

Castricummer

3

Gemeente Castricum
behaalt uniek certificaat



8

Castricumse vrijwilligers
steken handen uit de
mouwen voor NLdoet

12

Piet Mooij: voor spierziekte
ALS de Mont Ventoux op



Goede opkomst eerste stembedag

Castricum - Omdat het tijdens de voorbereiding van de gemeenteraadsverkiezingen onzeker was in hoeverre de coronamaatregelen nog van toepassing waren, konden de kiezers ook dit jaar drie dagen terecht op verschillende stembureaus. Voor het eerst maakte de Tuin van Kapitein Rommel daarvan deel uit.

Deze locatie, die in de plaats komt van de vroegere mogelijkheid om in de bloemenkiosk bij het station te stemmen, was maandag al vanaf 7.30 uur geopend. De 89-jarige Siem Mooij kwam tussen de middag langs en zei:

„Ik ben vandaag al gaan stemmen, omdat ik morgen en overmorgen voor onderzoek naar het ziekenhuis moet. Het is niet naast de deur, want ik woon aan de Heereweg. Ik heb hier echter voor gekozen vanwege de goede

parkeervoorzieningen.” Als Siem zijn papieren laat controleren door Els Settels achter het loket, vertelt Arend Beltman: „Ik ben vijftien jaar geleden begonnen als stembureau lid en sinds vijf jaar ben ik voorzitter van een bureau. Het is de eerste keer dat het hier wordt gehouden en dat bevalt uitstekend. Tot nu toe zijn er meer dan 150 stemmen uitgebracht. Ik verwacht dus een behoorlijke opkomst.” Tekst en foto: Hans Boot

Grote opkomst bij Oekraïne-manifestatie in gemeentehuis

Castricum - Hoewel de aankondiging van de Oekraïenmanifestatie in het gemeentehuis pas donderdag plaatsvond werd deze afgelopen zaterdag toch door zo'n 150 mensen bezocht. Het geeft aan hoezeer inwoners en organisaties binnen de gemeente zich betrokken voelen bij het lot van de Oekraïner bevolking.



Ongeveer tweehonderd mensen bezochten de manifestatie in het gemeentehuis.
Foto: Henk de Reus

Door Henk de Reus

De Oekraïenmanifestatie was bedoeld voor het betuigen van medeleven, of het stellen van vragen over inzamelingsacties, de opvang van vluchte-

lingen, of het bieden van onderdak. Voor het beschikbaar stellen van ruimte kon men zich aanmelden bij de gemeente. De manifestatie bood tevens de mogelijkheid om zorgen en verhalen te delen.

Toespraak

Als burgemeester Toon Mans een toespraak houdt is het doodstil. Hij wijst op de ramp die zich momenteel in Oekraïne voltrekt en de vele vluchtelingen die huis en haard verlieten om een veilig heenkomen in het westen te zoeken. „Het gemeentebestuur van Castricum leeft intens mee met de bevolking van Oekraïne. Met de mensen in het land, de vluchtelingen daarbuiten en met de bewoners van de gemeente Castricum die hun wortels in Oekraïne hebben. Wij zijn diep geschokt en aangeslagen door de beelden die we iedere dag voorbij zien komen. De gemeente bereidt zich in ieder geval voor op de best mogelijke manier om mensen op te vangen. Om mensen een veilige plek te bieden hebben we elkaar bij nodig. Opvang, zorg, vrijwilligerswerk en sociale voorzieningen zijn slechts enkele voorbeelden van vraagstukken die actueel zijn. We zien dat er ook al tal van initiatieven zijn van onze inwoners. Of het nu gaat om het inzamelen van goederen of het aanbieden van huisvesting, alle hulp is welkom.” Lees het hele verhaal elders in deze krant.

de toren
snackbistro

**geen zorgen
wij bezorgen**

donderdag
kroketten
halve
prijs

snackbistrodetoren.nl

uw groenelager

BIEFSTUKKEEPPES
25% KORTING
VLEESWARENTRIO
KATENSPEK
KIPGRILLWORST
SALAMI
SAMEN € 5,99

WESLEY
MAALTIJD V/D WEEK VOOR 2 PERS.
RAAPSTELEN STAMPPOT
MET 2 GEHAKTBALLEN
SAMEN € 6,99
TORTILLA'S
PER STUK € 2,99
Tel. 0251 - 652 430
Burg. Mooijstr. 29/37 Castricum

DEZE WEEK IN DE KRANT

Lijf & gezondheid
Lees je fit!

Geen alcohol bij ongeluk op N203

Castricum - Bij het ongeluk dat begin februari plaatsvond op de provinciale weg tussen Castricum en Uitgeest was geen alcohol in het spel. Dat meldt de politie na bloedonderzoek. Op 5 februari raakte een Beverwijker (20) zwaargewond bij een frontale aanrijding. Een derde auto botste

daar weer op. Vier personen raakten gewond. Een van hen zat bekneld in zijn voertuig en moest door de brandweer worden bevrijd. Na het ongeval op de N203 werd de 'dodenweg' weer volop onderwerp van discussie. De provincie wil maatregelen en pleit voor verbreding van de weg.

BOBO'S
BOMVOL SLAGROOM! 6 STUKS

6,95

de Roset
PATISSERIE & CHOCOLATERIE

Castricummer.

VERSCHIJNT WOENSDAG

EDITIE 12
CASTRICUM, AKERSLOOT
BAKKUM, LIMMEN, DE WOUDE

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

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

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

Advertentieverkoop
Wendi Honcoop
Tel. 06-20278532

Advertentie-tarieven
op aanvraag

Aanleveren van kopij
redactie@castricummer.nl
Raimond Bos

Redactie
weekblad@castricummer.nl
Mardou van Kuilenburg

Correspondenten
Henk de Reus
Hans Boot
Aart Tóth
Ans Pelzer

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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

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

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.REGIOMEDIAGROEP.NL

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 waarneemregeling voor en door praktijken Bakker, Hoekstra, Coppoolse, v.d. Maarel en Mohammadnia. Info via websites, deurposters en telefoonbandjes.



Het is doodstil als burgemeester Toon Mans zijn toespraak houdt. Foto: Henk de Reus

‘We beseften dat het oorlog was en besloten direct te vluchten’

Vervolg voorpagina-verhaal

Burgemeester Mans vraagt de aanwezigen vooral kennis met elkaar te maken, de verbinding te zoeken en elkaar hulp te bieden om zodoende sterk te staan voor de mensen uit Oekraïne. Aan het eind van zijn toespraak is het even stil, dan volgt een applaus dat langzaam aanzwelt.

Eerste gastgezin

Sandra van Sijtveld en haar gezin zijn de eersten in Castricum die een Oekraïens gezin in huis heeft genomen. Eerder zagen ze op Facebook een oproep om onderdak te bieden aan een gevlucht Oekraïens gezin. „Mijn man en ik waren er vrij snel uit en gaven gevolg aan de oproep. Vorige week donderdag kwam het gezin bij ons aan. We ontvingen de moeder en haar twee kinderen met open armen en met een grote pan soep. Ze hadden een lange reis achter de rug en slechts twee kleine rugzakjes, een kleine sporttas, koekjes en wat melk bij zich. We hebben er inmiddels een week vol indrukken, emoties, maar vooral dankbaarheid opzitten. De rust begint langzaam bij het gezin terug te keren. Samen proberen we in de Engelse taal de Hollandse en de Oekraïense keuken te ontdekken. De eerste Nederlandse zinnepjes worden al gesproken. Google Translate is hierbij onze grote vriend. Ik hoop dat meerdere gastgezinnen in Castricum zich zullen melden. Zij worden ondersteund door de gemeente.” Sandra dankt Vera Fetisova die de oproep op Facebook plaatste en het gezin als tolk ondersteunt.

Vluchten

Lidiia Starshynova, de moeder van het gevluchte gezin, doet haar verhaal in het Russisch. Tolk Vera zorgt voor de vertaling. Lidiia is gespannen en vertelt dat haar gezin uit een stad aan de Russische grens komt en dat het op 24 februari werd opgeschrikt door gewerschoten. Lidiia: „We beseften meteen dat het oorlog was en besloten direct om te vluchten. Ik had

slechts een kwartier de tijd om spullen te verzamelen. In eerste instantie reden we naar west Oekraïne, zover mogelijk van het oorlogsgebied vandaan om onze kinderen te beschermen tegen de verschrikkingen die een oorlog met zich mee brengt.” Gelukkig hebben ze het ergste niet meegekregen. Ze hoefden geen bescherming te zoeken in schuilkelders of metrostations.

Echtgenoot achtergelaten

„Mijn man moest ik vanwege de Oekraïense oorlogsregels achter laten. Mannen van 18 t/m 60 jaar mogen het land niet verlaten. Hij heeft geen legerverleden en gaat als vrijwilliger hulp bieden. Ik heb het hele stuk naar Castricum alleen gereden.”

Als Lidiia vertelt dat het afscheid nemen van haar man de moeilijkste beslissing in haar leven was schiet ze vol. Tolk Vera heeft het ook moeilijk als ze deze zin in het Nederlands probeert te vertalen. Er volgt een korte, ongemakkelijke stilte die de aanwezigen niet onberoerd laat. Dan herpakt Lidiia zich met een ietwat gebroken stem. „De eerste vijf dagen hier schrokken mijn kinderen als ze een vliegtuig of een helikopter in de lucht hoorden. Zelf ben ik nog steeds bang. Onze woonplaats is helemaal plat gebombardeerd. De infrastruc-

tuur is vernietigd. Ik kan nog steeds niet beseffen wat er allemaal in mijn moederland plaatsvindt.”

Dankbaar

Lidiia vervolgt: „We zijn Sandra en haar gezin dankbaar dat zij ons in huis willen opnemen. Ze geven ons het gevoel dat alles weer goed komt. Ook bedank ik alle inwoners van Castricum voor de warme steun die we op allerlei gebied krijgen. Of we ooit terug kunnen betwijfel ik. Misschien ligt onze toekomst wel hier. Ik wil graag Nederlands leren om hier zo snel mogelijk te integreren. Ook wil ik hier gaan werken omdat ik niet financieel afhankelijk van anderen wil zijn.”

Hierna kan men bij medewerkers van de gemeente vragen stellen, ideeën opperen, of zich voor hulp in welke vorm dan ook aanbieden. Velen maken hiervan gebruik.

Een van de medewerkers vertelt na afloop overrompeld te zijn door de betrokkenheid van de mensen. „Er zijn mensen die opvang aanbieden, voorstellen om bijeenkomsten voor gastgezinnen te organiseren, of mensen die zich als tolk willen aanbieden. Ook waren er mensen die hun ervaring – bijvoorbeeld bij Bureau Slachtofferhulp – willen aanbieden. Echt hartverwarmend allemaal.”



Lidiia Starshynova doet haar verhaal. Tolk Vera Fetisova vertaalt het voor de aanwezigen. Foto: Henk de Reus

KERKDIENTEN

DONDERDAG 17 MAART

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

R.K. St. Pancratiuskerk

09.00 uur, pastoor Ruben Torres.

VRIJDAG 18 MAART

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

R.K. St. Pancratiuskerk

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

ZATERDAG 19 MAART

R.K. St. Pancratiuskerk

19.00 uur, father Mathew met inzinggroep.

H. Corneliuskerk Limmen

19.00 uur: Meditatieve viering met samenzang. Voorganger: Pastor M. Nagtegaal.

ZONDAG 20 MAART

Protestantse Kerk Castricum

10.00 uur, pastor Eveline Masetti 3e zondag 40 dagen tijd. Te volgen op radio Castricum en via de livestreamlink op www.pkcastricum.nl

R.K. St. Pancratiuskerk

09.15 uur, vicaris Gerard Brugink m.m.v. Gemengd Koor.

Protestantse Gemeente

Limmen, 10.00 uur, ds. D. Nicolai.

Evangeliegemeente Castricum

10.00 uur, Annemarie van Buuren. Via <https://www.egcastricum.nl/go/livestream/> H. Corneliuskerk Limmen

H. Corneliuskerk Limmen

10.00 uur: Woord- en Communieviering met liturgisch koor. Voorganger: Pastor M. Nagtegaal.

MAANDAG 21 MAART

Protestantse Kerk Castricum,

Dorpskerk, 19.00 uur.

Taizé-avondgebed.

DINSDAG 22 MAART

R.K. St. Pancratiuskerk

09.00 uur, pastoor Ruben Torres.

Bekeurd wegens openbare dronkenschap

Castricum - Aan de Dorpsstraat troffen politieagenten in de nacht van vrijdag op zaterdag een 32-jarige Castricummer aan die behoorlijk onder invloed van alcohol verkeerde. De man was door een passerend stel aangetroffen in het struikgewas. De politie probeerde met de man in gesprek te gaan, maar daartoe was hij niet meer in staat. De man wilde weglopen en werd vervolgens fysiek staande gehouden. Aanvankelijk wilde hij niet luisteren en opnieuw weglopen, maar uiteindelijk werkte hij mee, al gaf hij niet echt antwoord op de vragen van de agenten. De man kreeg een bekeuring wegens openbare dronkenschap.



Gemeente Castricum behaalt uniek certificaat

De gemeente Castricum heeft samen met de gemeenten Bergen, Uitgeest en Heiloo een nog redelijk uniek certificaat behaald. De gemeenten hebben gezamenlijk deelgenomen aan de CO2-Prestatieladder. Dit geeft inzicht in de CO2-uitstoot van de gemeentelijke organisatie. Een onafhankelijke organisatie heeft beoordeeld dat Castricum heeft voldaan aan de eisen voor het CO2-Prestatieladder-certificaat op niveau 3.

CO2-Prestatieladder

Aan de hand van de CO2-uitstoot wordt bepaald wat de meest geschikte aanpassingen zijn om de uitstoot te verminderen. Deze aanpassingen zorgen ook voor lagere energiekosten en minder gebruik van materiaal. De gemeente Castricum wil met de CO2-prestatieladder een voorbeeld zijn voor andere organisaties in Castricum.

Het stappenplan

Het CO2-Prestatieladder-stappenplan begint met inzicht in alle energiestromen van de gemeentelijke organisatie, bijvoorbeeld gas-, elektra en brandstofverbruik. Het energieverbruik wordt vervolgens omgerekend naar CO2-uitstoot. Aan de hand hiervan wordt bepaald welke duurzaamheidsmaatregelen het meeste effect hebben om CO2-uitstoot te verminderen. Dit inzicht zal worden gedeeld met andere organisaties.

De werkorganisatie zet zich in om CO2 te besparen met de CO2-Prestatieladder. Het proces van certificering wat daarmee samen gaat is begin van dit jaar afgerond. Wethouder Falgun Binnendijk zegt: "Met trots kunnen we dan ook melden dat de gemeente Castricum een niveau 3-certificering heeft behaald. Samen met de gemeenten

Bergen, Uitgeest en Heiloo is deze mijlpaal behaald. En dat is nog vrij uniek aangezien er nog maar 18 van de 352 gemeenten dit certificaat hebben."

Er zijn op het moment veel overheidsorganisaties bezig om dit certificaat te behalen. "Het is mooi dat onze gemeente hierin landelijk voorop loopt. Dit betekent dat we nog scherper kunnen sturen op CO2-besparing door middel van het managementsysteem dat we nu implementeren."

Aanbestedingen

"Naast CO2-reductie dragen we met onze aanbestedingen ook bij aan het maken van positieve impact op het klimaat. In combinatie met de kennis en expertise binnen de organisatie en het Programmateam Klimaat worden bij toekomstige aanbestedingen de kansen voor positieve impact met beide handen aangepakt. We kijken daarbij niet alleen naar klimaatneutraal en circulair maar ook naar de effecten in de keten. Zo tonen we aan de inwoners dat ook wij onze verantwoordelijkheid nemen en kiezen voor een duurzamer alternatief."

De gemeente voldoet op deze manier ook aan de Europese Energie-Efficiency Richtlijn, ofwel de 'EED-verplichting'.



Pilot slimme aanpak voor aantoonbare energiebesparing

Wethouder van Castricum, Falgun Binnendijk, gaf donderdag 10 maart het startsein voor de tweede pilot om op een slimme manier energiegebruik te reduceren bij bedrijven. Tijdens de pilot, die het initiatief is van de Provincie Noord-Holland, Regio Alkmaar en het Ontwikkelingsbedrijf Noord-Holland Noord, worden de besparingen nu ook inzichtelijk gemaakt voor andere bedrijven. AC Borst Bouw BV gaat vanuit deze pilot aan de slag met een aanpak van Van Hove Energy Management.

Zorgplicht

Wethouder Falgun Binnendijk legt uit: "Bedrijven hebben al langere tijd een zorgplicht om energiebesparingsmaatregelen te treffen. Bedrijven worden hier steeds meer op aangesproken, daarnaast wordt ze gevraagd om hun energiebesparingen inzichtelijk en aantoonbaar maken."

De Provincie Noord-Holland is daarom samen met het Ontwikkelingsbedrijf Noord-Holland Noord en de Regio Alkmaar met een pilotprogramma gestart. Tijdens deze pilots kunnen bedrijven met een dashboard direct aantonen hoeveel energie zij besparen. Falgun Binnendijk vervolgt: "Het is belangrijk dat bedrijven weten dat deze verplichting er is en hoe ze hier mee om kunnen gaan."

Slimme software

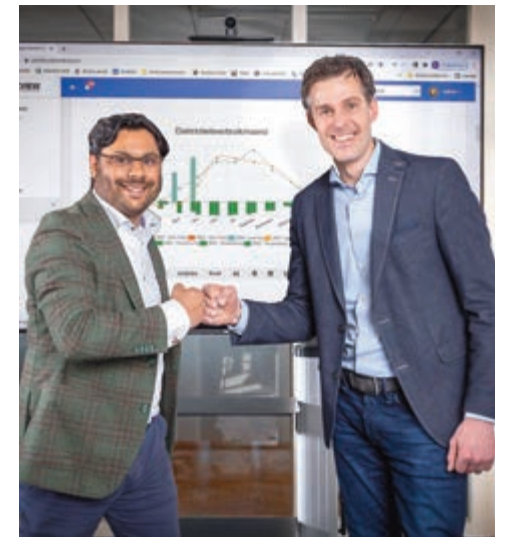
De tweede pilot vanuit het pilotprogramma is donderdag 10 maart bij AC Borst Bouw BV op de Castricummer Werf van start gegaan. De aanpak van Van Hove Energy Management vermindert het verbruik en maakt de gemaakte energiebesparingen zichtbaar. De behaalde besparingen worden weergegeven op een dashboard.

Maatschappelijke verantwoordelijkheid

Cornel Borst, directeur van AC Borst Bouw BV: "Deze maatregel biedt ons de kans om tegen een relatief geringe investering een vermindering van verbruik te realiseren in onze bestaande huisvesting. Daarnaast past dit volledig in de maatschappelijke verantwoordelijkheid die wij willen nemen."

Meer pilots

Wethouder Falgun Binnendijk kijkt terug en alvast vooruit: "In december 2021 zijn



Op de foto vanaf links namens Regio Alkmaar, wethouder gemeente Castricum Falgun Binnendijk en namens AC Borst Bouw BV, directeur Cornel Borst. (Foto: Guillaume Groen Fotografie)

we gestart met de eerste pilot en later dit jaar start een pilot in de gemeente Dijk en Waard. Per pilot worden steeds een ander bedrijf en een bepaalde methodiek gecombineerd. Tijdens de pilots kunnen andere bedrijven meekijken om te zien hoe de aanpak werkt en of de rapportages slim en zonder al te veel werk gerealiseerd kunnen worden."

Verplichting

Bedrijven hebben een wettelijke plicht om energiebesparende maatregelen te treffen. Hier wordt vaak nog onvoldoende navolging aan gegeven. Uit onderzoek blijkt dat hierdoor een groot besparingspotentieel onbenut blijft. Energiebesparing is misschien wel de goedkoopste, makkelijkste en meest efficiënte manier om CO2 te reduceren. De Provincie vindt het daarom belangrijk hier de komende tijd veel aandacht aan te besteden. Zij ondersteunt dan ook graag de pilots om inzichtelijk te maken met welke maatregelen op eenvoudige wijze energie kan worden bespaard.

Interesse?

Ondernemers die geïnteresseerd zijn in de ontwikkelingen van deze pilot(s) kunnen contact opnemen met het Ontwikkelingsbedrijf Noord-Holland Noord. De heer Nico Meester, projectmanager Verduurzaming bedrijventerreinen: nmeester@nhn.nl 06-13445447

Gezocht: medewerker wijken

Jij zorgt voor ons groen. En daar hebben we best veel van. Je doet het onderhoud. Maait het gras. Zorgt voor onze bomen. En de spullen waar je mee werkt. Je gaat aan de slag met vragen van inwoners. En werkt in een fijn team. In de winter ga je de strijd aan tegen de gladheid.

Reactietermijn vóór 1 april 2022. Voor meer informatie ga naar www.werkeninnordhollandnoord.nl of werkenbij.debuch.nl



Amnesty International collecteert van 13 t/m 19 maart 2022

Extra gft-route van 21 maart tot en met 25 maart

We rijden volgende week een extra gft-ronde. Hieronder ziet u wanneer u uw gft-container aan de weg kunt zetten. Bijvoorbeeld: als uw restafvalcontainer op maandag wordt geleegd, dan halen we op woensdag uw gft-afval op.

Akersloot

Vrijdag 25 maart	REST
Dinsdag 22 maart	GFT

Castricum (dinsdagroute)

Dinsdag 22 maart	REST
Donderdag 24 maart	GFT

Castricum (woensdagroute)

Woensdag 23 maart	REST
Maandag 15 maart	GFT

Castricum (donderdagroute)

Donderdag 24 maart	REST
Vrijdag 25 maart	GFT

Limmen

Maandag 21 maart	REST
Woensdag 23 maart	GFT

De extra ophaaldagen vindt u ook op de Afvalwijzer-app of www.mijnafvalwijzer.nl.

Subsidie energiebesparing bestaande woningen

De gemeente Castricum biedt huiseigenaren de mogelijkheid gebruik te maken van de subsidieregeling energiebesparing bestaande woningen. De regeling voorziet in subsidie voor het toepassen van energiebesparende maatregelen zoals onder andere isolatie, HR++ glas, thuisaccu, laagtemperatuurverwarming en douchewarmteterugwinning.

De energietransitie waar Nederland voor staat is urgent en wordt breed gevoeld. Wethouder Falgun Binnendijk legt uit: “We gaan ons elektriciteits- en warmteverbruik in toenemende mate verminderen door energiebesparing en isolatie en de resterende energievraag te halen uit hernieuwbare bronnen. Dit is nodig om de uitstoot van broeikasgassen terug te dringen. Dit geldt niet alleen voor het elektriciteitsverbruik door de inwoners maar ook voor het verwarmen van woningen.

Om dit te realiseren is eerder een ambitieus raadsbreed programma vastgesteld waarin het creëren van mogelijkheden voor iedere inwoner om energieneutraal te worden en het stimuleren van verduurzaming van woningen als speerpunten worden benoemd.

Hoge energieprijzen

Naast de energietransitie zetten de huidige hoge energieprijzen veel woningeigenaren naar verwachting extra in beweging om hun woning te verduurzamen. Deze versnelling kan worden ondersteund door het aanbieden van een subsidieregeling. Wethouder Falgun Binnendijk: “Met deze subsidieregeling van de gemeente Castricum wordt de hogere energierekening en de investering van woningeigenaren enigszins gecompenseerd.”

den van een subsidieregeling. Wethouder Falgun Binnendijk: “Met deze subsidieregeling van de gemeente Castricum wordt de hogere energierekening en de investering van woningeigenaren enigszins gecompenseerd.”

