn ouders gehoord, Mika was een beetje uitgekeken op voetbal, tennis en fitness en Sjoerd vond golf inmiddels geen 'kakkerssport' meer. Het idee van Jeroen zijn ouders om mee te doen aan de Debuutgolfdag van de Golf- & Country Club Heiloo in juli vorig jaar viel dan ook in goede aarde bij de drie jeugdvrienden.

De vereiste trainingsinspanning voor golfen was uitdagender dan verwacht en dat fraaie clubhuis, waar je lekker kunt eten, en vooral waar je een biertje na afloop kunt drinken, sprak de drie jongemannen direct aan. "Bij voetbal heb je de derde helft, bij golf heb je gelukkig de 19e hole", zegt Mika Ehlhardt (24) met een tevreden lach.

Toch besloten de heren uit Limmen en Castricum de Debuutgolfdag geen vervolg te geven. De zomervakantie was in aantocht, Sjoerd Beentjes (25) had bij zijn werkgever nog een groot project lopen als webdeveloper en Jeroen de Kwaadsteniet (24) was druk met zijn eigen onderneming.

Het zat voorzitter Weren de Vries niet lekker. Twintigers wilde hij graag op de baan zien rondlopen. Hij besloot een nieuw lespakket te ontwikkelen dat rekening houdt met de wensen van deze generatie. Mika, Sjoerd, Jeroen en vriend Mike werden vervolgens benaderd waarbij het nieuwe aanbod aan hen werd voorgelegd. Daar hadden ze wel oren naar. "Vooral de flexibiliteit in data en tijdstippen voor de trainingen vonden we aantrekkelijk, naast de uitstekende prijs", vertelt Sjoerd. "We besloten mee te doen."

Inmiddels zijn ze lid geworden en staan ze bijna elke zaterdagmiddag op de Heilooze golfbaan. "Het is eigenlijk nog leuker dan verwacht", zegt Jeroen. "Lekker buiten, en het grappige is, je loopt op met mensen die je niet kent en op een informele manier leert kennen. Dat kan best handig zijn. Ook als mijn vrienden niet kunnen is er altijd wel iemand om mee te spelen, supergezellig!"

Mika en Jeroen hebben inmiddels een officiële golfhandicap, Sjoerd verwacht die binnenkort te halen. "We hadden met Piet Hein een geweldige golftrainer. Hij doorzag snel individuele zwaktes, en liet ons daarop extra oefenen. Die man ademt golf", vertelt Mika.

Alle drie hebben ze als doel gesteld om hun handicap dit jaar beneden de 30 te krijgen. Jeroen heeft nog een persoonlijk doel. "Ik wil mijn vader verslaan. Dat vindt hij niet leuk, maar ik kan naar dat moment uitkijken." Ondertussen heeft Sjoerd zijn vriendin ook enthousiast gekregen voor golf. Die is zo bloedfanatiek dat zij een clubje van negen mensen heeft opgetrommeld die nu hetzelfde programma volgen als de drie jeugdvrienden.

Mika, die sportbeleid en management studeert aan de Universiteit Utrecht, heeft de smaak te pakken gekregen en leest nu alles over de golfsport wat los en vast zit. "Ik zat laatst zelfs op mijn mobiele telefoon de nieuwsbrief van de Nederlandse Golf Federatie op het toilet te lezen." Hoezo fanatiek?

Interesse? Zie de advertentie in dit blad of kijk op golfclubheiloo.nl



een
Geweldig
begin met
Golfen



Meer informatie en voorwaarden:
Bel even met ons secretariaat of kijk op de website.

Golf- & Countryclub Heiloo • Lagelaan 8, 1851 PC Heiloo • Tel. 072 505 45 40 • golfclubheiloo.nl

Een vliegende start voor slechts € 135,-!

Dé mogelijkheid voor iedereen van 18 tot 35 jaar

Wat krijg je daarvoor?

