

# Castricummer NL

3

Landelijke compostdag  
op zaterdag 25 maart



2

Bonhoeffercollege zet in  
op meer bewustwording  
van discriminatie

24

Besluitvorming over hospice  
in Limmen nadert afronding



## Scholieren De Kustlijn krijgen les van judo-international

Castricum - Scholieren van basisschool De Kustlijn kregen vrijdag voor het eerst judoles van oud-international Najat van Leeuwen-Mesaoudi. De meervoudig medaillewinnares zette de kinderen van unit 1 flink aan het werk met beweeg- en luisteroefeningen. Doel van de lessen is het bijbrengen van vertrouwen, discipline en respect voor elkaar. De komende weken leert Mesaoudi scholieren uit alle klassen de kneepjes van het vak.

Foto: De Castricummer

## Vitesse werkt mee aan huisvesting Supreme College

Castricum - Omdat de tijdelijke huisvesting van de leerlingen van het Supreme College in de Maranathakerk na het schooljaar 2023-2024 wordt beëindigd, zoekt het SVOK voor die groep een nieuwe ruimte. Het schoolbestuur van deze stichting heeft in samenspraak met Forte Kinderopvang en voetbalvereniging Vitesse '22 schriftelijk verzoek gedaan aan de gemeenteraad voor een studie naar de haalbaarheid van een multifunctioneel gebouw op het sportcomplex aan de Puikman, waarbij alle partijen garen denken te spinnen. Het raadsvoorstel voor een projectopdracht ten behoeve van een onderzoek wordt in de commissie van 16 maart behandeld.



Opstallen van Vitesse '22 die verouderd zouden zijn. Foto: Hans Boot

Door Hans Boot

Nadat de gemeente de Maranathakerk in maart 2020 had aangekocht, werd het gebouw tot einde schooljaar 2023-2024 in gebruik gegeven

voor de huisvesting van leerlingen van het Jac. P. Thijsse College en Bonhoeffercollege die behoefte hebben aan een extra onderwijsaanbod. Overigens is het afzonderlijk onderbrengen van deze groep

geen wettelijke taak van de gemeente, maar het kan wel een keuze zijn van het gemeentebestuur.

In tussentijd is gebleken dat zowel de Stichting Voortgezet Onderwijs Kennemerland als de Sport buitenschoolse opvang (BSO) interesse hebben in het gebruik van een duurzaam multifunctioneel gebouw dat binnen het sportpark aan de Puikman gerealiseerd zou moeten worden. De voetbalclub biedt namelijk nu al ruimte aan Forte BSO in haar kantine en was van plan deze te verbouwen, mede gezien de uitbreidingsbehoefte van deze kinderopvang. Bovendien zijn de opstallen op de Puikman sterk verouderd en biedt de komst van genoemde onderwijshuisvesting de vereniging de kans om daarvoor in de plaats een modern en energie-efficiënt pand neer te zetten.

### Brief

Bovengenoemde plannen staan vermeld in een gezamenlijke brief van SVOK en Vitesse van 24 november 2022 aan de leden van de raad.

Lees het hele verhaal elders in deze krant

**detoren**  
snackbistro

elke donderdag  
**krokettdag**

elke kroket  
halve  
prijs

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

weel.nl

**Een bedrijfs-  
hypotheek  
voor lokale  
ondernemers**

Bel voor een  
afspraak

**RegioBank**  
Zelfstandig Adviseur

**De buurtzame bank**

Dorpsstraat 32 in Castricum  
0251 - 65 70 50

Wij zijn op  
zoek naar serieuze  
**BEZORGERS/STERS**

**Castricummer.**

**VANAF  
13 JAAR  
AANMELD-  
BONUS +  
HOGE  
VERDIENSTEN**

**OMGEVING LIMMEN:**  
Vredenburglaan/Achterweg  
gemiddeld €55,- p.mnd

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

[WWW.VERSPREIDNET.NL](http://WWW.VERSPREIDNET.NL) [INFO@VERSPREIDNET.NL](mailto:INFO@VERSPREIDNET.NL)

**DEZE  
WEEK  
IN DE  
KRANT**

**Lijf & gezondheid**  
Lees je fit!

**DYONAISE TAART**

NOUGATINE TAART MET VERS GEBRANDE NOUGAT,  
HAZELNOTEN EN SLAGROOM

**11,95**

**de Roset**  
PATISSERIE & CHOCOLATERIE

**PATISSERIE  
COLLEGE**

# Castricum. Bonhoeffercollege zet in op meer bewustwording van discriminatie

VERSCIJNT WOENSDAG

EDITIE 12  
CASTRICUM, AKERSLOOT  
BAKKUM, LIMMEN, DE WOUDE

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

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

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

Advertentieverkoop  
Wendi Honcoop  
Tel. 06-20278532

Advertentie-tarieven  
op aanvraag

Aanleveren van kopij  
redactie@castricum.nl

Correspondenten  
Henk de Reus  
Hans Boot  
Aart Tóth  
Ans Pelzer

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

Druk:  
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

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

Oplage: 16.425

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

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

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

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

WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL

**Castricum - Wat doe je, als een goede vriend van je het slachtoffer wordt van discriminatie? En hoe reageer je als jouw eigen vrienden of teamgenoten zich minachtend uitlaten over iemand anders? Leerlingen uit havo-4 van het Bonhoeffercollege werden vorige week geconfronteerd met praktijkvoorbeelden van discriminatie tijdens de workshop 'Fair Play' van de Anne Frank Stichting. Welke beslissing zouden ze zelf nemen? En hoe denken hun medeleerlingen daarover? Een leerzame discussie over vrijheid, gelijkwaardigheid en respect.**



Een groep havo-4-leerlingen tijdens de workshop 'Fair Play' van de Anne Frank Stichting. Foto: Regio Media Groep

De maatschappij verandert. Discriminatie ligt nog altijd op de loer, maar er is ook sprake van een onderlinge verharding. Hoe ga je daar als school voor middelbaar onderwijs mee om? De Anne Frank Stichting biedt voetbalverenigingen een workshop aan rond dit thema. De workshop is bedoeld om vooroordelen en discriminatie bespreekbaar te maken. Juist door erover te praten, komen mensen vaak tot andere inzichten. De workshopbegeleiders laten jonge voetballers bewust nadenken over hun eigen handelingen en keuzes op het veld en daarbuiten aan de hand van drie onderdelen: een online game, een positiespel en een nagesprek. Juist in de voetbalwereld is discriminatie een zorgelijk probleem. Bovendien is voetbal met afstand de meest gespeelde sport in ons land, dus bereik je via de voetbalverenigingen veel jongeren. Maar wat in de voetbalkantine werkt, kan ook in de klas prima werken, concludeerde men bij het Bonhoeffercollege. Alex de Custer, vertegenwoordiger vanuit het managementteam van de school, was het er snel over eens: deze workshop past perfect bij het streven om leerlingen te laten groeien naar zelfstandigheid vanuit de kernwaarden vrijheid, verantwoordelijkheid en vertrouwen.

## Vrijheid

De eerste groep leerlingen nam woensdagochtend om 10.15 uur plaats in het klaslokaal. Op de vraag van workshopbegeleider Jurmet Huitema-de Waal of we in ons land 'vrij' zijn, knikten de meeste aanwezigen bevestigend. Maar wat is vrijheid? De vrijheid van meningsuiting werd genoemd,

evenals de vrijheid van godsdienst en kunnen zijn wie je bent. Zijn er ook beperkingen aan onze vrijheid? „Ja, want we moeten ons houden aan de wet”, antwoordde een leerling. En waar houdt vrijheid van meningsuiting op? „Je mag iemand niet beleedigen”, klonk het vanuit de groep. Inderdaad: de vrijheid van meningsuiting houdt op zodra je daarmee de vrijheid van iemand anders beperkt. Na deze inleiding was het tijd voor een spel. Op het scherm verscheen een casus met een relatie tot de voetbalwereld. Aan de leerlingen de taak om zo snel mogelijk via een tablet aan te geven welke keuze zij zelf zouden maken. In het verhaal ontvangt een team van een schoolvoetbaltoernooi voorafgaand aan een wedstrijd een bericht in een groepsapp, met daarin een discriminerende tekst. De afzender suggereert dat extra fietsslots nodig zijn, omdat er tegen een 'Mocroteam' gespeeld zal worden. Eén van de klasgenoten is zelf van Marokkaanse afkomst en voelt zich aangevallen. Wat doet zijn beste vriend met het bericht? Kiest hij ervoor het te delen met de klas, het te liken, het te melden bij de mentor of het in de groepsapp kritisch te becommentarieren? „Als ik me erin meng, gaat het niet beter worden”, reageert een leerling. Ze merkt op dat negeren misschien het beste zou zijn. Een ander vindt: „Zo'n online discussie haalt weinig uit. Je kunt beter een echt gesprek met iemand voeren, dat helpt wel.”

## Wat weegt het zwaarst?

Na nog twee casussen als deze te hebben behandeld en besproken, volgt een groepsopdracht. In

groepjes van vier tot zes leerlingen moet gediscussieerd worden over vijf gevallen van discriminatie. Kernvraag: wat vinden de leerlingen de meest ernstige vorm van discriminatie? De vijf situaties staan op kaarten, die ze moeten rangschikken op volgorde van ernst. Hoe onschuldig is het als een speler met een getinte huidskleur in de kleedkamer over de tegenstander roept dat het kaaskoppen zijn die niet kunnen voetballen? Is dat minder erg dan wanneer twee mannen, kijkend naar voetballende vrouwen, onderling opmerken dat vrouwenvoetbal zonde van het gras is? En hoe verhoudt zich dit tot het maken van oerwoudgeluiden door een hele groep supporters tijdens een wedstrijd, als een speler met een donkere huidskleur aan de bal is? Een belangrijke voorwaarde bij het uitvoeren van de opdracht is dat de leerlingen het onderling eens moeten worden over de gekozen volgorde. Dit dwingt ze ertoe daadwerkelijk in discussie te gaan met elkaar en met argumenten te komen die een ander kunnen overtuigen. Waar de meeste groepen de kaart met de oerwoudgeluiden als meest ernstige vorm van discriminatie betitelden, was er ook een groep waar de opmerking „Pak die Jood!”, gedaan door een speler op het veld, als meest ernstig kwalificeerde. De workshopbegeleider haakt er direct op in. Ze vertelt dat mensen van Joodse afkomst soms om deze reden voetbalstadions mijden. Door de makers van dergelijke opmerkingen te confronteren met het feit dat zich ook in hun eigen achterban mensen van Joodse komaf bevinden, beseffen ze welke schade hun gedrag aanricht.

## Polarisatie

Een term die de laatste jaren steeds nadrukkelijker opduikt in onze maatschappij, is polarisatie. Mensen staan in hun mening vaker lijnrecht tegenover elkaar en tussen het zwart en wit lijkt grijs nauwelijks nog te bestaan. Jurmet Huitema-de Waal: „Het is juist de onderlinge discussie over de thema's die bedoeld is om de nuances te kunnen aanbrengen. Het met elkaar eens worden is niet het doel van de workshop, het luisteren naar elkaar en de dialoog aangaan, dát is het doel.” Initiatiefnemer Herald Kornblum, die de workshops heft georganiseerd, concludeert: „Ik ben positief verrast over de wijze waarop de leerlingen serieus over de thema's nadenken en ook af en toe schrikken van een andere mening. Je ziet dat ze niet bang zijn om die andere mening te laten horen. Ze leggen die uit en vervolgens gaan de anderen erin mee. Zo verruimen ze hun blikveld. Dat vind ik mooi om te zien.”

# Gemeenschappelijk gebouw

Vervolg voorpagina-verhaal

Daarin wordt een verzoek ingediend voor een studie naar de haalbaarheid van een gemeenschappelijk gebouw op de Puikman. In de brief wordt gezegd dat het de verwachting is dat het leerlingaantal van het Supreme College binnen enkele jaren tussen de 225 en 300

zal liggen. Ook wordt gesteld dat deze speciale vorm van onderwijs behoefte heeft aan twee grote ruimten en daarbij veel kleine ruimten waarin leerlingen in kleine groepen of individueel projectmatig kunnen werken. Daaraan wordt toegevoegd dat onderzocht zou moeten worden of deze ruimten ook goed bruikbaar zijn voor de voetbal-

club en Forte BSO. Volgens de afzenders zou het onderzoek naar haalbaarheid ook de financiële risico's van het project mee moeten wegen en moet er gekeken worden naar de te verwachten ontwikkelingen in de samenwerking tussen verschillende maatschappelijke partijen, zoals sportverenigingen, scholen,

## KERKDIENTSTEN

DONDERDAG 16 MAART

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

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

VRIJDAG 17 MAART

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

**Protestantse Kerk Castricum** (dorpskerk)  
10.30 - 12.30 uur kerk open met stilte en bezinning bij het aansteken van een kaars

ZATERDAG 18 MAART

**Corneliusparochie Limmen**  
19.00 uur themaviering met voorganger J. Olling en liturgisch koor

ZONDAG 19 MAART

**R.K. St.-Pancratiuskerk**  
09.15 uur pastoor Ruben Torres m.m.v. inzinggroep

**Protestantse Kerk Castricum** (dorpskerk)  
10.00 uur kinderdienst met pastor Eveline Masetti (4e zondag 40-dagentijd) te volgen via Omroep Castricum en via de livestreamlink op www.pkcastricum.nl

**Evangeliegemeente Castricum** (Nieuw Geesterhage, Geesterduinweg 3)  
10.00 uur Bert Piet te volgen via www.egcastricum.nl/go/livestream

**Plaza achter 'De Oude Keuken' op Dijk en Duin**  
10.00 uur ds. Angelique Rijlaarsdam m.m.v. Connection

**R.K. Sint-Jacobus Major Akersloot**  
10.00 uur woord- en communieviering met M. Nagtegaal en herenkoor

**Corneliusparochie Limmen**  
10.00 uur Eucharistieviering met pastor I. Osterhaus en Caeciliakoor

**Protestantse Gemeente Limmen**  
10.00 uur ds. B. Appers

MAANDAG 20 MAART

**Protestantse Kerk Castricum** (dorpskerk)  
19.00 uur Taizé-avondgebed

DINSDAG 21 MAART

**RK St.-Pancratiuskerk**  
09.00 uur pastoor Ruben Torres

## HUISARTSEN

AVOND-, NACHT- EN  
WEEKENDDIENST

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

WAARNEMING

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

welzijnsorganisaties e.d. Tot slot zegt SVOK toe bereid te zijn bij te dragen aan de kosten van het gevraagde onderzoek.

De projectopdracht huisvesting Supreme College wordt in de commissie behandeld op 16 maart van 19.30 tot 20.45 uur in de Raadzaal.

## Landelijke compostdag op zaterdag 25 maart

Elk jaar organiseren gft-composteerders en gemeenten gezamenlijk de Landelijke Compostdag. Tijdens de Landelijke Compostdag delen gemeenten eenmalig compost uit.

In Castricum kunt u gratis compost schep- pen op zaterdag 25 maart vanaf 9.15 uur op milieustraat Schulpstet.

### Goed om te weten

Neem zelf een zak en schep mee. Komt u met een aanhanger? Denk eraan om de aanhanger goed af te dekken met een zeil of net, anders riskeert u een boete. We hebben 1 lading compost, dus op=op.



## Welkom bij de gemeenteraad

Elke donderdag vergadert de gemeenteraad van Castricum in het gemeentehuis. Iedereen is daarbij welkom. Dat kan op de publieke tribune of online via [castricum.raadsinformatie.nl](http://castricum.raadsinformatie.nl). Hier vindt u ook de agenda's en vergaderstukken.

### Raadsplein donderdag 16 maart

Elke twee weken is er Raadsplein. Eerst zijn er commissievergaderingen, daar vindt de politieke discussie plaats. Daarna volgt de raadsvergadering. Daar worden de besluiten genomen. Als een onderwerp in de commissie besproken is, komt het twee weken later op de agenda van de raadsvergadering.

### Inspreken

Bij de commissievergaderingen kunt u uw mening geven door in te spreken. U kunt zich hiervoor aanmelden bij de griffie tot uiterlijk 17.00 uur op de dag van de vergadering. U kunt inspreken over de onderwerpen die op de agenda staan. Staat er een \* achter het onderwerp, dan is inspreken niet (meer) mogelijk.

### Commissies Raadszaal

19.30 – 20.45	Projectopdracht huisvesting Supreme College
21.00 – 21.45	Vervolg diversen klimaat* - Motie bij beleidsplan "op weg naar klimaatadaptieve en natuurinclusieve gemeenten" - Amendementen bij beleidsplan circulaire economie
21.45 – 22.30	Evaluatie subsidieregeling energiebesparende maatregelen + consultatie aangepaste regeling & besluit over financiën

### Commissies Trouwzaal

19.30 – 20.45	Ruimtelijk kader Dampgheest
21.00 – 22.00	Motie criteria tijdelijke huisvesting
22.00 – 22.30	Commissie Algemene Zaken* <i>In de commissie algemene zaken kunnen raadsleden vragen aan het college stellen over de brieven die aan raad zijn verzonden en over actuele politieke onderwerpen. Ook kan het college mededelingen doen.</i>

### Raadsvergadering Raadszaal

22.45 - 23.00	<i>In de raadsvergadering is de mogelijkheid voor raadsleden om een debat aan te vragen over een actueel onderwerp. Ook wordt er gestemd over de volgende voorstellen:</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• Beleidsplan "op weg naar klimaatadaptieve en natuurinclusieve gemeenten" inclusief moties en amendementen (onder voorbehoud van commissiebehandeling)</li><li>• Beleidsplan circulaire economie inclusief moties en amendementen (onder voorbehoud van commissiebehandeling)</li><li>• Controleprotocol inclusief normenkader t.b.v. accountantscontrole jaarrekening 2022</li><li>• Fractieverantwoordingen april – december 2022</li></ul>
---------------	---

### Het Raadsspreekuur

Wilt u een verzoek doen, loopt u tegen een probleem aan of wilt u een idee voorleggen, dan kunt u zich aanmelden voor het raadsspreekuur. Het spreekuur is elke twee weken op maandagavond. Van elke partij is een vertegenwoordiger aanwezig. Aanmelden kan via de griffie, tot uiterlijk 12.00 uur op donderdag. Het eerstvolgende spreekuur is op maandag 20 maart 2023.

### Contact met de griffie

Heeft u vragen over (de vergaderingen van) de gemeenteraad of wilt u zich aanmelden als inspreker? Hiervoor kunt u terecht bij de griffie. Dat kan per mail via [raadsgriffie@castricum.nl](mailto:raadsgriffie@castricum.nl) of telefonisch via 088 909 7014 of 088 9097094

Neemt u ook eens een kijkje op [castricum.nl/raad-en-college](http://castricum.nl/raad-en-college) en [facebook.com/RaadCastricum](https://facebook.com/RaadCastricum).



## Bekendmakingen

### Omgevingsvergunningen

#### Aangevraagd

- De Bloemen 71D in Castricum**, het plaatsen van een overkapping op sportcomplex Noord End, datum ontvangst 7 maart 2023 (Z23 117258)
- Heemstedeweg 1 in Castricum**, het tijdelijk verharderen van het pad (legalisatie), datum ontvangst 2 maart 2023 (Z23 116717)
- Iepenlaan 75 in Castricum**, het vergroten van de woning en het plaatsen van een erker en een dakopbouw, datum ontvangst 6 maart 2023 (Z23 117092)
- Kadastrale sectie C perceel 4877 (naast Amandellint 20) in Limmen**, het bouwen van een woning, datum ontvangst 6 maart 2023 (Z23 117015)
- Prof. van der Scheerlaan 14 in Castricum**, het bouwen van een schuur en terras en overkapping, datum ontvangst 8 maart 2023 (Z23 117524)
- Watertorenpad 8 in Castricum**, het bouwen van een tunnelkas, datum ontvangst 8 maart 2023 (Z23 117473)
- Zeeweg (strandplateau) in Castricum**, het tijdelijk plaatsen van een kunstwerk, datum ontvangst 2 maart 2023 (Z23 116689)
- Zuidkerkenlaan 11 in Limmen**, het vernieuwen en vergroten van de dakkapel, datum ontvangst 7 maart 2023 (Z23 117314)
- 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

- Dr. Ramaerlaan 7 in Castricum**, het plaatsen van zonnepanelen, verzenddatum 6 maart 2023 (Z22 099867)
- Juliana van Stolbergstraat 32 in Castricum**, het vergroten van de woning, verzenddatum 6 maart 2023 (Z23 112707)
- Kadastrale sectie C perceel 3837 (achter Westerweg 146) in Limmen**, het bouwen van een schuur, verzenddatum 3 maart 2023 (Z23 113035)
- Zeeweg 31 in Castricum**, het tijdelijk plaatsen van een horeca verkooppunt, verzenddatum 7 maart 2023 (Z23 110345)
- Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.*

#### Verlengen behandeltermijn

- Duinweg 4 in Castricum**, het bouwen van een woning, verzenddatum 6 maart 2023 (Z22 103570)
- De beslistermijn voor deze aanvragen is met zes weken verlengd*

#### Omgevingsvergunning (uitgebreide procedure)

- Zuideinderweg 3 in Limmen**, het plaatsen van een kleine molen (WABO2101161)
- Het besluit en de bijbehorende stukken ligt met ingang van 16 maart 2023 zes weken ter inzage. Een belanghebbende kan binnen zes weken na deze datum een beroepschrift indienen bij de Rechtbank Noord-Holland, postbus 1621 2003 BR Haarlem. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen. De omgevingsvergunning is digitaal te raadplegen via [www.ruimtelijkeplannen.nl](http://www.ruimtelijkeplannen.nl) en te vinden door te zoeken op bovengenoemd adres.*

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



## De BUCH opent haar deuren!

Kom langs op het Gemeentehuis van Castricum  
Zaterdag 25 maart 2023 van 10.00 tot 14.00 uur

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

## Bericht voor omwonenden Koekoeksbloem

Op 24 november hebben wij de omwonenden van de Koekoeksbloem via een huis-aan-huis brief laten weten dat de gemeente samen met woningcorporatie Kennemer Wonen onderzoekt hoe woningen op deze locatie ontwikkeld kunnen worden. In deze brief hebben wij aangegeven dat dit de beginfase van een langdurig proces is. In de brief hebben wij aangegeven dat wij samen met Kennemer Wonen

in het eerste kwartaal van 2023 een inloopavond zouden organiseren om de overige bewoners hierover tijdig te informeren.