Subsidieregeling

De regeling voorziet in subsidie voor het toepassen van energiebesparende maatregelen zoals onder andere isolatie, HR++ glas, thuisaccu, laagtemperatuurverwarming en douchewarmteterugwinning. Per adres mag jaarlijks eenmalig gebruik worden gemaakt van deze regeling.

Via deze gemeentelijke subsidieregeling kan al vanaf één energiebesparende maatregel subsidie worden aangevraagd. In tegenstelling tot de landelijke ISDE subsidieregeling waar twee isolatiemaatregelen moeten worden gecombineerd om in aanmerking te komen. Tevens kan de gemeentelijke subsidieregeling worden gecombineerd met de landelijke ISDE subsidieregeling. “Daardoor wordt het voor woningeigenaren nog laagdrempeliger en aantrekkelijker gemaakt om te investeren in energiebesparende maatregelen”, is de overtuiging van Binnendijk.

Deze subsidie loopt tot 1 januari 2023 of wordt afgesloten zodra het subsidieplafond van € 150.000,- is bereikt.

Kijk voor meer informatie op: www.duurzaambouwloket.nl/castricum

Duidingsdebat bijwonen

Op donderdag 17 maart komen de acht partijen die deelnemen aan de gemeenteraadsverkiezingen in Castricum bij elkaar voor een duidingsdebat om de uitslag van de verkiezingen te duiden. U bent van harte welkom deze bijeenkomst bij te wonen. De bijeenkomst vindt plaats in de raadzaal van het gemeentehuis. Ook kunt u het duidingsdebat live volgen via castricum.raadsinformatie.nl.

Agenda

- 19.30 – 22.00 uur Duidingsdebat verkiezingsuitslag
- 1 Opening
 - 2 Vaststellen agenda
 - 3 Duidingsdebat verkiezingsuitslag
 - A. Duiden uitslag verkiezingen
 - B. Mogelijke stappen naar collegevorming
 - 4 Sluiting

Meer informatie

Kijk op castricum.raadsinformatie.nl voor informatie over de agenda en vergaderstukken van de gemeenteraad. Heeft u nog vragen dan kunt u terecht bij de griffie: e-mail raadsgriffie@castricum.nl, of telefoon 088 909 7014, 088 909 7094 of 088 909 9082.

Kapotte spullen? Repair Café in de bibliotheek

Transitie Castricum en de Groene Bak gaan het Repair Café weer opstarten, dit keer in de Bibliotheek van Castricum, op zaterdag 26 maart 2022. Kom ook langs tussen 12:30 tot 15:30 uur. De entree is gratis (giften zijn welkom). U betaalt alleen voor eventuele materialen. Repareren en laten repareren is uiteraard op eigen risico.

We helpen u bij het Repair Café met allerhande reparaties van kleine elektrische en huishoudelijke apparaten. U kunt komen

met apparaten die maximaal het formaat hebben van een stofzuiger (zorg er wel voor dat er een lege zak in zit).

U kijkt mee met de reparatie en helpt of denkt mee waar dat kan. Naast gerepareerde spullen brengt een Repair Café ook veel gezelligheid. Je kunt koffie en thee drinken en ideeën uitwisselen met andere bezoekers. Het Repair Café wordt eens per twee maanden georganiseerd door Transitie Castricum en De Groene Bak.

Bekendmakingen

Omgevingsvergunningen

Aangevraagd

- Bakkummerstraat 36 in Castricum**, het vergroten van de woning, datum ontvangst 8 maart 2022 (Z22 064308)
- Burgemeester Mooijstraat 5, 5a, 5b en 5c in Castricum (nr. 5)**, het verbouwen van bankgebouw tot 3 appartementen en een winkelruimte, datum ontvangst 4 maart 2022 (Z22 063884)
- Delving 81 in Akersloot**, het plaatsen van een dakkapel, datum ontvangst 4 maart 2022 (Z22 063764)
- Eerste Groenelaan 42 in Castricum**, het plaatsen van een dakkapel, datum ontvangst 6 maart 2022 (Z22 063891)
- Haagscheweg 3 in Castricum**, het realiseren van een bed & breakfast, datum ontvangst 7 maart 2022 (Z22 064094)
- Jan Evertsenlaan 10 in Castricum**, het plaatsen van een dakopbouw, datum ontvangst 4 maart 2022 (Z22 063851)
- Kastanjelint 6 in Limmen (kavel 3)**, het gewijzigd uitvoeren van de kelderbak, datum ontvangst 4 maart 2022 (Z22 063885)
- Pagenlaan 2 b in Limmen**, het aanleggen van een uitrit, datum ontvangst 3 maart 2022 (Z22 063744)
- Pagenlaan 2 f in Limmen**, het aanleggen van een uitrit, datum ontvangst 3 maart 2022 (Z22 063745)
- Rijksweg 59 a in Limmen**, het plaatsen van een dakopbouw, datum ontvangst 3 maart 2022 (Z22 063725)
- Torenstraat 71 in Castricum**, het plaatsen van een dakkapel, datum ontvangst 4 maart 2022 (Z22 063843)
- 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

- De Bloemen 95 in Castricum**, het bouwen van een woonwagen, verzenddatum 8 maart 2022 (Z056211)
- Oosterbuurt 2a kavel 36A in Castricum**, het plaatsen van een hobbykas, verzenddatum 8 maart 2022 (Z22 059713)
- Ontheffing artikel 8.3 van het Bouwbesluit. t.b.v. werkzaamheden kelder appartementencomplex De Skulper in Akersloot De Skulper 20, Akersloot en De Skulper 2 t/m 16, Akersloot (even) (Molenbuurt 24 achter)**, verzenddatum 3 maart 2022 (Z22 063531)
- Weegbree 39 in Castricum**, het veranderen van de woning, verzenddatum 9 maart 2022 (Z22 059530)
- Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.*

Evenementen en overig vergunningen

- Verleende evenementenvergunning Zomermarkten centrum Castricum 2022 op zondag 10 april 2022, zondag 22 mei 2022, zondag 26 juni 2022, zondag 17 juli 2022, zondag 21 augustus 2022 en zondag 18 september 2022, Dorpsstraat/Burgemeester Mooijstraat in Castricum**, verzenddatum 10 maart 2022 (Z22 063666)
- Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.*

Landelijke Compostdag

U kunt op dinsdag 29 maart vanaf 9.15 uur gratis compost scheppen op de milieustraat Schulpstet. Neem uw eigen zak en schep mee. Op=op.

Bezoek

Raadhuisplein 1
1902 AC Castricum

Postadres

Postbus 1301
1900 BH Castricum

Contact

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

Volg ons

📍 gemeente.castricum
📷 [gemeentecastricum](https://www.facebook.com/gemeentecastricum)
🐦 [Castricum_nl](https://twitter.com/Castricum_nl)

Kijk voor meer informatie op onze website:

www.castricum.nl



KOOPOVEREENKOMST DOOR DE NOTARIS

H
J
NOTARIAAT

Verkopen zonder makelaar?

Laat uw overeenkomst opstellen door HJ Notariaat!

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

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

Al sinds 2010 bezorgt 't Kookhuis de lekkerste gerechten gewoon bij jou thuis!

Verse huisgemaakte saté, roti,
hamburgers, soepen en nog veel meer!!
Van donderdag t/m zondag van 17:00 tot 20:00 uur

www.kookhuislimmen.nl
072-5055186

Gezocht:

Luiers voor volw. voorgoede doel,
ook restanten zijn welkom. Tel:
06-49725344

Gevraagd:

Ik heb nog 3 Artiszegels nodig. Oude
geiser/boiler keukenkranen voor
onderdelen. Tel: 06-26171519

Te koop:

Ikea wit metaaltraphekje (patruil
fast) met bevestigingsmateriaal.
Verstelbaar in de breedte. 20,-. Tel.
06-11480027



voor al uw woonvragen



Van Amsterdam
Dorpsstraat 64
1901 EM Castricum

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

Van een Garantiemakelaar mag je meer verwachten.



Bedankt

Het is zover. Na 42 jaar heb ik besloten om per
31 maart mijn werkzaamheden als fysiotherapeut
te beëindigen. Ik beschouw mij als een bevoor-
recht mens, want ik heb van mijn werk genoten.
En dan vooral van het contact met 'mijn' cliënten.
Ik dank jullie voor het vertrouwen en de mooie
gesprekken die wij al die jaren hebben gevoerd.

Het gaat jullie allen goed!

Hartelijke groeten, Kees Rootjes



Max Nuijens

Tuinonderhoud en beplanting
voor een verzorgde tuin

Interesse? Neem contact op:

✉ nuijenstuinklus@gmail.com

☎ 0615207037 🏠 Akersloot

Er is weer een bank in Castricum

Open een rekening en maak kans op een e-bike!

Wij zijn Zelfstandig Adviseur van RegioBank geworden en
vieren dit met een leuke winactie! Onder de eerste 50 klanten
die een RegioBank betaal- of spaarrekening openen, verloten
wij een e-bike. Loop snel bij ons binnen, je bent van harte
welkom.



weel | Regio Bank
VERZEKERINGEN & HYPOTHEKEN | Zelfstandig Adviseur

Dorpsstraat 32 | Castricum | 0251 65 70 50 | weel.nl

Twice

women's wear

WIJ BESTAAN 15 JAAR!

Dit gaan wij
groots vieren.
Veel leuke winacties
en give aways

Torenstraat 36 • 1901 EE Castricum • Tel. 0251-654221
www.twicekleding.nl

CORSO BIOSCOOP	
Programma 17 maart t/m 23 maart	
donderdag, vrijdag	
& zaterdag 20.00 uur	
zondag 14.30 uur	
maandag 19.30 uur	
dinsdag & woensdag 20.00 uur	
The Duke	
donderdag & vrijdag 19.30 uur	
zondag & dinsdag 19.30 uur	
Madres Paralelas	
zaterdag 19.30 uur	
zondag 20.00 uur	
woensdag 19.30 uur	
Dog	
maandag 20.00 uur	
The Alpinist	
zondag 15.00 uur	
Clifford de grote rode hond	
Tickets bestellen: www.corsobioscoop.nl Dorpsstraat 70 • Castricum	



The Duke

In 1961 stal Kempton Bunton, een 60-jarige taxichauffeur, Goya's portret van de hertog van Wellington uit de National Gallery in Londen. Het was de eerste (en nog steeds enige) diefstal uit de geschiedenis van het museum. In zijn losgeldbrieven schreef Bunton dat hij het schilderij zou teruggeven op voorwaarde dat

de overheid ermee in zou stemmen om gratis televisie te verstrekken aan ouderen. Pas vijftig jaar later zou de volledige geschiedenis achter de diefstal bekend worden - een verbaazingwekkend verhaal over hoe een rechtschapen man de wereld wilde veranderen en daarmee zijn zoon en zijn huwelijk redde.

Madres paralelas

Twee vrouwen, Janis en Ana, bevallen tegelijkertijd in hetzelfde ziekenhuis. Beiden zijn alleenstaand en ongepland zwanger. Janis, van middelbare leeftijd, is blij, maar de jonge Ana is bang en onzeker. De weinige woorden die de vrouwen

wisselen, vormen de basis voor een band die hun levens later een beslissende wending zal geven. Terwijl Janis het verleden van haar familie een gezicht probeert te geven, vecht Ana juist om los te komen van haar familie.

Gershwin Celebration in Cultuurkoepel

Heiloo - Peter Beets & Henk Meutgeert werden in 2010 al samen onderscheiden met een Edison voor hun werk met het Jazz Orchestra of the Concertgebouw. Nu staan ze samen aan het roer van het Peter Beets & Henk Meutgeert New Jazz Orchestra, een 18 man en vrouw sterke bigband. Op 27 maart staan ze op de planken in de Cultuurkoepel in Heiloo.



Peter Beets en Henk Meutgeert met Izaline Calister. Foto: Govert Driessen

Henk Meutgeert is bandleider, Peter Beets speelt op de vleugel. De rode draad in dit concert zijn de herkenbare en lekker in het gehoor liggende

melodieën van George Gershwin. Deze dienen als springplank voor een dynamische show, waarin alle facetten van muziek maken en muziek beleven

worden benut. Delen uit Porgy and Bess worden afgewisseld met songs uit musicals en ook Rhapsody in Blue krijgt een nieuw leven met een frisse blik op de toekomst. Meer dan tachtig jaar na zijn dood heeft de muziek van Gershwin nog steeds niet ingeboet aan gevoel en kracht. In deze originele aanpak komt de enorme waarde van zijn muziek op een nieuwe manier haarscherp in beeld. De bigband staat garant voor verrassend solo- en samenspel, muzikaal avontuur en gezonde, maar vlijmscherpe swing. De stem en interpretaties van wereldster Izaline Calister vindt een meer dan uitstekende voedingsbodem in de orkestraties van Meutgeert en de uitdagende begeleidingen van Beets. Kom genieten van deze energieke show op zondag 27 maart om 15.00 uur in de Cultuurkoepel. Kaarten à € 19,50 zijn te koop via www.cultuurkoepelheiloo.nl en bij het VVV-kantoor op Landgoed Willibrordus.

Henk Jan van Harten bij De Oude Keuken

Bakkum - Op zondag 20 maart treedt zanger Henk Jan van Harten op bij De Oude Keuken. Met zijn muzikale vrienden presenteert hij de liedjes van zijn pas uitgebrachte cd. Henk Jan schrijft Nederlandstalige liedjes over de liefde. Dat is spontaan begonnen op een frisse najaarsdag in 2017. Net na de lunch schreef hij zijn eerste lied en het tweede drong zich al snel daarna op. Vervolgens was er geen houden meer aan, alsof er een liefdesbron was aangeboord. Een jaar geleden startte hij een crowdfundingactie voor het maken van de cd, die dankzij een flink aantal

donateurs en het Prins Bernhard Cultuurfonds Noord-Holland tot stand kwam. Bandleiden Boudewijn Groenhuijzen en Mark Minnema schreven mee aan de muziek, arrangeerden en speelden in. Coen Hame-link speelt trompet en bugel. Je hoort ballades, funk, jazz, reggae en andere genres.

Het kwartet speelt 'unplugged', met verbindende persoonlijke verhalen door Henk Jan. Meer informatie vindt u op www.vanhartenoverdeliefde.nl. Het optreden begint om 15.30 uur. De Oude Keuken ligt aan de Oude

Parklaan 117 (www.deoudekeuken.net).



Henk Jan van Harten met zijn muzikanten. Foto: aangeleverd

Ja - Nee - Toch maar ja

Castricum - Op zondag 27 maart is om 16.00 uur in de dorpskerk een 'Duijfe'. Dat is een zondagmiddagbijeenkomst rond de paaskaars met diverse werkvormen, waarin ruimte is voor zingen, voor meedenken en meedoen, voor bezinning, meditatie en gebed. Na afloop is er een drankje en soep. Ook kan men desgewenst blijven mee-eten van wat is meegebracht en gedeeld wordt door de deelnemers. Het thema van 27 maart is: Ja - Nee - toch maar ja. Omstandigheden zijn soms zó dat je er bijna

onderdoor gaat, maar toch uiteindelijk het licht ziet. Soms roept de plicht, soms het eigen verantwoordelijkheidsgevoel, soms de solidariteit met de ander. Wat is dat toch...?? Jeremia wordt door God geroepen. Hij heeft er gehoor aan gegeven, maar veel tegenstand ondervonden. Hij heeft er geen zin meer in, wil het niet meer doen, ziet het niet meer zitten, maar... hij gaat toch door. Herkenbaar?? Daar gaat het in dit Duijfe over. Iedereen is van harte uitgenodigd.

Renee van Bavel zingt liedjes van Herman van Veen

Heiloo - In de Cultuurkoepel brengt Renee van Bavel op vrijdag 25 maart haar theaterconcert 'Mensenkind', waarin ze vol overtuiging liedjes van Herman van Veen zingt.

'Dag Menschenkind' is wat Herman van Veen zei toen hij Renee voor het eerst zag. Nu, jaren later, verbindt zangeres en liedschrijfster Renee van Bavel, begeleid door pianist Dirk Flatau, haar eigen werk met het repertoire van Herman van Veen. Bekende liedjes als Liefde van later, Cirkels en Suzanne kleurt ze in met haar eigen verhalen en kijk op de wereld. De in Berlijn woonachtige Renee van Bavel slaat met onverwachte wendingen actuele en persoonlijke wegen in. 'Wie heeft de zon uit jouw gezicht gehaald?' zingt ze voor de mannen die aan het roer staan van deze wereld. In 'De Rivierenbuurt' vertelt ze haar Joodse huisarts dat ze zwanger is van haar Duitse lief en van 'Anders Anders' maakt ze een loflied op de schoonheid van de diversiteit die ze als toerist in eigen land ziet. De voorstelling begint om 20.15 uur en

kaarten à 18 euro zijn online te koop via www.cultuurkoepelheiloo.nl en bij het VVV-kantoor op Landgoed Willibrordus.



Renee van Bavel. Foto: aangeleverd

Toonbeeld, Emergo en Excelsior organiseren open les Blazersklas

Castricum - Op donderdagmiddag 24 maart organiseert Toonbeeld Geesterhage in samenwerking met de muziekverenigingen Emergo en Excelsior een open les van de Blazersklas. Kinderen vanaf 7 jaar kunnen kennis maken met heel veel muziek, verschillende instrumenten en notenlezen.

Deze open les is geheel vrijblijvend en wanneer uw zoon of dochter enthousiast is (of wordt) kunt u hem of haar gelijk inschrijven voor de hele cursus. Docent Nico Strubbe laat de kinderen spelenderwijs zien wat je allemaal kunt doen met klank, muziek en ritmes. Je gaat ontdekken wat er allemaal kan op een blaasinstrument. Te beginnen met de blokfluit. Deze wordt bij deze cursus gebruikt als voorbereiding op een later te kiezen instrument uit het fanfare- en harmonieorkest. Tijdens de cursus zul je ook kennis maken met instrumenten uit deze orkesten zoals de bugel, trompet, hoorn, bariton, trombone, slagwerk, saxofoon, klarinet en dwarsfluit. De cursus bestaat uit vijftien lessen van veertig minuten in een groepje van maximaal zes kinderen. De lessen worden gepland op donderdagmiddag. De minimum leeftijd is 7 jaar. Inbegrepen zijn een fluit, een lesboek en een muzieklessenaar. Ouders zijn welkom en kunnen hun kinderen gelijk begeleiden op hun weg naar samen musiceren. De open les start om 16.45 uur bij Toonbeeld in Geesterhage en duurt ongeveer 45 minuten. Aanmelden vooraf via info@toonbeeld.tv is noodzakelijk. Meer infor-

matie over de verschillende cursussen en tarieven is op www.toonbeeld.tv/hafabra-opleiding te vinden.



De blazersklas biedt een goede voorbereiding voor het spelen in een harmonie- of fanfareorkest. Foto: aangeleverd

Wie goed doet, goed ontmoet.

Verdrietig, maar dankbaar voor alles wat zij ons geleerd heeft, nemen wij afscheid van onze lieve zorgzame moeder, schoonmoeder, oma en opoe

Maatje Lena van der Maas-Hollestelle

Marleen

Goes, 24 augustus 1933 Schoorl, 7 maart 2022

weduwe van Aart

Jan en Caty
Guus
Harm en Loulou
Teun en Safira

Dignate en Peter
Eline en Jochem
Lena
Rosa
Valentijn
Kees en Lucy
Zoé
Jan en Anne

Machteld en Taco
Tessa en Dennis
Anke

Correspondentieadres:
Dignate Timmerman-van der Maas
Arnoldsonstraat 13
1902 CT Castricum

De uitvaart heeft afgelopen zaterdag
12 maart plaatsgevonden.

*Uit ons leven gegrepen,
maar nooit uit ons hart*

Verdrietig maar dankbaar voor alles wat hij voor ons heeft betekend, nemen wij afscheid van mijn lieve man, onvergetelijke (schoon)vader en zoon

Loek Rijs

Alkmaar,
9 november 1965

Limmen,
8 maart 2022

Elles Rijs-Grootendorst
Lotte Rijs en Cody Kerssens
Annie Rijs-Leijen

Het afscheid heeft in besloten kring plaatsgevonden.

*Een mens bewaart zijn eigen ik
heel diep onder de huid
en wat daarbinnen heeft geleefd
kwam er maar zelden uit*

Wij hebben plotseling afscheid moeten nemen van onze

Piet Nieuwenhuizen Petrus Cornelis Johannes

CASTRICUM | CASTRICUM
13 augustus 1947 | 13 maart 2022

Sien

Gert-Jan en Esther
Nomi, Lilli*, Jill, Nova

Er is gelegenheid om de familie te condoleren op donderdag 17 maart tussen 19.00 - 20.30 uur bij 'Biljart- en Buurtcentrum Castricum' aan de Van Speyckade 61 in Castricum.

De uitvaart vindt vrijdag 18 maart in intieme kring plaats.

Correspondentieadres:
Eerste Groenelaan 20, 1901 TD Castricum.
Bloemenadres:
Ester Al Uitvaartzorg, 't Kieftenland 98 in Limmen.

*Now I lay me down to sleep
Pray the Lord my soul to keep
If I die before I wake
Pray the Lord my soul to take
- Enter Sandman, Metallica -*

Na een moedige strijd, vol wilskracht, is waardig heengegaan mijn lieve zoon, mijn broertje en onze lieve papa

Hans Zentveld

* Bakkum,
11 juli 1962

† IJmuiden,
13 maart 2022

*Jouw leven moeten we loslaten.
In ons leven houden we je vast.*

Riet
John
Lau
Melissa
Mitchell

Correspondentieadres:
Planetenweg 51
1973 BB IJmuiden

Hans is thuis, waar u op donderdag 17 maart van 19.00 tot 20.30 uur afscheid van hem kunt nemen.

De crematie zal in besloten kring plaatsvinden.

- 10 jaar -
ANNO NU
uitvaartverzorging

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

Een gratis prijsopgave binnen een dag

Petra van der Meer

T. 06 41 73 85 49

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



Uitvaartverzorging Yvonne van Ophuizen

10
JAAR

Persoonlijk · Respectvol · Betaalbaar

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

072 5055740 | 06 23582577

Bezoek uitvaartverzorgingyvonne.nl
voor al uw vragen.

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



Alice Loeters persoonlijke uitvaartzorg

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

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



Wendy van der Meer
Uitvaartbegeleider



Wij werken samen
naar een afscheid
toe dat bij u en uw
leven past



Dag en nacht bereikbaar
072 507 0477

Bezoek charonuitvaartbegeleiding.nl



Ester AL
UITVAARTZORG

24/7 bereikbaar via: 06 1473 1293

contact@esteraluitvaartzorg.nl • www.esteraluitvaartzorg.nl



Jos Dam geniet zichtbaar van de dames die helpen het buitenterras op te knappen.
Foto: Henk de Reus

Castricumse vrijwilligers steken handen uit de mouwen voor NLdoet

Castricum - Elk jaar organiseert Het Oranje Fonds, samen met duizenden sociaalmaatschappelijke organisaties in het land NLdoet, de grootste vrijwilligersactie van Nederland. NLdoet zet vrijwilligerswerk in de spotlight en nodigt iedereen uit om een dagje het verschil te maken. Dit jaar was NLdoet op 11 en 12 maart.

Door Henk de Reus

Voor vrijwilligers waren er dit jaar voldoende projecten om een keuze uit te maken. Zo vroeg Welzijn Castricum vrijwilligers te helpen tegelen bij de entree van het nieuwe pand. In de Santmark kon je dementerende ouderen een warme zelf gemaakte pannenkoek serveren. Bij Starrenburg, de Tuin van Kapitein Rommel, De Boogaert en de Scouting werd de buitenruimte opgeknapt. De redactie nam een kijkje bij de laatste twee.