- Zes lessen van een uur op de driving range
- Twee uur les op de golfbaan om het spel 'te proeven'
- Praktijkles over de (gedrags)regels in de baan, theorieles en een afsluitend examen
- Een ballenkaart goed voor tien mandjes met elk 25 ballen om wanneer het jou uitkomt nog eens lekker te oefenen op de driving range
- Gratis golfclubs te leen bij de lessen

Wat is het doel?

Na het afronden van de lesperiode en het goed afronden van het examen krijg je van ons, zoals dat heet, baanpermisatie. Hiermee kun je op onze mooie golfbaan komen golfen.

We sluiten de lesperiode en het behalen van de baanpermisatie af met een gezellige borrel.

Natuurlijk hopen wij jou daarna als lid van onze gezellige club te mogen begroeten, we zullen je daarvoor een mooi aanbod doen!

FEIT
of fabel

Volwassenen zijn niet gebouwd om melk(producten) te eten en drinken



TEN DELE WAAR

Veel volwassenen van Aziatische afkomst zijn lactose-intolerant en kunnen melk dus niet verdragen. Maar ook Afrikanen en Zuid-Amerikanen worden veelal lactose-intolerant na de kinderjaren. Bij West-Europeanen komt lactose-intolerantie veel minder vaak voor en zij kunnen melk dus meestal wel verdragen. (bron Consumentenbond)

Relaxtion
AMBULANTE PEDICURE

Voet
verzorging
aan huis

06-21 60 13 14
(PEGGY)

WWW.RELAXTION.NL

echo-advysio.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

We zouden ons moeten schamen voor onze schaamte

De mens heeft van nature de neiging om zich te willen aanpassen naar de norm van de groep. Met andere woorden, we willen graag zo goed mogelijk geaccepteerd worden op basis van ons uiterlijk en ons gedrag. Als iets die acceptatie in de weg lijkt te staan, schamen we ons daarvoor. Schaamte is een emotie die voor de mens ooit van levensbelang was. Zeker in de oertijd was het voor de mens vrijwel niet mogelijk om solitair te leven. De mens leefde in groepen en het was dus zaak om niet door de groep verstoten te worden. Maar veel dingen waarvoor we ons vandaag de dag schamen, zijn totaal overbodig. Wie zich te vaak voor dingen schaamt, kan daardoor in mentale problemen komen. In veel gevallen blijkt dat mensen zich ten onrechte zorgen maken over bepaalde persoonlijke kenmerken en de schaamte dus niet gebaseerd is op feitelijke reacties van derden.

Als je op visite bent bij iemand, ga je daar dan naar het toilet voor een grote boodschap? En op je werk? Trouwens, waarom spreken we eigenlijk van een grote boodschap, terwijl we gewoon poepen bedoelen? We schamen ons er dus al voor om het woord uit te spreken, terwijl het toch iets heel normaal is. Ieder mens moet af en toe poepen, daar hoeft niemand zich dus voor te schamen. Het probleem zit hem in het feit dat we bang zijn een kwalijke geur te verspreiden in andermans huis. Van alle Nederlanders tussen 18 en 29 jaar geeft 44% van de mannen en zelfs 59% van de vrouwen aan niet te poepen op het werk. En wist je dat zelfs binnen een relatie voor 18% van de mensen geldt dat ze zelfs na een jaar nog steeds niet durven te poepen in de woning van de partner? Bizar! Ook het laten van scheten en boeren is een hele normale lichamelijke activiteit. Maar de ander mag dat kennelijk niet zien of horen, want we doen er alles aan om het te verbergen. Als een kind een boer laat aan tafel, krijgt het in veel gevallen direct een standje van de ouders. Zoiets hoort niet. Gek eigenlijk, want in China wordt het laten van een boer juist als iets positiefs opgevat. Het geeft aan dat het eten kennelijk goed gesmaakt heeft! Hieruit blijkt dat schaamte ook voor een belangrijk deel in de cultuur ingebakken zit.