Helaas lukt het ons niet om in het eerste kwartaal van 2023 een inloopavond te organiseren. De inloopavond vindt zeker nog plaats maar op een later moment. Uiteraard laten we dat de omwonenden tijdig weten.



## Aangepaste openingstijden milieustraat op donderdag 23 maart

Vanwege scholing van onze medewerkers is op donderdag 23 maart de milieustraat van Castricum dicht vanaf 12.30 uur

### Bezoek

Raadhuisplein 1  
1902 AC Castricum

### Postadres

Postbus 1301  
1900 BH Castricum

### Contact

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

### Volg ons

🌐 gemeente.castricum  
📷 gemeentecastricum  
🐦 Castricum\_nl

Kijk voor meer informatie  
op onze website:

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



## Amnesty International collecteert van 12 t/m 18 maart 2023



Campus Beverwijk heeft een heel divers pakket aan opleidingen. Foto: aangeleverd

## Make up your mind festival

**Regio - Campus Beverwijk van het ROC Nova College organiseert op zaterdag 25 maart tussen 11.00 en 15.00 uur Make up your mind! Hét Campus Beverwijk festival met allerlei gave activiteiten voor jongeren die nog gaan kiezen voor een mbo-opleiding.**

Op de Campus Beverwijk valt genoeg te kiezen. Jan Wieger Hof, directeur Campus Beverwijk: „Veel jongeren twijfelen nog over welke opleiding zij gaan kiezen. Door een festival te organiseren willen we de keuze makkelijker maken voor twijfelaars. In april is er nog een reguliere open dag, maar we laten de Campus Beverwijk met deze extra open dag juist op een andere manier zien zodat aspirant studenten de Campus alvast leren kennen. Er zijn spectaculaire activiteiten die natuurlijk wel allemaal een link hebben met één van de opleidingen die wij aanbieden. Daarnaast is het ook mogelijk om informeel met docenten en studenten in gesprek te gaan, er is muziek en gratis eten en drinken.”

### Spectaculaire activiteiten

Neem plaats in een Mercedes F1 simulator en beleef een absoluut unieke race beleving. Doe de quiz: hoe duurzaam ben jij al bezig? Vlieg

naar grote hoogte en bekijk de Campus Beverwijk van bovenaf met een drone. Doe spectaculaire labproefjes of laat je haar opsteken, je opmaken of nagels lakken. We laten zien hoe een zonnepaneel werkt en hoe je deze installeert. Weet je wat een voorleeshond is? Deze kan je op deze dag ontmoeten. Bezoek in de photobooth een hypermoderne bouwplaats of hang aan een windmolen. En in de VR Arena, beleef je verschillende praktijkvoorbeelden alsof het echt is.

### Esports workshop door Jarno Opmeer

Jarno Opmeer geeft een workshop E-sports. Hij is voormalig Nederlandse autocoureur die later professioneel sim-racer werd. Met het sim racen werd hij twee keer wereldkampioen Formule Esport in 2020 en 2021. Tijdens de workshop leert Jarno je alle professionele kneepjes van het sim race vak.

### Campus Beverwijk

Het aanbod van de opleidingen op de Campus Beverwijk is heel divers. Jan Wieger: „Bij ons volg je de opleidingen van de toekomst van duurzaamheid, bouw en ICT tot welzijn en uiterlijke verzorging. Met versnelde trajecten kun je binnen 2 tot 3 jaar al klaar zijn. En naast je opleiding heb je echt nog genoeg tijd voor een bijbaantje. Of je kiest ervoor om direct geld te verdienen en maar één dag naar school te gaan en daarnaast te werken. Campus Beverwijk is een kleine school met docenten die je echt kennen en is goed bereikbaar; vanaf station Beverwijk is het maar 10 minuten lopen. En nog een voordeel is dat je na de opleidingen die je hier volgt, gegarandeerd werk hebt. Of het nu gaat om de modernste techniekopleidingen, het lab, kapper of onderwijsassistent.”

### Aanmelden Make up your mind

Meer informatie en aanmelden: [www.campusbeverwijk.nl](http://www.campusbeverwijk.nl). Aanmelden voor een opleiding kan tot 1 mei 2023 via [www.novacollege.nl](http://www.novacollege.nl).

## De Oude Keuken start lunch- en theatercafé in Geesterhage

**Castricum - Restaurant De Oude Keuken (DOK) breidt uit. Deze maand start men in cultureel centrum Geesterhage een tweede horecalocatie. Van maandag tot en met zaterdag kunnen bezoekers er voortaan genieten van al het heerlijks dat DOK te bieden heeft.**

De samenwerking tussen de sociale onderneming DOK en de culturele stichting Nieuw Geesterhage is bijzonder, omdat de opening van Café DOK Geesterhage betekent dat Geesterhage nog beter haar rol kan vervullen als culturele ontmoetingsplek en DOK nóg meer leer-werkplekken aan kan bieden aan mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. DOK is al ruim twaalf jaar actief als sociale onderneming. Directeur Edwin Teljeur: „Wij staan voor een maatschappij waarin iedereen mee kan doen. Om dit te realiseren bieden wij leer-werktrajecten aan mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt. Door mee te werken in de keuken of in de bediening, ontwikkelen onze leerling-medewerkers zich en kunnen zij doorstromen naar een vervolgwerkplek of vervolgopleiding. Met de lancering van Café DOK Geesterhage is DOK in staat om nóg meer leer-werkplekken te bieden aan mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt en kunnen we de medewerkers van DOK ook een uitdaging bieden op een andere werkplek. Meer impact dus. Dat noemen wij winst.”

### Een logische samenwerking

Anita Mooiweer, directeur van cultureel centrum Geesterhage, vult aan: „Sinds de opening van het nieuwe verbouwde Geesterhage is er al de wens om niet alleen bij theatervoorstellingen en concerten, maar ook overdag de mooie foyer open te stellen. Met Café DOK Geesterhage komt die droom uit. Met onze gezamenlijke maatschappelijke doelstellingen vonden we elkaar al snel in een logische natuurlijke samenwerking.”

Voor wat betreft de producten maakt DOK ook bewuste keuzes voor sociale partners. Zo wordt in Café DOK Geesterhage onder meer koffie geserveerd van de sociale onderneming Zuivere Koffie en zijn er heerlijke taarten van onder meer de sociale onderneming Fermento.

### Kom langs

De samenwerking is breder dan alleen Café DOK Geesterhage. De horecaservice van DOK geldt ook in combinatie met de verhuur van zalen van Geesterhage voor vergaderingen, evenementen en workshops. In april zal Café DOK Geesterhage feestelijke geopend worden.



Cafe DOK Geesterhage. Foto: aangeleverd

# Gemeentenuws

## Rijksweg Limmen op de schop

woensdag 15 maart 2023



### Valentijn Brouwer, wethouder Verkeer:

“Een belangrijke doorgaande weg gaat flink op de schop. Dat is niet leuk, maar wel hard nodig. De weg moet opgeknapt, en gaan we meteen veiliger maken. Ik ben blij dat het nu gaat beginnen, ook al begrijp ik dat we langere tijd de overlast voor lief moeten nemen. Ik hoop op ieders begrip tijdens het werk. Als we met elkaar de aanwijzingen opvolgen, dan kunnen de wegwerkers goed en veilig hun werk doen. En mijn tip: als je de weg op moet, bedenk dan vooraf of je ook buiten de spijstijden kan reizen en of je de auto een keer kunt laten staan. Het zal even wennen zijn, maar uiteindelijk krijgen we er een mooie weg voor terug die weer jaren meekan.”



### Rijksweg Limmen op de schop vanaf 27 maart

**Vanaf het tankstation bij de kruising met de Zeeweg Castricum tot aan de Nieuwelaan bij de gemeentegrens Heiloo. Verkeer moet rekening houden met omleidingen en vertraging. Omwonenden kunnen last hebben van de werkzaamheden.**

Wij werken in vijf fases, elke keer een deel van de weg.

Fase	Waar	Wanneer
1	Vanaf begin van de bebouwde kom (ter hoogte van het tankstation) tot aan de Zuidkerkenlaan	27 maart 2023 - medio mei 2023
2	Zuidkerkenlaan - Enterij	medio mei 2023 - eind juli 2023
3	Enterij - kruising Kerkweg	eind juli 2023 - 31 oktober 2023
4	Wordt nog bepaald	Wordt nog bepaald
5	Wordt nog bepaald	Wordt nog bepaald

Het totale project duurt naar verwachting tot april 2024.

#### Waarom onderhoud aan en onder de weg?

- De weg is toe aan onderhoud.
- We willen de verkeersveiligheid verbeteren.
- We nemen maatregelen zodat veel minder snel wateroverlast door regenbuien ontstaat.
- Enkele stukken bestaande riolering worden opgeknapt.
- Leveranciers van elektriciteits- en datakabels onder de weg moeten onderhoud uitvoeren en gaan de capaciteit van de kabelnetwerken uitbreiden.

### Dit gaan we doen

#### Verkeersmaatregelen

- We passen kruisingen met zijwegen aan zodat duidelijker is wie voorrang heeft en verkeer eerder snelheid mindert.
- De fietspaden worden breder, dat geeft meer ruimte voor de verschillende soorten fietsers, van de toerfiets tot de elektrische bakfiets.
- Er geldt een inhaalverbod. Een middengeleider met strepen geeft dit duidelijk aan.
- Op meer plekken komen zogeheten ‘middeneilanden’, daarmee is het veiliger oversteken en afslaan.
- De kruising Rijksweg-Visweg wordt een rotonde.

#### Riolering

We leggen een gescheiden systeem aan om regenwater apart af te voeren en bergen. Zo ontstaat er een betere waterafvoer bij veel regen. De kans op water op straat wordt daardoor kleiner.

#### Elektriciteitskabels

Netbeheerder Liander moet groot onderhoud uitvoeren aan het elektriciteitskabelnetwerk onder de weg en maakt tegelijkertijd de elektriciteitscapaciteit voor Limmen groter.

#### Groen en verlichting

Als de weg weer is opgeknapt, planten we nieuwe bomen en struiken en plaatsen we nieuwe openbare verlichting.

### Omleidingen en overlast

#### Overlast:

Bij zo'n groot project is overlast helaas onvermijdelijk. We proberen die wel zo klein mogelijk te houden:

- De uitvoering gebeurt in fases. Daardoor is elke keer een deel van de weg aan de beurt.
- Evengoed zal verkeer overlast krijgen door omleidingen of beperkt gebruik van de weg.
- Omwonenden en ondernemers krijgen te maken met een langere rijtijd met de auto, zij kunnen lastiger parkeren in de buurt en kunnen overlast krijgen van geluid of licht tijdens het werk.

#### Omleidingen:

Het doorgaande verkeer wordt afgeraden gebruik te maken van de weg. Auto's worden omgeleid; omleidingsborden wijzen de weg:

- Doorgaand auto- en motorverkeer vanaf de ring Alkmaar richting Uitgeest, of vanuit Uitgeest richting Alkmaar kan het best voor de snelweg A9 kiezen.
- Er komen omleidingsroutes, die met borden worden aangegeven.
- Overig (bestemmings)verkeer op de Rijksweg krijgt te maken met om-en-om-regelingen (één rijbaan voor verkeer uit twee richtingen) en lokale omleidingen.
- Voor inwoners van Heiloo worden twee omleidingen ingesteld om op de N203 en A9 te komen.
- Fietsers worden omgeleid via de Hogeweg (aan de westkant) en de Middenweg/Schoolweg/Zuideinderweg (aan de oostkant).
- De bus tussen Castricum en Alkmaar rijdt wel zijn route.
- Voetgangers en mindervaliden worden ter plaatse verwezen naar een veilige route.

### Omgevingsmanager stelt zich voor



Tim Eggen is omgevingsmanager bij hoofdaannemer Van Gelder. Hij onderhoudt de directe contacten met de omwonenden van de werkzaamheden aan de Rijksweg. Voor vragen over de uitvoering en planning kunt u met hem contact opnemen:  
- e-mail: [tegg@vangelder.com](mailto:tegg@vangelder.com)  
- tel: 06 41227026 (op werkdagen van 07:30-17:00 uur; daarbuiten is dit telefoonnummer uitsluitend bedoeld voor calamiteiten)

U kunt ook bij hem binnenlopen. Dat kan elke dinsdag tussen 10.00 uur - 14.00 uur bij de bouwkeet aan de Burgemeester Nieuwenhuijsenstraat 16B in Limmen.

### Blijf op de hoogte!

- Scan de QR code voor de Van Gelder Werk in Uitvoering app. De projecten staan op alfabetische volgorde. Zoek op 'Rijksweg Limmen'.
- [www.castricum.nl/rijksweg](http://www.castricum.nl/rijksweg)
- Mail uw vragen naar: [info@castricum.nl](mailto:info@castricum.nl) (vermeld 'kenmerk Z22 081163/D360786')



### Woont u in Limmen?

- Houd rekening met extra reistijd als u met de auto reist. Er gelden omleidingsroutes. En binnen Limmen is het autoverkeer anders geregeld.
- U kunt last krijgen van extra verkeer in uw buurt;
- U kunt hinder hebben door de werkzaamheden als u aan de Rijksweg woont. De aannemer houdt regelmatig contact met u.

### Woont u in Heiloo, Castricum, Egmond of Uitgeest?

Houd rekening met extra reistijd als u met de auto reist tussen Heiloo/Egmond en Castricum/Uitgeest. Er gelden omleidingsroutes: omrijden kan via de A9 (Alkmaar <-> Uitgeest) en via de N512 (Castricum - Egmond-Binnen- Alkmaar; Heereweg en Herenweg). Borden wijzen u de weg.

**CORSO BIOSCOOP**

Programma 16 maart t/m 22 maart

vrijdag & maandag 19.30 uur  
**Everything Everywhere All at Once**

donderdag 20.00 uur  
zondag 12.30 uur  
dinsdag 20.00 uur  
**Dicht bij Vermeer**

zaterdag 20.00 uur  
zondag 15.00 uur  
woensdag 20.00 uur  
**A Man Called Otto**

vrijdag & zondag 15.00 uur  
dinsdag 20.00 uur  
**Onder het Maaiveld**

zondag 19.30 uur  
maandag 20.00 uur  
**Aftersun**

zondag 19.30 uur  
**The Banshees of Inisherin**

vrijdag 15.00 uur  
zaterdag 20.00 uur  
**The Whale**

vrijdag 20.00 uur  
woensdag 20.00 uur  
**Klem**

zondag 12.30 uur  
**Mummies**

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



## Everything Everywhere All at Once

Evelyn heeft samen met haar man Waymond een onsuccesvolle wasserette, een rebellerende dochter en een belastingaangifte die maar niet lijkt te eindigen.

Exact op het moment dat het allemaal te veel wordt, verscheurt het universum in een oneindig aantal universums en is Evelyn niet langer

alleen een wasserettehouder, maar ook internationaal bekende filmster, kungfu-meester, chef-kok of misschien de held die iedereen al die tijd nodig had. Deze film werd bekroond met maar liefst zeven Oscars, waaronder die voor beste film, regie, actrice en mannelijke en vrouwelijke bijrol.

## Dicht bij Vermeer

Gouden Kalf-winnaar Suzanne Raes geeft een unieke inkijk in de totstandkoming van de grootste Vermeertentoonstelling ooit. Ze filmt Rijksmuseumcuratoren Gregor Weber en Pieter Roelofs en restauratoren Abbie Vandivere en Anna Krekeler in hun missie om een nieuwer, completer beeld te geven van de schilder. Want hoewel 'Het melkmeisje' en 'Meisje met de parel' wereldberoemd zijn, weten we weinig van Johannes Vermeer zelf. Geen zelfportretten, geen brieven, geen aantekeningen;

een klein oeuvre is alles wat de Hollandse Meester naliet. Deze fascinerende documentaire laat alles zien: van de stille diplomatie die nodig is om de Vermeers naar Nederland te krijgen en de nieuwe kennis die wordt opgedaan door schilderijen verflaagd voor verflaagd schilderijen te ontleden, tot het schokkende wereldnieuws dat een schilderij mogelijk toch geen Vermeer is. Langzaam ontdekken we hoe Vermeer in staat was de werkelijkheid zo anders in beeld te brengen dan zijn tijdsgenoten.

## Iconen en kunst rond Pasen

**Castricum - Op zondag 19 maart om 16.00 uur organiseert Stichting De Witte Duif Castricum in de dorpskerk een presentatie over kunst en iconen. Johan Maat geeft dan een inkijkje in de spiritualiteit achter iconen en de mystiek van het oosters christendom.**

De sfeer daarvan komt dichterbij door luistermomenten met Slavisch-Byzantijnse zang. Iconen worden vaak 'vensters op de hemel' genoemd omdat ze de toeschouwer een blik gunnen op het diepere mysterie achter mens en wereld. Wanneer je een oosters georiënteerde kerk binnengaat, dan voel je de gewijde ruimte. Overal iconen, overal kleuren, brandende olielampjes. De sfeer is verstillend, sereen en familiair. Het voelt als een warm thuis. In de presentatie staan iconen centraal waarin elementen van het paasver-

haal uit de christelijke kerk te herkennen zijn. Het paasverhaal vertelt het lijden van Jezus, zijn dood en opstanding uit de dood. Oosterse en westerse kunst leggen verschillende accenten bij het verbeelden van dit paasverhaal. Zo ligt bijvoorbeeld in het westen de nadruk op het lijden en in het oosten op schoonheid.

Bezoekers zullen op 19 maart ook bijzondere fresco's zien uit de beroemde kloosters Studenica in Servië en Dëcani in Kosovo met soms

merkwaardige details. Zo zien we dat Christus zelf via een ladder het kruis beklimt. Voor ons is dat vreemd, maar het past bij liederen die in de oosterse kerk al meer dan duizend jaar worden gezongen. In de prachtig gekleurde, oosterse iconen en ook in de liedteksten van de muziek die we horen klinkt al veel door van de betekenis van Pasen. Iconen, teksten en muziek bepalen ons bij het Mysterie van leven. Ieder mens is zelf icoon van dat mysterie en kan groeien in kracht en schoonheid. De presentatie begint om 16.00 uur en zal ongeveer anderhalf uur duren, waarbij er gelegenheid is om vragen te stellen. Na afloop is er ruimte om samen wat te drinken en te eten. Voor soep en drank wordt gezorgd en men deelt het eten dat ieder heeft meege-nomen. Iedereen is van harte welkom, de toegang is gratis.

## Korenfestival Van Dorp tot Kust gaat door

**Bakkum - Het tweejarig korenfestival Van Dorp tot Kust zal dit jaar door-gaan. Het wordt de elfde editie. Het**

evenement is gepland op zondag-middag 4 juni. Er komen zeven podia langs de vroegere schelpenvissers-

route Van Dorp (Bakkum) tot Kust (Bakkum aan Zee). De podia staan op het Schulpersplein, bij De Oude Keuken, De Hoep, Johanna's Hof, Camping Bakkum (op het plein en in De Pan) en het strandplateau.

Er zullen 22 koren meedoen. Ze verzorgen ieder optredens op verschillende podia. De meeste koren komen uit Noord-Holland en enkele uit andere provincies. Het aanbod is voor elk wat wils: pop, folk, musical, shanty's, Nederlandstalig, etc. Van Dorp tot Kust is gratis toegankelijk voor iedereen. Het festival wordt geopend op het Schulpersplein om 11.45 uur en zal om 17.30 uur worden afgesloten met een Big Sing Along.



Shantykoor De Skulpers in 2022 op het Schulpersplein. Foto: Han Berkhout

## Spetterend vervolg 'Blues in Bakkum' met PB & The Jags

**Bakkum - Na het druk bezochte optreden van John the Revelator op 29 januari staat de groep PB & The Jags in de startblokken om de blues te vertolken op 26 maart in hotel-restaurant Fase Fier.**

Deze Haarlemse formatie, bestaande uit Pieter Bakker (bas en zang), Rob Sjouke (zang), Kees Geerts (gitaar), Ap Bulthuis (piano), Leo van der Velden (bluesharp, gitaar en zang) en Herman Soeverein (drums en wasbord) spelen delta- en cityblues met veel passie en variatie in zowel Engels- als Nederlandstalige songs. Gevoed door de eeuwige inspiratie van blueslegenden als Muddy

Waters, Howling Wolf, Little Walter en Willie Dixon, beweegt de presentatie zich tussen kleinkunst en het 'knallen' van stevige blueshuffles en -boogies.

De leden van PB & The Jags speelden in onder andere de Oscar Benton Bluesband en de New City Bluesband. Ook waren zij de huisband van de Haarlemse Bluesclub. Alle redenen dus voor bluesliefhebbers om op zondag 26 maart een bezoek te brengen aan Fase Fier aan de Van Oldenbarneveldweg 25 in Bakkum. Het optreden begint om 15.30 uur. De zaal is open vanaf 15.00 uur en de toegang is gratis.