Terras

Op woonlocatie De Boogaert wonen vijftien mensen met een lichamelijke beperking. Zij genieten enorm van het terras dat samen gedeeld wordt met dagbestedingslocatie Standbyte. Het terras was nodig aan een onderhoudsbeurt toe. Groepsbegeleider Ellen Romeijn vertelt wat er vandaag te gebeuren staat. „Het terras was niet meer om aan te zien. We hebben zelf onvoldoende personeel om het bij te houden en zijn daarom blij met de vrijwilligers die dit nu op zich nemen. De tegels worden met een hogedrukspuit behandeld, en de plantenbakken worden opnieuw gevuld. Het terras wordt gebruikt door meervoudig gehandicapte personen van 18 tot 70 jaar. Ook gebruiken zestien vaste bewoners die niet over een balkon beschikken de tuin.”

Jos Dam woont aan de Walstro en komt vier dagen per week naar de dagbesteding. Jos is de vaste tuinman en vertelt graag wat hij zoal doet. „Ik geef de plantjes water, haal het onkruid weg en plant de groenten.” Jos is blij met de hulp die hij vandaag krijgt en geniet ervan als hij samen met de dames op de foto mag.

Scouting Castricum

Bij scouting Castricum wordt ook hard gewerkt. De echte technuten zijn binnen bezig met het plaatsen van led licht en het vervangen van stopcontacten en de thermostaatkraan van de verwarming. Buiten vindt het zwaardere werk plaats. Meerdere vrijwilligers hebben zojuist alle tegels van het terras verwijderd en zijn de grond aan het egaliseren. Hierna zullen de tegels opnieuw worden gelegd. Iets verderop dragen Pelle, Michelle en René enkele houten bielzen naar de kampvuurkuil. Riley Raaphorst legt uit dat de oude bielzen grotendeels verrot zijn en nodig moeten worden vervangen. Al met al werk voor mensen met een sterke rug. Je krijgt er wel honger van, zo blijkt als een aantal vrijwilligers inmiddels rondom de kampvuurkuil is gaan zitten en aan de lunch is begonnen. Het is pas 13.00 uur in de middag, maar Riley heeft goede hoop dat de klus aan het eind van de middag geklaard is.



Met vereende kracht sjouwen Michelle, René en Pelle de bielzen naar de kampvuurkuil. Foto: Henk de Reus

AGENDA

WOENSDAG 16 MAART



Gemeenteraadsverkiezingen. Stembureaus van 07.30 tot 21.00 uur geopend. Overzicht van de locaties op www.castricum.nl. Tevens uitslagenavond vanaf 21.00 uur in het gemeentehuis aan het Raadhuisplein 1 in Castricum. Iedereen is welkom. Ook live te volgen via Omroep Castricum. Foto: Pixabay

DOMDERDAG 17 MAART

Mantelzorgwandeling om 10.30 uur door MaatjeZ met dit keer als startpunt het strand van Wijk aan Zee. Informatie en aanmelden via www.maatzjez.nl of bij mantelzorgconsulent Hanna Blankevoort (06 12270504).

Lezing 'Overijssel, tussen Regge en Reest' door Philip Friskorn om 20.00 uur in bezoekerscentrum De Hoep aan de Johannisweg 2 in Castricum. Gratis voor leden van Vogelwerkgroep Midden-Kennemerland. Niet-leden betalen 3 euro. Maximaal 114 bezoekers.

VRIJDAG 18 MAART

Beerpong-toernooi om 19.30 uur (verzamelen 19.00 uur) in café 't Voorom aan de Kerklaan 20 in Akersloot. Info via www.voorom.nl.

G-disco in jongeren centrum Discovery in Castricum (naast het station), 20.00-22.00 uur.

ZATERDAG 19 MAART



Donateursconcert van muziekvereniging Emergo om 19.30 uur in het Jac. P. Thijsse College De Bloemen 65 in Castricum. Donateurs hebben gratis toegang. Overige bezoekers kunnen via info@emergo.org informeren naar de beschikbaarheid. Foto: aangeleverd

Benefietvoorstelling voor Oekraïense oorlogsvluchtelingen door Piet Parea en Frank Edam in de Vrijburcht, Vrijburglaan 2 in Heemskerk, 20.00 uur. Aanmelden: pjm.parea@quicknet.nl. www.pietparee.nl.

Pubquiz om 20.30 uur (inloop vanaf 20.00 uur) bij EetBarLekker aan de Dusseldorperweg 56 in Limmen. Aanmelden via caroline@eetbarlekker.nl of 06 54235682. Deelname kost 4,50 per persoon.

ZONDAG 20 MAART



Voorstelling 'Bang of dapper' door Geert van Diepen om 14.00 uur bij Fase Fier aan de Van Oldenbarneveldweg 25 in Bakkum. Kaarten à 10 euro uitsluitend via zoldertheater@live.nl of telefonisch: 072 5641838. Info via www.geertvandiepen.nl. Foto: Jan Jong

Benefietvoorstelling voor Oekraïense oorlogsvluchtelingen door Piet Parea en Frank Edam in Dorps-huis De Zwaan, Middelweg 5 in Uitgeest, 15.00 uur. Aanmelden: pjm.parea@quicknet.nl. www.pietparee.nl.



Voorstelling 'Fado Mundo' door fadokwartet Quatro Ventos om 15.00 uur in theater Koningsduyn aan de Geesterduinweg 3 in Castricum. Kaarten à 18,50 euro (CJP/65+ 16,50 euro, tot 12 jaar 9,50 euro) via www.toonbeeld.tv en www.geesterhage.nl. Foto: Frank Moll

Bierproeverij Damppegheest om 15.00 uur in De Oude School aan de Schoolweg 1 in Limmen. Toegang gratis. Info op www.damppegheest.nl/proeflokaal.



Optreden Henk Jan van Harten om 15.30 uur in restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117 in Bakkum. Toegang gratis. Info via www.deoudekeuken.net.

WOENSDAG 23 MAART

Soepcafé van Transitie Castricum om 14.30 uur in de Tuin van Kapitein Rommel aan de Stationsweg schuin tegenover het NS-station in Castricum. Aanmelden niet nodig.

EXPOSITIES

Kunstenaarscollectief IMIX uit Castricum exposeert tot en met 22 maart bij KKK Beverwijk aan het Kerkplein 1 in Beverwijk. De expositieruimte bevindt zich op de bovenverdieping van het Kennemer Theater. IMIX bestaat uit Mireille Schermer, Gemma Distelbrink, Garrie Oomkens en Marion Albers. Kijk op www.kekbeverwijk.nl voor de openingstijden.

Hans Goedhart exposeert tot en met 4 april schilderijen in restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117 in Bakkum. Gedurende de coronapandemie is Hans zijn woonplaats Castricum en omgeving gaan schilderen, hierbij geïnspireerd door het expressionisme, fauvisme en de Groninger schilders van De Ploeg. Dagelijks te bekijken van 09.00 tot 17.00 uur. Kijk op www.deoudekeuken.net voor uitgebreide informatie.

Een selectie uit de inzendingen voor de wedstrijd 'Ode aan het Oer-IJ' is tot en met 11 april te zien bij Toonbeeld Geesterhage aan de Geesterduinweg 7 in Castricum. Te zien zijn de mooiste schilderijen, de vier beste foto's en het prijswinnende gedicht. Meer info op www.oerij.eu.

De expositie 'Opstanding' van kunstenares Riet Huurdeman is tot en met 17 april te zien in de dorpskerk aan het Kerkpad 1 in Castricum. Geopend op de donderdagmorgen van 10.00 tot 12.00 uur en vrijdagmorgen van 10.30 tot 12.30 uur.

Gratis beweegprogramma

Castricum - Sport en bewegen heeft een positieve bijdrage op de fysieke en mentale gezondheid. Daarnaast zorgt sporten/bewegen voor plezier en ontmoeting. Soms is het echter lastig om te weten welke sport- of beweegactiviteit én aanbieder bij iemand past. Met een nieuw gratis beweegprogramma kun je dat onderzoeken.

Het programma is op de woensdagen van 17.00 tot 18.00 uur en duurt tien weken. De eerste les is op woensdag 6 april in de gymzaal aan de Walingstuin 1. De eerste vier weken staan in het teken van kennismaking met de groep en diverse beweegvormen. De laatste zes weken volgen proeflessen van lokale sportaanbieders. Alle lessen worden gegeven door professionele begeleiders. Zeg jij al tijden dat je

actiever wilt gaan leven? Maar is het starten nog niet gelukt? Door hier aan deel te nemen krijg je een zetje in de goede richting. Dit programma doe je samen met anderen, wat motiverend en inspirerend werkt. Het aanbod is variërend waardoor iedereen deel kan nemen. Ieder op zijn of haar eigen niveau. Gelukkig zijn er geen beperkende coronamaatregelen meer op het gebied van sport en kunnen we allemaal

weer vrij uit bewegen. We hebben lang genoeg stil gezeten, het is tijd voor verandering. Ga naar www.sportenbewegenincastricum.nl voor meer informatie en aanmelden. Heb je nog vragen, neem dan gerust contact op met buurtsportcoach Winnie, via wassendelft@teamsport-service.nl of 0251 254740. Het programma is opgezet door Team Sportservice Kennemerland in samenwerking met lokale aanbieders.

De Gemeente Castricum financiert het programma, aangezien zij de gezondheid van haar inwoners belangrijk vindt.

kennismakingsles BLAZERSKLAS

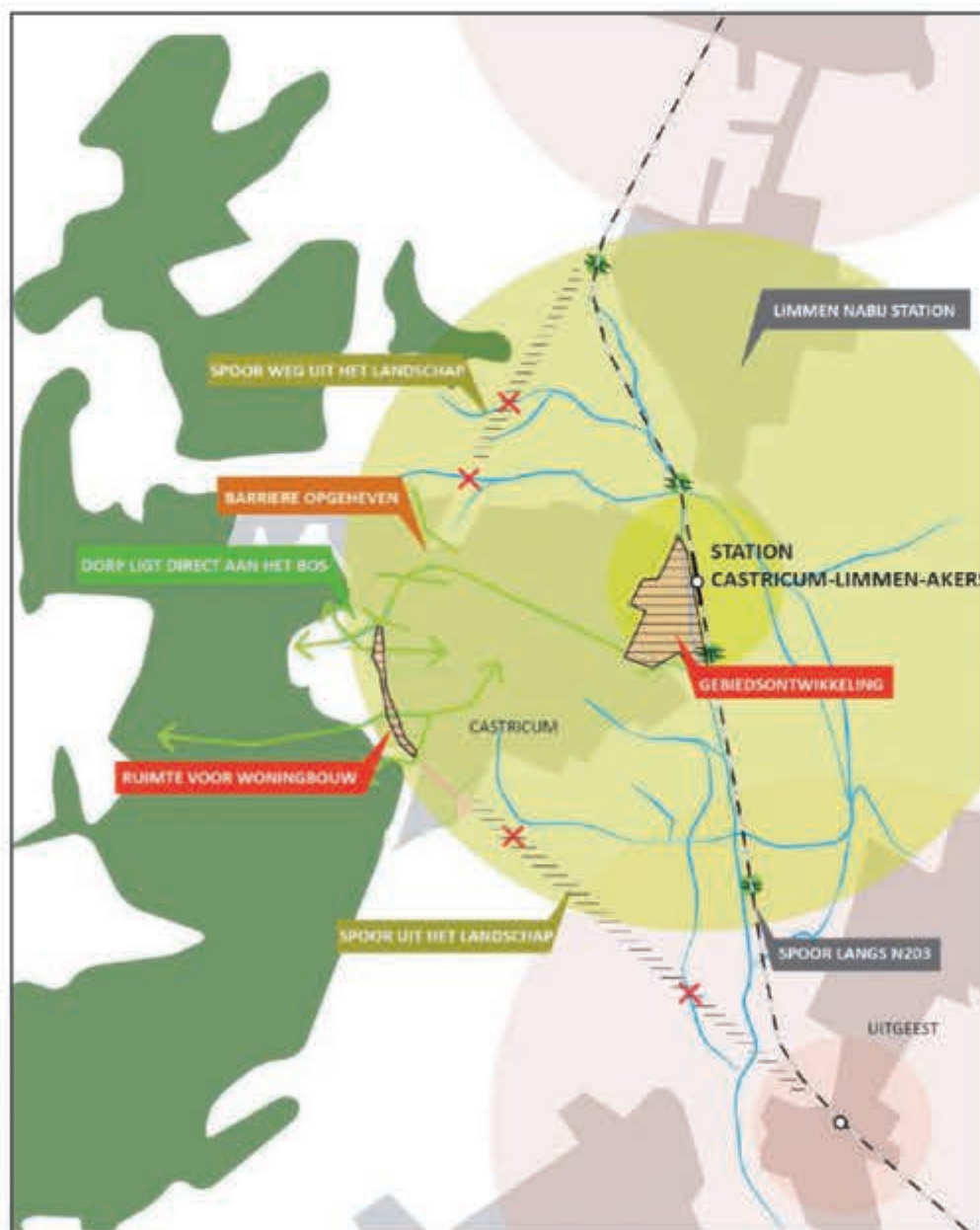
Wil jij op een blaasinstrument
gaan spelen en later misschien
in een orkest zoals
Emergo of Excelsior?

Kom dan kijken
en meedoen
in onze blazersklas

donderdagmiddag 24 maart
Gratis kennismakingsles
voor kinderen vanaf 7 jaar

toonbeeld
GEESTERDUIN

Je leert het spelen(d)
bij Toonbeeld Geesterhage



Kies voor De VrijeLijst en dit TUDelft/Twente plan; Spoorlijn naar/op
N203 en bv. aan weerszijde enkelbaans autowegen

* De Scooterbox

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

*Gevraagd:

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

Te koop:

Dames dure aanklaarsjes-zwart.
Prima staat mt. 42, 30,-, en lange
zwart leren damesjas, XL, z.g.a.n.
59,-. Tel. 0251-659632

Gratis afhalen:

57 balkon/terras tegels 30x30
gewicht slechts 2 kg p.st. Tel. 0251-
650264

Te koop:

Boek: Vogelringstation Castricum
1960-2006, i.g.st. 15,-. Tel. 0251-
659446

Gevraagd:

Deka-Artis zegels, heeft u er nog een
paar? Ik wil ze graag bij u ophalen
Alvast bedankt. Tel. 0251-670038

Te koop:

Ceta Bever buitenbeits, dekkend
zijdeglans, donkergroen 605, 0,75
litr. 7,50. Ophalen in heemskerk. Tel.
06-11210131

Te koop:

4 witte kunststof terraspoten met
schotel, diam. 30, 25, 20, 16 cm, tot.
12,50 + gratis 2 witte hangpotten. Tel.
0251-222401

Te koop:

Nw: 1/4 ó beige bl: pot br: 23-
h: 21 cm 12€ + nw: 2/4 ó beige
bloempotten + kraal randen br: 22-
h: 18 cm 20€. Tel. 06-21921738

Gevraagd:

Fietsstoeltje voor achterop, bv merk
Bobike. Tel. 06-49636206

Trend Leder



EVEN VOORSTELLEN... TREND LEDER

Trend Leder heeft een uniek concept met reisartikelen en
lederwaren, en wordt gerund door Ingrid en Gerrit Jan
Rookhuijzen. In mei 1992 werd Ingrid eigenaresse van de
winkel, die destijds nog gevestigd was in de Burgemeester
Mooijstraat in Castricum. Naar verloop van tijd kwam de
wens om uit te breiden. In diezelfde tijd was Winkelcentrum
Geesterduin bezig met uitbreiding, en Ingrid kreeg de kans
om daar een grotere winkel te betrekken. Toen de
nieuwbouw van het winkelcentrum in 1995 gereed was
opende Trend Leder haar deuren op de plek waar de winkel
vandaag de dag nog gevestigd is.

In 1997 werd een tweede winkel geopend in winkelcentrum
't Loo in Heiloo. De winkel had recentelijk binnen het
winkelcentrum moeten verhuizen, maar dat zagen Ingrid en
Gerrit Jan niet zitten. Bovendien begonnen de jaren ook te
tellen voor de inmiddels 72-jarige Ingrid en 73-jarige Gerrit
Jan. Dus na een hele mooie periode van liefst 23 jaar
werden in 2019 de deuren van Trend Leder Heiloo gesloten.

Oorspronkelijk liep de huurovereenkomst van de winkel in
Winkelcentrum Geesterduin in januari 2019 af. Aangezien de
verbouwing van het winkelcentrum eraan zat te komen, en
er nog voorraad uit de winkel in Heiloo verkocht moest
worden, werd besloten om de huurovereenkomst te
verlengen. Inmiddels is de verbouwing van het
winkelcentrum klaar en heeft het een stoere uitstraling
gekregen volgens Ingrid. Zowel Ingrid als Gerrit Jan zien een
rooskleurige toekomst voor Geesterduin. Door het
gevarieerde aanbod van winkels heeft het
aantrekkingskracht voor de regio.

Sinds kort is de kugel door de kerk en zullen Ingrid en Gerrit
Jan nog tot en met juni actief zijn met de winkel. Daarna
houdt het op en kijken beiden uit naar de periode dat ze
gestopt zullen zijn met werken. Vanaf dan gaan ze extra
genieten van hun welverdiende vrije tijd, hun kinderen en
kleinkinderen. Tot die tijd bent u van harte welkom in de
speciaalzaak in het midden- en hoog segment voor
lederwaren en reisartikelen. De laatste maanden staan bol
van de opheffingsuitverkoop met hele
mooie producten tegen nog
mooiere prijzen. En mocht er
iemand interesse hebben om
de winkel over te nemen, dan
vernemen we dat uiteraard
graag.



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

Eindeloos speelplezier...!



**Slechts
40 euro
per dag**
inclusief transport
binnen de gemeente
Castricum

Kinderfeestje...?

Huur onze set XXL bouwstenen...! Succes gegarandeerd...!
www.partyprovider.nl

Te koop:

Kl. staand droogrek 7,-, water-
koker 12,-, Tefal staafmixer 15,-,
stalen huishoudtrap 2 trede 12,-,
elektr. barbecue 12,-, hark 5,-. Tel:
023-5271991

Te koop:

Lange leren jas, mt. 46, kl. zwart 50,-,
rode cowboyhoed 10,-, wereldbol,
staand 5,-, nw. vrachtwagen 10,-,
ronde barbecue 5,-. Tel: 0255-757228

Te koop:

Draaifauteuil, okergeel, z.g.a.n. 75,-,
Tel: 06-49260603

Te koop:

Prachtig brocante blauw gietijzeren
bistrostel, tafel en 5 stoelen, 75,-, bel
Carla. Tel: 06-26038252

Te koop:

Originele revivite ix, met boekje en
bijbehoren. Zeer weinig gebruikt.
Vaste prijs 75,-. Tel. 06-25560279



**Een gezellige, muzikale en ongedwongen huiskamer
voor een heerlijke lunch, diner en borrel.**

Check onze website voor de actuele openingstijden en het menu.
WWW.HERBERGDE3SPRONG.NL



@HERBERGDE3SPRONG



0251 295 896

Groeten van
team,



GEESTERWEG 12,
1911 NB, UITGEEST



INFO@HERBERGDE3SPRONG.NL

De 3-sprong

Feest bij Twice women’s wear!

Castricum - Het is feest bij Twice women’s wear, want de winkel aan de Torenstraat 36 bestaat dit jaar vijftien jaar! Al die jaren runt eigenaresse Wendy de zaak met veel plezier. Ze waardeert haar klanten en de klanten waarderen op hun beurt haar inzet om telkens met een verrassende collectie te komen.



Het is feest bij Twice women’s wear en dat willen ze weten ook! Foto: Aart Tóth

Na een korte onderbreking vanwege vakantie is het nu tijd om met hernieuwde energie de voorjaars- en zomercollectie te showen. Niet zomaar kleding, maar zorgvuldig

geselecteerde items van goede kwaliteit en voor het naderende voorjaar en de daaropvolgende zomer natuurlijk met volop vrolijke, frisse kleuren. Je kunt er terecht voor

pantalons, blouses en jurken, maar ook rokken. En er is meer! Twice is een winkel met naast kleding ook sieraden en leuke ‘must haves’ voor alle leeftijden. In de winkel vind je merkkleding van Deense makelij. „Dat bevalt heel goed, vandaar dat we al vijftien jaar merkvast zijn”, vertelt Wendy. In de zomer hangen er jurkjes en rokjes van biologisch katoen. Ook zijn er twee spijkerbroekmerken, waardoor een grote leeftijdsgroep er terecht kan voor een goed passende jeans. En wat te denken van sieraden van Beach-Bumb? Stoere handgemaakte armbanden en kettingen uit Nederland. En oorbellen, armbanden en kettingen van Dansk, verzilverd en verguld. De collectie van ‘We love the planet’ maakt het geheel compleet met producten die uitsluitend natuurlijke ingrediënten bevatten. En... als afsluiter: koffiebonen en een brownie!

„Kortom een heerlijke winkel om in te werken en hopelijk ook om in te winkelen”, aldus Wendy. Deze maand zijn er leuke winacties en give away’s.



Poseren tijdens het gouden uur

Bakkum - Kort na zonsopgang en vlak voor zonsondergang – in de fotografie ook wel bekend als ‘het gouden uurtje’ – zorgt de lage stand van de zon vaak voor mooie effecten, zoals hier. Deze Schotse Hooglander stier, die de wacht houdt bij de Wei van Brasser, is tegen de zon in gefotografeerd. Omdat het licht van de laagstaande zon op zijn achterzijde schijnt lijkt het of het dier omgeven is met een gouden randje. Dit maakt hem nog imposanter. Foto en tekst: Henk de Reus

Opheffingsuitverkoop bij Trend-Leder in Geesterduin

Castricum - Trend-Leder gaat verdwijnen uit winkelcentrum Geesterduin. De winkel sluit per 1 juli definitief de deuren en houdt tot die tijd opheffingsuitverkoop.

In mei 1992, nagenoeg dertig jaar geleden, ging Trend-Leder van start in het dorpshart van Castricum. In 1995 verhuisde de winkel naar winkelcentrum Geesterduin en twee jaar later werd in winkelhof ‘t Loo in Heiloo een tweede vestiging geopend. Die winkel werd op 1 augustus 2019 al gesloten. Trend-Leder heeft al jaren een regionale functie op het gebied van een uitge-

breid assortiment koffers, lederwaren, handschoenen, paraplu’s enzovoort. Van Heemskerk tot Heiloo en van de Egmondse tot de Zaanse treek weten klanten de winkel goed te vinden. Eigenaren Ingrid en Gerrit-Jan hebben in de loop der jaren met veel klanten een band opgebouwd en zagen generaties van kind tot volwassen uitgroeien, nu ook zelf weer met kinderen. Ze laten weten:

„Hoewel we met veel liefde en plezier het vak hebben uitgeoefend hebben we, vanwege het bereiken van de leeftijden van 72 en 73 jaar, besloten dat het tijd wordt om andere dingen te gaan doen en van vrijheid te gaan genieten.” Tot 1 juli kunnen klanten profiteren van sterke afprijzing van bekende mooie merken als Samsonite, American Tourister, Eastpak, Kipling, Castelijns&Beerens, Berba, Chabo, Knirps, Laimböck handschoenen enzovoort. Kom langs in de winkel aan Geesterduin 42.

LEZERSPOST

Autoverkeer: leefbaarheid versus natuurwaarden

De actiegroep ‘Zuidoost-route Nee’ ageert in ‘De Castricummer’ van 9 maart 2022 tegen een ontsluitingsweg van de oostelijke helft van Castricum’s bebouwde kom in zuidwestelijke richting naar de Beverwijkkerstraatweg: zie hun plattegrond met rode lijnen vanaf de C.F. Smeetslaan, met ook een oostwaartse aansluiting naar de N203. Hun bezorgde kritiek geldt het verlies van natuurwaarden, de weidevogels, rietkragen en weilanden in de Oosterbuurt en Alberts Hoeve.