Fysieke kenmerken

Veel mensen schamen zich voor hun uiterlijk. Het gaat dan met name om de dingen waar ze zelf geen invloed op

hebben, zoals de grootte of vorm van bepaalde lichaamsdelen. Ook bij huid-aandoeningen, zoals acne, is vaak sprake van schaamte. Jongeren krijgen vaak met acne te maken; van alle Nederlanders tussen 12 en 24 jaar krijgt ongeveer 85% er mee te maken. Dan zou je toch zeggen dat het een geaccepteerd verschijnsel is in de samenleving, maar niets is minder waar. Meer dan 40% van de Nederlanders wordt liever niet gezien in het bijzijn van iemand met acne. Vermoedelijk liggen hieraan vooral veel misverstanden ten grondslag. Nog altijd lijken mensen het idee te hebben dat acne veroorzaakt wordt door een slechte persoonlijke hygiëne, terwijl dat beslist niet het geval is. Sterker nog, extra intensief reinigen kan juist acne in de hand werken. Ook is het een misverstand dat alleen jongeren vatbaar zijn voor acne. Volwassenen kunnen er net zo goed mee kampen en ook dat is beslist niets om je voor te schamen. Een ander fysiek kenmerk dat soms schaamte bij mensen oproept is het gewicht. Soms kun je daar zelf iets aan doen, maar niet altijd. Overgewicht heeft soms ook een medische reden, maar dan nog is het niet nodig om je ervoor te schamen. Het schaamtegevoel wordt veelal veroorzaakt door de angst niet geaccepteerd te worden. Ook dat heeft weer te maken met de wens om deel uit te maken van de groep.

Gedrag

Hoe hard een ander ook roept dat je mag doen waar je zelf zin in hebt, dan



nog willen we graag voorkomen dat die ander ons gedrag afkeurt. Om die reden houden mensen hun geloof, politieke voorkeur en seksleven vaak verborgen voor anderen. Wat dat laatste betreft, het is algemeen bekend hoezeer homoseksuelen soms worstelen met de vraag hoe ze aan hun omgeving duidelijk moeten maken dat ze de voorkeur geven aan iemand van hetzelfde geslacht. Ook hier weer: schaamte uit angst verstoten te worden. Maar de soep wordt zelden zo heet gegeten als ze wordt opgediend. De meeste homoseksuelen verklaren na afloop dat de reacties juist erg positief waren en dat alles ze heel erg is meegevallen. Kortom, het gevoel van schaamte was onnodig en heeft voor veel mentale problemen gezorgd die niet nodig waren geweest. Ben je een gevoelige man? Laat je tranen dan gerust de vrije loop. Er is geen reden om je in te houden uit schaamte voor de reacties van anderen. Ben je ergens niet zo goed in? Dan heb je ongetwijfeld andere kwaliteiten. Wist je dat meer dan de helft van alle vrouwen lastige parkeerplekken omzeilt, uit angst voor de reacties van anderen? En dan zijn er ook nog mensen die zich schamen

voor het gedrag van anderen, zoals van hun ouders of hun partner. Kortom, er zijn nogal wat verschillende vormen van schaamte.

Schaamteloos gedrag

Misschien herken je dit beeld: iemand lijkt zich nergens voor te schamen en gaat gewoon zijn gang. Je ziet het met lede ogen aan en houdt je bewust wat afzijdig van diegene. Een grote vriend zal het nooit worden. Herkenbaar? Schaamte heeft alles te maken met inlevingsvermogen. Wanneer wij ons schamen, komt dat omdat we ons goed kunnen voorstellen hoe de ander op dat moment over ons denkt. Uit angst om af te wijken van de norm proberen we dingen te verdoezelen. Als jij je schaamt voor bepaald gedrag en de ander doet het gewoon, terwijl hij de schouders ophaalt en geen schaamte lijkt te kennen, levert dat een spanningsveld op. En dan komt een ander fenomeen om de hoek kijken: plaatsvervangende schaamte. Het komt erop neer dat je het gedrag van een ander observeert, dat vervolgens associeert met jezelf en je daarbij niet comfortabel voelt.

MEDISCH

Last van vervelende wratten? Doe er wat aan!