PB & The Jags. Foto: aangeleverd

## Liturgisch koor verzorgt viering rond het thema 'ontmoeten'

**Limmen - Op zaterdag 18 maart om 19.00 uur verzorgt het liturgisch koor van de Corneliusparochie (Dusseldorperweg 74) onder leiding van Peter Rijs een speciale viering met als thema 'ontmoeten'. Een viering vol muziek en zang waar het lied 'Dit is de plaats' door de hele viering heen verwerkt is. Het lied sluit aan bij het 'hongerdoek' van een Nigeriaanse kunstenaar. Een doek waar twee mensen zijn vervlochten in een intensieve ontmoeting met elkaar. De kunstenaar wil ons duidelijk maken dat je pas over een 'ontmoeting' kunt spreken als het spel van geven en ontvangen plaats vindt vanuit een eigen identiteit. Een ontmoeting op gelijke ooghoogte. Een werkgroep van het koor is met**

het lied en het hongerdoek aan de gang gegaan en heeft teksten geschreven. Ook heeft het koor nieuwe vierstemmige Taizé-acclamaties ingestudeerd. Iedereen is uitgenodigd. Om te benadrukken hoe belangrijk 'ontmoeten' is, zal na de viering gelegenheid zijn nog even na te blijven voor een kop koffie of thee.



Het hongerdoek van de 40-dagetijs met de titel 'Ik ben omdat wij zijn'



De mantraband Om Shree. Foto: aangeleverd

## Om Shree met mantraconcert in Maranathakerk zaterdagavond

**Castricum - Op zaterdag 18 maart om 19.00 uur verzorgt de band Om Shree een mantraconcert in de voormalige Maranathakerk aan de Koning Willemstraat 1. Deze band zingt mantra's en bhajans uit de vedische homotherapie. Bezoekers ervaren deze vorm van concerten als 'ultiem' en met een 'nieuwe unieke univer-**

sele verbinding'. Het concert biedt ruimte voor samenzang, meditatie, dansexpressie en een ware sound-healing waar bezoekers zich volledig kunnen ontspannen. Kaarten zijn via <https://homotherapy.nl/product/concert-castricum> te reserveren. Meer informatie over de band is op [www.omshreemusic.com](http://www.omshreemusic.com) te vinden.

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](http://www.kookhuislimmen.nl)  
 072-5055186

ELKE 3E ZONDAG VAN DE MAAND  
**PROEF-LOKAAL**  
 15.00 tot 20.00 uur  
 IN DE MUSEALE HOEK VAN LIMMEN  
  
 DAMPEGHEEST.NL

**19 MAART PRESENTATIE**  
 Godverstaamte, wat lekker...?  
  
**ut 1e Kieft-ai**  
 LENTEBOCK

**Autorijschool JOZZ**

- > begeleiding op maat
- > concurrerend in prijs
- > stapsgewijze opleiding

ga naar: [www.autorijsschooljazz.nl](http://www.autorijsschooljazz.nl)  
 of bel direct: 06 2088 9746

  
 STICHTING **DierenLot**  
**DierenLot.nl**

**Koffie Lunch Diner**



  
**Medewerkers bediening / afwas gezocht! Ook voor overdag!**

Geesterweg 12 Uitgeest  
[www.herbergde3sprong.nl](http://www.herbergde3sprong.nl)  
 info@herbergde3sprong.nl  
 Tel: 0251 295896 / wo t/m zo

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

**\* De Scooterbox**  
 repareert alle merken scooters. Verkoop hoofdzakelijk gebruikte scooters. Ook levering nieuwe. [www.descooterbox.nl](http://www.descooterbox.nl)  
 06-22020702 AGM-dealer. Droogmakerij 74 b, Heiloo.

**Te koop:**  
 ANWB fietsenrek voor gewone fietsen. Vraagprijs 20,-. Tel. 0251-655580

**Gratis afhalen:**  
 Biologisch vijverfilter geschikt voor vijver 10.000 liter+ oase vijverpomp aquamax 2000. Tel. 0251-659541

**Aangeboden:**  
 Wie maak ik blij met een tas vol wijn kurken? Maak jij zelf jam dan heb ik ook aardig wat potten met deksels. Tel. 0251-315963

**Te koop:**  
 Mooie en goeie Koga Myata Exerciser racefiets met alles erop en eraan. Prijs 200,-. Tel. 06-21349542

**Te koop:**  
 Div. onderdelen van Royal Porcelain en Arzberg servies, vanaf 2,- p.st. Tel. 06-55141785

**Te koop:**  
 Vier Lloyd Loom rieten eetkamerstoelen met een dekje erop, 40,-. Tel. 072-5051804

**Gevraagd:**  
 Deka-artiszegels, actie voorbij, zijn er nog overgebleven? Ik haal ze graag bij u op. Alvast bedankt. Tel. 0251-670038

**Te koop:**  
 Acer all-in-one pc, w10, muis, toetsenbord, goede staat, beeldslag, 47 cm. 35,-. Tel. 0251-236993/06-30156615

**Te koop:**  
 Judopak wit Nikiwa maat 110, 1 x gedragen 7,50. Tel. 06-12550001

**Te koop:**  
 Samsung smart tv 32 inch incl. ab + gebr. handleiding. 30,-. Tel. 06-30156615/0251-236993

**Gratis afhalen:**  
 Mooie Philips grootbeeld tv. Stereo + teletekst afstandbediening en installatie boekje aanwezig. Tel. 06-37354156

Bezorg jij onze reizigers een onvergetelijke vakantie?

  
 STICHTING HET BUITENHOF  
 Vakanties met mensen uit een woning

  
**Wij zijn op zoek naar enthousiaste vrijwilligers!**

Voor meer informatie:  
[www.buitenhof.nl/vrijwilligers](http://www.buitenhof.nl/vrijwilligers)  
 0182 - 587 055



  
**In het groen of in de stad?**

**Kies maar!**  
 15 maart 2023 Provinciale Statenverkiezingen



 Provincie Noord-Holland [noord-holland.nl/verkiezingen](http://noord-holland.nl/verkiezingen)

**TIJDELIJKE WOONRUIMTE VOOR 18 DAGEN**

**DOOR OMSTANDIGHEDEN ZOEKEN WIJ VOOR 2 PERSONEN EEN VERBLIJF IN OF ROND IJMUIDEN.**

Dit i.v.m. werk in IJmuiden vanaf zaterdag 8 t/m woensdag 19 april.

**IK BEN BEREIKBAAR OP TEL. 06 51150184**

**Eindeloos speelplezier...!**

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

**Kinderfeestje...?**  
**Huur onze set XXL bouwstenen...! Succes gegarandeerd...!**  
[www.partyprovider.nl](http://www.partyprovider.nl)

UITVAARTVERZORGING **Duin**

*...want wat je belooft moet goed verzorgd worden!*



• Jarenlange ervaring, transparantie en geen onverwachte kosten

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

Bereikbaar via 077-5115238

Persoonlijke begeleiding in en rondom Castricum, Limmen en Heiloo

Geheel naar uw wensen, ongeacht waar u verzekerd bent.

*- Sinds 2010 -*

**ANNO NU**  
uitvaartverzorging

Een uitvaartwensenmap kunt u geheel vrijblijvend aanvragen via [info@uitvaartannou.nl](mailto:info@uitvaartannou.nl)

*Met warme geest*

**Petra van der Meer**  
Elke dag en nacht bereikbaar  
**06 41739549**  
[www.uitvaartannou.nl](http://www.uitvaartannou.nl)



**Charon**  
UITVAARTBEGELEIDING

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](http://charonuitvaartbegeleiding.nl)

**Uitvaartverzorging Yvonne van Ophuizen**

*Persoonlijk • Respectvol • Betaalbaar*

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

**072 5055740 | 06 23582577**

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

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



**SINDS 2012**



**Ester AL**  
UITVAARTZORG

**24/7 bereikbaar via: 06 1473 1293**  
[contact@esteraluitvaartzorg.nl](mailto:contact@esteraluitvaartzorg.nl) • [www.esteraluitvaartzorg.nl](http://www.esteraluitvaartzorg.nl)

**Blossom & Pine**  
*good memories never fade*

**Blossom & Pine organiseert levensinterviews, vieringen en rituelen voor mensen in de laatste levensfase.**

Tijdens een uitvaart worden er vaak prachtige woorden gesproken, maar waarom wachten met die toespraak? Deel de woorden met elkaar bij leven en zeg het nu het nog kan. Blossom & Pine helpt je om een passend afscheid bij leven te organiseren.

Ilse Hofstee  
[www.blossomandpine.nl](http://www.blossomandpine.nl)  
[ilse@blossomandpine.nl](mailto:ilse@blossomandpine.nl)  
**06-53964775**



*De levenskunst van afscheid nemen*

**Alice Loeters**  
persoonlijke uitvaartzorg

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

[www.aliceloeters.nl](http://www.aliceloeters.nl) / 0255-517452 (dag en nacht bereikbaar)



*Maar boven in de hemel  
zien wij elkander weer  
en drinken we een mooi glas wijn*

Diep bedroefd, maar innig dankbaar voor alles wat ze voor ons heeft gedaan en betekend, nemen wij afscheid van mijn lieve vrouw, onze moeder en oma

## Jenny Kenter - Martius

in de leeftijd van 85 jaar.

Ton Kenter  
Nicole  
Mireille & Raymond  
Luca  
Senna

6 maart 2023

Geesterduinweg 35  
1902 CB Castricum

De afscheidsdienst en de crematie hebben inmiddels plaatsgevonden.



*en als onze aardse last  
met de wereld zal vergroeiën  
zal uit jou een bloempje bloeien  
een madeliefje, dat staat vast*

Met groot verdriet, maar ook vervuld van ontelbare herinneringen, delen wij u mee dat wij afscheid hebben moeten nemen van mijn lieve vrouw, onze lieve moeder, schoonmoeder en liefhebbende oma

## Christina Maria Roos - Oprel

**Tini**

☆ Delft, 19 juli 1934

† Castricum, 8 maart 2023

Charles Roos  
Marja & Wim  
Soraya  
Hans

Irma  
Yamani

Ingrid  
Mitchell & Michelle

Het afscheid van Tini heeft reeds plaatsgevonden.

*Onze speciale dank gaat uit naar de huisartsen  
Bakker en Maaskant en de medewerkers van  
Evean voor de fijne thuiszorg.*

Correspondentieadres: Molenweide 1, 1902 CG Castricum

Wij moesten onverwacht snel afscheid nemen van mijn Lieve Gré, onze moeder en oma

## Gré Tamerius - Schop

Bolnes,  
6 oktober 1944

Alkmaar,  
13 maart 2023

Johan  
Corjan  
*Isa*  
Jolanda en Dick  
*Anouk, Willem, Susan*  
Martin  
*Dylan*  
Daniëlle en Wim  
Rita  
*Ali, Assefu, Yosef, Mathilda*

Boccherinistraat 3  
1901 VB Castricum

Gré is thuis, alwaar geen bezoek.

We nemen afscheid van Gré op dinsdag 21 maart om 14.00 in Crematorium Alkmaar, Meerweg 11, 1816 MG te Alkmaar. Na afloop is er gelegenheid om elkaar te ontmoeten.

Gré wil géén bloemen, maar een donatie aan het Longfonds. Voor deze donatie staat een giftenbox klaar bij de uitvaart.

*Onze dank gaat uit naar allen die werken op de  
verpleegafdeling longziekten van de Noordwest  
Ziekenhuisgroep Alkmaar voor de  
liefdevolle opvang en verzorging.*

Met intens verdriet geven wij kennis van het overlijden van onze lieve zus en tante

## Gre Tamerius - Schop

We zullen haar missen.

Ridderkerk:  
Thea en Johan (in liefdevolle herinnering)  
Ariëne en Robin  
Mariëlle, Esther, Stefan  
Mark

Marjan en Bas  
Christa en Michael  
Bianca en Leen  
Rens en Faas  
Sander en Marijke  
David en Nora

*Dag mam  
Dag oma  
Dag moeder Anna*  
Zo onverwacht

## Johanna Maria Houbaer - Burgers

*- An -*

\* Koog aan de Zaan,  
6 november 1938

† Castricum,  
11 maart 2023

echtgenote van Hans Houbaer † 2019

Weer samen

Paula en Johan  
Maya en Guido, *Storm, Ocean*  
Frits en Imke  
Ferry en Ruth

Kees en Jolanda  
Maikel  
Youri

Albert Schweitzerlaan 51  
1902 EG Castricum

Moeder Anna is thuis.

Er is aldaar gelegenheid tot condoleren  
donderdag 16 maart van 19.00 tot 19.45 uur.

Het afscheid zal in besloten kring plaatsvinden.

Uw blijk van medeleven en belangstelling na het overlijden van

## Thijmen de Vries

heeft veel voor ons betekend.

Wij willen u hierbij hartelijk bedanken voor de persoonlijke aandacht en de vele kaarten en bloemen die wij mochten ontvangen.

Tiny de Vries - Tensen  
Fred en Monique  
Henk  
Teun

Jaap  
Christian  
Sebastiaan

Hans en Sylvia  
Melissa  
Huub



## Leerlingen Kindcentrum Visser 't Hooft verrast door raket in de klas

'Antwoorden op vragen over de ruimte lagen in de raket, waardoor kinderen zin hadden om de teksten te lezen'



Van de kerstvakantie tot aan de voorjaarsvakantie was het thema in de hele school 'De ruimte'. Een lezing van André Kuipers én een kartonnen raket in de klas met antwoorden op vragen deden de kinderen sidderen van plezier. Op een leuke manier hebben ze heel veel geleerd op allerlei vakgebieden.

'De ruimte' is een onderwerp, dat enorm tot de verbeelding spreekt. 'Sterren, planeten, ruimteraketten, buitenaardse wezens, iets ongrijpbaars.'

Dat waren de antwoorden, die de leerlingen gaven op de vraag wat ze ervan wisten aan het begin van het thema. Drie leerlingen van groep 7 en 8 waren aanwezig bij de lezing van André Kuipers op het hoofdkantoor van Tabijn (Tabijn is de overkoepelende organisatie van Kindcentrum Visser 't Hooft, red.). Via een livestream konden de andere kinderen meekijken hoe de astronaut bevlogen over zijn reis door de ruimte vertelde. André liet hen door zijn ogen meekijken naar de aarde om te laten zien hoe mooi ze is, maar ook hoe slecht het met haar gesteld is.

Daarnaast kwam er een groot object de klas in, bedekt met doeken. Wat zou dat zijn? De kinderen vonden het erg spannend. 'Het was een raket van karton', lacht Wytske. 'We hadden intussen al veel teksten uit boeken gehaald en antwoorden op vragen in de raket

gelegd. In tweetallen mochten de leerlingen een kaartje pakken en met elkaar gingen ze in de tekst op zoek naar de antwoorden op de vragen. Kinderen hadden enorm veel zin om de teksten te lezen. Op deze manier hebben we het begrip geleerd.

'Het doel van het thema was om erachter te komen welke planeten in het zonnestelsel zitten', vertelt leerkracht Wytske. 'We verdeelden de klas in groepen en vroegen hen om een planetarium aan een hoepel te bouwen in de volgorde, die zij intussen geleerd hadden. Met daaraan weetjes per planeet. Hier zijn we ongeveer anderhalve week mee bezig geweest. Ook hebben we een mobiel planetarium op school gehad. Hierin hebben de kinderen een interactieve voorstelling gezien die aansloot bij wat er in de groepen geleerd was. Vlak voor de vakantie hebben we het thema afgesloten en waren ouders uitgenodigd om te komen kijken. Er was een grote belangstelling voor. De kinderen waren apetrots.'

Alle lessen, zoals taal, geschiedenis en wereld oriënterende vakken, waren verweven in het thema 'De ruimte'. 'Het was mooi om te zien hoe organisch de kinderen de stof tot zich namen. Hoe een onderwerp dat zo tot de verbeelding spreekt de nieuwsgierigheid van de kinderen prikkelt,' besluit Wytske.

[www.visserthooft.tabijn.nl](http://www.visserthooft.tabijn.nl), telefoon: 0251-65906

## Op pad met energiecoach Marc Cornelissen van CALorie

Castricum - „Het is leuk om te merken dat mensen echt iets opschieten met onze bezoeken”, vertelt energiecoach Marc Cornelissen. Hij maakte een energiescan in het huis van Paul Schiller. Bij een energiescan geeft de coach adviezen over wat en hoe er verduurzaamd kan worden in huis.

Door Ans Pelzer

Vier maanden na het bezoek van Marc laat Paul weten wat er zoals aangepast is na het bezoek van de energiecoach:

„Ik heb een energieverbruiksmanger aangeschaft. Met dat apparaatje kan ik op mijn smartphone mijn gas- en elektriciteitsverbruik bijhouden. Daarvoor wordt een apparaatje in mijn slimme meter gestoken (een zogenaamde P1 meter). Ook heb ik een tussenstekker gekocht, waarmee ik het verbruik van mijn apparaten apart in de gaten kan houden (de SmartPlug, samen kosten ze 64 euro), ook op mijn smartphone.

Met behulp van de energieverbruiksmanger kwam ik tot de ontdekking dat mijn elektraverbruik nogal hoog was. De koelkast en wasmachine bleken heel veel elektra te gebruiken. Ze zijn tamelijk oud, dus we hebben

een nieuwe koelkast en wasmachine aangeschaft.

Dat scheelt aanzienlijk in energieverbruik. Verder hebben we de vloer onder het huis laten isoleren en radiatorventilatoren op de radiators geplaatst. Zo'n ventilator (foto) verspreidt de warmte van de radiator door de kamer.

De temperatuur wordt er niet hoger van, maar door de verspreiding van de warme lucht is het wel sneller behaaglijk in huis."

Paul heeft ook een hybride cv-installatie besteld: een warmtepomp die op de cv-ketel aangesloten wordt. Het grootste deel van de warmte wordt dan door de warmtepomp geleverd, als het te koud wordt buiten springt de cv-ketel bij. „De warmtepomp komt binnen een paar weken al. We wilden graag praten met iemand die er verstand van heeft om te kijken wat we zouden kunnen doen in ons huis.



Paul Schiller bij de radiatorventilator. Foto: Ans Pelzer

Met de adviezen van Marc hebben we veel inzicht gekregen in ons energieverbruik. In de loop van de jaren hebben we zo geleidelijk al de muren geïsoleerd en nog wat ander aanpassingen gedaan.

We hebben het in blokjes gehakt, anders wordt het wel erg veel!" Marc: „Met die hoge energieprijzen is de terugverdientijd van een warmtepomp veel korter geworden. Die verdienen je nu in een paar jaar al terug. Maar nog belangrijker: je levert een grote bijdrage aan het verminderen van de CO2-uitstoot." De energiecoaches van CALorie

kunnen (gefinancierd door de gemeente) nog een groot aantal energiegesprekken voeren. „Niet alles hoeft veel geld te kosten. Er zijn ook tips die niets of bijna niets kosten en ook bijdragen aan het verminderen van energiegebruik", aldus Marc. Kijk op [www.calorie-energie.nl](http://www.calorie-energie.nl) voor de tips en voor het aanvragen van een energiegesprek. Je kunt je daar aanmelden als actielid (gratis tijdelijk lid). Met de inloggegevens die je dan krijgt kun je inloggen en de energiescan aanvragen. De energiecoaches staan ervoor klaar en komen graag langs.

## GP Groot opent deuren tijdens banenmarkt op 25 maart

Alkmaar - Op zaterdag 25 maart organiseert GP Groot een banenmarkt aan de Boekelerdijk 13. Van 10.00 tot 15.00 uur krijgen bezoekers de mogelijkheid om GP Groot als werkgever te leren kennen. Van starters en werkzoekenden tot mensen die op zoek zijn naar de volgende stap in hun loopbaan. Iedereen is welkom!

Collega's vertellen wat voor werk ze doen, waar hun bedrijfsonderdeel zich mee bezighoudt en natuurlijk welke vacatures er zijn.

Zo zoekt het bedrijf monteurs, vrachtwagenchauffeurs, machinisten, stratenmakers, slopers en medewerkers voor de tankstations.

### Direct aanmelden

Het bezoeken van de Banenmarkt is gratis. Aanmelden kan via: <https://www.werkenbijgpgroot.nl/banenmarkt>

### Waarom werken bij GP Groot?

Het bedrijf staat bekend als een goede werkgever. De huidige medewerkers geven GP Groot een dikke 8+. De activiteiten binnen de GP Groot-groep lijken heel verschillend, maar men werkt allemaal samen aan hetzelfde doel: een circulaire, energie-neutrale en klimaatbestendige toekomst.

## Deze week in de nieuwsbrief:

Weidevogels weten gebied rond Castricum goed te vinden

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

## KORT

### Hortus Bulborum

Limmen - Op 1 april gaat de historische bloembollentuin Hortus Bulborum weer open. De Hortus die een museumtuin genoemd mag worden, is als gevolg de zachte winter een week eerder open. In de tuin staan honderden bloembollen die dateren van vóór 1900, waaronder de unieke tulp 'Duc van Tol Red and Yellow' uit 1595 en de fritillaria 'Persica' uit 1577. Honderd vrijwilligers verzorgen de tuin. De Hortus Bulborum sluit op 16 mei.

### Broedseizoen gestart

Regio - Het broedseizoen is gestart en daarom heeft PWN, de beheerder van het Noord-Hollands Duinreservaat, weer een aantal beperkingen ingesteld. Tot en met 15 juli zijn enkele wandelroutes gesloten. De afgesloten paden liggen in 't Zegeveld ten noorden van het huisjesterrein De Nollen in Egmond aan de Hoef, het Reggers Sandersvlak en de Kil ten zuiden van Egmond aan Zee, het Vennewater bij Egmond-Binnen en het Zeerijdsdijkje in Bakkum. Ook is de aansluiting voor honden tijdelijk aangescherpt. Loslopende viervoeters kunnen voor stress zorgen bij broedende vogels.