Ziehier een zwaarwegend tegenargument: het overstelpend drukke autoverkeer vanuit Oosterbuurt, Molendijk en Albertshoeve in de richting Beverwijk vice versa: dit drukke spitsverkeer perst zich door de smalle Prinses Beatrixstraat of de ‘fietsstraat’ Dorpsstraat, sowieso samenkomend bij de spoorwegovergang Beverwijkkerstraatweg. Door deze ‘trechter’ wurmt de verkeersstroom zich in een lange file tijdens de spoorweg-spitsdrukte: een al jaren brandend probleem.

Sinds 1969 dijde Castricum’s bebouwde kom sinds 1969 oostwaarts enorm uit met de nieuwe woonwijken Molendijk, Alberts Hoeve en Noord-End. Maar extra ontsluitingswegen kwamen er niet: Door de – in 1969 al bestaande – Prinses Beatrixstraat, Dorpsstraat en de Alkmaarseweg en diens opvolger Soomerwegh perst alle gemotoriseerd verkeer zich nu. Dat komt doordat de Verkeersplanologie verzuimde om het aanzwellende autoverkeer redelijk te verdelen over de uitgedijde bebouwde kom.

De oplossing is een ontsluitende doorverbindings-weg vanaf het oostelijke uiteinde van de C.F. Smeetslaan naar de Oude Haarlemmerweg op de Castricummer Werf, met ofwel een tunnel onder het spoor door, ofwel een brug eroverheen. De politiek behoort de bewoners van de geterroriseerde Beatrixstraat minstens zo belangrijk te vinden als de broedende zeldzame Horrekor in ‘De Hooge Weide’.

Wilhelm Carton

Zwerfvuil

Beste Castricummers,

Na bijna twintig jaar in Amsterdam te hebben gewoond, woon ik nu al bijna weer dertien jaar met veel plezier in Castricum. Ik ga bijna iedere dag wandelen in onze mooie Oosterbuurt, waar ik enorm van geniet en wat nooit gaat vervelen. Alleen zie ik met lede ogen aan hoeveel zwerfvuil ik elke dag weer opnieuw tegenkom. Omdat ik merkte dat onderweg mijn handen steeds meer begonnen te jeuken om er iets aan te doen, neem ik sinds kort een plastic zak mee om daar alles in te verzamelen wat ik makkelijk op kan rapen (wel met handschoenen aan!). Regelmatig zit die zak, na een half uurtje wandelen, helemaal vol met flesjes, blikjes, mondkapjes, verpakkingen, batterijen en andere zaken, waarvan je je afvraagt hoe het in hemelsnaam op straat kan belanden. Wat me het meest frustreert, is de hoeveelheid afval dat in de sloot ligt. Want daar kan ik niet bij.

Daarnaast valt het me op dat er enorm veel sigarettenpeuken/filters op straat liggen. En daar zitten heel veel schadelijke stoffen in. Lieve mensen, laten we met z’n allen ons best doen om ons mooie dorp zo schoon en leefbaar mogelijk te houden. In het belang van mens en dier. En om te voorkomen dat we de rekening vroeg of laat weer op ons eigen bord en in onze eigen beker krijgen. Tijdens mijn dagelijkse rondje door de Oosterbuurt kom ik in ieder geval al vijf door de gemeente geplaatste vuilnisbakken tegen. Laten we daar gebruik van maken als we onderweg iets weg willen gooien. Dank u voor uw hulp!

Yvonne Dalmolen



Ingrid en Gerrit-Jan sluiten per 1 juli 2022 hun winkel Trend-Leder definitief. Foto: aangeleverd

wereldwinkel



16 - 31 maart alle metalen tuinstekers

20% KORTING

C.F. Smeetslaan 4, 1901 GA Castricum
T 0251 - 65 81 40 E wwcastricum@hetnet
www.wereldwinkelcastricum.nl



Gevraagd:
Artis zegels/kaarten van de Dekamarkt voor mensen met een rugzakje. Alleen gemeente velsen. Geen handel a.u.b. Tel. 06-37010414

Verloren:
Wit babyschoentje van Nike verloren, tussen dDriehuis ijspaleis en Hage-lingerweg. Iemand gevonden? Tel. 06-43983854

Te koop:
Hondenencyclopedie met veel informatie/foto's. Estherverhoef 10 euro. Tel. 023-5376764

Te koop:
Antraciet lederen eetk.stoelen met licht eiken poten. 860 cm zith. 45 cm, 350,-. Tel. 06-27342197

Te koop:
In prima staat weinig beslapen een meegroeibed nu als 1 persoonsbed met lattenbodem 80x2 meter met matras. 25,-. Tel. 06-10345206

Te koop:
Voor de kids leuk verkeersspeelkleed zo goed als nieuw 2 meter bij 1 meter. 10,-. Tel. 06-10345206

BIOCHAR MIX

Voor mooie en gezondere planten!

Puur koolstof bindt voedingsstoffen aan zich en voorkomt uitspoeling.

De poreuze structuur wordt gekoloniseerd door micro-organismen.

En draineert tevens de bodem bij zware regenval...

en houdt in droge tijden 6 x het eigen gewicht aan vocht vast.

Een hoog koolstofgehalte bevordert de opname van voedingsstoffen (CEC).

Maakt de bodem luchtig en komt de doorwortelbaarheid ten goede.

Het proces is CO2 negatief, het onttrekt koolstof uit de kringloop.

De koolstof vergaat in de grond niet en blijft, jaar na jaar, zijn werk doen.

10 liter Biochar Mix voor € 10,-



WWW.GREENWAVEBIOCHAR.NL

ELKE 3E ZONDAG
VAN DE MAAND

**PROEF-
LOKAAL**



15.00 tot
20.00 uur

IN DE
MUSEALE
HOEK VAN
LIMMEN



DAMPEGHEEST.NL

**20 MAART
PRESENTATIE**



**ut 1e
Kieft-ai**
LENTEBOCK

Gedverdanne, wat lekker!

Te koop:
Snijsmachine met extra mes. Ideaal voor de thuisbakker. 10,-. Ophalen in Beverwijk. Tel. 06-30464348

Te koop:
Nederland 10x stokboek, gest. En postfris. 40,-. Tel. 06-41804330

Gevraagd:
Gevraagd artis zegels van Dekamarkt. Wie heeft ze over, ik kom nog zegels te kort. Tel. 0255-536050

Te koop:
Toyota Aygo-Peugeot 107-Citroen c1 Good Year banden met velgen 155/65/14 160,-, Michelin Energy 185/65/14, 50,-. Tel. 06-14630379

Gevraagd:
Messenzegels van de Vomaren Albert Heijn, heeft, gebruikt u ze niet, ik kom ze graag ophalen, alvast dank. Tel. 06-34254583

**Kijk hoe jij je hart kunt laten spreken
voor vluchtelingen!**



Ga naar
nederlandvoorvluchtelingen.nl
of scan de QR-code.



**VluchtelingenWerk
Nederland**



19 & 20 maart

15%
lentekorting
op het hele assortiment

Ook zo'n zin in het voorjaar?

Kleurrijke tuinplanten, frisse kamerplanten en de nieuwste voorjaarscollectie voor tuin en huis haal je nu bij DekaTuin tuincentrum. Ook alles voor dier! Kom op 19 & 20 maart

naar DekaTuin en ontvang 15% korting op alles!

Op vertoon van een geregistreerde spaarkaart.

Lees meer en de voorwaarden op deka-tuin.nl/korting.



DekaTuin tuincentrum
Vennewatersweg 15, Heiloo

www.deka-tuin.nl



Van links naar rechts: Perry, Jan, Piet, Anita en Arvid. Foto: Hans Boot

‘TEAM-PIET’ voor spierziekte ALS de Mont Ventoux op

Akersloot/Limmen - Bij de 67-jarige Piet Mooij uit Limmen werd in de zomer van 2019 de spierziekte ALS geconstateerd. Daarna organiseerden vrienden en familie diverse activiteiten om geld in te zamelen voor de stichting die onderzoek doet naar de bestrijding van deze ingrijpende ziekte. Op 9 juni wil ‘TEAM-PIET’ de Mont Ventoux beklimmen. Aangespoord door hopelijk veel nieuwe sponsors moet dat zeker lukken.

Door Hans Boot

Jan Veldt (1955) uit Akersloot is al vijftig jaar een goede vriend van Piet Mooij. Het ging Jan erg aan zijn hart dat zijn LTS-maatje in augustus 2019 de diagnose amyotrofische laterale sclerose (ALS) te horen kreeg. Jan vertelt: „Piet was toen nog schilder bij renovatiebedrijf Logchies, maar dat ging hem steeds moeilijker af. Ook het accordeon spelen lukte niet goed meer. Op 1 januari 2020 hebben we met een groep vrienden onder de naam ‘TEAM-PIET’ meegedaan aan de Nieuwjaarsduik in Castricum. Piet ging toen zelf ook het water nog in. Vrienden en kennissen konden ons vanaf dat moment sponsoren. De bijdragen gaan naar de Stichting ALS voor verder onderzoek naar deze slopende ziekte. Daarvoor verwijs ik naar de website www.tourduals.nl/team/team-piet.” Na deze actie offerde Logchies het plan om met eigen personeel mee te doen met Amsterdam Swim City: „Dat stond in augustus 2020 en 2021 op het programma, wat inhield dat er twee kilometer in de grachten moest worden gezwommen. Maar helaas ging het evenement beide keren niet door vanwege de coronamaatregelen. Om toch een prestatie te kunnen leveren tegenover de giften, waren er een stuk of zeven collega’s van Piet die eind augustus 2020 het Uitgeestermeer indoken

om, wind en kou trotserend, toch die twee kilometer te gaan zwemmen”, aldus Jan.

Tour du ALS

Op donderdag 9 juni 2022 vindt de jubileumeditie van Tour du ALS plaats en wordt de Mont Ventoux in de Provence voor de tiende keer bedwongen voor de strijd tegen ALS. Jan: „TEAM-PIET heeft zich daar ook voor ingeschreven. Dat bestaat dit keer uit Piets kinderen Anita, Marieke en Perry en ook Arvid, een kameraad van Perry, heeft zich aangemeld. Het is voor de kinderen een extra uitdaging, omdat zij geen enkele ervaring hebben met fietsen in de bergen. Zelf ga ik ook aan de klim beginnen en dat zal best nog een kluit worden. Ook nu kunnen de deelnemers individueel of als team worden gesponsord via genoemde site. Daarbij wil ik nog even benadrukken dat de fietsers alles zelf bekostigen, dus alle bijdragen gaan naar het goede doel. Alhoewel het Piet veel energie zal kosten, heeft hij toegezegd dat hij graag aan de zo noodzakelijke onderzoeken van de stichting wil meewerken, waaraan hij al eerder heeft meegedaan.” Piet gaat graag met ‘TEAM-PIET’, waarvan alleen Marieke ontbreekt, op de foto en zegt: „Ik ben er zeer trots op dat mijn kinderen met Arvid en Jan die prachtige actie op touw hebben gezet en we hopen dat er veel geld wordt gedoneerd!”

Vrachtwagen rijdt slagboom spoorwegovergang eruit

Castricum - Een vrachtwagen heeft vorige week dinsdag een slagboom van de spoorwegovergang in de Beverwijkerstraatweg aangereden. Dat gebeurde rond 12.15 uur toen de bestuurder, een 42-jarige man uit Akersloot, besloot om zijn voertuig achteruit te laten rijden. De chauffeur had te laat opgemerkt dat de rode waarschuwingslichten van de spoorwegovergang waren gaan knipperen. Toen hij beseftte dat de overweg zou

gaan sluiten, was hij al een meter op het spoor. Hij reed de vrachtwagen naar achteren, om van het spoor af te zijn. Dat lukte, maar hij ramde daarvoor wel de slagboom die inmiddels naar beneden kwam. De slagboom raakte los en viel op de grond. Hierdoor bleek ook de slagboom bij het fietspad niet meer te werken. Het treinverkeer kon met aangepaste snelheid door blijven rijden.

LEZERSPOST

Welke oorlog is belangrijker

Ik weet dat het zeer veel reacties zal oproepen, maar ik kan niet anders dan het benoemen. Azerbeidzjan is constant bezig om Armeense dorpen aan te vallen en huizen en andere gebouwen te bombarderen met raketten. Dat doet ‘meneer’ Aliyev in Artsakh (Nagorno Karabagh), maar ook in Armenië zelf. Nu vraag ik me af, waar al die Artsakh en Armeense vlaggen zijn en al die demonstraties en waar de Nederlandse hulp is en waar de Europese Unie blijft met hun commentaar. Ik zie namelijk op social media bij heel veel mensen de Oekraïense vlag in bij hun portretfoto, maar nergens een Armeense vlag...! En ook bij overheidsgebouwen zie ik geen Armeense of Artsakh vlag hangen. Begrijpt u me niet verkeerd, ik wil niet zeggen dat we niet moeten helpen, natuurlijk wel...!



Maar zijn de burgers in Oekraïne belangrijker dan de burgers in Armenië...? Ik heb geen verstand van alle politieke spelletjes, maar wil ook niet het slachtoffer van de propaganda worden! Laten we met z’n allen daarvoor oppassen en ons hart gebruiken om een mens te blijven.

Gegevens inzender bij de redactie bekend

Oekraïne

Rusland heeft in Oekraïne een immense humanitaire ramp veroorzaakt. De vluchtelingenstroom is op gang gekomen en het is niet uit te sluiten dat Oekraïners naar Castricum komen. Daarbij hoop ik dat de gemeente daar met meer zorg zal omgaan als dat is gedaan met de statushouders. De gemeente heeft de taak voor de huisvesting zorg te dragen ingevolge een besluit van het ministerie. Dat men een dergelijk taak uitbesteedt is op zich geen probleem, het wordt wel een probleem als de gemeente aan de uitbesteding geen voorwaarden stelt, waaronder huurcontracten die voldoen aan de Nederlandse wet- en regelgeving. Met panden aan de Oosterzijweg in Limmen en de noodbouw aan de Puikman in Castricum is voorlopig onderdak geregeld. Helaas is dat gebeurd met de inschakeling van een marktpartij zonder dat de gemeente daaraan VOORAF kwalitatieve voorwaarden heeft gesteld. De opgestelde (wurg)huurcontracten beschermen de verhuurder in het extreme terwijl de huurders rechteloos worden gemaakt. Zaken die bij

bijvoorbeeld een woningbouwvereniging niet zouden zijn gebeurd. De volgens huurrecht vastgelegde huurbeschermingsmaatregelen zijn de statushouders ontnomen. Tot op heden houdt de gemeente zich afzijdig, ondanks dat men op de hoogte is van de onregelmatigheden. Statushouders voelen zich bedreigd en machteloos. Een groep betrokken burgers is bezig met ondersteuning, maar de problematiek verdient vooral aandacht van vooral de burgemeester en wethouders. Het oogt alsof een individuele wethouder hier aan de touwtjes trekt en steeds stelt dat er namens de gemeenteraad wordt gehandeld. Dat laatste trek ik sterk in twijfel. Mijn verzoek is simpel, behandel de huidige en toekomstige vluchtelingen met respect en vooral volgens Nederlandse normen en waarden en niet uitsluitend op financieel gewin van marktpartijen. Juist een (lokale) overheid zou de uitvoering en handhaving van bestaande wetgeving moeten stimuleren en wanneer noodzakelijk moeten afdwingen.

Gegevens inzender bij de redactie bekend

Zonnebloemen als steunbetuiging Oekraïne

Op alle ‘fronten’ worden acties ondernomen en initiatieven ontplooid als steunbetuiging voor het door oorlog geteisterde Oekraïne. Ook de ongekende respons op de landelijke radio- en tv-actie Giro 555 heeft aangetoond hoezeer de Nederlandse bevolking meeleeft met de benarde en onmenselijke situatie van de Oekraïners. Wat tussen de rauwe oorlogsbeelden direct opvalt is de kleurrijke zonnebloem; het nationaal symbool van Oekraïne. In de tijd dat beide landen nog verenigd waren in de Sovjet-Unie was het de zilverbek die beide Slavische volken met elkaar verbond. De berk als symbool voor vrede... Des te pijnlijker is het om te moeten zien hoe, tussen al het oorlogsgeweld, ineens een zonnebloem ‘de kop’ opsteekt en fier of veromfaaid omhoog wordt gehouden onder de vastberaden Oekraïense slogan: Slava Oekraïne!

En ondanks de strijd die zich nu tussen beide landen afspeelt, kan het toch niet vaak genoeg benadrukt worden: Russen en Oekraïners zijn als broer en zus; vruchten uit dezelfde tuin. Ook in ons land maken Russische en Oekraïense inwoners al heel lang deel uit van de samenleving: zij leven naast en met elkaar. En ook zij hebben deze oorlog niet gewild. Laten wij daarom, los van nationaliteit of herkomst, jong en oud... en masse en eensgezind het Oekraïense volk een hart onder de riem steken door zonnebloemen te zaaien! Let wel: er is geen wedstrijd aan verbonden. Geen winnaar. Zoals er ook geen winnaar is in de strijd, daarginds, hoe de uitkomst ook zal zijn. Het is de zonnebloem zelf, die wint... en ons door deze actie onderling verbindt. Wat een bemoedigend vooruitzicht om straks door heel Nederland zonnebloemen te zien staan. Wat slechts een bloem al niet kan doen...

Marianne Knecht, auteur van de Oekraïens/Russische roman ‘De lijfeigenen’

Gezocht: deelnemers voor uniek valpreventieconcept

Castricum - Wynzen Pauzenga van FrunsDansstudio/FrunsPreFysiotherapie zoekt voor een pilot van zijn project ‘Dans=Valpreventie’ deelnemers. Als fysiotherapeut en lindyhop-danser/docent heeft hij een uniek valpreventieconcept ontwikkeld op basis van de authentieke jazzdans Lindyhop. Deze dans is in de jaren 20 van de vorige eeuw ontstaan uit onder andere charleston en tapdance en wordt gedanst op bigbandmuziek van onder meer Count Basie en Duke Ellington. Dit valpreventieproject is opgezet in samenwerking met Danspaleis.nl, de ouderenbonden PCOB en KBO, Welzijn Castricum en Sportservice

Kennemerland. Gedurende drie maanden krijgen de deelnemers twee keer per week een uur les. Voor en achteraf wordt het valrisico gemeten om aan te tonen wat het effect is op het vallen. Er wordt op drie niveaus dansles gegeven; zittend op een stoel, staand achter een stoel of rollator en staand zonder steun. De start van het project is half april op dinsdag- en vrijdagochtend. Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden via telefoonnummer 06 51046044 of door een bericht naar frunsforlindy@gmail.com te sturen. Dat geldt ook voor het verkrijgen van meer informatie.



Jazzdansen achter je rollator. Foto: aangeleverd



Opheffingsuitverkoop

10 t/m 50 %

korting op de gehele collectie bij

TrendLeder

Lederwaren en Reisartikelen



berba
bags & wallets


Castelijn & Beerens

ChaboTM

SACCOO
amsterdam



EASTPAK
U.S.A.
BUILT TO RESIST

kipling 

Winkelcentrum Geesterduin 42, Castricum 0251 659939

www.trendledercastricum.nl

Op zoek naar werk

Job IN DE REGIO

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

Bediening

Mail naar de.duynen.bakkum@gmail.com

Whatsapp: 06-12 87 85 12

Bakkum & Krook levert vanuit een grote showroom in
Uitgeest al meer dan 60 jaar tegels, sanitair en complete
badkamers. Ons bedrijf kenmerkt zich voorts door het
leveren van hoge kwaliteit en deze hoge kwaliteitseisen
stellen wij ook aan onze medewerkers.

Wegens uitbreiding zoeken wij per direct een

ADMINISTRATIEF MEDEWERKER M/V (PARTTIME)

voor ondersteuning van de boekhouder voor ongeveer
8 uur per week.

Wij vragen van je:

- Administratieve ervaring
- Computer ervaring
- Accuraatheid
- Goede beheersing van de Nederlandse taal
in woord en geschrift
- Een flexibele instelling

Wij bieden je:

- Een hoge mate van zelfstandigheid en een fijne,
informele werkomgeving
- Interessant en afwisselend werk
- Ruimte voor persoonlijke ontwikkeling
- Marktconform salaris

Je kunt je sollicitatiebrief met CV mailen naar
nicole@bakro.nl t.a.v. Nicole Visser-Bouwer.



Bakkum & Krook
TEGELS & SANITAIR

Geesterweg 10 (recht tegenover de molen)
1911 NB Uitgeest
Tel. (0251) 31 47 50 • info@bakro.nl

WWW.BAKRO.NL

Castricummer.

Wij zijn op zoek naar serieuze

BEZORG(ST)ERS



Omgeving

- Hogeduin/Koningshof,
Castricum, 160 kranten
- De Wieken/de Omloop,
- Limmen, 300 kranten

MEER WETEN? BEL TIJDENS KANTOORUREN: 0251-674433 EN VRAAG NAAR MARCO OF ROGIER
WWW.VERSPREIDNET.NL INFO@VERSPREIDNET.NL

Soepcafé gaat weer van start

Castricum - Op woensdag 23 maart kan men weer aanschuiven in de Tuin van Kapitein Rommel voor een lekkere kop soep. Vrijwilligers van Transitie Castricum maken samen soep van groente van beentjes Groentebroers die anders zou worden weggegooid. Bakkerij

Brakenhoff onersteunt dit initiatief en doneert brood. Kom dus gezellig soep en brood eten en genieten van elkaars gezelligheid. Aanmelden is niet nodig, de aanvang is om 14.30 uur. De Tuin van Kapitein Rommel bevindt zich schuin tegenover het NS-station.

Scooter gestolen in Dorpsstraat

Castricum - In de nacht van vrijdag op zaterdag is in de Dorpsstraat een scooter gestolen. Een 17-jarige Castricummer meldde dit rond 02.30 uur bij de politie. Het betrof een Vespa

Sprint, mat zwart van kleur en voorzien van kenteken DRB-31-V. De scooter stond ter hoogte van Dorpsstraat 46 geparkeerd. De jongen heeft later aangifte van de diefstal gedaan.

LEZERSPOST

Hond bijt man

Ik liep kortgeleden in het duin in de omgeving van het duinmeertje. Het was op een vrijdagmiddag zo rond een uur of vijf, toen een man met een niet-aangelijsde hond mij tegemoet kwam. Dichterbij gekomen ging de man alsnog zijn hond aanlijnen. Bij het passeren besprong, tot mijn grote schrik, de hond me. Hij hing aan mijn arm en beet zich vast. Gelukkig had ik een stevige jas aan, maar die kon niet voorkomen dat de hond me flink te pakken had. Op de vraag van man „of het wel met me ging” kon ik een luid NEE antwoorden.

Zijn reactie was dat ik misschien wat angstig voor honden was en tot mijn verbazing vervolgde hij zijn weg. Thuisgekomen bleek het een aardig bloedbad te zijn geworden. Bij de huisartsenpost in Beverwijk heb ik een tetanus prik gekregen en met de nodige verbandmiddelen ging ik weer huiswaarts. Inmiddels is het aardig geheeld en zal een litteken een blijvende herinnering zijn en heeft de hondeneigenaar alsnog gelijk gekregen. Ik ben nu inderdaad angstig voor honden.

De man zo'n 60 jaar oud, flink postuur en de hond middelgroot met glimmend zwart haar woont, naar ik uit betrouwbare bron heb vernomen, in de omgeving van de Zeeweg. Ik heb inmiddels de rekening van het bezoek aan de huisartsenpost ontvangen en tja... misschien als hij dit leest voelt hij zich toch wel wat schuldig. Hij kan zich bij de redactie kenbaar maken en dan contact met mij maken. Het is dankzij mijn stevig jas nog redelijk goed afgekomen, maar ik moet er niet aan denken dat ik daar met ons kleinkind had gelopen.