Wratten zijn onschuldige maar ontsierende huidafwijkingen en je kunt er écht last van hebben. Met name onder voeten zijn ze vaak pijnlijk. Maar ook steeltwratten, ouderdomsvlekken en handwratten kunnen erg storend zijn.

Iedereen kent de traditionele 'aanstipmethode' waarbij met een wattenstaaf de wrat aangestipt wordt. Het is doeltreffend maar erg pijnlijk en er ontstaat vaak weefschade. Inmiddels zijn er veel vriendelijkere methoden.

Medivoet Heiloo beschikt over diverse methoden om van wratten af te komen. Zo beschikken wij bijvoorbeeld over apparatuur waarmee de wrat tot op de millimeter nauwkeurig behandeld wordt. In tegenstelling tot de traditionele manier nu zonder weefselschade en blaren en men heeft tijdens de behandeling veel minder pijn. Hierdoor kan veel langer behandeld worden en zijn de resultaten vele malen beter. Vaak herhalen behoort hiermee ook tot het verleden. En... na afloop kun je alles weer doen. Hiermee is de methode ook zeer geschikt voor kinderen.

Geopend van 9.00 tot 17.00 uur. Afspraken 072-7920230 of direct online op www.medivoetheiloo.nl Gezondheidscentrum De Strandwal 22 1851 VM Heiloo.

Last van vervelende wratten? Doe er wat aan!

Wratten Centrum behandelt snel, effectief en pijnloos wratten over het hele lichaam. Van voet of handwratten tot ouderdomsvlekken of fibromen en ga zo maar door. Veelal klaar in een enkele behandeling. Zonder beschadiging van huidweefsel en tot op de millimeter nauwkeurig waardoor de behandeling nagenoeg pijnloos is! Alle soorten behandelingen zijn "in huis". Hierdoor wordt maatwerk geleverd. De behandelingen zijn zeer geschikt voor kinderen.



- Maatwerk, alle beschikbare methoden in huis
- Geen weefselschade
- Tot op de millimeter nauwkeurig
- Behandeling vrij van stress
- Klaar in enkele seconden
- Nagenoeg pijnloos
- Zeer geschikt voor kinderen

Maak vandaag nog een afspraak.
072-7920230 of boek direct online uw afspraak
www.medivoetheiloo.nl
De Strandwal 22, 1851 VM Heiloo

DEEN culinaire varkenshaas
 naturel of honing mosterd
 500 gram

Tip: Kastanje champignons, schaal 250 gram, € 1,00.



500 gram
 2,45
5.00
 Actieprijs per kilo 10,00

Poppy Sauvignon Blanc
 Nieuw-Zeelandse wijn
 fles 75 cl



€1,50
KORTING

NIX18
 NIET ROKEN - NIET DRINKEN

ACTIE
 2,50
6.00
 Actieprijs per liter 8,00

LEKKER WEEKEND

Dat is lekker thuiskomen.

DEEN buitenlandse kaas
 brie 60+, Fourme d'ambert, Saint Paulin, le Moine of chevre buche
 2 stuks à 111 - 160 gram



2 voor
 4,00
3.00

Marchio tapasshotel
 schaal 320 gram



XL schaal
6.95
 Actieprijs per kilo 21,72

DEEN Italiaanse tortilla's
 schaal 2 stuks



ACTIE
 2,75
2.00

Leffe Blond 25 cl
 krat 24 flesjes



ACTIE
 22,65
17.00
 Actieprijs per liter 2,83

DEEN boerenappeltaart
 stuk 900 gram



STUK 900 GRAM

50% korting
 5,30
2.65
 Actieprijs per kilo 2,94

Voor 8 personen

Fruity King groente of fruit smoothie 250 ml
 alle soorten
 3 flesjes



3 voor
 2,70 - 3,15
2.00
 Actieprijs per liter 2,67

Galia meloen of bladmandarijnen schaal 800 gram
 per stuk



ACTIE
 2,50 - 3,50
2.00