### Dubbelconcert

Castricum - Op zaterdag 18 maart vindt in de dorpskerk aan het Kerkpad 1 een dubbelconcert plaats. Het wereldmuziek-koor Cascantår uit Castricum en het mannenkoor JustMen uit Limmen zullen die avond een verrassend concert verzorgen. Het repertoire van beide koren ligt tamelijk ver uit elkaar en dat gaat zorgen voor een aparte dynamiek, is het idee. Cascantår is een gemengd koor en zingt allerlei liederen uit Oost-Europa, maar ook uit bijvoorbeeld Zweden en Israël. JustMen is, de naam zegt het al, een mannenkoor en zingt klassiek getinte nummers, nummers met een religieuze achtergrond en populaire evergreens. Er zijn nog slechts enkele plaatsen beschikbaar.

### Taalbingo

Regio - In de maanden maart, april en mei organiseert Bibliotheek Kennemerwaard een taalbingo. Er gaat geen molen draaien met balletjes, maar er wordt een verhaal voorgelezen, waarin telkens cijfers genoemd worden. Let goed op, want bij een volle kaart mag je een leuk prijsje kiezen. Taalbingo is op woensdag 22 maart en 3 mei in de bibliotheek in Akersloot. Op woensdag 29 maart en 10 mei in de bibliotheek in Castricum). En op woensdag 12 april en 24 mei in de bibliotheek in Limmen (Lage Weide 2a). Het tijdstip is steeds van 10.00 tot 11.00 uur. Aanmelden is niet nodig en deelname is gratis. Koffie en thee worden door de bibliotheek en de gemeente Castricum aangeboden.

**EXTRA  
OPEN DAG**

**Campus Beverwijk  
Nova College**

**MAKE UP  
YOUR MIND!**

**25 MAART**

**11:00 - 15:00**



**F1 SIMULATOR = VR ARENA = MAKE OVER  
DRONE VLIEGEN = PITSTOP CHALLENGE  
FOODTRUCKS EN MEER...**

**[www.campusbeverwijk.nl](http://www.campusbeverwijk.nl)**





WONEN AAN HET  
ALKMAARDERMEER

Uniek uitzicht op het Alkmaardermeer

**VERKOOP GESTART!**



- 90 luxe appartementen vanaf 49 m<sup>2</sup> tot 357 m<sup>2</sup> woonoppervlakte
- Duurzame woningen met o.a. aardwarmte en aardkoeling
- Grote buitenruimtes bij alle appartementen tot zelfs wel 275 m<sup>2</sup>
- Privé parkeergarage voor uw auto
- Waanzinnig uitzicht over het Alkmaardermeer en de haven
- Beschikking over uw eigen privéhaven voor uw sloep
- Plan is rechtstreeks gelegen aan doorgaand vaarwater

[WWW.WONENAANHETALKMAARDERMEER.NL](http://WWW.WONENAANHETALKMAARDERMEER.NL)



**VASTESTEEN**

ONTWIKKELING  
mail@vastesteen.nl  
www.vastesteen.nl

**TERVOORT  
EGMOND**



REALISATIE  
info@tervoort.nl  
www.tervoort.nl

**VLIEG**  
HAART HET MARKELUK

VERKOOP  
www.vlieg.nl  
alkmaar@vlieg.nl

072-5110600  
Robijnstraat 7, 1812 RB Alkmaar

# Metamorfose winkel- en horecaplein Camping Bakkum

**Castricum - Zoals in februari via een foto in deze krant is gemeld, is er de afgelopen maanden hard gewerkt aan de rigoureuze herinrichting van het plein rondom de supermarkt en horecavestigingen op Camping Bakkum. De plannen zijn afgestemd op het natuurlijke karakter van deze 109-jarige kampeervoorziening aan de Zeeweg.**

Door Hans Boot

Sinds jaar en dag maken de kampeers en bezoekers van de populaire camping gebruik van het gezellige centrale plein, dat heel vroeger omringd was door voornamelijk winkeltjes. Later kwam er een Spar-supermarkt en ook lange tijd waren de snackbar, het kippaleis, de viswinkel annex restaurant en de ijswinkel geliefd onder het publiek.

Campingmanager Peter Ramp legt uit waarom het toch tijd was voor een ingrijpende herinrichting: „Daar liggen verschillende redenen aan ten grondslag. In de eerste plaats was er behoefte aan een centraal plein. De sterk verouderde loods, waarin de snackbar en het restaurant zaten, paste daar niet meer in. Ook moesten de leidingen voor gas, elektra, water en de riolering voor het winkelgebied hoog nodig worden vervangen. Daarnaast moesten alle panden worden voorzien van een zwaardere elektra-capaciteit en zonnepanelen. Verder wilden wij zelf een stukje

horeca gaan exploiteren in een nieuw gebouw. Bovendien is het plein de laatste jaren erg verrommeld en verzochten de ondernemers die geen zandvrije entree hadden bij hun pand of terras, dat dit gedeelte ook bestraat zou worden. Dat hebben we gedaan door alle bestrating weg te halen en opnieuw te gebruiken.”

## Kinderboerderij

Op de vraag waar het nieuwe horecagebouw zou moeten komen, antwoordt de manager: „Voorlopig hebben we een zestienhoekige tent neergezet buiten het plein op de plek waar eerst de dieren van de kinderboerderij hun onderkomen hadden. Vanuit de tent kunnen snacks worden afgehaald, maar je kunt er ook maaltijden volgens een kleine kaart nuttigen. De tent krijgt ook een terras. Het is de bedoeling dat het definitieve restaurant op dezelfde locatie komt, waarvoor een omgevingsvergunning is aangevraagd. De kinderboerderij is overigens verplaatst naar een plek achter

de kampeerwinkel, waarvoor het huisje van de 'Pop-up store' naast de wasserette is neergezet.”

## Speelfontein

Terwijl shovels af- en aanrijden vertelt Ramp wat de achterliggende gedachte is van het nieuwe plein: „Het moet een dorpsplein worden, ingericht voor recreëren, spelen en natuur in de vorm van groen. Er komt een natuurspeeltuin met in het midden een fontein. Kinderen kunnen daar straks heerlijk spelen met water en het maken van dammetjes van zand en keien. Het plein krijgt ook openbare verlichting met solarlampen die op zonnepanelen werken.”

Wat de planning betreft, laat Ramp weten: „Het nieuwe kampeerseizoen gaat in op 24 maart. We gaan ervan uit dat de werkzaamheden op en rond het plein dan zoveel mogelijk zijn afgerond en alle ondernemers hun positie hebben ingenomen. Ook is het streven er opgericht dat de tijdelijke horeca gelijktijdig open gaat.”

## Nieuw beleid

Tot slot komt de problematiek aan de orde rond de caravans die elk najaar elders moeten worden gestald om in het voorjaar weer teruggeplaatst te worden op hun plek. Bewoners van de Heereweg hebben daar onlangs kritiek over geuit. Zij zijn namelijk van mening dat trekkers, waarmee de caravans naar particuliere stallingen worden vervoerd, veel te hard rijden op deze weg. Velen vragen zich dan ook af waarom de caravans niet het hele jaar op hun plek kunnen blijven staan, temeer daar de afvoer ook vervuilend is voor het milieu. Daarop zegt Ramp: „Ik begrijp deze kritiek. Het probleem is echter dat wij binnen de camping plek hebben om zevenhonderd caravans te stallen en er nog eens zevenhonderd naar met name boeren in de omgeving



Het winkelplein in de jaren '50. Foto: Oud-Castricum



Manager Peter Ramp voor de speelfontein. Foto: Hans Boot

gebracht moeten worden. Het is wel wenselijk dat er binnen een paar jaar nieuw beleid komt voor het stallen

van caravans, waarvoor we in gesprek zijn met PWN en de gemeente.”



Nieuwe groenstroken wachten op beplanting. Foto: Hans Boot



De voorlopige horecavoorziening in aanbouw. Foto: Hans Boot

## AGENDA

### DONDERDAG 16 MAART

**Theaterconcert 'De Sprong** van Nijinsky' (try-out) door Esther Apituley & Scapino Ballet om 20.00 uur in Theater Koningsduyn aan de Geesterduinweg 3 in Castricum. Kaarten via [www.geesterhage.nl](http://www.geesterhage.nl).

### VRIJDAG 17 MAART

**Lezing door auteur Arthur Japin** om 20.00 uur (inloop 19.15 uur) in cultureel centrum Vredenburg aan de Dusseldorperweg 64 in Limmen. Kaarten à 15 euro (inclusief koffie/thee) via [www.limmencultuur.nl](http://www.limmencultuur.nl).

**Uitvoering Johannes Passion door Castricumse Oratorium Vereniging** om 20.00 uur (inloop 19.15 uur) in de St.-Pancratiuskerk aan de Dorpsstraat 113 in Castricum. Kaarten à 32,50 euro (tot en met 23 jaar 10 euro) via [www.oratoriumcastricum.nl](http://www.oratoriumcastricum.nl) en voor aanvang aan de kerk.

**G-disco met DJ Mervyn en DJ Dylan** van 20.00 tot 22.00 Welzijn Castricum aan de Dorpsstraat 30a in Castricum. Thema: jaren 80 en 90. Entreprijs 5 euro (inclusief twee consumptiemunten).

### ZATERDAG 18 MAART

**Dubbelconcert door wereldmuziekkoor Cascantár uit Castricum en mannenkoor JustMen uit Limmen** om 20.00 uur (inloop 19.30 uur) in de dorpskerk aan het Kerkpad 1 in Castricum. Entreprijs 10 euro. Alle kaarten zijn inmiddels uitverkocht.

### ZONDAG 19 MAART

**NatureWorks natuurbeliefsdag** van 10.00 tot 16.30 uur in het Castricumse bos- en duingebied. Deelname kost 125 euro inclusief materialen en een wilde lunch. Info op [www.natureworks.nl](http://www.natureworks.nl), aanmelden via [info@mireilleschermer.nl](mailto:info@mireilleschermer.nl).

**Proeflokaal brouwerij Dampegheest** geopend van 15.00 tot 20.00 uur aan de Schoolweg 1 in Limmen. Info op [www.dampegheest.nl](http://www.dampegheest.nl).

**Presentatie over kunst en iconen** door Johan Maat van 16.00 tot 17.30 uur in de dorpskerk aan het Kerkpad 1 in Castricum. Toegang gratis, na afloop soep en drankjes. Neem zelf eten mee om te delen.

**Huiskamerconcert door 2HD** van 15.00 tot 17.00 uur aan de Stetweg 18 in Bakkum. Muziek van Earth, Wind & Fire, Jamie Lidell, Average White Band, Kinderen voor Kinderen en eigen nummers. Kaarten uitsluitend via [www.muziekop18.nl](http://www.muziekop18.nl).

### MAANDAG 20 MAART

**Maandelijkse bijeenkomst voor slechthorenden** van 14.00 tot 16.00 uur in dorps huis De Kern aan de Overtoom 15 in Castricum. Aanmelden is niet nodig, deelname is gratis. Koffie en thee zijn voor eigen rekening. Info via [c.min@welzijncastricum.nl](mailto:c.min@welzijncastricum.nl).

**Open training voor jeugd (5-10 jaar)** van 16.00 tot 17.00 uur op sportpark Noord-End aan de Bloemen 71a in Castricum.

### WOENSDAG 22 MAART

**Taalbingo** van 10.00 tot 11.00 uur in de bibliotheek aan het Rembrandtplein 1 in Akersloot. Deelname gratis inclusief koffie/thee. Aanmelden niet nodig.

**Open training voor jeugd (5-10 jaar)** van 16.00 tot 17.00 uur op sportpark Noord-End aan de Bloemen 71a in Castricum.

**Lezing 'De Die; de geschiedenis van een eeuwenoud veenriviertje'** door Jaap de Graaf om 20.00 uur in Bibliotheek Kennemerwaard aan de Rembrandtsingel 1 in Akersloot. Entreprijs 5 euro, aanmelden via [www.bknw.nl/agenda](http://www.bknw.nl/agenda) of bij de klantenservice in de bibliotheek.

### EXPOSITIES

Hetty Spaanderman-Sonnemans uit Uitgeest exposeert tot eind maart haar schilderijen in de Tuin van Kapitein Rommel schuin tegenover het NS-station van Castricum. De tuin is geopend van maandag tot en met vrijdag tussen 09.30 en 16.30 uur. Info op [www.tuinvankapiteinrommel.nl](http://www.tuinvankapiteinrommel.nl).

In restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117 in Bakkum zijn tot en met 3 april schilderijen, etsen en foto's uit de 'schatkamer' van Dijk en Duin te zien. De expositie is dagelijks

tussen 09.00 en 17.00 uur te bezoeken.

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

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

De expositie 'Kruisweg' van kunstenaar Philip Hans Franses over het lijdensverhaal van Jezus is tot en met 9 april te zien in de dorpskerk aan het Kerkpad 1 in Castricum. Geopend op donderdag van 10.00 tot 12.00 uur, vrijdag van 10.30 tot 12.30 uur en op zondag na de viering.



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

15 maart 2023



## Je vriendschappen dragen bij aan jouw mentale gezondheid

**Eén van de belangrijke pijlers onder jouw mentale welzijn is het onderhouden van vriendschappen. Mensen die niet voldoende vrienden hebben of hun vriendschappen verwaarlozen, geraken geleidelijk in een sociaal isolement. Bovendien dragen vriendschappen in hoge mate bij aan je eigen gezondheid. Niet alleen in mentaal opzicht, maar ook fysiek. Wie een warme vriendenkring heeft, blijkt beter bestand te zijn tegen virussen!**

Iedereen maakt zich wel eens zorgen over iets. Dat is heel normaal en daar is op zich ook niets verkeerd aan. Maar als zorgen maken omslaat in piekeren, kan dat leiden tot een slechtere nachtrust en een minder goed functioneren overdag. Je verliest je aandacht voor wat belangrijk is, omdat je steeds maar blijft denken aan dat ene ding. Door zaken met je vrienden te bespreken,

kun je vaak tot andere inzichten komen. Je bent beter in staat om dingen te relativeren en je kunt iets gemakkelijker loslaten. Voor mensen die geen partner hebben, is het hebben van goede vrienden nog belangrijker. Een partner is immers veelal ook een klankbord en voor mensen zonder partner kunnen de vrienden die rol innemen.

Geneeskrachtige planten groeien vaak gewoon in je eigen achtertuin



### Ontspannen

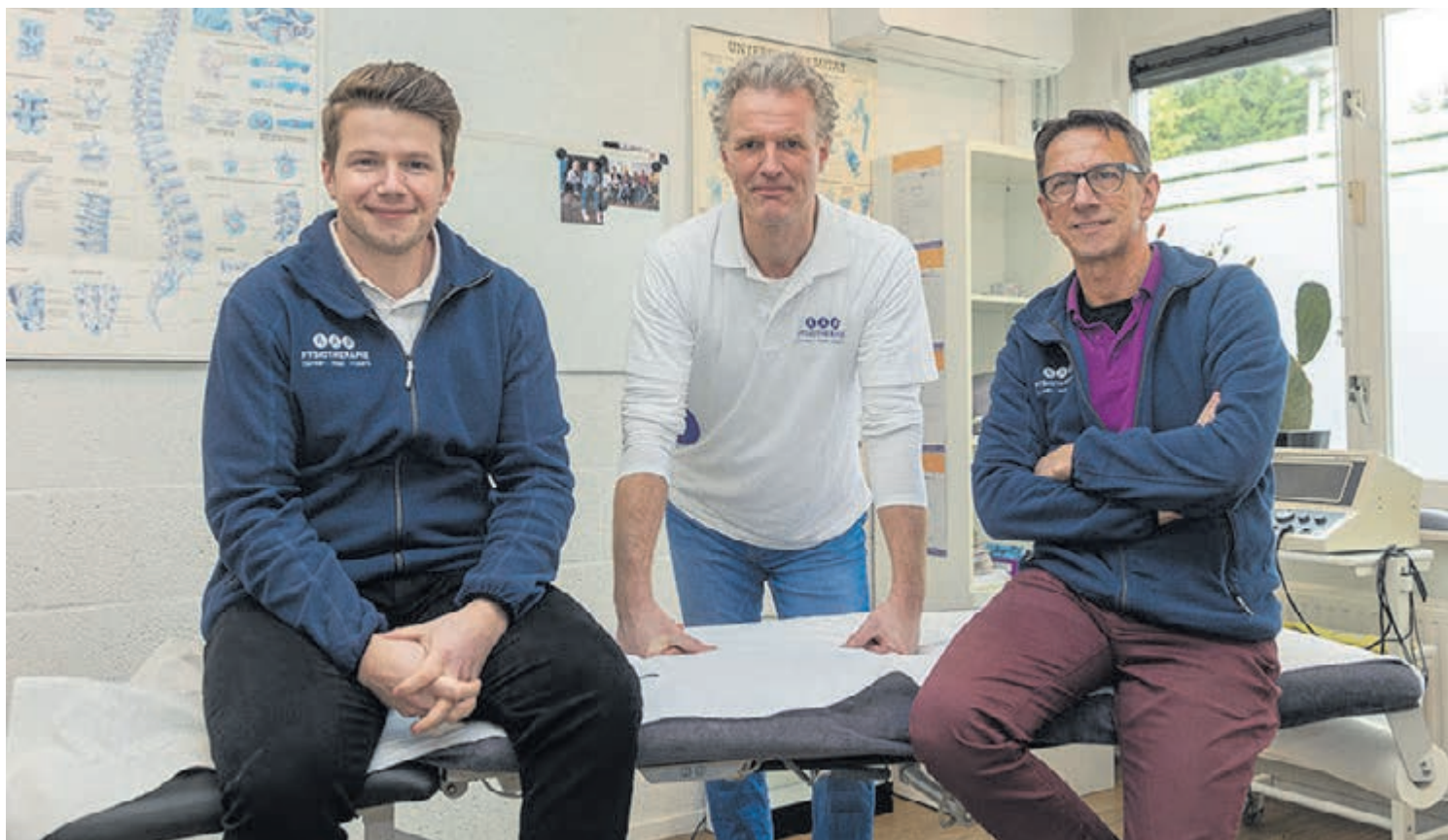
Een ander belangrijk feit is dat vrienden ervoor zorgen dat je voldoende kunt ontspannen. Door regelmatig tijd vrij te maken voor ontmoetingen met je vrienden, zorg je ervoor dat het werkpatroon voldoende wordt doorbroken. Mensen met weinig of geen vrienden zijn vaak geneigd om meer tijd te besteden aan werk en andere verplichte zaken. Hierdoor komen ze mentaal niet voldoende tot rust. Er zijn nu eenmaal zaken in ons leven die energie van ons vragen, terwijl andere zaken ons juist energie geven. Ook is uit wetenschappelijk onderzoek gebleken dat mensen onder stressvolle omstandigheden beter presteren wanneer ze kunnen terugvallen op de steun van vrienden. Wanneer je bijvoorbeeld een lastige taak moet verrichten en je krijgt daarbij hulp van een goede vriend, lukt het doorgaans beter dan wanneer die hulp van een onbekende komt.

### Antilichamen

In de Verenigde Staten hebben onderzoekers aangetoond dat mensen met een groot sociaal netwerk beter beschermd zijn tegen virussen. Ze onderzochten bij een groep eerstejaars studenten hoeveel antilichamen ze in hun lichaam aanmaakten nadat ze het griepvaccin toegediend hadden gekregen. Daarbij werden de studenten ondervraagd over hun vriendenkring. Gebleken is dat studenten met een relatief klein sociaal netwerk minder antilichamen aanmaakten. De conclusie van de onderzoekers luidt dat sociale isolatie ervoor zorgt dat we minder goed beschermd zijn tegen virussen. Om meer zekerheid te krijgen over deze conclusie, is een soortgelijk experiment verricht met een groep proefpersonen in de categorie senioren. Daaruit bleek dat mensen met een goed huwelijk meer antilichamen aanmaakten dan mensen die hun partner inmiddels hadden verloren.

Verzuurde benen na intensief lopen of fietsen

Veel voorkomende menstruatieproblemen



De maatschap sinds 1 februari jl. met van links naar rechts Arnoud Tromp, Bart Hilbers en Ruud Donker. Foto: Henk de Reus

## Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers speelt in op de toekomst

Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers is een praktijk die bestaat uit drie locaties die gevestigd zijn in Castricum, Limmen en Heiloo. De praktijkmaatschap bestond tot 1 februari 2023 uit vier personen te weten Elly Schuijt-van de Bosch, Frank Stapersma, Bart Hilbers en Ruud Donker. De maatschap telt 22 personeelsleden. Per 1 februari is Frank Stapersma met pensioen gegaan en is Elly Schuijt-van de Bosch uit de maatschap getreden. Zij zal nog wel twee dagen in de week werkzaam blijven op de vestiging in Heiloo.

Door Henk de Reus

Arnoud Tromp is als voormalig personeelslid toegetreden tot de maatschap. Voor de praktijk is dit een belangrijke stap om de continuïteit en de kwaliteit van de praktijk te waarborgen. Bart Hilbers over zijn collega: „Arnoud is een jonge, ambitieuze therapeut met veel nieuwe ideeën. Hij kan mede vormgeven aan de nieuwste ontwikkelingen.”