Gegevens inzender bij de redactie bekend

Reactie op ‘Schijt aan het voetvolk’

Beste Barbara du Chateau,

Deze (oude) kakker (zonder obesitas) heeft je stukje in de Castricummer vol verbazing gelezen en wil daar graag op reageren. Al veertig jaar rijd ik paard, al veertig jaar rij ik hier in het duin en op het strand. Heel veel jaren met heel veel plezier, maar de laatste jaren kom ik er bijna niet meer. Gefrustreerde mensen zoals jij zorgen ervoor dat ik op een mooie zonnige dag het strand vermijd. Wij als paardenliefhebbers hebben net als jij gewoon recht op het strand. Wij mogen van 01-10 t/m 30-04 met onze paarden het strand op. Wij willen liever ook niet via de strandopgang het strand op. Dit is al vaker aangegeven bij PWN, want voor ons en voor onze paarden is dit heel stressvol. We moeten ons tussen de mensen, kinderen, honden etc. manoeuvreren. Sommige mensen vinden dat we daar niet thuis horen en willen dan geen stapje opzij doen, wat nog meer stress oplevert voor paard en ruiter. En weet je wat er gebeurt als een paard stress ervaart? Precies, dan gaan ze mesten of schijten zoals jij dat noemt.

Heel veel ruiters ruimen de mest namelijk wel keurig op. Maar beseef wel dat bijna alle ruiters een krukje of opstapje gebruiken om op hun paard te stappen. Dat betekent als je van je paard af moet stappen om je mest op te ruimen je niet meer op je paard kan komen. En omdat negen van de tien keer je paard al door de mensenmenigte gestrest is, kan dit juist voor nog meer ongelukken zorgen. En om ons nou allemaal over één kam te scheren is echt niet terecht, ons als kakkers met een grote bek en obesitas en knoltokkies te bestempelen gaat echt een beetje ver. En het naming en shaming gaat natuurlijk helemaal nergens over. Maar ik wil graag met je in gesprek hierover om onze ervaringen met je te delen, in de hoop ik dat ik je frustratie wat bij je weg kan nemen. Want Barbara, volgens mij zijn er belangrijker dingen om je druk over te maken. Ik nodig je graag een keertje uit bij ons op stal in Bakkum.

Sandra Drogts, Castricum

COLUMN TANGER ADVOCATEN

Wanneer heeft een werknemer recht op een extra vergoeding bij ontslag?

Een werknemer heeft recht op een transitievergoeding als zijn dienstverband door de werkgever wordt beëindigd. Het maakt hierbij niet uit of het een dienstverband is geweest voor bepaalde of onbepaalde tijd. En ook niet hoe lang het dienstverband heeft geduurd. Maar wanneer heeft een werknemer recht op een extra vergoeding bij ontslag?

Billijke vergoeding

De wet maakt het voor de werknemer mogelijk om naast de transitievergoeding ook een billijke vergoeding te eisen. Deze billijke vergoeding wordt aan de werknemer toegekend als sprake is van ernstig verwijtbaar handelen of nalaten door de werkgever. De billijke vergoeding kan fors lopen. In sommige gevallen bedraagt de billijke vergoeding zelfs een halfjaar- of een jaarsalaris.

Ernstig verwijtbaar handelen of nalaten werkgever

Van ernstig verwijtbaar handelen of nalaten kan bijvoorbeeld sprake zijn als de werkgever;

- zich misdraagt (bijvoorbeeld door discriminatie of grensoverschrijdend gedrag);
- een valse ontslaggrond aanvoert met als doel een onwerkbaar situatie te creëren en langs die weg het ontslag te bewerkstelligen;
- de werknemer ten onrechte op staande voet heeft ontslagen;
- de werknemer in strijd met een wettelijk opzegverbod heeft ontslagen (bijvoorbeeld tijdens ziekte of zwangerschap);
- in zijn zorgplicht voor het creëren van een veilige werkomgeving tekort is geschoten en de werknemer hierdoor arbeidsongeschikt is geraakt. Denk hierbij ook aan de situatie dat de werkgever de coronamaatregelen niet in acht

heeft genomen op de werkvloer;

- zijn (re-integratie) verplichtingen tijdens ziekte van de werknemer niet nakomt.

Vaststellingsovereenkomst

De werkgever die zijn werknemer wil ontslaan, zal dat vaak met wederzijds goedvinden willen doen in plaats van een procedure bij de kantonrechter of UWV. In dat geval zal de werkgever een vaststellingsovereenkomst voorstellen waarin de afspraken over het ontslag zijn opgenomen, zoals het recht op een ontslagvergoeding. Hierbij moet dus niet alleen rekening worden gehouden met de transitievergoeding, maar ook met de extra billijke vergoeding. Verder wordt vaak opgenomen dat de werkgever de advocatenkosten van de werknemer zal vergoeden.

De werknemer die te maken krijgt met ontslag doet er dus goed aan zich in een vroeg stadium juridisch te laten adviseren. Alleen dan kan een goede onderhandelingspositie worden gecreëerd en kan een zo goed mogelijke ontslagregeling worden afgesproken. En als dat niet mocht lukken, dan loont het om in sommige gevallen een extra billijke vergoeding te eisen bij de rechter.

Tanger Advocaten N.V.
Altijd dichtbij & altijd bereikbaar

m.schildwacht@tanger.nl
06-51797853

Alkmaar: 072-5312000
Haarlem: 023-5121400
Velsen: 0255-547820



Mr. Mitchel Schildwacht



Lessen scheikunde, natuurkunde en biologie in de Plusklas. Foto: aangeleverd

Jonge wetenschappers van basisschool De Kustlijn

Castricum - Op initiatief van basisschool De Kustlijn is een samenwerking ontstaan met het J.P. Thijsse College waarbij leerlingen van groep 6 t/m 8 van De Kustlijn deelnemen in een plusklas. De kinderen van deze plusklas krijgen elke dinsdagochtend van 08.30

tot 09.30 uur op het J.P. Thijsse College lessen in scheikunde, natuurkunde en biologie onder leiding van Eric Jacobs. Zo zijn er lessen in het onderzoeken van je eigen DNA, maar bijvoorbeeld ook kijken naar hoe een stroomkring werkt. De kinderen krijgen na elke les

ook huiswerk mee en nemen dit de volgende les weer mee naar meneer Jacobs. Het is een serie van vier lessen en de jonge wetenschappers zijn allemaal ontzettend enthousiast. Inmiddels bekijken de scholen of de lessen uitgebreid kunnen worden.

Koninklijke onderscheiding voor Piet Bloedjes

Limmen/Alkmaar - Ter afsluiting van het schaatsseizoen had de Limmer IJclub zondagavond twee uur lang kunstijsbaan De Meent in Alkmaar afgehuurd. De leden stonden die avond samen nog even stil bij het 125-jarig bestaan van de club. Voor Piet Bloedjes, al sinds 1976 trainer bij de Limmer IJclub, lag een bijzondere verrassing klaar. Hij werd benoemd tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau.



Burgemeester Toon Mans speldde Piet Bloedjes zondagavond de Koninklijke onderscheiding op. Foto: Nico Lute

Door Nico Lute en Raimond Bos

Eigenlijk had het jubileumfeest al op 28 december 2020 moeten plaatsvinden, maar door corona was dat toen niet mogelijk. Veel oud-(bestuurs-)leden en schaatsvrienden hadden zich zondagavond op de ijsbaan verzameld. Toen ook burgemeester Toon Mans arriveerde, was duidelijk dat er iets bijzonders stond te gebeuren. Na een korte inleiding door voorzitter Jeroen van Vliet nam

de burgemeester het woord en werd Piet Bloedjes naar voren geroepen. Want Thialf mag dan Ireen en Sven hebben, de Limmer IJclub heeft Piet Bloedjes! Hij traint de schaatsers niet alleen in de winter, maar zorgt er ook in de zomermaanden voor dat de conditie van de leden op peil blijft door fiets-, skeeler- en looptrainingen. Daarnaast verzorgde Piet ook vele jaren het wedstrijdsecretariaat en was hij trainer voor het gewest Noord-Holland-Utrecht van

zowel de langebaanselectie (1985-1988) als de marathonselectie (2005-2020). Piet was zelf ook een getalenteerd schaatser en reed goede uitslagen in het landelijke marathonpeloton. Deze prestaties leidden er dan toe dat ook andere schaatsers voor de Limmer IJclub kozen. Piets grootste kracht is dat hij goed in staat is andere mensen te motiveren. Zo wist hij veel mensen enthousiast te maken om zelf te gaan schaatsen. In feite kunnen we concluderen dat



Piet Bloedjes, burgemeester Toon Mans, Tiny Bloedjes en op de achtergrond de kinderen en kleinkinderen. Foto: Nico Lute

Piet de spin in het web is wat betreft het schaatsen in Limmen en omstreken. Door zijn inzet hebben veel mensen lol gekregen in het sporten en dat is precies waar

sporten voor bedoeld is. Ook zijn vrouw Tiny werd in het zonnetje gezet voor de stille, maar o zo belangrijke kracht op de achtergrond.



Piet Bloedjes, burgemeester Toon Mans, Tiny Bloedjes en de bestuursleden Jeroen van Vliet en Kees Verlaan van de Limmer IJclub. Foto: Nico Lute

Subsidie voor energiebesparing bestaande woningen aanvragen

Castricum - De gemeente biedt huiseigenaren de mogelijkheid gebruik te maken van de subsidieregeling energiebesparing bestaande woningen. Deze regeling voorziet in subsidie voor het toepassen van energiebesparende maatregelen zoals isolatie, HR++-glas, een thuisaccu, laagtemperatuurverwarming en douchewarmteterugwinning.

De energietransitie waar Nederland voor staat is urgent en wordt breed gevoeld. Wethouder Falgun Binnendijk legt uit: „We gaan ons elektriciteits- en warmteverbruik in toenemende mate verminderen door energiebesparing en isolatie en door de resterende energievraag te halen uit hernieuwbare bronnen. Dit is nodig om de uitstoot van broeikasgassen terug te dringen. Dit geldt niet alleen voor het elektriciteitsverbruik door de inwoners maar ook voor het verwarmen van woningen. Om dit te realiseren is eerder een ambitieus raadsbreed programma vastgesteld waarin het creëren van mogelijkheden voor iedere inwoner om energieneutraal te worden en het stimuleren van verduurzaming van woningen als speerpunten worden benoemd.”

Hoge energieprijzen

Naast de energietransitie zetten de huidige hoge energieprijzen veel woningeigenaren naar verwachting extra in beweging om hun woning te verduurzamen. Deze versnelling kan worden ondersteund door het

aanbieden van een subsidieregeling. Binnendijk: „Met deze subsidieregeling worden de hogere energierekening en de investeringen van woningeigenaren enigszins gecompenseerd.”

Subsidieregeling

Per adres mogen inwoners jaarlijks eenmalig gebruik maken van de regeling. Via deze gemeentelijke subsidieregeling kan al vanaf één energiebesparende maatregel subsidie worden aangevraagd, in tegenstelling tot de landelijke ISDE-subsidieregeling waar twee isolatiemaatregelen moeten worden gecombineerd om in aanmerking te komen. Tevens kan de gemeentelijke subsidieregeling worden gecombineerd met de landelijke ISDE-subsidieregeling. „Daardoor wordt het voor woningeigenaren nog laagdrempeliger en aantrekkelijker gemaakt om te investeren in energiebesparende maatregelen”, is de overtuiging van Binnendijk. De subsidie loopt tot 1 januari 2023 of wordt afgesloten zodra het subsidieplafond van 150.000 euro is bereikt.

Huurders

Voor huurders is er een andere subsidieregeling beschikbaar: de RREW. Met deze gemeentelijke subsidieregeling gefinancierd vanuit rijksmiddelen kunnen huurders gratis voor maximaal 80 euro aan energiebesparende maatregelen aanschaffen. Wilt u weten of u in aanmerking komt voor andere subsidies voor energiebesparing? Kijk op het energieloket van de gemeente Castricum (www.duurzaambouwloket.nl/subsidie-check). Hier kunt u een subsidiecheck doen en zien welke regelingen beschikbaar zijn. Lokaal, provinciaal of landelijk.

Gratis en onafhankelijk advies

Heeft u vragen over de subsidieregeling of over het energiezuinig, comfortabel en aardgasvrij maken van uw woning? Neem dan contact op met een onafhankelijk adviseur van het energieloket van de gemeente Castricum (info@duurzaambouwloket.nl) of kijk op www.duurzaambouwloket.nl/castricum voor meer informatie. Duurzaam Bouwloket wordt door de gemeente Castricum gefinancierd om inwoners van A tot Z verder te helpen bij het energiezuinig maken en verduurzamen van uw woning. Daarom wordt een advies gratis en onafhankelijk aangeboden.

Techniek bij Montessorischool Castricum en Forte Kinderopvang

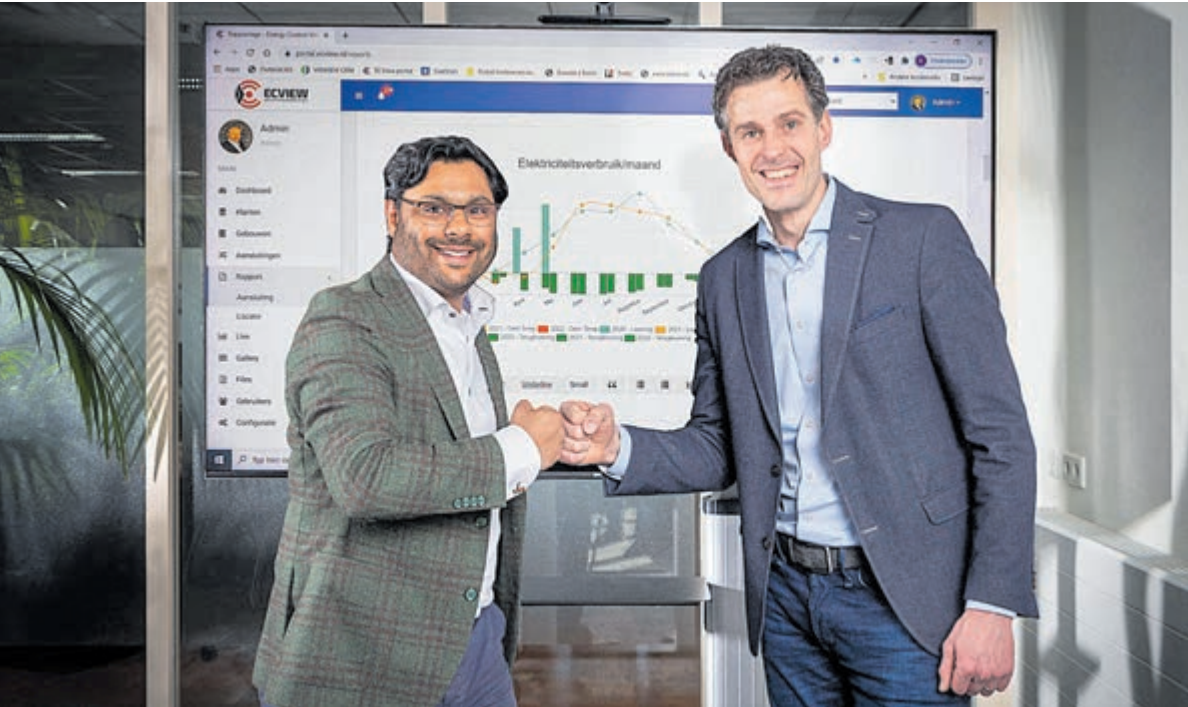
Castricum - Techniek staat dit schooljaar centraal in de samenwerking tussen de Montessorischool en de BSO Montessori van Forte Kinderopvang. Tijdens speciale lessen en workshops ontdekken de kinderen technologieën, zoals 3D-ontwerpen en printen, lasersnijden en solderen. Zo leren ze de skills van de toekomst.



Kinderen solderen schakelaars tijdens techniekles. Foto: aangeleverd

De kinderen zijn enorm enthousiast over de technieklessen en vinden het geweldig om te zien dat er onder hun handen iets echt tot leven komt. „Ik vind het zo cool, het komt uit de printer en dan is het 3D!” De workshops worden gegeven door een ervaren vakdocent van Junior IOT. Deze stichting wil kinderen enthousiast maken voor techniek en doet dit onder andere door lessen te verzorgen in het basisonderwijs. Tijdens de technieklessen maken kinderen op een speelse manier

kennis met techniek. Zo ontwerpen de kinderen zelf een sleutelhanger en printen die dan in 3D. Ook leren de kinderen schakelaars solderen. Dit resulteerde in een prachtige kerstkaart voor de ouders waarin een zelf-gesoldeerd lampje verwerkt was. De leerlingen van de midden- en bovenbouw van de Montessorischool volgen de workshops op school en kunnen tijdens de BSO-tijd verder met hun project. Daarnaast kunnen de jongere BSO-kinderen die hierin interesse hebben, ook kennismaken met techniek. De kinderen komen op deze manier in aanraking met nieuwe technologieën, maar ze leren ook andere dingen. Want door zelf te proberen en zelf dingen uit te vinden, komt een kind in een actieve, onderzoekende houding. Ook leren kinderen samenwerken, leggen ze dingen uit aan elkaar en zorgen ze voor elkaars veiligheid. Met deze technieklessen groeit hun zelfvertrouwen terwijl ze op een onderzoekende manier samen kennis en vaardigheden op doen. Meer informatie over de samenwerking tussen de Montessorischool en Forte Kinderopvang is op www.fortekinderopvang.nl en www.moncas.nl te vinden.



Wethouder Falgun Binnendijk en Cornel Borst, directeur AC Borst Bouw BV. Foto: Guillaume Groen Fotografie

Pilot: slimme aanpak voor aantoonbare energiebesparing

Castricum - Wethouder Falgun Binnendijk gaf donderdag het startsein voor de tweede pilot om op een slimme manier het energiegebruik van bedrijven te reduceren. Tijdens de pilot, die het initiatief is van de Provincie Noord-Holland, Regio Alkmaar en het Ontwikkelingsbedrijf Noord-Holland-Noord, worden de besparingen nu ook inzichtelijk gemaakt voor andere bedrijven. AC Borst Bouw BV gaat vanuit deze pilot aan de slag met een aanpak van Van Hove Energy Management.

Binnendijk: „Bedrijven hebben al langere tijd een zorgplicht om energiebesparingsmaatregelen te treffen. Bedrijven worden hier steeds meer op aangesproken, daarnaast wordt ze gevraagd om hun energiebesparingen inzichtelijk en aantoonbaar maken.” De Provincie Noord-Holland is daarom samen met het Ontwikkelingsbedrijf Noord-Holland-Noord en de Regio Alkmaar met een pilotprogramma gestart. Tijdens deze pilots kunnen bedrijven met een dashboard direct aantonen hoeveel energie zij besparen. Binnendijk vervolgt: „Het is belangrijk dat bedrijven weten dat deze verplichting er is en hoe ze hier mee om kunnen gaan.”

Slimme software
De tweede pilot vanuit het pilotprogramma is donderdag bij AC Borst Bouw BV op de Castricummer Werf

van start gegaan. De aanpak van Van Hove Energy Management vermindert het verbruik en maakt de gemaakte energiebesparingen zichtbaar. De behaalde besparingen worden weergegeven op een dashboard. Cornel Borst, directeur van AC Borst Bouw BV: „Deze maatregel biedt ons de kans om tegen een relatief geringe investering een vermindering van verbruik te realiseren in onze bestaande huisvesting. Daarnaast past dit volledig in de maatschappelijke verantwoordelijkheid die wij willen nemen.”

Meer pilots
De wethouder kijkt terug en alvast vooruit: „In december 2021 zijn we gestart met de eerste pilot en later dit jaar start een pilot in de gemeente Dijk en Waard. Per pilot worden steeds een ander bedrijf en een bepaalde methodiek gecombi-

neerd. Tijdens de pilots kunnen andere bedrijven meekijken om te zien hoe de aanpak werkt en of de rapportages slim en zonder al te veel werk gerealiseerd kunnen worden.”

Verplichting
Bedrijven hebben een wettelijke plicht om energiebesparende maatregelen te treffen. Hier wordt vaak nog onvoldoende navolging aan gegeven. Uit onderzoek blijkt dat hierdoor een groot besparingspotentieel onbenut blijft. Energiebesparing is misschien wel de goedkoopste, makkelijkste en meest efficiënte manier om CO2 te reduceren. De provincie vindt het daarom belangrijk hier de komende tijd veel aandacht aan te besteden. Zij ondersteunt dan ook graag de pilots om inzichtelijk te maken met welke maatregelen op eenvoudige wijze energie kan worden bespaard.

Interesse?
Ondernemers die geïnteresseerd zijn in de ontwikkelingen van deze pilot(s) kunnen contact opnemen met Nico Meester van het Ontwikkelingsbedrijf Noord-Holland-Noord (nmeester@nhn.nl / 06 13445447).

Wereldwinkel verwelkomt lente



Deze tuinstekers vrolijken de tuin op! Foto: aangeleverd

Castricum - De Wereldwinkel verkoopt scrap metal tuinstekers met 20% korting van 16 maart tot en met 31 maart 2022. U kunt

kieszen uit een ruim aanbod van natuurgetrouw nagemaakte bloemen en lieveheersbeestjes, maar er zijn ook leuke fantasievo-

geltjes. Het materiaal is bestand tegen kou en vocht en versiert uw tuin nu er nog niet veel bloeit. U geeft met deze tuinstekers een mooi geschenk, ook om iemand een hart onder de riem te steken!

En als u in de winkel komt, kunt u de tafel met alle paasartikelen niet missen. Er is nu nog veel keus: uw huiskamer en eettafel zijn mooi versierd met producten die behalve uzelf ook de producenten goed doen. Zij werken aan een bestaan zonder armoede. En hun kinderen gaan naar school en leren een vak, zodat ook zij zichzelf en hun familie kunnen onderhouden. Volg Wereldwinkel Castricum op Facebook en Instagram en blijf zo steeds op de hoogte van het aanbod. En u bent natuurlijk van harte welkom in de winkel aan de C.F Smeetslaan 4.

Lezing over vleermuizen

Castricum - Op maandag 28 maart om 20.00 verzorgt Carola van den Tempel in de Tuin van Kapitein Rommel een lezing gehouden over vleermuizen. Aanmelden kan op www.tuinvankapiteinrommel.nl en de toegangsprijs bedragen 4 euro per persoon inclusief koffie/thee.

Misschien heb je al eens vleermuizen zien vliegen? In je tuin, in een park, tijdens je vakantie? Of misschien nog nooit? Als je ze nog nooit hebt gezien dan is dat eigenlijk ook niet zo gek. Zoals alle nachtdieren worden vleermuizen wakker als wij gaan slapen. Tegen de tijd dat wij wakker worden, zoeken vleermuizen hun verblijfplaats weer op. Afhankelijk van de soort vleermuis is dat een boomholte, of een spouw, dak, zolder of kelder van een gebouw, of misschien een vleermuiskast. Toch komen, met uitzondering van de noord- en de zuidpool, vrijwel overal op de wereld vleermuizen voor. Ook in Nederland, en ook in jouw omgeving.