### Nieuwe uitdagingen

Arnoud Tromp legt zijn stap als volgt toe: „Toen de mogelijkheid kwam om toe te treden tot de maatschap heb ik niet getwijfeld! Ik ben ontzettend blij en trots dat ik deze kans heb gekregen! Hiervoor ben ik Ruud Donker en Bart Hilbers enorm dankbaar. Als fysiotherapeut heb ik mijzelf de afgelopen jaren mogen ontwikkelen binnen deze praktijk en bij voetbalclub Vitesse '22 waar ik tevens als fysiotherapeut werkzaam ben. Samen gaan we vol energie deze nieuwe uitdaging aan waarin ik, net als de afgelopen jaren, grotendeels op de locaties Castricum en Limmen werkzaam zal zijn. Ik heb er erg veel zin in.”

### Samenwerking

Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers heeft samenwerking hoog in het vaandel staan. Ruud Donker: „We zijn één van de kartrekkers van de coöperatie BNW (Bewegzorg Noord-West) waarin vele netwerken zijn vertegenwoordigd (zie advertentie in deze krant). De netwerken zorgen voor een nauwe samenwerking met specialisten in het ziekenhuis, waardoor we ons steeds verder kunnen ontwikkelen en specialiseren. Dat geldt voor al onze medewerkers. Door deelname aan de netwerken beschikken zij over de meest recente kennis.”

### Toenemende vraag

Bart Hilbers is duidelijk over de toekomst. „Vanwege de vergrijzing en kostenbesparing in ziekenhuizen, verwachten we dat de vraag naar fysiotherapie in het algemeen zal blijven groeien en ook gespecialiseerde fysiotherapie zal toenemen. Met de nieuwe samenstelling van ons team verwachten we uitstekend voorbereid te zijn op de nabije toekomst!” Voor vragen of hulp kunt u contact opnemen met één van de locaties. Ook treft u informatie aan op de website ([www.fysiodwh.nl](http://www.fysiodwh.nl)) of via Facebook (Fysiotherapie Donker, Waal en Hilbers).

## Polynucleotiden: doorbraak op het gebied van huidverbetering

Behandelingen voor huidverbetering waren tot nu toe vooral gericht op symptoombestrijding. Het aanpakken van rimpels werd vooral gebaseerd op het inbrengen van stoffen die ervoor zorgden dat de huid soepeler en elastischer werd. Rimpels werden daardoor minder goed zichtbaar of verdwenen soms zelfs geheel. Met dergelijke toepassingen werden al prima resultaten behaald, maar inmiddels heeft de wetenschap niet stilgestaan. Het nieuwe toverwoord op het gebied van huidverbetering is polynucleotiden. Dit zijn bioactieve moleculen die de bouwstenen vormen voor DNA. Ze zorgen voor het herstel van de natuurlijke processen in de huidcellen.

De polynucleotiden worden gewonnen uit de kiemcellen van zalm. Na een zeer nauwkeurig reinigingsproces, waarbij de stoffen die voor allergische reacties zouden kunnen zorgen verwijderd worden, kunnen de moleculen in combinatie met een filler van hyaluronzuur worden geïnjecteerd in de huid. Hyaluronzuur is een lichaamseigen stof, die zorgt voor een betere vocht-opname door de huid. Ook draagt deze stof bij aan het behoud van de elasticiteit van de huid en dankzij de antibacteriële eigenschappen zorgt het tevens voor wondgenezing. In combinatie met polynucleotiden ontstaat een krachtig wapen tegen veroudering van de huid. Niet voor niets gebruiken artsen voor het behandelen van brandwonden inmiddels ook met veel succes deze kleine wondermoleculen. Met name in Azië hebben ook cosmetisch chirurgen de nieuwe methode inmiddels omarmd.

### Wallen onder de ogen

Heb je last van wallen of donkere kringen onder je ogen? Ook dan kunnen polynucleotiden je helpen! Dergelijke kringen worden veroorzaakt doordat de huid na verloop van tijd dunner en minder elastisch wordt.

Bloedvaatjes worden dan beter zichtbaar, terwijl de onderhuidse vetlaag slinkt. Tegelijk wordt ook de schedel iets kleiner, waardoor de huid sneller in een plooi valt. De polynucleotiden zorgen ervoor dat je huid gestimuleerd wordt om zich weer te gaan ontwikkelen, waardoor de natuurlijke veerkracht terugkeert. Het gevolg is een strakkere huid, waarin de onstane rimpels minder zichtbaar zijn. Je oogt daardoor vitaler en minder vermoeid.

### Mannen kiezen vaker voor cosmetische behandeling

In de afgelopen jaren is het aantal mannen dat zich cosmetisch laat behandelen explosief gestegen. De verwachting is dat deze nieuwe wetenschappelijke ontdekking die trend nog verder zal stimuleren. Fillers zijn eenvoudig aan te brengen en geven een mooi resultaat. In combinatie met polynucleotiden zal dat resultaat nog beter worden en ook langer aanhouden. Voor het mooiste resultaat wordt geadviseerd te starten met een kuur, omdat je daarmee geleidelijk het proces van veroudering kunt afremmen en de klok als het ware kunt terugdraaien.



FYSIOTHERAPIE  
Donker | Waal | Hilbers

### Aandachtsgebieden van de praktijk

Bekkenfysiotherapie  
Echografie  
Manuele therapie  
Medische fitness  
Oedeemtherapie  
Oncologische fysiotherapie  
Schouderklachten  
Sport gerelateerde fysiotherapie  
Zwanger fit

De Strandwal 20  
1851 VM Heiloo  
T 072-5331266

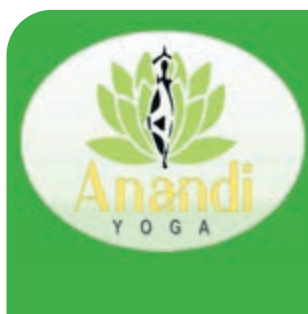
Zonedauw 2  
1906 HA Limmen  
T 072-5053219

Korte Cieweg 6A  
1901 DT Castricum  
T 0251-650269

## Sterk in bewegen!

### Aangesloten netwerken

Chronisch ZorgNet  
Netwerk Artrose  
Netwerk Hart/Vaat  
Netwerk Longen  
Netwerk Oncologie  
Netwerk Rug  
Netwerk Schouder  
Netwerk Sport  
Netwerk Vitaliteit  
Netwerk Voet/Enkel  
ParkinsonNet  
ZwangerFit



Tot ziens, warme groet  
Aniek & Judith

## Yoga in een knusse, kleinschalige ruimte?

Welkom bij onze gezellige yogastudio waar aandacht voorop staat omdat we alleen aan kleine groepen lesgeven. Hierdoor kunnen we je beter ondersteunen als een houding lastig is en hebben we meer oog voor jou als individu. Waardoor je ook als je iets minder mobiel bent (bv. door reuma, fibromyalgie, artrose...) mee kunt blijven doen. Bovendien hebben we verschillende lessen, van actief (Pilatesyoga, YinYang) tot rustig (Yin en Restorative).

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

Op [www.anandiyoga.nl](http://www.anandiyoga.nl) is meer informatie te vinden over de diverse stijlen van yoga en wanneer de lessen zijn. Proberen? Voor €25,- kun je al 3 lessen naar keuze volgen.  
Tot ziens, warme groet Aniek & Judith



## De juiste beha na een borstoperatie

Een borst- of borstsparende operatie is ingrijpend. Na een dergelijke operatie bestaat de mogelijkheid om een borstprothese of deelprothese aan te meten die, in combinatie met een goed aangemeten beha, naast draagcomfort ook zelfvertrouwen geeft.

Rachèl van Barneveld, sinds 2010 gediplomeerd mammacare-adviseur en per 2022 gecertificeerd door de stichting Erkenningsregeling Leveranciers Medische Hulpmiddelen (SEMH): „Door uitsluitend op afspraak te werken kan ik ruim de tijd nemen om u een goed advies te geven en daarbij zoveel mogelijk rekening te houden met uw persoonlijke wensen. De praktijk biedt u de gelegenheid om in alle rust en privacy te passen.”

De collectie badmode en lingerie is enorm uitgebreid sinds de opening van de praktijk Rachèl's Borstprothese & Lingerie Advies in september 2022 aan de Droogbloem 11a. Iedere eerste vrijdag van de maand van 09.30 tot 13.00 uur kunt u bij Rachèl binnenlopen zonder afspraak. U kunt zich dan oriënteren op de mogelijkheden en vrijblijvend de collectie, met merken als Anita Care, Amoena, Sunflair, Nuria Ferrer en Marlies Dekkers, bekijken. Uiteraard kan er tijdens de inloopochtend ook gepast worden. Als u echter op rust en privacy gesteld bent, kunt u een afspraak maken. Ook als u geen borstprothese draagt, maar een bh zonder beugel zoekt, bent u van harte welkom. Rachèl adviseert inmiddels veel vrouwen voor een goed passende comfortabele bh zonder beugel. Wellicht weet u wel iemand die daar behoefte aan heeft. Wilt u een afspraak maken? Bel 0251 679162 of stuur een mail

naar [info@rachelsadvies.nl](mailto:info@rachelsadvies.nl). Kijk op [www.rachelsadvies.nl](http://www.rachelsadvies.nl) voor meer informatie.



Rachèl van Barneveld. Foto: aangeleverd

## Ruime keuze in modieuze en charmante badmode met bijpassende accessoires voor 2023



De collectie prothese badkleding met eerste klas pasvorm en kwaliteit zorgt ervoor dat u met maximale zekerheid kunt gaan zwemmen of zonnen.

Ook zijn er zwemprotheses; de unieke vormgeving zorgt voor extra comfort en gebruiksgemak.

Neem gerust contact met mij op via (0251)679162/06-28646349 of stuur een mail naar [info@rachelsadvies.nl](mailto:info@rachelsadvies.nl) Voor meer informatie kunt u kijken op [rachelsadvies.nl](http://rachelsadvies.nl).

**Rachèl's**  
BORSTPROTHESE & LINGERIE ADVIES  
Droogbloem 11a • Castricum

## SKINiQ.

Kliniek voor injectables

Specialist in  
huidverjonging  
o.a. met  
Polynucleotiden

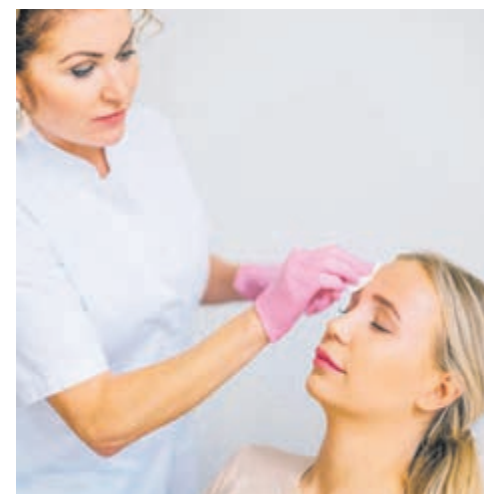


Prins Bernhardstraat • 1 Castricum  
06-37611599 [info@skiniq.nl](mailto:info@skiniq.nl) [www.skiniq.nl](http://www.skiniq.nl)

## SKINiQ geeft jou je jonge uitstraling terug

Aan het natuurlijke verouderingsproces van de huid kan niemand ontkomen. Je kunt echter wel de klok een aantal jaren terugdraaien. Saskia Leenders MSc. van SKINiQ: „Met Botox® en/of fillers kun je de huid weer de uitstraling geven van vroeger. Sinds kort bied ik ook een behandeling aan met polynucleotiden, de resultaten zijn werkelijk fenomenaal. Deze moleculen zorgen ervoor dat de huidcellen geactiveerd worden om zich te herstellen.”

Saskia Leenders is een ervaren Wet BIG-geregistreerde behandelaar met inmiddels ruim een kwart eeuw klinische praktijkervaring. Veiligheid, zorgvuldigheid en een zo natuurlijk mogelijk resultaat vormen voor haar de kernwaarden. Daarom laat zij zich ook voortdurend bijscholen binnen haar vakgebied. Tijdens een training in Parijs ontdekte ze de nieuwste wetenschappelijke revolutie: polynucleotiden. Inmiddels heeft ze al een aantal behandelingen met deze DNA-bouwsteentjes mogen uitvoeren, met zeer goede resultaten. Saskia: „Het draait bij SKINiQ om het totaalplaatje. Daarom maak ik altijd eerst een analyse van je hele gezicht. Op basis daarvan stel ik een behandelplan op. Daarin staat welke zones behandeld moeten worden voor het meest optimale resultaat.” Meer weten? Kijk op [www.skiniq.nl](http://www.skiniq.nl) voor uitgebreide informatie of bel: 06 37611599.



Saskia neemt uitgebreid de tijd voor elke behandeling. Foto: aangeleverd

## PhiBrows Microblading (SPMU)

Ben jij het ook zo zat om jouw wenkbrauwen bij te tekenen met make-up, of heb je gaatjes in jouw wenkbrauwen? Microblading door middel van de PhiBrows-techniek is de oplossing! Dit is de nieuwste techniek op het gebied van semipermanente make-up (SPMU).

Allround stylist Fleur van Egmond: „Hierbij kan de perfecte natuurlijk ogende wenkbrauw worden gecreëerd. Hierbij kijk ik naar zowel de vorm, kleur



als groeirichting van de haartjes. Handmatig plaats ik 'hairstrokes', die niet te onderscheiden zijn van echte wenkbrauwhaartjes. Zo krijg je meer expressie in je gezicht. Deze manier van SPMU is veel milder dan wanneer er met een machine gepigmenteerd wordt. Geen 'tatoeagelook' dus, maar een zo natuurlijk mogelijk resultaat! Vijf tot acht weken na de eerste behandeling kom je terug voor de benodigde nabehandeling. Het blijft ongeveer twee tot vijf jaar zichtbaar en – afhankelijk van jouw huidtype/levenswijze – kom je

gemiddeld na één jaar voor een touch-up.” Dit jaar t/m mei €50,- korting bij het tonen van deze advertentie (€349,- i.p.v. €399,-). Dit is inclusief de nabehandeling. Fleur Haar & Make-Up is gevestigd aan de Langebuurt 2 in Uitgeest. Meer vrijblijvende informatie en/of een afspraak inplannen? Mail of App Fleur gerust: [info@fleurhaarenmakeup.com](mailto:info@fleurhaarenmakeup.com) / 06 36084543. Bekijk ook [www.fleurhaarenmakeup.com](http://www.fleurhaarenmakeup.com): klik door naar 'PhiBrows' om meer resultaten te bekijken.



### PhiBrows Microblading

Elke dag prachtige wenkbrauwen (2-5 jaar) met PhiBrows semi-permanente make-up.

t/m mei € 50,- korting bij tonen van deze advertentie (€ 349,- i.p.v. € 399,-).

Dit is inclusief de nabehandeling

**FLEUR Haar en Make-up**  
Langebuurt 2, 1911 AV Uitgeest  
[www.fleurhaarenmakeup.com](http://www.fleurhaarenmakeup.com)  
[info@fleurhaarenmakeup.com](mailto:info@fleurhaarenmakeup.com)  
Whatsapp. 06 36084543

**FLEUR.**

## Geneeskrachtige planten en bomen groeien vaak gewoon in je eigen achtertuin

Pakweg een eeuw geleden wisten onze voorouders precies welke gewassen ze voor welke toepassingen het beste konden gebruiken. In de loop der jaren is die kennis grotendeels verdwenen. En dat is jammer, vindt Mireille Schermer (1970). De geboren Castricumse houdt zich beroepsmatig bezig met lesgeven aan de TMO Fashion Business School in Doorn, maar is daarnaast ook kruidenvrouw en maakster van natuurkunst. Haar boodschap: „We zouden meer moeten leven naar het ritme van de natuur. Die verbinding met de natuur is een oer-behoefte.“

Wie met een kritische blik kijkt naar de maatschappij van vandaag, komt al snel tot de conclusie dat de prestatiedruk hoog is. Alles moet telkens sneller en beter. Tijd voor bezinning is er nauwelijks. Mireille: „De natuur relativeert. De natuur relativeert. Het maakt je nederiger en helpt los te komen van je ego zodat je gewoon kunt 'zijn'.“ Als kruidenvrouw is ze vrijwel elke dag aan het 'wild-grazen' en verzamelt ze plantjes, wortels, zaden en bessen. Die verwerkt ze vervolgens in allerlei producten die de gezondheid ondersteunen. Geen geneesmiddelen, maar preventieve middelen, die kunnen helpen voorkomen dat je ziek wordt. „Ik vind het mooi om te werken met wat hier is. Kijk eens om je heen, wat er in je eigen tuin groeit. Er zijn heel veel plantjes waar je elke dag langs loopt, maar nooit naar kijkt. Vaak kun je die geneeskrachtig inzetten. Ik zeg altijd: wat er groeit, komt je helpen! Neem bijvoorbeeld kleefkruid, dat kun je verwerken in een crème die goed helpt tegen eczeem. En moederkruid helpt goed tegen migraine, daar kun je gewoon een klein beetje van opeten.“ De basisgedachte bij dit alles is dat je met andere ogen gaat kijken naar de natuur om je heen.

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat de voedingswaarde van groenten en fruit, dat we in de supermarkt kopen, door de jaren heen is gedaald. Oorzaken hiervan zijn het gebruik van kunstmest waardoor akkergronden uitgeput geraken, het feit dat veel gewassen tegenwoordig minder lang de kans krijgen om te groeien, waardoor ze ook minder voedingsstoffen opnemen en het feit dat groenten en fruit vaak langer opgeslagen worden, waardoor waardevolle voedingsstoffen verloren gaan. De plantjes die in het wild groeien, trekken zich niets aan van onze consumptie maatschappij en groeien zoals de natuur het bedoeld heeft. Ze bevatten daarvoor vaak veel meer waardevolle stoffen, zoals calcium, kalium en ijzer. Ze hebben vaak ook een antibacteriële of schimmeldodende werking. Wilde planten zijn vaak medicinale groenten; natuurlijke antibiotica. Moeten we dan massaal gaan wildplukken? „Nee, het draait vooral om bewustwording. Je moet niet een hele voorraad gaan aanleggen, maar alleen plukken wat je nodig hebt. Ik pluk op plekken waar dieren niet zo gemakkelijk bij kunnen komen en ik volg de ethische regel die voorschrijft dat het niet te zien mag zijn dat je ergens bent geweest om te plukken.“



Duizendblad groeit vaak gewoon in je eigen woonomgeving. Mireille: „Een uiterst smakelijk, bloedreinigend, ontstekingsremmend, kalmerend, pijnstillend kruid dat ook nog bomvol vitaminen en mineralen zit!“ Foto: Regio Media Groep

Samen met haar partner organiseert Mireille Schermer onder 'Nature Works' maandelijks natuurverbindingsdagen met workshops in het natuurgebied rond Castricum. Maxi-

maal tien deelnemers per keer leren op zo'n dag van alles over de eetbare natuur en de geneeskrachtige kwaliteiten van het bos. Kijk op [www.natureworks.nl](http://www.natureworks.nl) voor meer informatie.

### Helende Halte - Cranio Therapeuten nu samen op één adres



Foto: Shot by M.

Bij emotionele- en fysieke klachten en innerlijke disbalans. Craniosacraal therapie helpt jouw lichaam het zelf te doen.

Stetweg 43a, 1901 JD Castricum  
[info@helendehalte.nl](mailto:info@helendehalte.nl), 06 25 25 80 95  
 Website Ralph: [ralphschmidt.nl](http://ralphschmidt.nl)  
 Website Sandra: [craniotherapeuten.nl](http://craniotherapeuten.nl)



Gespecialiseerd in:

- |                                   |                         |
|-----------------------------------|-------------------------|
| <b>Pijnklachten o.a.:</b>         | <b>Vrouwenklachten:</b> |
| • Rug-, schouder- of nekkklachten | • Vruchtbaarheid        |
| • Migraine                        | • Menopauze             |
| • Buikklachten                    | • Pms klachten          |

Bel of mail Karin voor een afspraak

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

[www.mindfulness-holland.nl](http://www.mindfulness-holland.nl)



Eerstvolgende training start op 2 april 2023 in Castricum

( Mei vakantie vrij )

Volker Hinten Mindfulness trainingen  
 Lid VMBN Cat.1 - Reg Nr. 201134 -  
 Tel: 06 30003065

## Persoonlijke zorg, zo makkelijk mogelijk



Je gezondheid is je grootste goed. Veel mensen komen daar helaas pas achter als het minder goed gaat. Bij Service Apotheek Geesterduin draait het om jouw gezondheid. Men denkt er met je mee en bespreekt wat past bij jouw situatie. Maar ze weten niet altijd wat er speelt. Loop dus niet door met vragen. Ervaar je klachten of bijwerkingen, vertel het de apothekmedewerkers. Stop niet zelf met medicijnen. Men kijkt graag mee voor een oplossing, maar liever nog voorkomt men gezondheidsproblemen!

Wil je meer overzicht over je medicijnen of denk je dat het anders kan? Vraag een medicijnbeoordeling aan om samen alles op een rij te zetten. Of een medicijngesprek in de spreekkamer; men helpt je graag! Ook de online zorg is persoonlijk. Maak gebruik van de Service Apotheek-app voor overzicht, foto's van je medicijnen, medicijnwekkers en het gemak van online bestellen van herhaalrecepten. Bij veel medicijnen ontvang je in de app tips van je apotheker voor jouw situatie. En heb je te maken met astma of COPD, dan

is er een speciaal zorgprogramma beschikbaar in de app. Dit kan je apotheker voor je klaarzetten in het onderdeel 'Persoonlijk advies'. Dat is de persoonlijke zorg van Service Apotheek Geesterduin; zo makkelijk mogelijk. Meer informatie over de Service Apotheek-app? Download die op: [www.serviceapotheek.nl/serviceapotheek-app](http://www.serviceapotheek.nl/serviceapotheek-app).

Foto: Apotheker Rik Muller van Service Apotheek Geesterduin. Foto: aangeleverd



## Veel voorkomende menstruatieproblemen

Elke vrouw krijgt er mee te maken: menstruatie. Toch ontbreekt het velen nog altijd aan voldoende kennis over de menstruatiecyclus. Er circuleren veel misverstanden over de menstruatie en dat leidt soms tot onzekerheid. Wat is een normale menstruatie en wat zijn de meest voorkomende problemen bij dit maandelijks ongemak?

De menstruatiecyclus van de vrouw duurt ongeveer 28 dagen en behoort in principe regelmatig te zijn. Let wel: 28 dagen is een gemiddelde en hoeft dus niet op elke vrouw van toepassing te zijn. Doorgaans ligt het werkelijke aantal dagen tussen de 23 en 35. De nieuwe menstruatiecyclus begint op de eerste dag van je menstruatie. Wat gebeurt er precies? Gedurende de vruchtbare periode van de vrouw (grotendeels tussen de 15 en 50 jaar) wordt telkens een eikel vrijgegeven. Als zo'n eikel niet bevrucht wordt, zal het lichaam deze eikel afstoten. Ook het slijmvlies, dat het lichaam al had opgebouwd om het eitje na de bevruchting goed te kunnen opvangen, wordt afgebroken. Dit afvalmateriaal wordt via de vagina uitgescheiden. Dat gaat gepaard met wat bloedverlies. Daarna volgt de nieuwe eisprong (ovulatie) en begint het hele proces opnieuw.

### Hoeveelheid bloedverlies

Niet iedere vrouw verliest even veel bloed tijdens de menstruatie. Sommige vrouwen raken hooguit dertig tot veertig milliliter bloed kwijt, dat staat gelijk aan vijf à zes theelepels. Maar misschien behoor je tot de vrouwen bij wie de bloeding wat heviger is en verlies je per menstruatie wel zestig of zeventig milliliter bloed. Voor de meeste vrouwen geldt dat ze met name op de eerste twee dagen het meeste bloed verliezen. Gewoonlijk duurt de menstruatie in totaal vijf dagen, maar ook dit kan variëren, twee dagen meer of minder is geen uitzondering. De kleur van het bloed dat je verliest kan ook variëren. Bij een zware menstruatie kleurt het bloed echt rood, zoals bloed eruit ziet. In de bloeding wat lichter, dan kan de kleur meer roze of zelfs bruin/zwart zijn. Dit komt doordat er tegelijk met het bloed ook andere stoffen meekomen die zorgen voor een andere kleur.

### Menstruatiepijn

Met name in de eerste twee dagen van de menstruatie kan een vrouw veel pijn ervaren. In sommige gevallen zijn die klachten zelfs zo ernstig, dat de vrouw nauwelijks in staat is om normaal te functioneren. De ernst van de klachten zorgt er dan voor dat ze thuis blijven en zich ziek melden. Vaak wordt de pijn minder wanneer een vrouw een anti-conceptiepil gebruikt of wanneer ze al een kind heeft gebaard. Volwassen vrouwen die

eerder niet of nauwelijks last van menstruatiepijn hadden en opeens wel pijn ervaren, doen er verstandig aan dit door een arts te laten onderzoeken. Er zou sprake kunnen zijn van een ontsteking of vleesboom.

### Andere klachten

Tijdens de menstruatie verandert de hormoonbalans in het lichaam aanzienlijk. Dit leidt tot een breed scala aan klachten. Vrouwen zijn in deze periode sneller moe en geïrriteerd. Ook zijn ze vaak emotioneler dan op andere dagen. Behalve de al besproken menstruatiepijn komen ook klachten als pijnlijke borsten, een opgeblazen gevoel, buikkrimp, hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, braken en diarree vaak voor. Als de menstruatie langer dan een week duurt of onregelmatig wordt, terwijl die aanvankelijk regelmatig was, is het ook goed om een arts te raadplegen. Overigens is de menstruatie in de eerste twee à drie jaar meestal nog niet heel regelmatig, maar na drie jaar zou er wel een duidelijke regelmaat moeten zijn.

### Bijhouden

Het is verstandig om je menstruatiecyclus goed bij te houden. Hiervoor zijn handige apps beschikbaar. Je kunt er vaak nog veel meer in bijhouden, zoals de dagen waarop je seks met iemand hebt gehad. Blijft een menstruatie uit, dan duidt dat doorgaans op een zwangerschap. Ervaringen door de jaren heen leren echter dat er ook diverse andere oorzaken kunnen zijn. Het is in dat geval sowieso raadzaam om een arts te consulteren.

### Seks tijdens de menstruatie

Het is mogelijk om seks te hebben tijdens de menstruatieperiode. Sommige vrouwen vinden die gedachte vreselijk, omdat ze het minder hygiënisch vinden vanwege het bloedverlies. Het vereist ook wat zorgvuldigheid, om een kliederboel in bed te voorkomen. Andere vrouwen rapporteren dat ze juist tijdens de menstruatie meer zin in seks hebben. Dit zou verklaard kunnen worden door de gedachte dat ze dan minder risico lopen om ongewenst zwanger te raken. Dat is echter slechts ten dele waar. Een spermacel kan dagenlang in de vagina overleven, dus een garantie op het voorkomen van een zwangerschap door seks tijdens de menstruatie te hebben, is er zeker niet.

## Ken jij alle services van onze apotheek?



### We vertellen je graag meer over:

- ✓ Service Apotheek-app
- ✓ Medicijngesprek in een spreekkamer
- ✓ Medicatierol
- ✓ Afhaalkluis
- ✓ Bezorgservice

### Altijd op de hoogte blijven?

Volg ons op Facebook via:

[www.facebook.com/geesterduin](http://www.facebook.com/geesterduin)



### Service Apotheek Geesterduin

Geesterduinweg 9, 1902 CB Castricum  
tel. 0251 65 50 66 • [info@geesterduin.nl](mailto:info@geesterduin.nl)  
[www.geesterduin.nl](http://www.geesterduin.nl)

### Openingstijden

maandag t/m vrijdag van 08:30 uur - 17:30 uur  
zaterdag van 09:00 - 12:00 uur

## Drs. Nynke Nijman: „Hoe meer je weet over seksualiteit, hoe leuker het wordt!”

Foto: © Nathalie Hennis



Vorige maand verscheen 'Schaamteloze seks', het nieuwe boek van drs. Nynke Nijman (1989). Zij werkt als psycholoog, relatietherapeut en systeemtherapeut. Ook is ze consulent seksuele gezondheid bij de NVVS en verschijnt ze regelmatig in de media om te praten over seks en relaties. Met haar eigen podcast bereikt ze een groot publiek en drie jaar geleden publiceerde ze 'De relatie-APK', een boek vol adviezen over het onderhouden van de relatie met je eigen partner. Het idee voor het boek 'Schaamteloze seks' was er al eerder, maar werkte ze uiteindelijk in het afgelopen jaar uit. Kernboodschap: schaam je niet voor je seksuele fantasieën en accepteer ook de fantasieën van je partner.

Hoewel er over seks veel gezegd en geschreven is, zijn we juist tegenover onze eigen partner vaak niet zo open als we zouden willen zijn. Een gevoel van schaamte komt al snel om de hoek kijken, als het onze seksuele fantasieën betreft. „Niet nodig”, zegt Nynke Nijman. Zelf raakte ze al op jonge leeftijd gefascineerd door het thema seksualiteit. Ze was amper van de basisschool af toen ze al wist dat haar toekomst zou liggen in het helpen van mensen bij het verbeteren van hun relatie en seksleven. Nynke: „Ik had al vroeg een enorme nieuwsgierigheid naar seksualiteit. Ik ben mij altijd zeer bewust geweest van mijn lichaam en had al heel jong vrouwelijke vormen. Daar bewust mee moeten omgaan was al heel snel onderdeel van mijn leven. Mijn ouders zijn allebei werkzaam binnen dit vakgebied en hebben mij heel serieus genomen. Seks was voor mij nooit een spannend onderwerp, maar wel iets waarvan ik alle aspecten wilde onderzoeken.”

### Schaamte

Seksualiteit is een zeer breed begrip. Het draait allemaal om persoonlijke voorkeuren en vrijwel niemand is daarin gelijk. Wie dit beseft, zal zich al snel realiseren dat het niet nodig is om je te schamen voor je eigen seksuele wensen en fantasieën. Toch is juist dat bij veel mensen wel het geval. Nynke: „Schaamte ontstaat vanuit het idee dat er een bepaalde norm is. Als jouw fantasieën, ervaringen, behoeften of wensen afwijken van die norm, ontstaat een angst voor afwijzing. Je bent bang om minder waard te zijn.” Op papier blijkt de oplossing hiervoor tamelijk simpel te zijn: „Niet de seksualiteit van een ander beoordelen op basis van eigen kader! Jouw seksualiteit is slechts een uiting van alle vormen, kleuren, uitingen die seksualiteit kan aannemen. Het is daarbij de kunst om de ander in zijn waarde te laten en niet te veroordelen, maar daarin wel mag aangeven wat jouw voorkeuren dan wel of niet zijn.”

### Diversiteit

In haar boek geeft Nynke een overzicht van

wat onder de noemer 'normale seks' valt. Uit het feit dat deze opsomming meer dan vijftig voorbeelden telt, valt al af te leiden dat veel meer dingen 'normaal' zijn dan wat de meeste mensen wellicht vermoeden. Op de omslag van het boek is dit treffend verbeeld door verschillende kleuren samen te brengen. Met kleuren kun je bijna eindeloos mengen en voor seksuele voorkeuren geldt eigenlijk hetzelfde. Wie zich voldoende realiseert dat het vrijwel onmogelijk is om exact dezelfde seksuele verlangens te hebben als je partner, zal ook beter in staat zijn om over die schaamte heen te stappen. Toch is juist dat voor velen erg lastig: „Zodra iemand een specifieke voorkeur aangeeft bij diens partner, is de kans groot dat die partner denkt 'Oh jee, help, ik moet hier iets mee, dit heeft impact op mij'. Dan volgt daarop waarschijnlijk een afwijzing. Dat is helemaal niet nodig!”

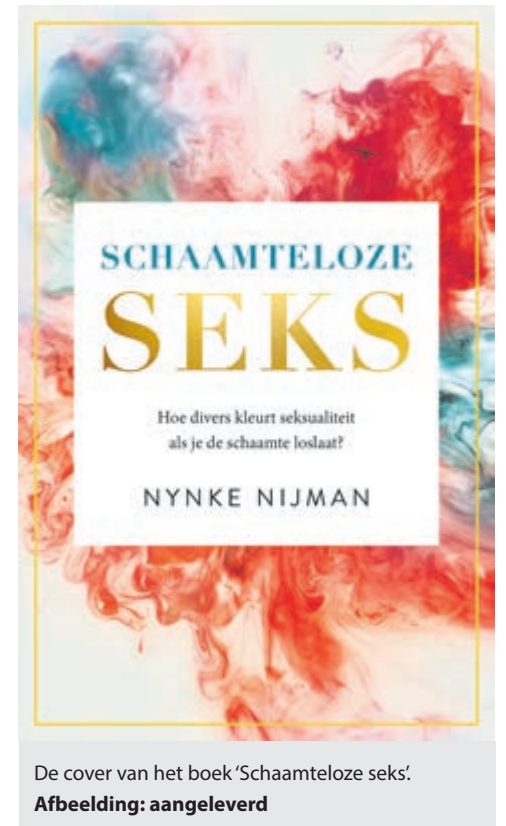
### Vertekend beeld

Vanuit haar werk als psycholoog weet Nynke dat veel mensen een vertekend beeld hebben van wat normaal is op het gebied van seks. „Normale seks is eigenlijk alles waarbij sprake is van wederzijdse instemming en de afwezigheid van onvrijwillige pijn. Bewust gekozen pijn binnen de context van seks kan namelijk wel fijn zijn. Maar die wederzijdse instemming, daar zit de kwetsbaarheid in. Ik ontmoette eens een jongeman die doordrenkt was van eenzaamheid en zelfhaat, doordat hij een bepaalde fetisj had waarvoor hij zich erg schaamde. Hij bekeek er filmpjes van op internet en ik vroeg hem hoe groot het aanbod van die filmpjes was. 'Heel groot', antwoordde hij toen. Ik antwoordde hem dat er zo veel filmpjes over die fetisj zijn gemaakt omdat er een heel grote vraag is naar dergelijk materiaal. Er zijn dus nog heel veel andere mensen met dezelfde fetisj. Dat gaf hem heel veel rust. Tot dat moment had hij het idee gehad dat hij de enige was.”

### Missie

Volgens Nynke is de kennis op het gebied van seksualiteit bij veel Nederlanders onder-

maats: „De groep die zich er echt in verdiept heeft, is zwaar in de minderheid. Vijftig tot zeventig procent van de Nederlanders zou veel meer moeten weten dan ze nu weten. De kennis die ik deel in mijn boek zou eigenlijk voor iedereen basiskennis moeten worden. Hoe meer je weet over seksualiteit, hoe leuker het wordt!” Op het eerste gezicht geen ingewikkelde missie, maar Nynke beseft dat de tijdgeest niet in elk opzicht meewerkt: „We leven in een wereld van het beoordelen en veroordelen van andere mensen. We gaan er over het algemeen heel goed op om andere mensen op hun eigenaardigheden te wijzen en onszelf beter te voelen. Dat is iets heel naars in de huidige tijd. Kijk maar naar de aandacht die de juicekanalen krijgen. Mensen schrijven heel snel iets over een ander zonder genuanceerd verhaal. Daardoor worden mensen bang voor het oordeel van een ander. Dat geldt zeker ook op seksueel gebied. Er zijn overigens ook veel mensen die seks niet zo interessant of belangrijk vinden. Dat is prima. Niet iedereen hoeft opwin-



De cover van het boek 'Schaamteloze seks'. Afbeelding: aangeleverd

dende, passievolle seks te hebben. Maar als je een vertekend beeld hebt van wat allemaal normaal is, dan wil ik daar wel bij helpen.”

## Doe mee met de mail & winactie



De cover van het boek 'Schaamteloze seks'. Foto aangeleverd

We mogen enkele exemplaren van het boek 'Schaamteloze seks' weggeven. Kans maken op een exemplaar?

Ga naar: [www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win](http://www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win) en vul de gevraagde gegevens in.



Donderdag 30 maart van 19.00 tot 20.30 uur:

Informatiebijeenkomst

# Huidkanker

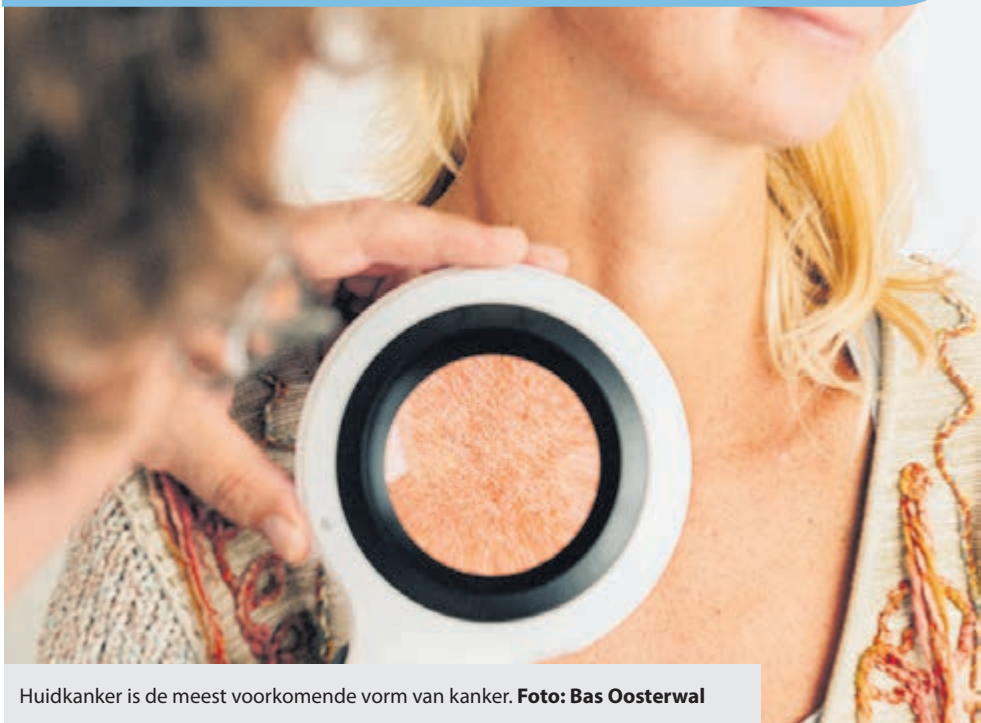
Meld u nu aan via de site of per telefoon

 **centrum oosterwal**  
medisch specialisten

1 op de 5 Nederlanders krijgt huidkanker, de meest voorkomende vorm van kanker. Meld u nu aan voor meer informatie over de oorzaken, de symptomen en de behandeling van de verschillende soorten huidkanker.

Locatie infoavond: Comeniusstraat 3, 1817 MS Alkmaar | Tel: 072 515 77 44 | [centrum-oosterwal.nl](http://centrum-oosterwal.nl)

## Informatieavond huidkanker Centrum Oosterwal Alkmaar



Huidkanker is de meest voorkomende vorm van kanker. Foto: Bas Oosterwal

Huidkanker komt in ons land steeds vaker voor. Het is de meest voorkomende vorm van kanker. 1 op de 5 Nederlanders krijgt huidkanker. In tien jaar tijd is het aantal mensen dat de diagnose krijgt verviervoudigd van 20.000 naar ruim 80.000 personen per jaar. Het melanoom, de meest agressieve vorm, is zelfs de snelst groeiende vorm van kanker in het algemeen.

Donderdag 30 maart organiseert dermatoloog Charlotte Chandeeck van Centrum Oosterwal een gratis informatieavond over huidkanker in Alkmaar. Aan de hand van veel beeldmateriaal bespreekt zij de meest voorkomende vormen van huidkanker, hoe deze te herkennen zijn, wat de oorzaken zijn en hoe ze behandeld worden. Ook is er aandacht

voor preventieve maatregelen. Uiteraard is er de mogelijkheid om vragen te stellen. De informatieavond begint om 19.00 uur en duurt tot 20.30 uur. Adres: Comeniusstraat 3 te Alkmaar. Graag aanmelden in verband met het beperkt aantal beschikbare plaatsen via [info@centrum-oosterwal.nl](mailto:info@centrum-oosterwal.nl) of 072 5157744.

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

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

De volgende cursussen voor EHBO en Kinder EHBO zijn:

- 18 maart • 22 april • 20 mei • 17 juni
- 25 maart • 15 april



Ook organiseren wij o.a.:

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



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

## Schalkoort Training & Advies: „EHBO is onze passie“

Louise Schalkoort is eigenaar van Schalkoort Training & Advies, Excellent Partner van het Rode Kruis en sinds 2007 actief in deze regio. Ze woont zelf in Castricum en biedt in Noord-Holland EHBO- (in de breedste zin van het woord) en BHV-trainingen aan.

Louise: „We organiseren trainingen onder andere in Nieuw Geesterhage in Castricum en andere buurthuizen in deze regio. De komende periode staan er verschillende trainingen ingepland: EHBO-, kinder-EHBO- en reanimatietrainingen. Deze kunt u ook vinden op de website van het Rode Kruis ([www.rodekruis.nl](http://www.rodekruis.nl)). Eigenlijk zijn er heel veel mogelijkheden. Wat onze trainingen kenmerkt

is het enthousiasme van de instructeurs, gedreven mensen met een gedegen ervaring uit het werkveld. De trainingen zijn laagdrempelig en we houden wel van een tikkeltje humor. Het accent ligt op het doen...“ Wilt u meer weten? Bel of mail naar Louise Schalkoort [06 29437224 / [louise@schalkoort.net](mailto:louise@schalkoort.net)]. Ook op [www.schalkoort-advies.nl](http://www.schalkoort-advies.nl) is veel informatie te vinden.

## STOPPEN MET ROKEN?

Stop na 1 sessie moeiteloos met roken  
Slagingspercentage ruim 80%  
Inclusief uitgebreid voor- en natraject.

GARANTIE

3 weken na de sessie toch nog behoefte om te roken?  
Je ontvangt gratis een tweede sessie.

Velen gingen jou voor, lees enkele reacties:

**Lennart:** "Ik had écht niet verwacht dat het zo goed zou werken! Na de sessie heb ik nooit meer behoefte gehad aan een sigaret"

**Brenda:** "Ik was sceptisch, maar het was zo makkelijk om te stoppen! Ik raad dit iedere roker aan"

**Yvonne:** "Ik had helemaal geen afkickverschijnselen en ben nu zo blij dat ik een niet-roker ben! Ik vond de hypnotherapie heel prettig"

Afspraak inplannen?

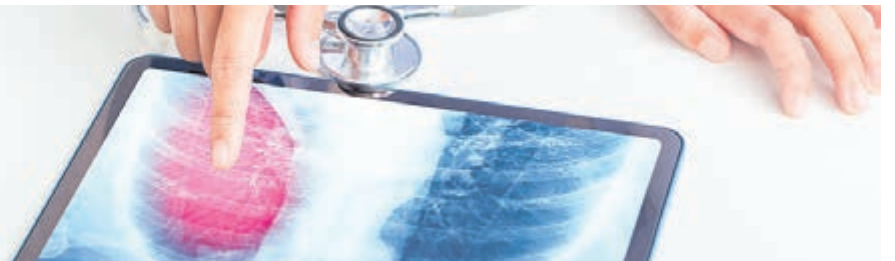
[www.hypnotherapiecastricum.nl](http://www.hypnotherapiecastricum.nl)

Of bel 06-526 88 639

Hypnotherapie  
Castricum



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



## Longpuntbijeenkomst over inhalatiemedicatie en zuurstof

De regionale bijeenkomst van het Longpunt op woensdag 29 maart staat in het teken van inhalatiemedicatie en het gebruik van zuurstof. Longverpleegkundige Bernie Roozekrans zal de aanwezigen uitleg geven over de nieuwste inzichten in het optimale gebruik van inhalatiemedicatie en zuurstof.