In de lezing neemt Carola haar toehoorders mee naar de fascinerende wereld van deze bijzondere en nuttige dieren. Aan het eind van de avond denk je waarschijnlijk heel anders over vleermuizen. Je krijgt uitleg over de levenswijze van deze dieren, waaronder echolocatie, winterslaap, verblijfplaatsen, kraamkolonies, enzovoorts. Carola gaat ook in op de prooiën, die net als de vleermuizen door het luchtruim vliegen, zoals



In Nederland komen ongeveer 22 soorten vleermuizen voor. Foto: James Wainscoat via Unsplash

muggen, vliegen, motten en de vlinders van de eikenprocessierups. Als de omstandigheden het toelaten gaat men na afloop van de lezing met bat detectors de Tuin van Kapitein Rommel in om vleermuizen in hun natuurlijke omgeving te beluisteren en te bekijken. Een bat detector is een apparaat dat de hoge echolocatiegeluiden op kan vangen en voor ons hoorbaar maakt.

24 TIPS

Zet een kruisje in één van de rondjes: ☐ interesse ☐ heb/doe ik al

1 ☐ ☐ Plaats deurdrangers	2 ☐ ☐ Douche niet langer dan 5 minuten	3 ☐ ☐ Verwarm minder kamers in huis
4 ☐ ☐ Gebruik een radiator ventilator	5 ☐ ☐ Zet de thermostaat een graadje lager	6 ☐ ☐ Doe 2 ^e koelkast of vriezer weg
7 ☐ ☐ Zet apparaten uit en niet op stand-by	8 ☐ ☐ Gebruik de ventilator in plaats van de airco	9 ☐ ☐ Hang je was aan de lijn
10 ☐ ☐ Plaats een douchespaarkop	11 ☐ ☐ Plaats tochtstrips	12 ☐ ☐ Plaats radiatorfolie achter je radiatoren
13 ☐ ☐ Houd radiatoren (stof) vrij	14 ☐ ☐ Was op lage temperatuur	15 ☐ ☐ Zet de vaatwasser op eco-stand
16 ☐ ☐ Gebruik ledlampen	17 ☐ ☐ Zet je vriezer op max. -18°C	18 ☐ ☐ Zet de vaatwasser pas aan als deze vol is
19 ☐ ☐ Kies de juiste vlam, en doe deksel op de pan	20 ☐ ☐ Koel zuinig en ontdooi regelmatig de koelkast	21 ☐ ☐ Gebruik de waterkoker zuinig
22 ☐ ☐ Ontlucht radiatoren regelmatig	23 ☐ ☐ Stel je cv-ketel af (of laat het doen)	24 ☐ ☐ Zorg voor goede luchtcirculatie

24 tips om energie te besparen

Castricum - Meer energie besparen, meer comfort en een lagere energierekening? De lokale energie-coöperatie CALorie heeft 24 handige tips verzameld. Zo kun je heel eenvoudig bekijken op welke punten je zelf thuis op energiekosten kunt

besparen. Gewoon even aankruisen wat je al doet en waar je nog mee aan de slag kunt gaan. Meer weten? Stuur een bericht naar info@calorieenergie.nl of ga naar www.calorieenergie.nl voor uitgebreide informatie. Foto: aangeleverd

Hoi **Beverwijk**, nieuw in je buurt!

1.900m² badkamerinspiratie



Bezoek onze **17e showroom** en ontdek er de allernieuwste badkamertrends en levensechte moodboards over de populairste interieurstijlen. Geniet tijdens onze **inspiratieweken** van **kortingen tot 50%**! Ook op **x2o.nl**.

X²O Badkamers in Beverwijk vind je in de Parallelweg 102A.

KOM KIJKEN. KOM WERKEN.



26 MAART
10.00 - 15.00
BOEKELERDIJK 19,
ALKMAAR

26 MRT
BANEN
MARKT

Maak kennis met onze medewerkers

Ga op een **speeddate**

Rondleidingen over ons terrein

Bekijk ons **wagenpark**

Maak een **testrit**



Kijk voor meer informatie op **banenmarktgp groot.nl**

Kapotte spullen? Kom naar het Repair Café in de bibliotheek



Samen met vrijwilligers je kapotte spullen repareren in het Repair Café.
Foto: Pixabay

Castricum - Transitie Castricum en de Groene Bak gaan het Repair Café weer opstarten, dit keer in de bibliotheek van Castricum. Kom je ook langs op zaterdag 26 maart? Je kunt samen met de vrijwilligers aan de slag met kleine elektrische en huishoudelijke apparaten. Is je kapotte strijkbout nog te maken? En hoe zorg je ervoor dat je waterkoker het weer gaat doen? Je kunt komen met apparaten die maximaal het formaat hebben van een stofzuiger.

Kom je inderdaad met een stofzuiger? Stofzuigers worden alleen gerepareerd als er een lege zak in zit. Ook kun je komen voor eenvoudige reparaties aan computers en elektronica of elektronisch speelgoed. Je kijkt mee met de reparatie en helpt of denkt mee waar dat kan.

Naast gerepareerde spullen brengt een Repair Café ook veel gezelligheid. Je kunt koffie en thee drinken en ideeën uitwisselen met andere bezoekers. Er is dit keer helaas geen hulp bij textielreparaties. Ook is er geen advies bij fietsreparaties.

Transitie Castricum en de Groene Bak
Het Repair Café wordt eens per twee maanden georganiseerd. Transitie Castricum is een netwerk van Castricummers die aan de slag zijn om door middel van simpele oplossingen hun leven meer duurzaam, sociaal en lokaal te maken. De Groene Bak is een groep jonge mensen die wil inspireren om duurzamer te leven. Bibliotheek Kennemerwaard, vestiging Castricum zet zich in voor duurzaamheid.

Waar en wanneer?
Het Repair Café vindt plaats op zaterdag 26 maart in de bibliotheek, Geesterduinweg 1 en is geopend van 12.30 tot 15.30 uur (let op: dus niet van 13.00 tot 16.00 uur zoals voorheen!).

De entree is gratis maar giften zijn welkom. Je betaalt alleen voor eventuele materialen. Repareren en laten repareren is uiteraard op eigen risico.



De discofans kunnen weer helemaal los gaan. Foto: aangeleverd

Ook G-disco gaat weer van start

Castricum - Het heeft lang geduurd maar, eindelijk kunnen ze weer van start met de G-disco! Hierbij de uitnodiging voor de G-Disco op vrijdag 18 maart. „Wij hoeven ons niet meer aan enige coronaregels te houden, dus iedereen is weer welkom en aanmelden is niet nodig”, aldus organisator Dylan Schiphorst. „Ook hoeven wij als jongeren­centrum geen corona QR-code te

controleren.”
Dj’s Mervin en Dylan zijn beide natuurlijk van de partij met super hits.

De disco is van 20.00 uur tot 22.00 uur. Entree 4 euro inclusief 2 consumptiemunten. Adres: Jongeren­centrum Discovery, Dorpsstraat 2A Castricum. (schuin tegenover het station)

Politie: ‘Nieuwe meldingen van fraude via WhatsApp’

Castricum - De politie krijgt de laatste weken weer vaker meldingen binnen van oplichting via WhatsApp. Criminelen sturen berichtjes en wekken daarbij de indruk dat het bericht afkomstig is van een familielid of goede bekende. De tekst varieert, maar uiteindelijk vraagt de afzender altijd om geld voor te schieten, een rekening te betalen of een bedrag over te maken. De politie waarschuwt om hier niet op in te gaan. Controleer bij dergelijke vragen altijd via een andere weg of het bericht van de juiste afzender

afkomstig is. Bel dus niet naar het nummer waarvan het bericht afkomstig is, maar benader de vermeende afzender via de vertrouwde contactgegevens. Soms vragen criminelen in zo’n bericht om bankgegevens of ze sturen iemand langs om te helpen met een overboeking. Ga hier niet op in, banken sturen nooit zomaar medewerkers langs in dergelijke situaties. Neem bij twijfel altijd eerst zelf contact op met de bank via het vertrouwde telefoonnummer van de bank.



De Klimaatmars ging over de Dorpsstraat richting het Raadhuisplein. Foto: Hans van der Vecht

Deelnemers Klimaatmars: ‘politieke daadkracht hard nodig’

Castricum - Naar schatting 175 mensen bezochten zaterdag de klimaatmars in Castricum. Achttien Castricumse organisaties waren betrokken bij de mars. Zij vragen de lokale politiek om zich na de verkiezingen meer in te zetten voor de energietransitie, natuurbehoud, biodiversiteit en klimaatrechtvaardigheid.

De stoet vertrok vanaf het Huis van Hilde en ging over de Dorpsstraat richting het Raadhuisplein. Voorop liepen Moeder Aarde met een wereldbol in haar handen en twee Red Rebels, een performance-groep van Extinction Rebellion. Ook verderop in de optocht was er veel te zien, onder andere een aantal prachtige kostuums van zeedieren. De stoet werd muzikaal begeleid door de Straatklinders.

Oekraïne
Organisator Theo Versteegen refereerde in zijn speech aan het schrijnende verhaal van een jonge moeder op de Oekraïne-manifestatie eerder die dag. De Klimaatcoalitie Castricum gaf gehoor aan de oproep vanuit de gemeente om bij die manifestatie aanwezig te zijn. Versteegen noemde de situatie in Oekraïne als

voorbeeld van hoe fossiele brandstoffen niet alleen voor klimaatontwrichting, maar ook voor oorlog zorgen. „De motivatie om veel urgenter aan klimaatdoelen te werken wordt door de verschrikkelijke Oekraïne-oorlog alleen nog maar versterkt.” Hij citeerde daarbij ook de Oekraïense klimaatwetenschapper en IPCC-auteur Svitlana Kravovska. ‘Dit is een fossiele brandstof-oorlog. Het is duidelijk dat we niet op deze manier kunnen blijven leven, het zal onze beschaving vernietigen.’

Kantelpunt
Rosanne Rootert van de Social Tipping Point Coalitie vroeg de aanwezigen om zorgvuldig te stemmen en het eigen consumptiegedrag aan te passen en groter te denken: ‘zet je burgerkracht in! Kies

een onderwerp, bijt je erin vast, zoek medestanders en kom in actie.’

Als voorbeelden hiervan noemde Rootert de succesvolle druk die pensioendeelnemers en klimaatgroepen op pensioenfondsen ABP zetten om niet meer 15 miljard in fossiele brandstoffen te steken, de oproep die Reclame Fossielvrij aan de gemeente Amsterdam deed om fossiele reclames te weren en de inzet van de Bomen-groep van Transitie Castricum om de kapvergunning weer in te voeren. Daar is nu een politieke meerderheid voor.

Klimaatcoalitie
Versteegen deed een oproep om na deze klimaatmars de krachten te blijven bundelen. „We zijn geen partij, we zijn geen vereniging, we zijn een beweging. Een beweging van burgers.” Mensen die op wat voor manier dan ook actief willen worden, kunnen zich melden bij een van de organisaties of een mail sturen naar klimaatcoalitiecastricum@gmail.com.



Eigen spulletjes verkocht voor Giro 555

Bakkum - Emma, Chloé en Lilou hebben hun overvloedige spulletjes bij elkaar geraapt om die te verkopen voor Giro 555 ten gunste van de oorlogsslachtoffers in Oekraïne. Op vrijdag 4 en zondag 6 maart gingen ze heel Bakkum rond om van alles te verkopen. Daarmee hebben ze 220 euro opgehaald voor het goede doel. Een mooi initiatief, vanuit hun harten ingegeven! Foto: aangeleverd

Fit en sterk in 20 minuten per week!



Nieuw in Castricum!

ervaar
fit20

- ✓ Altijd met fit20 trainer
- ✓ Omkleden is niet nodig
- ✓ Gegarandeerd resultaat

Wil je meer energie? Betere conditie? Van je rugpijn af? Boodschappen tillen, traplopen of fietsen zonder buiten adem te zijn? En dat zonder omkleedgedoe? Dat kan! fit20 werkt voor iedereen, alle leeftijden en fitheidsniveaus. Ervaar fit20 en er gaat een wereld voor je open.



*Wereldwijd gingen
duizenden je voor!*

Scan de QR code of ga naar
fit20castricum.nl

fit20
Fit in 20 minutes per week

Wèg die voorjaarsmoeheid!



De maanden februari, maart en april zijn voor sommige mensen de moeilijkste maanden van het jaar. Zij voelen zich dan futloos, erg vermoeid, zijn juist verkouden of hebben griep en voelen zich soms depressief. We hebben er zelfs een woord voor: voorjaarsmoeheid.

Ons DNA dat zo goed als onveranderd uit een heel ver verleden stamt, kan deze voorjaarsmoeheid wel verklaren. Onze verre, verre voorouders leefden met het ritme van dag en nacht. Deze verre voorouders die heel vroeg in de menselijke geschiedenis uit Afrika wegtrokken, sliepen tijdens de noordelijke lange donkere winters nachten veel en lang. Soms meer dan 12 uur. Eigenlijk hadden ze een soort winterslaap.

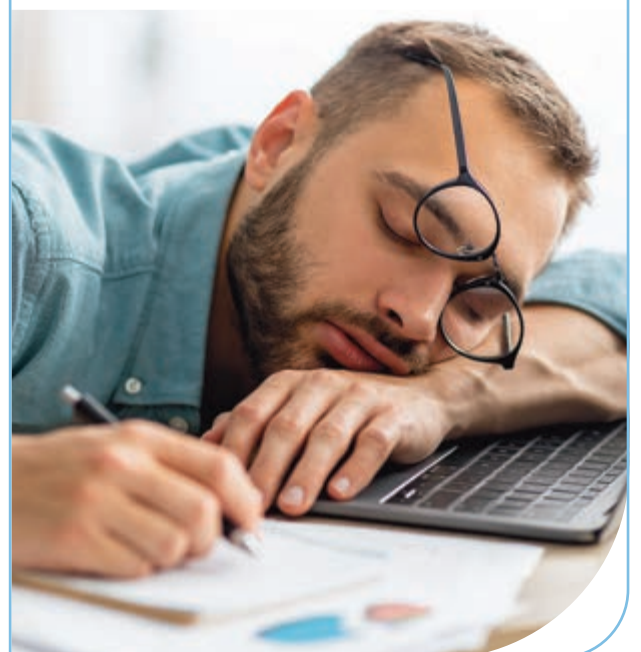
Tegenwoordig kennen we geen echte winter meer. We hebben namelijk door kunstlicht een eeuwige zomer met altijd lange dagen en korte nachten gecreëerd. Dit is voor ons oeroude DNA en daarom voor ons lichaam een belangrijke stressfactor. Het is niet ondenkbeeldig dat sommige mensen de oeroude winterslaap missen en de rekening in het voorjaar gepresenteerd krijgen.

Als afstammelingen van voorouders uit Afrika zullen wij in de noordelijke winters bovendien veel te weinig zonlicht krijgen. Daarom is aan het eind van de winter de vitamine D voorraad op en dan worden we vatbaar, moe en zelfs een beetje somber. Zonlicht zorgt niet alleen voor vitamine D, het stimuleert serotonine, het doodt schadelijke bacteriën en kan allerlei ziekten voorkomen. Het is ons goedkoopste geneesmiddel.

De remedie bij voorjaarsmoeheid is dan ook:

- zo veel mogelijk in de zon zijn zonder te verbranden
- vitamine D voldoende suppleren tot dat er een zonkracht 3 is
- in de winter maanden langere en donkere nachten maken

Als de zon lang op zich laat wachten zoals dit jaar kan een voorzichtige zonnebankkuur ingezet worden. Maar wel korte sessies en niet verbranden. En een intensieve training zoals fit20, die precies past bij ons oeroude DNA, kan ook helpen om goed door de voorjaarsdip heen te komen!



www.boshia.nl

Acupunctuur
Shiatsu
Castricum

Wist je dat?

Je oogspieren zijn niet alleen de meest actieve maar ook nog eens de snelste spieren in je lichaam.

10 unieke voedingstips voor je hormonen



Door Ir. Ralph Moorman

Hormonen anticiperen op allerlei veranderingen in de binnen- en buitenwereld om ons lichaam in balans te houden. Onze leefstijl bepaalt voor een belangrijk deel in hoeverre onze hormonen hiertoe in staat zijn en blijven. Zo hebben we zelf invloed op welke voeding we tot ons nemen, hoeveel we bewegen, hoe we met stress omgaan en hoe we mentaal in het leven staan. Oorspronkelijk waren onze hormonen afgestemd op een leven in een natuurlijke omgeving. Met name in de laatste eeuw is er zoveel veranderd in onze leefomgeving – denk alleen al aan onze voeding en aan ons veranderend dag- en nachtritme – dat we steeds verder van de natuur af staan en onze hormonen steeds vaker uit balans raken.

Belangrijke oorzaken zijn onder andere:

- De grote hoeveelheden suiker en calorieën die we binnenkrijgen.
- Onze voeding die nauwelijks meer natuurlijk te noemen valt.
- Tekort aan beweging.
- 's Avonds nog doorwerken bij fel licht van een laptop of een tablet.
- De blootstelling aan elektromagnetische straling (denk aan WIFI, DECT telefoon, etc.).
- De invloed van chemicaliën, met name hormoonverstorende stoffen.
- Een samenleving die steeds sneller wordt en ook voornamelijk digitaal communiceert, met alle stress van dien.

Om je hormonale balans te beschermen en vrouwenklachten te verminderen is het van belang om jezelf weer 'natuurlijker' te gaan gedragen. Maar dan uiteraard wel op een manier die past in onze huidige tijd. Je hormonen en je lichaam zullen je dankbaar zijn.

1. Zorg dat je bloedsuiker niet te hoog oploopt. Dit zijn mijn koolhydraataanraders: Aardappel met mate, amarant, boekweit, ruit (onbewerkt), gierst, groenten, haver, peulvruchten, quinoa, teff, wortels, zilvervliesrijst, zoete bataat.
2. Eet voedingsmiddelen vooral zo onbewerkt mogelijk. Voeding die zo in de natuur te vinden is: vlees, vis, ei, groente, fruit, noten, zaden, knollen, bollen en wortels.
3. Eet voeding die bij je past. Let eens op lactose/caseïne en gluten. Vervangers voor melk zijn amandel (melk), haver en rijst (melk), kokos (melk, room), soja (melk, yoghurt, room). Alternatieven voor gluten zijn: arrowroot (bindmiddel), boekweitpannenkoek, boekweitpasta, chia- en lijnzaad, psylliumzaad/vezel, courgettebrood, bananenbrood, glutenvrije pasta, haverkoekjes, havermuesli, haverpizza, amandelmeelpizza, rijstwafel, kastanje-cracker, zaden-cracker (zelf maken), quinoacracker, teff- of haverbrood (zelf maken) quinoa, amarant, YAM desembrood.
4. Eet voldoende (groene) groentes. Om hormonen goed te kunnen afbreken zijn bepaalde stoffen nodig uit bladgroenten. In koolsoorten – in broccoli en boerenkool (veel) en in broccolikiemen (zeer veel) – zit ook een andere stof: DIM (di-indolylmethaan). Deze stof helpt bij het afbreken van oestrogenen. Zo kan het eten van minstens 400 gram groente per dag en het frequent toevoegen van een handje broccolikiemen aan je sla, omelet of soep bijdragen aan een goed functionerende verwerking van geslachtshormonen.
5. Zorg voor een goede darmflora. Een darmflora die uit balans is kan leiden tot een overgroei van gisten en schimmels in de darm (candida), maar ook in de vagina en op de huid (de bekende schimmelinfecties). Overmatig gebruik van toegevoegde suikers kan de groei van deze ziekteverwekkers flink versterken.
6. Let op chemische (oestrogeenachtige) stoffen zoals landbouwgiften (pesticiden, herbiciden, insecticiden), weekmakers (afkomstig van plastics, zoals bisfenol A), chemische stoffen (in make-up of verzorgingsproducten, waaronder parabenen), stoffen die de lever belasten zoals zware metalen (kwik, lood en arseen).
7. Let op fyto-oestrogenen in voeding. Soja en bier bevatten zoveel fyto-oestrogenen dat het hormonale evenwicht wel degelijk beïnvloed kan worden wanneer je er veel van neemt. Dit kan zowel nadelige effecten hebben als positieve.
8. Stop met roken. Verslaving en afhankelijkheid van sigaretten laat de productie van stresshormonen in de bijnier stijgen. Bovendien komen er via roken veel zware metalen (arsenicum) binnen en andere giftige stoffen die je lever belasten en je hormoonhuishouding in disbalans brengen.
9. Beperk alcoholinname. Alcohol werkt namelijk oestrogeenverhogend en testosteronverlagend.
10. Drink niet te veel koffie. Koffie stimuleert de bijnier om cortisol en adrenaline (stresshormonen) aan te maken.

Wil je nooit meer die frustratie ('je kunt tegenwoordig niks meer eten'), terugvallen in oude voedingspatronen en alles zelf uitvogelen (hallo vrije tijd!) Wil je snel en effectief naar een beter voedingspatroon? Doe dan mee met deze winactie: 4 weekse online begeleiding met De Kookcoach: www.jouwkookcoach.nl

Win toegang tot De Kookcoach!

De Kookcoach is een online begeleidingsprogramma waarbij je voor 4 weken geholpen wordt met gezonder eten en koken. Daarna blijf je toegang houden tot het online kookprogramma en de besloten Facebook groep.

Dit is wat je allemaal leert samen met Ir. Ralph Moorman (voedingsdeskundige en de man achter de Hormoonfactor boeken) en Leen Pairon (Trainer Hormoonfactor en Mental Coach) in De Kookcoach:

- Hoe je je tijd in de keuken maximaal kan benutten.
- Hoe je ook tijdens drukke weken erin slaagt gezonde maaltijden op tafel te zetten.
- Hoe je gezonde maaltijden kan bereiden die ook bij je man en kind(eren) in de smaak vallen zodat je geen twee potjes meer hoeft te koken.
- Hoe je elke dag een gezonde lunch mee naar je werk neemt, zonder dat je daarvoor vroeger je bed uit moet.
- Welke ingrediënten je altijd in huis moet hebben om in no time een gezonde maaltijd op tafel te zetten.
- Hoe je variatie aanbrengt in je maaltijden zodat gezond eten leuk blijft en niet gaat vervelen.
- Hoe je op een efficiënte manier inkopen kan doen zodat je meer tijd en geld overhoudt.

Tijdens deze vier weken krijg je ook hele interessante bonussen! Check:

- Tips om uit eten te gaan
- Weekmenu en boodschappenlijst
- Welke hormonen hebben invloed op je gewicht
- Gezonde dranken
- Lijst te vermijden toevoegingen

Leer lekker en gezond koken en verbeter je eetpatroon voor altijd!

- Hygiëne in de keuken
- De voorbereidende werkzaamheden
- Groenten en fruit bewaren zonder plastic
- Bewaren in koelkast en diepvries
- 7 dagen ontbijt, lunch, diner en snacks

Doe mee en win De Kookcoach online! Maak een account aan op Lijf & Gezondheid, selecteer de actie op de Mail en Win pagina en je maakt direct kans!

Wil je meer informatie over het programma? Kijk dan op www.dehormoonfactor.nl/kookcoach.



EHBO nog steeds van levensbelang



EHBO staat natuurlijk voor 'Eerste Hulp Bij Ongevallen', in de volksmond gewoon 'Eerste Hulp' of tegenwoordig ook wel 'Spoedeisende Hulp' genoemd. Voordat je bij de 'Spoedeisende Hulp' terecht komt in geval van een noodsituatie, is het wel handig iemand met wat kennis in die hulp in de buurt te hebben. Wat is er dan mooier als een familielid, buurvrouw of collega op het werk de Eerste Hulp kan verrichten bij een ongeval.

Om dat goed te regelen zijn er binnen bedrijven gelukkig regels betreffende BHV oftewel bedrijfshulpverlening. Die BHV-leden binnen het bedrijf hebben hun opleiding waarschijnlijk ontvangen van Louise Schalkoort. Cursussen van Louise zijn niet zomaar uit de losse hand, maar meestal in groepsverband van maximaal twaalf personen en uiterst serieus met aan het eind een officieel certificaat. De cursussen worden gegeven in cultureel centrum Geesterhage of binnen het eigen bedrijf. Louise verzorgt al vijftien jaar deze opleidingen, waar een keuze of vervolg is tussen EHBO-cursus/reanimatie/AED, EHBO-kinderen, EHBO bij drank en drugs, Instructeursopleiding Rode Kruis en BHV-opleidingen en trainingen. De belangrijkste leus is: 'weet jij wat je moet doen bij een ongeval'. Deze en meerdere vragen rondom de materie EHBO worden haarfijn uitgelegd op een cursus bij 'Schalkoort Training en Advies'. Vooraf even rustig doorlezen kan via www.schalkoort-advies.nl en meld je vervolgens aan. Op 19 maart en 16 april zijn nog plaatsen vrij voor een training EHBO in Geesterhage. Voor meer informatie: 06 29437224.

CURSUS IN GEESTERHAGE IN CASTRICUM OP 19 MAART EN 16 APRIL

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.SCHALKOORT-ADVIES.NL

Wist je dat?

Je knippert dagelijks gemiddeld maar liefst 21.600 keer met je ogen!



oprecht & rechttop

Iokai shiatsu
Do-In lessen

Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

- Versterken van het immuunsysteem
- Herstel na ziekte
- Slaapproblemen
- Hoofdpijn en schouderklachten
- Lichaamsbewustzijn bij Burn-out
- Zwangerschapswens

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:

www.oprechtenrechttop.nl

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



'Ze kan zó lekker werken!'

'Linda is altijd vrolijk, ze lacht altijd. Het is een heel aardige vrouw. En ze kan zó lekker werken. Ik hoef helemaal niks te zeggen. Ze weet precies wat ze moet doen.' Je zou niet zeggen dat Linda van Axxicom Thuishulp pas voor de vijfde keer op bezoek is bij mevrouw Bep (bijna 79) in Heiloo. Elke woensdagmiddag.

'Koken doe ik niet meer, ik krijg eten thuis. Ik probeer zelf wat te stoffen, maar ik kan niet goed bukken. Dan doet mijn been zo'n zeer!' Daarom heeft mevrouw Bep thuiszorg. En thuishulp Linda. Op haar 41ste heeft de Heilooze er al bijna een kwarteeuw als thuishulp op zitten. 'Het is toch de afwisseling hè. En sommige mensen zijn best eenzaam. Je ziet ze echt opleven als je bij hen bent en een praatje maakt.' Mevrouw knikt. 'Ik ben huiverig om naar een winkel te gaan. Ik loop liever thuis een stukje voor de deur om in beweging te zijn, met de rollator. Ik zit de hele dag alleen.'

Snelle werker

Ondertussen werkt Linda in het gezellige appartementje op de begane grond het vaste schema af. Linda: 'Ja, wat doe ik? Afstoffen, stofzuigen, dweilen, het bed verschonen, ramen lappen, de badkamer, de keuken... maar ik ben een snelle werker.' En prater, want de twee kletsen heel wat af. Ook houdt Linda bij haar dertien wekelijkse klanten oren en ogen open. 'Ik let altijd op of het nog goed met iemand gaat.' Dan komen de kopjes op tafel. Even pauze. Koffie voor mevrouw, thee voor Linda. Vandaag trakteert mevrouw Bep: met cakejes!

Ook aangenaam thuis blijven wonen met Axxicom Thuishulp?

Fijn, een ondersteunende hulp in huis voor de dingen die u niet zelf meer kunt. Axxicom Thuishulp is vanaf 2016 actief in de gemeente Heiloo en Castricum. Vanaf 1 maart 2022 zijn wij ook te vinden in Bergen en Uitgeest. Bij Axxicom werken ontzettend fijne thuishulpen, die voor u klaar staan.

Regiomanager Milou Geutjes: 'We houden rekening met uw wensen. En we doen meer dan schoonmaken alleen. Bijvoorbeeld u stimuleren om ook zelf iets te doen, om fit te blijven. We kijken of het nog steeds goed met u gaat. En we wijzen u op de voorzieningen in de buurt. Zo kunt u langer thuis blijven wonen. Met een beetje hulp van Axxicom Thuishulp en een beetje inzet van uzelf.'

axxicom.nl
thuishulp@axxicom.nl
088 298 7474



Axxicom



**Fysiotherapie
Manueeltherapie
MSU echografie
Shockwave therapie**

Complementaire zorg
Natuur geneeswijze
Craniosacraal therapie

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

www.echo-advysio.nl

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

Robin Bhaggan schreef handboek voor een rugpijnvrij leven

Last van je rug tijdens het draaien in bed? De welbekende pijn als je voorover buigt om je veters te strikken? Stijf zijn en altijd een zeurende pijn ervaren bij beweging? Het zijn klachten waar veel mensen mee kampen. Wellicht heb je al verschillende behandelingen geprobeerd, maar niets leverde het gewenste resultaat op. Robin Bhaggan kent deze pijnklachten als geen ander. Hij kampte er zelf als tiener in ernstige mate mee en zag zich op zijn 17e genoodzaakt te stoppen met sporten. „Eerst dacht ik dat ik de enige was en dat er iets aan mijn lichaam mankeerde. Twee keer per week ging ik naar een regulier behandelaar, zonder resultaat. Vervolgens switchte ik een aantal keren om te kijken of iemand anders meer kon bereiken. Helaas gaf dit geen resultaat. In het ziekenhuis ben ik binnenstebuiten gekeerd. Er werd geen medisch aantoonbare oorzaak gevonden. ‘Leer er maar mee leven’, was het advies.”



Robin startte en carrière als trainer en ontdekte dat hij niet de enige was met serieuze rugklachten. Ondanks dat de beste medische experts aanwezig waren in de begeleidingsstaf, bleken ontzettend veel sporters last te hebben en te houden van vage, medisch niet-aantoonbare rugklachten. Ze ervoeren hierdoor beperkingen in zowel sport als tijdens het dagelijks leven. Dit was het begin van zijn zoektocht naar een oplossing. Robin liet zich omscholen tot revalidatietherapeut. Hij ontdekte dat er zoiets als een ‘natuurlijk beweegpatroon’ bestaat. Een manier van bewegen die hoort bij jouw lichaam. Hij werkte dit uit tot een eigen behandelmethod. Met het boek ‘Van rugklacht naar rugkracht’ ga je met deze methode terug naar jouw essentie van bewegen. Tot op de dag van vandaag realiseert Bhaggan op deze manier zeer goede resultaten bij het herstel van rugklachten. Hij is op dit moment de vaste behandelaar van grote Nederlandse artiesten. Ook topsporters uit het buitenland weten hem te vinden.

Met het boek ‘Van rugklacht naar rugkracht’ ontdek je wat jouw natuurlijk beweegpatroon is en krijg je concrete en praktische handvatten om hiermee aan de slag te gaan. Door een mix van ervaringen uit de praktijk, verhalen van sporters/ex-patiënten en wetenschappelijke inzichten, geeft ‘Van rugklacht naar rugkracht’ je een nieuwe kans op herstel.

MAIL&WIN ACTIE

Lijf & Gezondheid mag drie exemplaren van dit boek weggeven in onze winactie. Mail uw gegevens voor 31 maart 2022 naar nieuwsbrief@lijfengezondheid.nl

De stickers op jouw stuk fruit vertellen je meer dan je denkt



Wie wel eens losse appels of bananen koopt, zal het ongetwijfeld zijn opgevallen. Tegenwoordig zitten er kleine stickers op elk exemplaar van dergelijke vruchten. Misschien pulk je die sticker er gedachteloos vanaf als je het fruit gaat consumeren. Daarna verdwijnt die sticker meestal in de afvalbak. Maar als je even de moeite neemt om de informatie op dergelijke stickers te lezen, kun je het een en ander te weten komen over het betreffende stuk fruit.

Fruitsoort

Op de eerste plaats staat op zo’n sticker de fruitsoort vermeld. Dat is vooral handig voor de medewerkers van de supermarkten. Als je zelf bijvoorbeeld nauwelijks appels eet, zul je er wellicht moeite mee hebben om de Elstar, de Granny Smith, de Jonagold en de Golden Delicious van elkaar te onderscheiden. Zowel voor de medewerkers van de vulploeg als voor de mensen achter de kassa zijn die stickers een welkome hulp. Ze verkleinen de kans op fouten en zorgen ervoor dat alles soepel kan verlopen.

PLU-code

Behalve de aanduiding van de fruitsoort kan er op een fruitsticker ook een PLU-code staan. Dit is niet altijd het geval, maar als die code erop staat, kun je op basis daarvan conclusies trekken over de wijze waarop dit stuk fruit is geteeld. Een PLU-code is een internationale code van vier of vijf cijfers. De afkorting PLU staat hier voor Price Look-Up en deze codes worden sinds 1990 gebruikt. Staat er bijvoorbeeld code 4021 op de sticker, dan betreft het een kleine appel van het type Golden Delicious. Op basis van deze code weet je dat bij de teelt van de appel bestrijdingsmiddelen zijn gebruikt. Zou er nog een 9 vóór deze vier cijfers staan, dan gaat het om een biologisch geteelde appel, waarbij geen bestrijdingsmiddelen gebruikt zijn. Vroeger werd ook nog het cijfer 8 als eerste cijfer van een 5-cijferige reeks gebruikt. Dat cijfer stond voor genetisch gemanipuleerd fruit. Aangezien dit nauwelijks van toepassing

was, gebruikt men de 8 in combinatie met een 3 of 4 als tweede cijfer tegenwoordig ook voor het overige fruit. Hierbij geldt dat de combinatie 83 staat voor teelt met bestrijdingsmiddelen en 84 voor biologische teelt.

Eetbare lijm

Heb jij ook steeds de neiging om het stuk fruit extra schoon te poetsen op de plek waar de sticker gezeten heeft? Dat is eigenlijk niet nodig, want voor het aanbrengen van deze kleine stickers wordt geen gewone lijm gebruikt. De kleverige substantie is gemaakt van zetmeel en kun je dus gewoon opeten zonder dat je er ziek van wordt. Het zou op grond van regelgeving op het gebied van voedselkwaliteit niet eens toegestaan zijn om echte lijm op ons fruit te smeren, dus maak je daarover geen zorgen!

Wist je dat?

Je ogen focussen zich op wel 50 verschillende dingen per seconde



- Welzijn Castricum zet zich 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 zet zich samen met vrijwilligers en collega-organisaties in om middels (vroeg)signalering inwoners tijdig te ondersteunen met passende verbindingen en oplossingen.

Dorpsstraat 30 | 1901 EL Castricum

www.welzijncastricum.nl

tel. 0251-65 65 62

mail info@welzijncastricum.nl



De temperatuur in de koelkast



Het voedingscentrum is een nieuwe campagne gestart om de Nederlanders te wijzen op de ideale temperatuur in de koelkast. Slechts één op de drie mensen blijkt te weten dat deze temperatuur vier graden Celsius is. Bij deze temperatuur blijft voedsel zo lang mogelijk in goede staat. Bovendien groeien ziekmakende bacteriën bij deze temperatuur nauwelijks.

Eieren in de koelkast

De campagne richt zich niet alleen op de temperatuur, maar wijst er ook op dat naast vlees en vis ook eieren het beste in de koelkast kunnen worden bewaard. Veel mensen blijken dat niet te weten, omdat eieren in de supermarkt ook buiten de koeling gepresenteerd worden. De reden hiervoor is dat eieren er niet goed tegen kunnen als ze eerst gekoeld worden en daarna niet meer. Het omgekeerde kan echter wel. Vanuit de supermarkt de koeling in is prima en zorgt ervoor dat de eieren langer te gebruiken zijn. Door de koelkast op vier graden Celsius in te stellen, voorkomen we verspilling en dragen we bij aan een duurzame wereld.

Koel of gekoeld

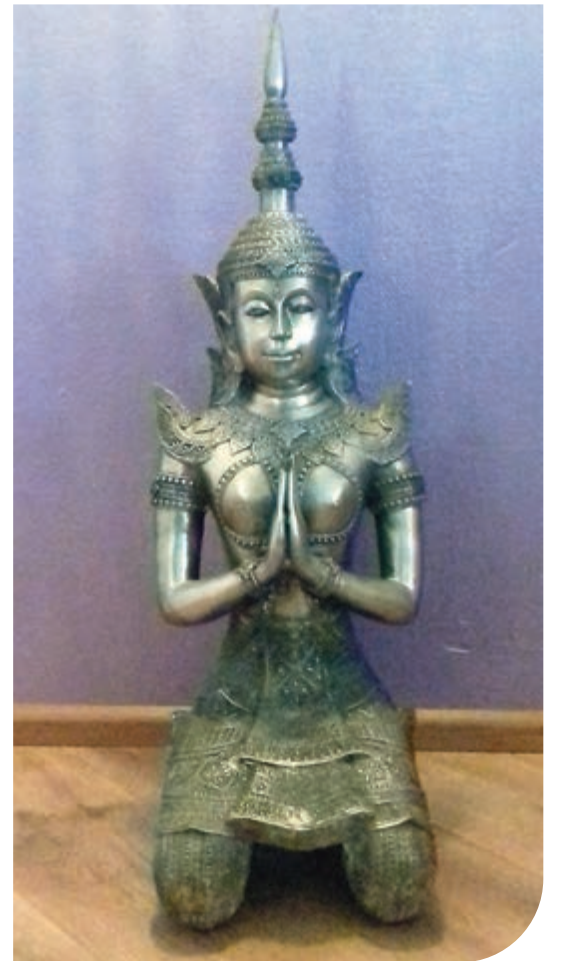
Op sommige producten staat dat ze gekoeld bewaard moeten worden, op andere etiketten valt te lezen dat ze koel bewaard moeten worden. Vaak denken mensen dat dit hetzelfde is, maar dat is niet het geval. Wanneer een product koel bewaard moet worden, geldt een bewaartemperatuur van ongeveer 12 tot 15 graden. Bij gekoeld gaat het erom dat de producten in de koelkast bewaard dienen te worden.

Niet alle soorten groente en fruit in de koelkast

Veel soorten groente en fruit hoeven niet in de koelkast bewaard te worden. Dit geldt bijvoorbeeld voor avocado's en aubergines, maar ook voor tomaten, courgettes, paprika's, uien en bananen. Al deze soorten kunnen prima bij kamertemperatuur bewaard worden.

De acupuncturist neemt de tijd voor een behandeling

„Wat fijn dat ik de tijd krijg om mijn verhaal te doen”, hoort Annemarie Visser wel eens van mensen die in haar praktijk komen voor een behandeling. Ze legt uit waarom het juist zo belangrijk is om de tijd te nemen voor iemand: „Binnen de Chinese geneeskunst is het belangrijk om niet alleen iemands klachten in kaart te brengen, ook is het belangrijk om te weten wat iemand bezig houdt, in welke situatie hij of zij zich bevindt en wat er vooraf is gegaan aan de klachten. De Chinese geneeskunst heeft een holistische manier van benadering. In mijn praktijk neem ik één uur de tijd voor een behandeling. Sommige gebeurtenissen kunnen zoveel impact hebben dat iemand uit balans raakt. Tijdens het aanhoren van iemands verhaal kan ik een relatie leggen tussen de oorzaak van de klachten en hoe de klachten zich uiten. Als lichaam en geest zich niet langer aan situaties in de omgeving kunnen aanpassen wordt de draaglast groter dan de draagkracht en kunnen er klachten ontstaan. Lichamelijke of emotionele klachten zijn energieblokkades die met acupunctuur opgeheven kunnen worden, waardoor ze verdwijnen.”



道

Tao Dao
Acupunctuur

- Long Covid
- Onverklaarde klachten
- Hooikoortsklachten

Acupunctuurbehandeling geschiedt volgens de corona hygiëne richtlijnen.

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

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

Mondzorg
UITGEEST



E. v.d. Craats (tandarts)
H.M. van den Kommer (mondhygiënist)
(Big- geregistreerd)

gecertificeerd KRM geregistreerd mondhygiënist
aangesloten bij de NVM (Nederlandse Vereniging
van mondhygiënist) H.M. v.d. Kommer
mondhygiënist bachelor of health

Mondzorg Uitgeest
Vrijburglaan 59, Uitgeest

T 0251 31 66 45
M 06 511 783 84

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

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

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

De mondhygiënist is nu ook toegankelijk zonder verwijfsbrief.

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



STUDIO
UIL



Foto: Shot by M

Marieke
Studio Uil
Kinderslaapcoach

Slaapt jouw kindje niet door?
Zijn de slaapjes overdag kort?
Is het ritme zoek of is jouw kindje onrustig?

Als kinderslaapcoach en onrustdeskundige kan ik jullie helpen:
Op een liefdevolle en responsieve manier terug naar meer rust en betere slaap voor het hele gezin.

- Uitgebreide analyse en slaapplan op maat (incl. voedingsadvies en voorbeeldritmes)
- Persoonlijke begeleiding en coaching
- Van whatsapp consult tot consult met 1-op-1 coaching
- Met een holistische blik

Meer weten? Neem een kijkje op mijn site of neem contact op voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek (06-46313111 marieke@studiouil.nl).

www.studiouil.nl



Onze gasten genieten van
jouw kwaliteiten

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



Bent u iemand die:

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

behandelingen helemaal ontzorgd te worden?

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

Of kent u iemand in één van bovengenoemde situaties?

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

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

De service van de lokale apotheek, ook online

Castricum – Steeds vaker zie je promotie voor landelijke apotheken die uitsluitend online werken op social media of zelfs op de website van de zorgverzekeraar. Hier wordt de indruk gewekt dat dit vernieuwend en gemakkelijk is, maar is dat wel zo?

De Castricumse apotheken Geesterduin en de Brink bieden al jaren de mogelijkheid om online te bestellen en voegen daar zelfs nog het nodige aan toe: persoonlijke service, een goede samenwerking met de eigen huisarts, vaste bezorgers en als het nodig is aflevering op de dag van bestelling.

Automatische herhaalservice
Gemak dient de mens. Een voorbeeld daarvan is de automatische herhaalservice, waarbij de apotheek elke drie maanden zorgt dat er nieuwe medicijnen klaar staan. De apotheek vraagt de recepten aan bij de huisarts, bestelt de medicatie en zet het klaar. De patiënt ontvangt een afhaalbericht via e-mail.

Zelf de regie houden over het bestellen van herhaalmedicatie kan vanzelfsprekend ook. Beide apotheken bieden de mogelijkheid herhaalrecepten via de website, de Recappt-app of telefonisch te bestellen. Afhalen kan aan de balie in de apotheek of 24/7 via de medicijnautomaat. Bezorgen kan natuurlijk ook.

Medicijnbewaking
Persoonlijke service én medicijnbewaking zijn minstens zo belangrijk als online gemak. In de apotheek of telefonisch geven de assistenten en apothekers informatie en advies over medicijnen, zelfzorgproducten en meer. Voor een langere vraag, het samen doornemen van de medicatie of een vertrouwelijk gesprek zijn spreekkamers beschikbaar.

De apotheek controleert altijd of de medicatie bij de patiënt past door een check te doen met het medicatiedossier. Kan het veilig en effectief samen met de andere medicijnen? Is er een allergie of is de dosering nog passend? Bij een vraag over een voorgeschreven geneesmiddel is er bovendien rechtstreeks overleg met de eigen arts of specialist. Zo houden de lokale apotheken de medicijnbewaking op orde, in het belang van de patiënt.

Thuisbezorgen
Thuisbezorgen van geneesmiddelen gaat altijd via de vaste bezorgers. Zij weten bij wie zij aan de deur komen, wanneer het langer duurt om de deur open te doen of dat het wordt gewaardeerd als de geneesmiddelen binnen worden gebracht. Is er niemand thuis, dan komt de bezorger in overleg gewoon nog een keer. Zo mogelijk op dezelfde dag. Alle voordelen van online dus, plus de voordelen van de eigen vertrouwde apotheek.



Bewegen kun je de hele dag door...!



Gezond oud worden heb je voor een belangrijk deel zelf in de hand. Het is met name belangrijk om je persoonlijke leefstijl zo gezond mogelijk te houden. De belangrijkste pijlers daarvoor zijn een evenwichtig en gezond voedingspatroon, voldoende beweging, het vermijden van rookwaren en alcohol en het voorkomen van stress. De meeste zaken in dit rijtje spreken wel voor zich, maar wat is precies voldoende beweging? Is het echt nodig om je enkele malen per week te onderwerpen aan een zware training in de sportschool?

Om met dat laatste te beginnen: op die vraag valt geen eenduidig antwoord te geven. Om gezond te blijven heeft je lichaam een bepaalde mate van beweging nodig. Als je van 's morgens vroeg tot 's avonds laat de deur niet uit komt en vooral zit of ligt, zal een wekelijks bezoek aan een sportschool niet voldoende zijn om dat te compenseren. Maar ben je postbode en leg je dagelijks heel wat kilometers af, dan is de sportschool waarschijnlijk niet eens nodig. Natuurlijk kun je er ook dan baat bij hebben om een trainingsprogramma te volgen, bijvoorbeeld als je gericht bepaalde spiergroepen wilt trainen of je conditie verder wilt verbeteren. De sportschool kan bovendien de bekende stok achter de deur zijn die veel mensen nodig hebben om zich voldoende in te spannen.

Feit is wel dat je de hele dag door kunt bewegen door kleine veranderingen in je dagelijkse ritme. Besteed een deel van je lunchtijd bijvoorbeeld aan het maken van een wandeling, waardoor je weer wat extra meters op de teller krijgt. Loop ook binnenshuis wat vaker en neem in kantoorgebouwen of flats liever de trap dan de lift. Ook bezigheden als tuinieren en de was ophangen dragen al bij aan je dagelijkse portie beweging. Zeker als je wat ouder wordt, is het niet meer zo vanzelfsprekend om intensieve trainingen te gaan volgen. Je kunt dan echter door minder extreme vormen van bewegen je gezondheid nog prima op peil houden. Onderzoek wijst uit dat de intensiteit van de lichaamsbeweging op hogere leeftijd geen belangrijke rol meer speelt.

Voor dit onderzoek werd een groep van ruim vijftienhonderd senioren met een gemiddelde leeftijd van 73 jaar opgesplitst in drie kleinere groepen. De ene groep hield zich bezig met intensieve vormen van lichaamsbeweging, de andere groep met matige lichaamsbeweging en de derde groep verrichte alleen algemene dagelijkse activiteiten. De senioren werden over een periode van vijf jaar gevolgd. Daarbij werd bijgehouden hoeveel mensen in de groepen te maken kregen met hart- en vaatziekten en hoeveel mensen kwamen te overlijden. De conclusie luidde dat er nauwelijks verschil in de cijfers bleek te zijn. In alle gevallen lag bijvoorbeeld het percentage van mensen met hartziekten tussen de vijftien en zestien procent.



**We helpen je zoals jij dat wilt
In de apotheek én online!**

De Castricumse Apotheken
www.apotheekdebrink.nl | www.geesterduin.nl

Broccoli: veelzijdig, gezond en lekker!

Broccoli is in ons land een populaire groente. Niet in de laatste plaats komt dat omdat broccoli bij veel gerechten past. Je eet het net zo gemakkelijk bij een Aziatische rijstschotel als bij een Italiaanse pastamaaltijd of in combinatie met aardappel en een stukje vlees of een vleesvervanger. Bovendien is het eten van broccoli zeer gezond. Maar wist je dat je door deze groente te koken veel van de gezonde stoffen laat verdwijnen? Het is beter om broccoli te roerbakken of te stomen.