De bijeenkomst vindt plaats in het Kennemer Theater aan het Kerkplein 1 in Beverwijk en begint om 14.00 uur (inloop vanaf 13.30 uur). Het bijwonen van de bijeenkomst is gratis op basis van aanmelding. Stuur een bericht naar [beverwijk@longpunt.longfonds.nl](mailto:beverwijk@longpunt.longfonds.nl) of bel: 06 45606799 / 072 5336395.



## Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

- Versterken van jouw immuunsysteem
- Luchtweg problemen
- Slaapproblemen
- Hoofd-, nek- en schouderklachten
- Burn-out en Stress
- Onbegrepen klachten

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:

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

oprecht & rechttop

Iokai shiatsu  
Do-In lessen

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



## Open dag Heemskerkse Golfclub

Op zaterdag 25 maart organiseert de Heemskerkse Golfclub van 10.00 tot 12.00 uur weer een open dag. Ideaal voor iedereen (jong en oud) die eens kennis wil maken met deze populaire sport én deze gezellige golfclub. Ze maken er een leuke ochtend van!

Uiteraard leren ze je de beginselen van de golfsport (golfclubs en golfleraren staan voor je klaar) en vertellen je graag over de golfsport. Hoe zit dat nou met die handicap? Moet ik een geruite broek aan? (Nee! Natuurlijk niet.) Bovendien geven ze je een rondleiding bij de Heemskerkse golfclub. Een heerlijke bak koffie in het gezellige clubhuis zal uiteraard niet ontbreken. En om het extra aantrekkelijk te maken kan je dit weekend ook nog eens gebruikmaken van speci-

ale actietarieven. Hoe mooi is dat! Lijkt het je leuk om naar deze open dag te komen (je krijgt er geen spijt van), meld je dan aan op [www.heemskerksegolfclub.nl](http://www.heemskerksegolfclub.nl) en vul het formulier in bij het nieuwsitem 'open dag', of bel met de manager: 06 24230009.

De Heemskerkse Golfclub ligt vlak bij de afslag van de A9, aan de Communicatieweg 18 in Heemskerk. Kijk op [www.heemskerksegolfclub.nl](http://www.heemskerksegolfclub.nl) voor meer informatie.

## Een bed voor de toekomst, maar dan wél mooi!

De Comfort Lift van Lute zorgt voor een maximaal slaap- en gebruikscomfort, zodat u zo lang mogelijk thuis kunt blijven wonen. Het is hét bed voor de toekomst, ergonomisch zeer verantwoord en in te stellen op zorghoogte. De functie anti-trendelenburg (bijvoorbeeld tegen reflux) is standaard en het bed is uit te breiden met een papegaai, uitstaphulp of infuuszakhouder.

Dit bed is te combineren met een gewone vlakke of gemotoriseerde boxspring. Dit is ideaal als één van u zorg nodig heeft. Uw heeft dan twee individuele boxsprings, maar het ziet eruit als één groot 2-persoonsbed. Naast al deze functionaliteiten biedt dit bed ook een mooie, hedendaagse vormgeving. Er is keuze uit een ruime collectie stoffen en is

combineerbaar met verschillende hoofdborden, pootjes en toebehoren.

Zoekt u een mooi bed dat toekomstbestendig is? Kom langs in de winkel of bel voor een afspraak bij u thuis. Slaapkenner Lute is gevestigd aan de Kerkweg 1 in Limmen. Telefoonnummer: 072 5051454.



Zoekt u een mooi bed dat toekomstbestendig is? Kom langs. Foto: aangeleverd

zaterdag 25 maart 2023 | 10:00 - 12:00 uur

# OPEN DAG

## Heemskerkse Golfclub

**Iedereen is van harte welkom!**

Kom gezellig langs en **maak gratis kennis met de golfsport** en onze club. We maken er een leuke en leerzame ochtend van!

Vul het inschrijfformulier in op [www.heemskerksegolfclub.nl](http://www.heemskerksegolfclub.nl) nieuwsitem *Open Dag* of bel de clubmanager 0251 25 00 88.

*De Heemskerkse dat is nog eens leuk golfen!*



Heemskerkse Golfclub

Communicatieweg 18  
1967 PR Heemskerk

[www.heemskerksegolfclub.nl](http://www.heemskerksegolfclub.nl)  
0251 - 25 00 88

10% World Sleep Day voordeel

# Inleveren is opleveren

Je oude matras is geld waard. Zelfs als het geen Auping is. Lever 'm bij ons in voor recycling en ontvang 10% voordeel op ons hele assortiment.\* Een beetje voordeel voor jou én voor de wereld.

\*Auping is wereldkampioen recyclen. Bekijk de voorwaarden op [auping.nl/actie](http://auping.nl/actie)

slaapkenner™  
LUTE

wij kennen onze slapers

Kerkweg 1, Limmen | [slaapkennerlute.nl](http://slaapkennerlute.nl)

**auping**  
met liefde



## Verzuurde benen na intensief lopen of fietsen

Je hebt het ongetwijfeld wel eens meegemaakt. Je hebt een lange wandeling gemaakt en na verloop van tijd kun je bijna geen stap meer zetten van de pijn. Je benen zijn letterlijk verzuurd geraakt. De pijn manifesteert zich vooral in je kuiten, waar zich de belangrijke spieren bevinden die je tijdens het lopen (of fietsen) gebruikt. Waar komt dat verzuren precies door en kun je er iets tegen doen?

Het verzuren van je spieren is een vorm van overbelasting, die veelal te maken heeft met onvoldoende training. Wanneer je elke dag dezelfde afstand zou lopen, zou het proces van verzuring in principe na verloop van tijd niet meer mogen optreden. Je hebt dan namelijk voldoende conditie opgebouwd om dit te voorkomen. Het heeft alles te maken met de snelheid waarmee je lichaam in staat is om afvalstoffen te verwijderen. En dat hangt weer nauw samen met de conditie van je hart en bloedvaten. Maar laten we bij het begin beginnen. Wanneer je lichaam in beweging is, vindt meer verbranding plaats. Je spieren hebben energie nodig om te kunnen functioneren en die energie halen ze uit de brandstof die jouw lichaam uit je voeding opslaat.

Spieren gebruiken bij voorkeur glucose om te verbranden. Als de glucose op is, zal vetweefsel worden afgebroken om toch voldoende verbranding te kunnen realiseren. Maar bij de verbranding van glucose ontstaat een afvalproduct: lactaatzuur. Wanneer er voldoende zuurstof aanwezig is, wordt dat lactaatzuur weer omgezet, maar bij grote inspanning kan je hart het soms niet meer bijbenen en ontstaat er een tekort aan zuurstof in je lichaam. Het gevolg is dat het lactaatzuur niet meer adequaat wordt omgezet en er dus een overschot aan lactaatzuur ontstaat. Hier heeft ons lichaam natuurlijk wel weer een mooi trucje op gevonden. Het overschot wordt naar andere spieren getransporteerd, spieren die op dat moment minder actief zijn. Ook kan

het naar de lever gaan, om vervolgens weer te worden afgebroken tot glucose. De vraag is natuurlijk hoe je dit kunt voorkomen. Eigenlijk hebben we dat al een beetje genoemd hierboven. Een goede conditie voorkomt verzuring van je spieren. Als je hart en longen optimaal functioneren, kunnen ze ervoor zorgen dat er voldoende zuurstof wordt rondgepompt om het teveel aan lactaatzuur om te zetten. Belangrijk is om jezelf niet overmatig te belasten. Bouw je bewegingsactiviteiten geleidelijk op, zodat je lichaam kan wennen aan de nieuwe situatie. Een goede warming-up is belangrijk en daarnaast is het verstandig om je lichaam ook de tijd te gunnen voor herstel. Niet voor niets zijn bepaalde intensieve trainingsschema's zodanig opgesteld dat je bij voorkeur met een interval van vijf dagen volgt. De lengte van de herstelperiode hangt natuurlijk samen met de mate van verzuring. Zorg er intussen voor dat je voldoende eet en vooral drinkt.

## 道 Ta Dao Acupunctuur

- Slapeloosheid
- Menstruatieproblemen
- Neerslachtigheid

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




## Inloopmiddag voor plots- en laatdoven

Stichting Plots- en Laatdoven start in Alkmaar een inloopmiddag. Deze middag is bedoeld voor plots- en laatdoven, doven, slechthorenden en overige belangstellenden. De eerste bijeenkomst is op 21 maart van 13.30 tot 16.00 uur in buurthuis De Wachter aan het Oudorperdijkje 65. Thea van der Wilt, Betty Kooij en Nelleke Pérukel, zullen de bezoekers verwelkomen. Zij zijn alle drie vrijwilligers van de organisatie en tevens ervaringsdeskundigen. Bezoekers kunnen onder

het genot van een kopje koffie of thee ervaringen uitwisselen en informatie krijgen over alle facetten die met gehoorbeperking te maken hebben. Voor een goede communicatie zullen een schrijftolk en NmG-tolk aanwezig zijn. Vooraf aanmelden via inloopalkmaar@stichtingplotsdoven.nl wordt op prijs gesteld. De volgende bijeenkomsten zijn op 18 april, 16 mei en 20 juni. Kijk op [www.stichtingplotsdoven.nl](http://www.stichtingplotsdoven.nl) voor meer informatie.

# vormvitaal.

Ben jij al bezig met de SUMMERPROOF voorbereidingen?

Zodat je van de zomer kan stralen in een  of misschien wel dat ene leuke zomerjurkje? Het is tijd voor actie!

Boek deze week nog een proefbehandeling en we geven je advies en stellen samen een behandelplan op.

Voor welk doel ga jij? Zijn het de kilo's of bijvoorbeeld het verminderen van jouw vetpercentage of wil je juist spieren opbouwen? cellulite verminderen?

Wij gaan je helpen! Meer weten? Proefbehandeling nu voor 49 euro!

bel/ app 06-8585 2603

VormVitaal Limmen

limmen@vormvitaal.nl



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

PS.food & lifestyle  
EMS

echo-advysio.nl



Fysiotherapie  
Manueeltherapie  
MSU echografie  
Shockwave therapie

Complementaire zorg  
Natuur geneeswijze  
Craniosacraal therapie

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

[www.echo-advysio.nl](http://www.echo-advysio.nl)

Kennemerstraatweg 464 1851 NG

gerbrand@echo-advysio.nl

tel 06 53106162



Situatieschets bouwterrein Dampgeheest. Afbeelding: aangeleverd

## Besluitvorming over hospice in Limmen nadert afronding

**Limmen - Het bestuur van de Stichting Hospice Castricum heeft er lang op moeten wachten, maar eindelijk is er zicht op de bouw van een hospice. Daarvoor heeft de gemeente de kavel van het voormalige zwembad Dampgeheest aan 't Kieftenland aangewezen. De commissie buigt zich 16 maart over het ruimtelijk kader, waarna het raadsbesluit op 30 maart is te verwachten.**

Door Hans Boot

Al sinds 2014 is de Stichting Hospice Castricum op zoek naar een geschikte locatie voor de vestiging van een kleinschalig hospice. Er werden tevergeefs allerlei mogelijkheden onderzocht, zoals het Witte Kerkje op Duin en Bosch, het voormalige Rode Kruisgebouw aan de Van Speykkade en appartementen in

verzorgingshuis Duin en Bosch, maar alle locaties bleken financieel of om andere redenen niet haalbaar. Ook het voorstel om deze voorziening in een weiland tegenover het onderkomen van Oud-Limmen te realiseren, sneuvelde.

In november 2021 leek het project los getrokken te worden, toen het college de raad voorstelde om het

braakliggende terrein van het vroegere zwembad Dampgeheest voor onder andere het hospice te bestemmen en daarvoor een voorbereidingskrediet beschikbaar te stellen.

### Ontwerpbestemmingsplan

Volgens de stukken behorend bij de commissievergadering, die op 16 maart om 19.30 uur in de Trouwzaal van het gemeentehuis plaatsvindt, behelst het plan naast het hospice de bouw van acht seniorenwoningen en één vrijstaande woning, zoals bijgaande situatieschets laat zien. In het voorstel van het college wordt de raad gevraagd het ruimtelijk kader voor bedoelde kavel vast te stellen en akkoord te gaan met de bijbehorende grondexploitatiebegroting en planbeschrijving.

Nadat de raad naar verwachting in haar vergadering van 30 maart alle voorstellen heeft vastgesteld, kan worden gestart met de planologische procedure om te komen tot een ontwerpbestemmingsplan.

### Reactie bestuur Stichting Hospice Castricum

Desgevraagd reageerde de Stichting Hospice als volgt op de huidige ontwikkelingen: „Het bestuur is verheugd dat er nu eindelijk licht aan het einde van de tunnel schijnt om een hospice in de gemeente Castricum te realiseren. Wij gaan ervan uit dat de raad de plannen goedkeurt en dat de verdere door de gemeente en provincie te nemen stappen niet lang op zich laten wachten.“

zijn vakmanschap ook in bij interieuropdrachten in winkels en meubels voor particulieren.

In de loop der jaren zijn vele projecten gerealiseerd. Er zijn diverse schepen ingetimmerd voor particulieren en voor bekende IJmuidense en Noord-Hollandse rederijen, delen van een bijzonder grachtenpand gerestaureerd en een klassieke rondvaartboot vernieuwd. De meeste tijd werkt Scheerman op locatie, op dit moment is dat aan een klassiek en een modern motorjacht in Zaandam en in Nauerna. Kleine projecten, zoals reparaties aan masten, luiken en kasten vinden plaats in de werkplaats.

De werkplaats heeft ruimte te huur voor boten die hersteld of vernieuwd moeten worden. Op dit moment ligt er een zeiljacht van een amateurbouwer. Als dit zeiljacht volgend jaar te water gaat, komt er ruimte vrij voor onderhoud, nieuwbouw of restauratie van een boot van circa 14 meter. Het bedrijf is aan de Industriestraat 17A te IJmuiden. Voor info: [www.martijnscheerman.nl](http://www.martijnscheerman.nl) en/of 06 50680747.

optreden in de Cultuurkoepel. Kaarten à 25 euro zijn verkrijgbaar via [www.cultuurkoepelheiloo.nl](http://www.cultuurkoepelheiloo.nl) en aan de deur.



Zanger Olivier Laurent. Foto: aangeleverd

## Jubileum: 25 jaar Scheerman Scheeps- en Interieurprojecten

**IJmuiden - Deze maand is het 25 jaar geleden dat de Castricummer Martijn Scheerman in Zaandam begon met Scheerman Scheeps- en Interieurprojecten.**

Sinds 2003 is het bedrijf in IJmuiden gevestigd met als eerste project de betimmering van een nieuwbouw

motorjacht voor een bekende IJmuidenaar. Scheerman beperkt zich niet tot scheepsbetimmering, maar zet



Martijn Scheerman op het achterdek van rondvaartboot de Triton van Rederij Van Hulst, waar hij aan werkte. Foto: aangeleverd

## Olivier Laurent brengt intieme hommage aan Brel in Heiloo

**Heiloo - Met zijn hommage aan de fameuze Belgische zanger Jacques Brel krijgt Olivier Laurent zalen over de hele wereld stil. Geniet van wereldberoemde chansons in de stijl van de grote meester: intens en persoonlijk. Na een indrukwekkend optreden in het Kurhaus en meer dan honderd shows in onder meer Parijs,**

New York, Montréal, Brussel en Beiroet, is nu Heiloo aan de beurt. Zijn prachtige eerbetoon aan Brel, wiens 'Ne me quitte pas' in meer dan veertienhonderd verschillende versies is opgenomen, staat garant voor een onvergetelijke avond. Geniet op zaterdag 25 maart om 20.15 uur van dit indrukwekkende

## Scholieren bedenken wandelroute langs lokale makers

**Castricum - Vier leerlingen van het Bonhoeffercollege hebben voor een schoolproject een wandelroute georganiseerd langs lokale makers. Ze maakten hiervoor een eigen website en speurtochtopdrachten. Zaterdag zullen de makers langs de route open zijn voor bezoekers.**

De wandeltocht gaat langs makers, zoals de Tuin van Kapitein Rommel, de Roset en Omroep Castricum. Bij elke stop is een speurtochtopdracht. Via <https://lokaleontdekkingsreis.webnode.nl> kun je de route en de speurtochtopdrachten zien. Vrijdag om 14.00 uur zijn de leerlingen live te horen in een radio-uitzending van Omroep Castricum, waar ze nog

meer zullen vertellen over hun project. „We hopen dat mensen zaterdag onze tocht willen lopen en een reactie achter willen laten op onze website. Zo kunnen we ons project nog meer verbeteren“, aldus Amie Carton, Teun Schakenraad, Joep Duin en Semin Porcic uit havo-3 van het Bonhoeffercollege.



## De Salamander viert vijftigjarig bestaan met gezellige receptie

**Castricum - Zeeboten- en Strandvisvereniging De Salamander hield afgelopen zaterdag in haar clubhuis op Wouterland receptie ter gelegenheid van het vijftigjarig bestaan. Zowel leden als oud-leden waren uitgenodigd om het gouden jubileum te vieren en herinneringen op te halen. Voorzitter Gert-Jan de**

Zeeuw stond in zijn welkomstwoord stil bij de boeiende geschiedenis van de vereniging en roemde de hulp van de vele vrijwilligers. Ook zei hij: „De Salamander is één grote gezellige familie. Wat nooit is veranderd is de saamhorigheid. Ik ben er trots op dat zo'n kleine club nog bestaat!“ Tekst en foto: Hans Boot

## Sneeuwpret voor korte duur

**Castricum - Maart roert z'n staart: de vele natte sneeuwbuien zorgden vorige week voor overlast in het verkeer. Dat sneeuw ook leuke kanten heeft lieten Alex (3) en Tobias (7) zien. Ze maakten een sneeuwpop. Dit moest wel snel, want de temperatuur was inmiddels twee graden boven nul en dan is het gauw gebeurd met de sneeuw. De ballen voor het lijf en het hoofd van de**

sneeuwpop waren snel gerold. Natte sneeuw plakt immers goed. Echter, twee minuten nadat de sneeuwpop ogen, een neus en een mond had gekregen en er een foto van was gemaakt viel deze uit elkaar omdat de aanhechting tussen het onderlijf en het bovenlijf met hoofd inmiddels gesmolten was. De pret was dan ook voor korte duur. Tekst en foto: Henk de Reus



## Twee tassen gevonden en weer vermist

**Castricum - Vorige week meldde zich bij de politie de eerlijke vinder van twee tassen. De melder had de passen bij de parkeerplaats ter hoogte van duinengang Diederik over een bord bij de slagboom gehangen en was vervol-**

gens naar huis gelopen. De politie trof de twee tassen daar echter niet aan. Mocht iemand de tassen hebben aangetroffen en meegenomen, dan graag even contact opnemen via telefoonnummer 0900 8844.



# KOM KIJKEN. KOM WERKEN.



25 MAART  
10.00 - 15.00  
BOEKELERDIJK 13,  
ALKMAAR

## 25 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](https://banenmarktgp groot.nl)



## Lezing: klimaatproblemen oplossen in het Oer-IJ-gebied

**Castricum** - Het Oer-IJ-landschap biedt kansen voor het aanpakken van de klimaatproblemen. Hans van Weenen, duurzaamheidsdeskundige en bestuurslid van de Stichting Oer-IJ, vertelde daarover eerder over bij de aftrap van de Open Monumentendagen vorig jaar. De belangstelling was groot en de waardering niet minder. Daarom komt hij op verzoek zijn verhaal op donderdagavond 16 maart nog een keer vertellen in Huis van Hilde.

De verandering van het klimaat wordt door steeds meer mensen gevoeld. Het besef dat ingrijpende maatregelen noodzakelijk zijn, wordt inmiddels breed ondersteund. Van Weenen laat zien hoe het verleden daarvoor een inspiratiebron kan zijn. Hij verbindt duurzame ontwikkeling,

landschap en erfgoed en licht toe hoe aanpassing aan veranderingen in de omgeving al eeuwenlang een thema is voor Castricum. Welke kansen biedt het historisch Oer-IJ-gebied voor oplossingen van de huidige klimaatproblemen? De lezing start om 20.00 uur (inloop



Hans van Weenen in Huis van Hilde.  
Foto: aangeleverd

vanaf 19.15 uur) en eindigt rond 21.45 uur. De entreprijs bedraagt 10 euro (inclusief bezoek aan archeologiemuseum Huis van Hilde en koffie/thee in de pauze). Museumjaarkaarthouders krijgen 5 euro korting. Aanmelden via [www.huisvanhilde.nl/2022/12/oer-ij-lezingen-2023](https://www.huisvanhilde.nl/2022/12/oer-ij-lezingen-2023).

Ook geeft hij aan op welke plaatsen in het landschap en in de stad Alkmaar deze veenstroom nog te herkennen is. Het riviertje had eeuwenlang een zeer belangrijke functie voor het transport van stenen en goederen naar bijvoorbeeld kasteel Ter Coulster. De Ter Coulstervaart kwam uit in Het Die. Een bijzonder verhaal rondom een vierduizend jaar oude veenstroom en een eeuwenoud cultuurgebied met prachtige natuur.

Deze lezing is georganiseerd door Bibliotheek Kennemerwaard in samenwerking met de Historische vereniging Oud-Akersloot. Belangstellenden zijn van harte welkom op woensdag 22 maart om 20.00 uur in Bibliotheek Kennemerwaard aan de Rembrandtsingel 1 in Akersloot. De entreprijs bedraagt 5 euro. Aanmelden voor deze lezing kan op [bknw.nl/agenda](https://bknw.nl/agenda) of bij de klantenservice in de bibliotheek.



De Die speelde een belangrijke rol voor het goedertransport in deze regio.  
Foto: Albert Niessing

## De Die; de geschiedenis van een eeuwenoud veenriviertje

**Akersloot** - De Ee, D'Ye, De Die, Het Die; verschillende namen voor hetzelfde eeuwenoude veenriviertje dat ten oosten van Limmen en Heiloo naar Alkmaar liep. J aap de Graaf schreef een boek over deze waterloop die in het verleden

een belangrijke vaarweg vormde tussen Alkmaar en het Alkmaardermeer. Op woensdagavond 22 maart vertelt hij in de bibliotheek in Akersloot in een lezing over het ontstaan en de rol van De Die.

## Bijzondere spreekbeurt over paarden

**Castricum** - Een spreekbeurt op school houden over paarden, dat gebeurt wel vaker. Maar Iris Spil, leerling van OBS De Kustlijn, besloot een stapje verder te gaan: ze regelde een echte Shetland-pony! Het dier, genaamd Happy, loopt normaal gesproken haar rondjes op de

manege. Nadat Iris alles over de verzorging van het paard had uitgelegd, mocht iedereen een rondje op Happy rijden. Dit alles werd mede mogelijk gemaakt door Manege Meijerij. Na afloop ging de hele klas met Happy op de foto onder het logo van de school. Foto: aangeleverd



## Verkiezingsborden weggehaald

**Castricum/Heiloo** - Onbekenden hebben zo'n anderhalve week geleden diverse verkiezingsborden beschadigd of weggehaald. Het gaat om borden van de Partij voor de Dieren, de PvdA en GroenLinks. Ook werd een gemeentelijk verkiezingsbord, met daarop de namen van alle verkiesbare partijen, vernield.

Het afdelingsbestuur van De Partij voor de Dieren reageert: „Burgers moeten zich kunnen informeren over

de standpunten van alle partijen. Als dat onmogelijk wordt gemaakt is dat een bedreiging voor het democratisch gehalte van deze verkiezingen.” Hans Min (Limmen) van de PvdA: „Fijn dat mensen zo van ons houden, maar om nu verkiezingsborden te jatten. Van de twaalf die we hadden staan zijn er zes verdwenen.” Gerard Brinkman (GroenLinks): „Hoezeer je het ook niet eens bent met opvattingen van een andere partij of stroming, blijf van andermans spullen af.”



De spelers van het Amerikaanse Vitesse '06. Foto: aangeleverd

## Oud Vitesse '22-speler Michel Louter wederom op bezoek bij Vitesse '22

**Castricum - In de week van 19 tot 25 maart komt oud Vitesse '22-speler Michel Louter vanuit Amerika met zeven meiden, onder wie zijn eigen dochter, naar Nederland. In die week zullen ze diverse activiteiten ondernemen met de MO17-1 van Vitesse '22.**

**Het verhaal van Michel in een notendop**



Michel Louter. Foto: aangeleverd

De oudere leden zullen Louter, zijn broers en ouders zeker nog kennen. Als jonge jongen was hij kind aan

huis op de Puikman. Vader Kees was vele jaren voorzitter van supportersvereniging Blauw Zwart, zijn moeder hielp in de kantine en Michel en zijn broers waren uiteraard actief op het veld. Als onderdeel van een zeer talentvolle generatie met spelers als Arjan de Zeeuw, Richard Jonker, Ernst Niele, Marco Bruin en John Lute maakte hij furore op de Noord-Hollandse velden. Zijn talent bleef niet onopgemerkt, in de B-junioren verruilde hij, samen met Ernst Niele, Vitesse voor AZ. Hij speelde er samen met Phillip Cocu en de broertjes De Boer, maar helaas kwam zijn ultieme droom om profvoetballer te worden niet uit. Kort na zijn terugkeer bij Vitesse besloot hij om, als begeleider van een voetbalzomerkamp, naar Amerika te vertrekken. Zijn bezoek aan Amerika zou twee maanden duren, maar dat liep iets anders... In de zomer van 1990 besluit de dan

19-jarige Michel Louter om, als begeleider van een voetbalzomerkamp van twee maanden, naar Amerika te vertrekken. Ruim dertig jaar later woont de oud-Vitesse '22-speler nog altijd in de Verenigde Staten en is hij de eigenaar van zijn eigen voetbalclub genaamd... Vitesse '06. Tijdens het zomerkamp zien vertegenwoordigers van Bernard College in North Carolina hem spelen en krijgt hij een beurs aangeboden. Na vier jaar studeren is Louter gediplomeerd voetbaltrainer en heeft hij zijn opleiding sportpsychologie afgerond. Hij begint aan wat hij zelf noemt zijn 'reizend circus', waarbij hij diverse functies op colleges bekleedt, waaronder die van voetbaltrainer. Zijn 'circus' leidt hem langs vele plekken in de Verenigde Staten. In de loop van ruim vijftien jaar woont hij in North Carolina (2x), South Carolina, Georgia, Florida, New York City en Alabama. In die tijd is hij onder andere hoofdtrainer van diverse college teams, traint hij het nationale

Zondag 19 maart aanvang 14.00 uur

# Vitesse '22

## Hoofddorp SV

team onder 18 jaar en werkt hij samen met de bekende keepers-trainer Frans Hoek. Michel heeft zijn strepen in de voetballerij meer dan verdiend in Amerika. Hij heeft onder meer drie spelers klaargestoomd voor het nationale team van Amerika. Hij werkt nu bij zijn eigen Vitesse '06-club in Amerika en verzorgt daar sinds 2006 de Soccer Vitesse Camps omdat hij zijn spelers in Amerika dezelfde ervaring mee wilde geven die hij heeft gehad binnen Vitesse '22. Lijkt dit je leuk? Je bent van harte welkom om te komen kijken hoe Michel samen met zijn 'meiden' en de meidenteams van Vitesse '22 deze dagen beleven.



In de Verenigde Staten zette Michel Louter zijn Vitesse '06 op naar Castricum voorbeeld. Foto: aangeleverd

**Het programma:**

Zondag 19 maart rond 11.30 uur: kennismaking met de MO17-1 op de Puikman: De assistent-HJO van Vitesse '22 zorgt voor een energieke gezamenlijke warming-up, waarna een onderling partijtje volgt. Aansluitend zullen de meiden een besloten 'Oer-Hollandse lunch' verzorgen. Dinsdag 21 maart 17.30 uur zullen de Amerikaanse meiden samen met een

deel van de MO17-1 een vriendschappelijke wedstrijd tegen ADO '20 spelen. Woensdag 22 maart 19.00 uur wordt een bezoek gebracht aan HSV, ook daar wordt een vriendschappelijke wedstrijd gespeeld in samenwerking met een deel van de MO17-1. Donderdag 23 maart wordt het bezoek aan Vitesse '22 en Nederland afgesloten met een onderling toernooitje met de MO15-1, MO15-2 en wederom de MO17-1 en zullen zij het bezoek op een waardige manier afsluiten.

## Limmen en Meervogels sinds zondag nu allebei koploper

**Limmen -** De wedstrijd Limmen - Meervogels is altijd iets speciaals. Beide clubs kunnen het (vooral in de derde helft) goed met elkaar vinden. Limmen leverde aan Meervogels spelers en vice versa. Zo'n veertig jaar geleden verliet Nico Adrichem (als junior) vv Limmen om bij Meervogels onder de lat te gaan staan. Jaren daarvoor (1969) ging zijn oom Wout Koot hem voor. Die moest het toen opnemen tegen zijn andere broers die in Limmen speelden. Andersom kwam Johan Kerstens naar Limmen en in 1978 werd Peter Hollenberg met Limmen 1 kampioen nadat hij Meervogels verliet. Later kwamen Corné Koppelaar en Ronald Frinking ook naar Limmen toe. Nu spelen Cas Hoogland en Tom Adrichem bij Meervogels, die hun oma uit Limmen hebben. Een familieduel dus.

Door Willem Koot, voetbalvereniging Limmen

Nadat eerst de tweede teams tegen

elkaar gespeeld hadden en Limmen 2 een oorwassing kreeg met 1-4, kwam het eerste van de gasten goed uit de startblokken. Balverlies leidde tot een dieptepass op Tom Adrichem, die alleen voor Glorie de 1-0 in de derde minuut aantekende. Zes minuten later was het al gelijk door Mika Miettinen na goed voorbereidend werk van Björn en Jacco. Toch was Limmen de eerste helft de bovenliggende partij met een mooie kans voor Sem Winter. Zijn schot had echter geen kracht genoeg.

Na de rust hetzelfde spelbeeld en na een kwartier mocht Stan Donker zijn opwachting maken door Wester Kuipers te vervangen. Tegen de verhouding in kwam Meervogels op een voorsprong. Na balverlies op het middenveld kwam de bal bij Mees Tiebie, die onberispelijk raakschoot. Een vermeend buitenspel werd weggewuifd door de goed leidende scheidsrechter. De lob eindigde tenslotte op de lat. Zo had het ook



Doelpuntenmaker Mika Miettinen in actie. Foto: Harm Bongers

zomaar 1-3 kunnen zijn. Meervogels vocht zich helemaal leeg en pareerde elke aanval. Een wedstrijd met aan beide kanten strijd en passie. Na vele minuten blessuretijd werd er afgefloten en kon het talrijke publiek huiswaarts keren.

Doordat Koedijk ook verloor staan Limmen en Meervogels nu gelijk aan kop. Er komen nog spannende weken. Beide ploegen hebben nu een periodetitel. Volgende week uit naar Hugo Boys. Altijd lastig.

## Hubo Badminton Jeugdtoernooi

**Castricum -** Zondag organiseerde Badmintonclub Castricum in samenwerking met Bouwmarkt Hubo Castricum het Hubo Badminton Jeugdtoernooi in sportcentrum De Bloemen. Jeugdspelers uit Castricum en wijde omstreken waren in alle vroegte aanwezig om te strijden om de prijzen, maar bovenal om met veel plezier te badmintonnen. Met veel enthousiasme gingen de spelers om 10.00 uur van start. Tot 14.00 uur speelden ze wedstrijdjes in verschillende samenstellingen en het

plezier spatte er vanaf. Er werd gespeeld in twee recreantenpoules en drie competitiepoules. Iedereen verdiende een medaille en de eerste, tweede en derde van de poule gingen zelfs met een beker naar huis! Vóór de prijsuitreiking vond ook nog een loterij plaats met prijzen die mogelijk waren gemaakt door Bouwmarkt Hubo Castricum, waarbij veel mensen met mooie prijzen naar huis gingen. Lijkt het jou ook leuk om een keer te komen badmintonnen? Meld je via [www.bccastricum.nl](http://www.bccastricum.nl) aan voor drie gratis proeflessen.



De prijswinnaars van het toernooi. Foto: Tom Hoogenbosch

## Open trainingen bij FC Castricum

**Castricum -** Wil je een keer 'proeven' aan voetballen bij een vereniging en echt trainen onder begeleiding van trainers? Grijp dan deze maand je kans tijdens de open trainingen bij FC Castricum. Tot en met 29 maart kun je elke maandag en woensdag deelnemen aan de trainingen van de jeugdteams (5-10 jaar). De trainingen vinden plaats van 16.00 tot 17.00 uur

op het kunstgrasveld achter het kantinegebouw. De deelnemende kinderen worden bij aankomst geregistreerd op een intekenlijst. Voetbalschoenen zijn niet noodzakelijk, maar als je enthousiast bent na je eerste training kun je even in de gang bij de kantine kijken: daar liggen voetbalschoenen waar de clubleden uitgegroeid zijn.



Gratis meetraining met de jeugdteams. Foto: FC Castricum

**FC CASTRICUM 1**  
**VVA/SPARTAAN 1**  
**Zaterdag 18 maart,**  
**sport park Noord-End**  
**Aanvang 14.30 uur**

**Zondag 19 maart 10.00 uur, start (groot)ouder-kind voetbal**



Van links naar rechts: Robert Boer (manager inkoop & logistiek), Peter van Wageningen (raad van bestuur), Marianne Steijn (wethouder gemeente Velsen), Elles Arxhoek (coördinator milieu & duurzaamheid), Judith de Bree (adviseur duurzaamheid Milieuplatform voor de Zorgsector). Foto: Quint Blok / ViVa! Zorggroep

## ViVa! Zorggroep behaalt zilveren certificaat Milieuthermometer Zorg

Regio - ViVa! Zorggroep heeft het zilveren certificaat Milieuthermometer Zorg van het Milieuplatform voor de Zorgsector (MPZ) behaald. Het certificaat heeft betrekking op zowel het hoofdkantoor van de organisatie als alle zeventien woonzorglocaties in deze regio. De overhandiging van het certificaat vond plaats in woonzorglocatie Meerstate in Heemskerk.

Met het behalen van dit certificaat toont ViVa! Zorggroep dat de organisatie op alle locaties een actief beleid voert om milieuvriendelijk te werken en minder koolstofdioxide uit te stoten. In minder dan vijf jaar tijd klom men op van brons naar zilver. Voor brons moet aan ruim vijftig verplichte maatregelen worden voldaan, plus vijftien 'extra' maatregelen uit de Milieuthermometer. Niveau zilver gaat een stap verder en neemt de thema's duurzaam inkopen en duurzaam bouwen mee. Zo werkt ViVa! Zorggroep zo veel mogelijk samen met leveranciers uit de buurt en stelt de organisatie specifieke inkoopvoorschriften. Bij duurzaam bouwen beoordeelt men de bestaande locaties op hun duurzaamheid. Ook bij renovatie en nieuwbouw speelt het een belangrijke rol. Tegelijk met de uitreiking van het certificaat is door Peter van Wageningen namens de raad van bestuur tevens de intentieverklaring met de gemeente Velsen getekend in het kader van het Lokaal Klimaatakkoord. ViVa! Zorggroep is daarmee klimaatpartner van de gemeente Velsen.



Een impressie van de te bouwen nieuwe woningen. Afbeelding: aangeleverd

## Bestemmingsplan Startingerweg Fase 2a onherroepelijk: 73 woningen erbij

Akersloot - Het bestemmingsplan Startingerweg Fase 2a is onherroepelijk geworden. Het was in september al door de vastgesteld. Ten oosten van de Startingerweg wordt Akersloot uitgebreid met 73 woningen, waaronder 18 sociale huurwoningen en 7 sociale koopwoningen. Met deze woningen wordt invulling gegeven aan de grote vraag naar woningen onder woningzoekenden.

Het plan wordt ontwikkeld door Scholz Groep en de sociale huurdepartementen worden in samenwerking met Kennemer Wonen uitgewerkt. Wethouder Paul Slettenhaar:

„Dit plan voorziet in de vraag naar woningen, zowel in het koopsegment als in de sociale huur. Er ligt een zorgvuldig stedenbouwkundig plan aan ten grondslag en

het plan draagt bij aan de vitaliteit van Akersloot.”

### Planning

De verkoop start in het tweede kwartaal van 2023.

Na de zomer start de bouw, vanaf dan duurt het ongeveer een jaar voordat de eerste woningen opgeleverd worden. Meer informatie van Scholz Groep is op [www.startingerweg.nl](http://www.startingerweg.nl) te vinden.

## Gemeentebestuur gevraagd om reactie op ingediend zwartboek flexwoningen

Castricum - De vrijwilligers van 'Castricum Voor Iedereen' (CVI) roepen de gemeente op om de samenwerking met bedrijven die zich niet houden aan de wettelijke richtlijnen voor goed verhuurderschap, te beëindigen. In een brief aan college en gemeenteraad dringt CVI aan opnieuw aan op verbetering van de huisvesting van statushouders.

Drie maanden geleden werd door CVI een petitie aan burgemeester Toon Mans overhandigd. Die was opgezet om aandacht te vragen voor de woonomstandigheden van veel statushouders en

werd door 4.083 mensen ondertekend. Tegelijk werd ook een zwartboek overhandigd. CVI: „Nu, bijna drie maanden verder, willen wij graag van u vernemen of u het zwartboek heeft gelezen en wat er

tot nu toe is gedaan ter verbetering van de vaak schrijnende situaties waarin de bewoners van FlexwonenNH nog steeds verkeren, zoals duidelijk omschreven in het zwartboek.” Volgens CVI moeten de bestaande flexwoningen gerenoveerd worden en zouden statushouders hier slechts voor korte tijd ondergebracht moeten worden. Men dringt tevens aan op het instellen van een meldpunt voor klachten.

## LEZERSPOST

### Burgerparticipatie, een loze belofte of gewoon desinteresse van de wethouder...?

Wellicht een nogal straffe openingszin, maar dit is wel precies zoals het wordt ervaren door de leden van het recent opgerichte Platform Dorpskern Castricum. Nadat op 26 januari jl. de gemeenteraad de coalitie had opgedragen om een adequaat burgerparticipatieproject op te starten met betrekking tot de maatregelen die nodig zijn voor een veiligere overweg bij de Beverwijkerstraatweg en eventuele aanpassingen van de Dorpstraat, is het nog steeds muistil vanuit de coalitie en met name de portefeuillehouder, wethouder Brouwer. Het Platform Dorpskern Castricum, waarin diverse buurten, van de Verzetsheldenbuurt tot aan de Ruitersweg en de centrum winkeliers zich hebben verenigd, heeft kort na de beslissing van de raad wethouder Brouwer een brief gestuurd met daarin de uitnodiging om snel het participatietraject op te starten voor een onderwerp dat al vele jaren voortduurt. Helaas kwam hier geen enkele reactie op; geen ontvangstbevestiging, geen tijdsplan, alleen volledige stilte. Om nogmaals onze bereidheid tot serieuze burgerparticipatie te onderstrepen is enige tijd geleden een herinnering gestuurd richting wethouder en coalitie, met tot nog toe dezelfde reactie... helemaal niets. Is dit nu de basis waarop burgerparticipatie plaats moet gaan vinden? Is dit de wijze waarop de verantwoordelijke partijen ook in de provincie met burgers omgaan? Wellicht dat het via deze weg lukt om een reactie te krijgen, onze uitnodiging staat nog altijd.

Platform Dorpskern Castricum

### De weg kwijt?

Met verkiezingen in het vooruitzicht kwam dit weer bij mij naar boven. Wie woont er in de Zeeheldenbuurt en waar komt de knip? Onze wethouder van GroenLinks woont er niet, hij is meer bekend met de Ruitersweg. Op een inspraakavondje, waarbij autofrij bierdrinken in het centrum van onze gemeente onlosmakelijk verbonden werd met een veiliger spoorwegovergang, werden wij, de inwoners van de Verzetsheldenbuurt, door de wethouder aangesproken als inwoners van de Zeeheldenbuurt. Dat er autofrij op terrasjes moest worden gezeten om meer toeristen te trekken, stond kennelijk al vast. Waar (daarom) de knippen in onze buurt moesten komen, kon nog onderwerp van discussie zijn.

Onder het publiek bevonden zich veel ouderen, waaronder mensen met een rollator. We moesten vooral meer de fiets nemen en anders niet moeilijk doen over een paar kilometer omrijden om thuis te komen. Om in te haken op het stukje van Gerard Brinkman in de vorige Castricummer: ik denk dat GroenLinks hier inderdaad de weg is kwijtgeraakt. Het zou het imago van de partij ten goede zijn gekomen, als de wethouder zich wat meer verdiept had in zijn publiek. Ook begrijp ik niet, waarom uitgeroemd GroenLinks voorstander zou moeten zijn van autofrije terrasjes ten koste van de omwonenden. Daar hebben we andere partijen voor. Tenslotte lijkt een paar kilometer omrijden, als trein of fiets geen optie zijn, niet alleen vervelend voor bewoners en hun bezoekers, maar vooral ook belastend voor het milieu.

Oedske Voûte

Inwoner van de Verzetsheldenbuurt

### Kringloopwinkel Noppes

Met verbazing nam ik kennis van het voornemen van Kringloopwinkel Noppes om zich te vestigen in het pand van Huitenga aan de Dorpsstraat. Niet dat ik tegen Kringloopwinkels ben, integendeel. Ik geloof sterk in een circulaire samenleving en ik werk zelf ook als vrijwilliger bij een Kringloopwinkel in Limmen. Mijn bezwaar is dat ik uit ervaring weet dat dit heel veel extra autoverkeer gaat betekenen, niet alleen van klanten maar ook van inbrengers. Dit betekent niet alleen veel extra verkeer op de Dorpsstraat met meer gevaar voor fietsers, ook het parkeerprobleem zal fors gaan toenemen. Hoe men denkt het parkeervraagstuk op te gaan lossen, kon ik niet uit het artikel van 8 maart halen.

Peter van Zoonen, Castricum

## Weer poging tot pinpasfraude

Castricum - Een bewoner van de Dorpsstraat is zaterdagavond telefonisch benaderd door een vrouw die zich voorstelde als Lisa Dekker van de politie.

De vrouw vertelde dat de naam van de man op een briefje zou hebben gestaan dat aangetroffen was in een voertuig met inbrekersgereedschap

erin. Om die reden zou de bankpas van de man geblokkeerd moeten worden. De vrouw liet weten dat er iemand onderweg was om de bankpas op te halen. De man informeerde zijn schoonzoon over het voorval, waarop direct de politie gebeld werd. De bankpas werd overigens nooit opgehaald.

# ZATERDAG 18 MAART

# 20% KORTING

# OP ALLES\*



Voor iedereen  
een heerlijk  
schepijsje!



\*Vraag naar de voorwaarden in de winkel.

Castricummerwerf 70 | 0251 67 00 98 | [hubo.nl](http://hubo.nl)