Broccoli is een vezelrijke groente die bovendien veel ijzer, bètacaroteen en vitamine C bevat. Verder bevat broccoli ook foliumzuur en kalium. Kortom, je zorgt goed voor jezelf als je regelmatig broccoli op het menu zet. Bovendien kun je er relatief veel van eten zonder aan te komen, want broccoli is geen dikmaker. En dan is er nog de stof glucorafanine, die bij beschadiging van de plantencel door snijden of koken via een enzymatische reactie in sulforafaan wordt omgezet. Deze stof heeft een positieve uitwerking op het menselijk lichaam, onder meer door ontstekingen af te remmen en het immuunsysteem te versterken. Echter, door broccoli te koken gaat een groot deel van dit sulforafaan verloren. Eigenlijk zou je de broccoli het beste rauw kunnen eten. Veel mensen vinden dat echter geen goed idee, omdat de smaakbeleving dan heel anders is. Chinese onderzoekers ontdekten dat de beste manier van bereiden het roerbakken is, mits je de fijngesneden broccoli enige tijd laat rusten voordat je met roerbakken begint.

De onderzoekers versneden de broccoli tot stukjes van een paar millimeter groot en roerbakten die. Wat opviel was dat de hoeveelheid sulforafaan in de groente fors daalde als de stukjes direct na het snijden de pan in gingen. Dat effect was veel minder aanwezig bij broccoli die daarna eerst anderhalf uur had gelegen. Wil je dus het gezondste resultaat krijgen, dan zou je ruim op tijd moeten beginnen en de broccoli wat rust moeten gunnen voordat je het vuur onder de pan opstookt. Een duidelijke verklaring hiervoor is er niet. Overigens gebruiken veel mensen alleen de broccoliroosjes en gooien ze de stronk zelf weg. Dat is zonde, want die stronk smaakt met zo lekker en bevat zelfs nog meer gezonde stoffen dan de roosjes. Ga je broccoli bereiden, snijd dan de stronk zelf in kleine stukjes en verwerk die gewoon in het gerecht. Op de eerste plaats haal je zo meer uit een stronk en benut je dus de gekochte waren zo optimaal mogelijk. Ten tweede eet je zo dus nog iets gezonder!



TOED Alkmaar maakt naar de tandarts gaan leuk



TOED (Tandartsen Onder Een Dak), Overkrocht 43, 1815 KX Alkmaar, 072-511 42 02, www.toedalkmaar.nl, praktijk@toedalkmaar.nl

Naar de tandarts gaan is niet ieders hobby maar als je arriveert bij het prachtige pand van tandartsenpraktijk TOED en je hoort de vogeltjes fluiten in de weelderige tuin dan ben je je tegenzin gauw vergeten. Tandartsen Nico en Guus maken er samen met tandarts voor orthodontie Marco bijna een gezellig gezinsuitje van. De sfeer in de frisgroene behandelkamers is gemoedelijk en er wordt veel gelachen in de praktijk van de drie specialisten, die de praktijk in november 2021 overnamen.

Zo gemakkelijk en pijnloos mogelijk

De tandartsenpraktijk maakt tijdens behandelingen gebruik van de nieuwste technieken om het patiënten gemakkelijk te maken. Noviteiten zoals 'aligners' (onzichtbare beugels) en digitale mondscanners heeft TOED als eerste in huis. Ze zijn zelfs in het bezit van een in deze regio unieke 3D-röntgenscanner die in een paar minuten het hele gebit in kaart brengt. "Bij implantologie is dit bijvoorbeeld efficiënt: we kunnen zo vóór de ingreep zien of er voldoende bot is voor het implantaat zodat er voorspelbaar kan worden gewerkt", vertelt Guus.

Maar de 3D-scanner wordt ook gebruikt in plaats van het ongemakkelijke 'happen'. Nico: "De tijd van 'happen' is hier voorbij, of het nu voor je kroon, beugel of kunstgebit is."

"De ontwikkelingen in onze branche volgen elkaar in sneltreinvaart op en er zijn niet veel praktijken die alles gelijk oppakken, het vergt namelijk grote investeringen. TOED Alkmaar zet hier juist op in", zo legt Marco uit.

Alles onder één dak

Bij TOED tandartsenpraktijk vind je alles op het gebied van tandheelkunde. In het laboratorium maakt de tandtechniker kronen, bruggen en facings waar hoge esthetische eisen aan worden gesteld. Daarnaast beschikt de praktijk over een zogenaamde CEREC-freesmachine waarbij kronen dezelfde dag klaar zijn: "Niet meer happen en geen noodkroon meer", glimlacht Guus. Tijdens het implantologietraject hoeven patiënten niet meer met een uitneembaar plaatje rond te lopen, maar kan vaak direct een tijdelijke kroon worden geplaatst.

Voor complexe chirurgische ingrepen heeft TOED nauwe banden met de kaakchirurgen die zijn aangesloten bij de Mediaankliniek. Als de tandarts een foto stuurt van jouw gebit onderneemt de kaakchirurg direct actie, zonder lange wachttijd. Natuurlijk zijn er ook mondhygiënistes aanwezig in de praktijk.

De mens achter de mond

"Wij streven ernaar de mensen achter de mond te leren kennen", aldus de receptioniste. Het team van TOED tandartsen groeit namelijk met de patiënt mee, dit is fijn voor de patiënt die vanaf nu een vast gezicht treft, maar ook voor de specialist zelf. "Zo kunnen wij anticiperen op wat er komen gaat. Denk maar eens aan orthodontie: door de wachttijd bij verzekeraars kan je niet zomaar een aanvullende verzekering afsluiten als jouw kind het jaar erna een beugel moet. Wij geven de patiënt op tijd aan dat de verzekering aangepast moet worden als er een beugel in het verschiet ligt", zo legt Marco uit. Voor beugels of protheses: bij TOED kun je je leven lang terecht.

Tips van TOED

De drie specialisten zijn het over één ding eens: voorkomen is beter dan genezen. De tandartsen zetten graag in op poetsgedrag en mondgewoonten zoals duimen of knarsen om zoveel mogelijk problemen te vermijden. Daarom vinden zij het belangrijk om patiënten al van jongs af aan te zien.

Voor vragen of informatie kunt u bellen of een mail sturen. TOED heeft zowel voor tandheelkunde als voor orthodontie geen wachttijd, nieuwe patiënten zijn van harte welkom.



WEG MET DIE KILO'S!

Ontspannen afslanken en spieren trainen met succes

Je bent van harte welkom



Kennismakingsaanbieding

Intake incl. behandeling
~~van € 69,-~~ voor slechts € 39,-

Geldig tot 15 april 2022

6 redenen om voor Easyslim.nu te kiezen

- 1) Verlies direct ca. 15 cm*
- 2) Vet definitief weg
- 3) Verstrakking van je huid
- 4) Spieropbouw
- 5) Gratis recepten & voedingsschema
- 6) ...en bovenal lekker & ontspannend

EASYSLIM.NU®

Simpel, Snel, Slank!

* Resultaten ter inzage conform privacywetgeving

Al 7 jaar de succesformule voor afslanken

Door heel Nederland zijn er Easyslim.nu studio's die behandelingen bieden op het gebied van afslanken. In elk van deze vestigingen werken gepassioneerde studiohouders.

'Veel mensen zijn jaren met hun gewicht bezig. Dan weer zoveel kilo eraf die er vervolgens zo weer bij kwamen. Er was geen dieet of shake of ze hebben het geprobeerd, maar structureel succes brengt het vaak niet. Dan biedt het apparaat de uitkomst. Vaak na 1 behandeling ben je al zichtbaar slanker en gedurende de reeks behandelingen vliegen de kilo's eraf. Naast de behandelingen met ons apparaat, geven we ook voedingsadviezen. Het concept slaat enorm aan. Het bedrijf is een franchiseformule met inmiddels meer dan 45 vestigingen door het land.'

Inmiddels heeft Easyslim.nu duizenden klanten geholpen aan een slanker en strakker lijf. De klanten zijn zowel mannen als vrouwen die vaak al van alles gedaan hebben om af te vallen, maar zonder langdurig resultaat.

Bij Easyslim.nu is er geen sprake van het zogenaamde 'jojo-effect'. 'Dit komt door dat ons apparaat de spieren traint, waardoor de vetverbranding, ook in rust, stijgt. Ook wordt middels ultrasound vet uit de cel gehaald, dat op natuurlijke wijze het lichaam verlaat. Dit, in combinatie met een gezond voedingspatroon, geeft zeer snelle en blijvende resultaten. Het is heel mooi om te zien hoe blij we de mensen maken. Zij krijgen meer zelfvertrouwen, wat op alle fronten in hun leven doorwerkt. Mijn bedrijf verandert vele levens op een positieve manier. En juist dat is het succes, al 7 jaar lang.'



Jouw Easyslim.nu vestiging

Easyslim.nu Limmen
06 858 526 03 • limmen@easyslim.nu
of boek online op www.easyslim.nu



Jeff Hoopman

Art of Touching

Op vakantie geweest maar nog steeds vermoeid?

Onrustig door het nieuws?

Verkrampde spieren?

Of kun je gewoon een opkikkertje gebruiken?

KENNISMAKINGSACTIE

Een holistische massage van 75 minuten met essentiële olie én een energetische chakra behandeling d.m.v. hoogfrequente kristallen vanaf nu en in april i.p.v. € 79,50 voor slechts € 65,- p.p.

Deze 'kennismakings-actie' is geldig tot 1 mei 2022 en geldt alleen voor nieuwe klanten van Art of Touching. Wees er dus snel bij om een afspraak in te plannen. NB: Een vooraf betaalde massage kan t/m 1 mei 2023 worden ingepland.



Cadeautip:
'Massage in a bottle'
cadeaubon!



Art of Touching is alleen op afspraak te bezoeken.
Lange Dresch 63 1921 WR Akersloot GSM: 06 22 968 222 info@jeffhoopman.com
www.jeffhoopman.com Instagram: [art_of_touching](https://www.instagram.com/art_of_touching)

Totale mentale ontspanning

Wij leven in een hectische wereld. Er wordt van alles van ons verwacht en we moeten voortdurend 'aan staan'. Daarbij komt dat mensen nogal wat meemaken tijdens hun leven. Wanneer een trauma zich vast gaat zetten in spieren, kunnen psychosomatische klachten ontstaan.



De studio van Art of Touching. Foto: aangeleverd

Een holistische masseur kijkt ook naar wie er in het lichaam 'woont'. Het thema is dan ook 'Uit het hoofd en in het lichaam'. Na een innerlijke reis kom je als het ware weer thuis in je eigen lichaam.

Het mooiste geschenk dat je jezelf (of iemand anders) kunt geven is totale mentale ontspanning. Wanneer je weer met je hogere zelf in contact kan komen, naar je innerlijke stem, je intuïtie kunt luisteren en weer op omspannen wijze 'in je kracht kunt staan' kun je het leven weer makkelijker aan.

In overleg maak ik gebruik van essentiële olie van Young Living én de helende energie van zeldzame hoogfrequente kristallen, mineralen en tektieten uit diverse continenten en zelfs vanuit andere sterrenstelsels. Deze bijzondere stenen worden al vele eeuwen door verschillende inheemse volkeren tijdens sjamanistische rituelen gebruikt.

Dat kan door deze stenen op het lichaam te leggen of vlak boven het lichaam te houden en 'zware energie' en blokkades weg te halen, chakra's te activeren waardoor energie weer gaat stromen en de aura weer versterkt wordt. Soms ervaren mijn cliënten visualisaties vanuit het onderbewuste of zelfs een 'soul retrieval'.

De studio is sfeervol ingericht zodat je je snel op je gemak voelt en is voorzien van onder meer een infrarood verwarmingspaneel, warme olie, en een heel comfortabele vrouwvriendelijke massagetafel van Earthlite.

www.jeffhoopman.com

Gemakkelijke zege Vitesse uit bij hekkensluiter SVW: 0-4

Castricum - Ruim twee jaar geleden speelden beide ploegen voor het laatst tegen elkaar. De laag geklasseerde thuisploeg wist Vitesse toen op 0-0 te houden. Nu was het onderlinge verschil zelfs nóg groter: SVW stijf onderaan op de laatste plaats en Vitesse als de fiere koploper. En dat verschil was vanaf het eerste fluitsignaal ook duidelijk te zien op het veld, ondanks dat de ploeg naast de geschorste Ron Scheffer ook aanvoerder Jort Kaandorp door een blessure moest missen. Toen Vitesse al snel op voorsprong kwam werd snel duidelijk dat het dit keer in tegenstelling tot vele voorgaande edities geen moeilijke klus voor de koploper zou worden.



Nick van de Ven maakte met zijn ‘uitschuifbeen’ de 0-2. Foto: Vitesse’22

Vanaf het eerste fluitsignaal was het balbezit vrijwel uitsluitend voor Vitesse. SVW, dat midweeks nog door 2 tegentreffers in de slotfase met 2-1 had verloren bij Spirit’30, kwam nauwelijks aan de bal. Het wachten was dus op een snelle openingstreffer. En die viel ook na ruim 10 minuten spelen toen een van de lat terugkomende bal door de ver opgerukte Joris Veldt kon worden binnen gewerkt. Een kleine 5 minuten later ontstond uit een corner weer zo’n chaotische situatie voor doel met de nodige klutsballen en dat was een kolfje naar de hand van Nick van de Ven die de bal plotseling van dichtbij met zijn uitschuifvoet kon binnentikken: 0-2. Nadat Martijn Kuijs na zo’n half uur spelen net naast knalde begon Rik Beentjes aan een mooie solo dwars het strafschopgebied van SVW en bood een 100% kans aan Joey van Esveld. Die schrok daar kennelijk zo van dat er niet meer dan een slappe inzet

volgde die de zwakke keeper niet in de problemen bracht. Vlak voor rust viel nog wel een 3e treffer toen Rik Beentjes op rechts doorbrak en Nick van de Ven een niet te missen kans bood. Maar die treffer werd wegens buitenspel afgekeurd, zodat de ruststand slechts 0-2 bleef.

Ook na rust was het balbezit nog veelal voor Vitesse maar het miste duidelijk de scherpste van vóór rust. Toch leek de in de diepte aange-

speelde Martijn Kuijs al snel dichtbij een 3e treffer maar de uitgelopen keeper wist de bal met de punt van zijn schoen nog net over de zijlijn te schieten. Een paar minuten later was het alsnog raak. De in de rust voor Rik Beentjes ingevallen Luuk ten Broek was vanaf rechts de zwak ingrijpende verdediging te snel af en wist net voor de achterlijn met een fraaie boogballetje en via de vingertoppen van de keeper de bal toch in het doel te werken: 0-3. Alhoewel de zwak spelende thuisploeg ook daarna nog veel ruimte weg bleef weggeven kwam Vitesse door eigen onnauwkeurigheid nauwelijks meer tot uitgespeelde kansen. De laatste treffer viel dan ook uit een scherp ingedraaide corner van links van Tim de Koning die vlakbij de tweede paal vrijwel ongehinderd door Milo Cremers kon worden binnen geknikt: 0-4. De enige aanvallende wapenfeiten van SVW vielen in het laatste kwartier: een kopbal ging ruim voorlangs en het enige schot op doel kwam recht in de handen van keeper Tom Laan, die dus wel een heel rustige middag had.

De koppositie van Vitesse is door deze Azegge extra verstevigd omdat HSV midweeks al onverwacht met 1-0 had verloren bij Kleine Sluis en VIOS twee punten liet liggen uit bij KFC. Komende zondag is datzelfde KFC overigens de volgende tegenstander van Vitesse op de Puikman.

ZONDAG 20 MAART 2022 AANVANG 14.00 UUR

Vitesse '22

KFC

WEDSTRIJDBALSPONSOR:

Jacco de Jong schiet Vrone omver

Limmen - Door winst op Vrone nadert voetbalvereniging Limmen de koploper nu heel dicht. Was voor de uitgestelde wedstrijd tegen Egmondia niet iedereen fit, tegen Vrone stonden er zondag wél elf spelers op het veld, al dan niet met een hoestje.



Ook campagne-voerende plaatselijke politici kregen de sjaal van voetbalvereniging Limmen uitgereikt. Foto: aangeleverd

Door Willem Koot

Een mooie geste van het bestuur van Limmen: vóór de wedstrijd deelde

men sjaals uit aan de trouwe aanhang, die het vlaggenschip ook in coronatijd bleef steunen. Een mooi gezicht langs de lijn! In de wedstrijd was het al na

zes minuten raak. Miettinen werd op de achterlijn neergehaald en scheidsrechter Kerssens kon niet anders doen dan de bal op de stip te leggen. Jacco de Jong schoot onberispelijk de 1-0 binnen. Nog geen minuut daarna kwam de spits van Vrone alleen op de weifelende doelman Glorie af. Licht aangetikt ging de bal achter, waar Vrone ook aan een strafschop dacht. Voor rust bleef het rommelig, maar in de 50e minuut werd Jacco aangespeeld. Na een mooie solo kwam hij alleen voor de keeper en schoot via de binnenkant paal raak; 2-0. Even later redde de keeper wel toen Jacco alleen op hem af kwam. Limmen kreeg nog een mooie kans middels Miettinen. Zijn schot ging rakelings naast. Wederom Jacco de jong kwam alleen op de doelman af. Zijn schot kwam tegen de paal.

De 3-0 werd gemaakt door Björn Valkering die de terugspringende bal van de paal goed inschoot. Daar Hercules verloor van Saenden komt Limmen nu op één punt van de koploper. Het blijft spannend!



Vitesse Dinsdag 1 zoekt versterking

Castricum - Een paar jaar terug startte een groepje enthousiaste deelnemers bij Vitesse’22 met Walking Football. Met acht tot negen man was het heel leuk spelen. Totdat corona de kop op stak. Nu zijn er nog vijf deelnemers over, binnenkort zes. Wat extra versterking is daarom zeer wenselijk. De groep speelt iedere dinsdagmiddag van 15.30 tot 16.30 uur op het Vitessesterrein. Dat doen de deelnemers op een klein veld, zonder echt te rennen of te sprinten. Gewoon lekker bewegen en het oude spelplezier weer beleven. Geen speciale eisen qua niveau of conditie. Gewoon lekker ballen. Leeftijdsgroep 55 tot 75 jaar. Wie heeft er belangstelling? Bel of WhatsApp met Gerard Witte: 06 40591003. Foto: aangeleverd

De Goede doet naam eer aan

Limmen - Op vrijdag 11 maart speelden de schakers van SV Vredenburg de zeventiende ronde van de interne competitie. Koploper Bert Hollander leek in zijn partij tegen Dick Aafjes wel te beschikken over tien open lijnen zoveel aanvalsmogelijkheden als hij verkreeg na de vlam-mende opening. Voor Aafjes was er al snel geen houden meer aan. Runner up Luc Janssen had bepaald geen makkelijke avond. Tegenstander Barry Blekemolen offerde brutaal een stuk tegen twee pionnen en de aanval en kreeg aardig spel, maar Janssen, de Limburgse Binder, liet zijn surplus aan eindspeltechniek gelden en wist een kunstig mat-net te weven. Alsof er in de wereld niets aan de hand was, speelde Sandra Hollander de zogenaamde Russische opening. Tegenstander Harold Ebels – voor even geen aandacht voor zijn politieke beslommingen – kende de variant ook, won een cruciale pion in het vroege middenspel en schoof

vervolgens onberispelijk naar de winst. Hans de Goede deed zijn naam eer aan: met een fantastische combinatie arresteerde hij de dame van Ed Stolp en veroverde aldus een fraaie scalp. Nieuwkomer Jelle Min bewees dat internet-schakers zomaar aansluiting kunnen vinden bij een echte schaakvereniging. Hij won netjes zijn eerste officiële partij. Joke Mooij was het slachtoffer. De partij tussen Bert van Diermen en Theo Al was adembenemend spannend. Toen Al evenwel zijn vingers brandde aan een vergiftigde pion verkreeg Van Diermen een doorslaggevend voordeel. Verenigingsvoorzitter Jan Brantjes verkeerde in goede vorm: met weloverwogen spel profiteerde hij van een iets mindere stellingsopbouw van Gijs Pouw. Subtoppers Tars Wanders en Jos Admiraal speelden een tamelijk gesloten partij, namen niet te veel aanvallend risico en stevenden aldus af op een ingecalcu-leerde remise.



De deelnemers aan het Hubo Badminton Jeugdtoernooi. Foto: aangeleverd

Hubo Badminton Jeugdtoernooi succesvol verlopen

Castricum - Zondag hebben Badmintonclub Castricum en Bouwmarkt Hubo het Hubo Badminton Jeugdtoernooi georganiseerd. In Sportcentrum de Bloemen hebben 22 jeugdleden uit Castricum en omstreken gestreden voor de eerste plaats. Het was geweldig om te zien met hoeveel plezier en sportiviteit alle wedstrijden werden gespeeld. Alle deelnemers gingen uiteindelijk

naar huis met een medaille en een leuke prijs die ze zelf mochten uitzoeken. Het toernooi was verdeeld in twee recreantenpoules. Badmintonclub Castricum feliciteert alle winnaars en dankt alle deelnemers voor hun inzet. Graag tot volgend jaar! Lijkt het je leuk om ook te komen badmintonnen? Kijk op www.bccastricum.nl voor meer informatie.

DEKA

MARKT

SUPERRR

MARKT
DAGENSUPER!
VEEL 1+1
GRATIS!

KNORR WERELDGERECHTEN*
Alle varianten. Voor 2 - 3 personen.
Actieprijs variëren van € 2.59 tot € 3.97.
Bijv. 2 pakken Indiase kip tandoori

1+1
GRATIS2,59
5,18

MAGNUM IJS*
Alle varianten. Beker 440 ml.
Actieprijs variëren van € 4.69 tot € 5.92.
Bijv. 2 bekertjes Almond

1+1
GRATIS5,19
10,38

EDET TOILETPAPIER*
Ultra Soft of Comfort.
Voordeelpak 12 of 16 rollen.

1+1
GRATIS7,99
15,98

INNOCENT SAP OF SMOOTHIE*
Alle varianten. Fles 300 of 330 ml. Actieprijs variëren van € 1.95 tot € 2.45.
Bijv. 2 flessen à 330 ml energise

1+1
GRATIS2,32
4,64

HOLLANDSE KOMKOMMER*

1+1
GRATIS0,99
1,98

* Per verpakking kan de prijs verschillen.
geen wijziging 50% korting op de richtprijs

LEKKER
LAAG

ELKE DAG meer dan

500

verschillende producten
superscherp geprijsd!LEKKER
LAAG
ALARM!

1 DE BESTE
KOFFIEBONEN
REGULAR
ESPRESSO
Zak 1 kilo.

6,95



1 DE BESTE
PINDAARAS
MET STUKJES
PINDA
Pot 600 gram

2,29



MELKAN
AMANDEL-
DRINK
ONGEZOET
Pak 1 liter.

1,52



1 DE BESTE
HAGELSLAG
XXL PUUR
Pak 300 gram

1,69



1 DE BESTE
KIPPENSOEPP
Blik 800 ml.

1,29



1 DE BESTE
KOEKJES
ASSORTI ROOMGOTER
Pak 200 gram.

1,27



1 DE BESTE
NUTSPOT
Zak 500 gram.

1,19



MELKAN
HALFVOLLE
KWARK
PERZIK
450 gram

1,29



1 DE BESTE
BLAUWE
BESSEN
Pak 250 gram.

1,89



1 DE BESTE
BANI NASI
GROENTE
Voordeel-
verpakking
500 gram.

1,65



1 DE BESTE
MUESLI
KROKANT
RODE
VRUCHTEN
Pak 800 gram.

1,96



HONDERDEN PRODUCTEN
VERLAAGD IN PRIJS!
DERLON
DEOSPRAY MEN
Flocon 150 ml.

0,79

HONDERDEN PRODUCTEN IN PRIJS VERLAAGD

LEKKER
LAAGLEKKER
LAAGLEKKER
LAAGLEKKER
LAAG