

de Castricummer

WEEKBLAD VOOR

Castricum
Bakkum
Akersloot
Limmen
De Woude

www.castricummer.nl
info@castricummer.nl

www.castricummer.nl | 0255-520456

17 juni 2020



MINUTE STEAKS

4 HALEN

3 BETALEN

VLEESWAREN TRIO
RUNDERROLLADE
GEBRADEN GEHAKT
BOTERHAMWORST

Samen € 5,99

LENTE UI SOEP

Per pot € 2,99

RENDANG kant en klaar

100gr € 1,99



2 PERS.
RODE BIET STAMPPOT
2 GEHAKTBALLEN

Samen € 6,99

Burgemeester Mooijstraat 29
Slagerij Tel. 0251 - 652 430

Voor **méér** lokaal
nieuws uit de regio!

ZIE ONZE SITE:
CASTRICUMMER.NL



Eva (links) en Amélie kunnen op Geversduin weer naar hartenlust afwassen voor hun ouders. Op de achtergrond manager Peter Ramp. (Foto: Hans Boot)

Extra schoonmaakkrachten nodig

Campings draaien bijna weer op volle toeren

Castricum - Het was de laatste maanden vaak een triest gezicht op de Kennemer Duincampings Bakkum en Geversduin. Óf de terreinen waren hermetisch afgesloten, óf er werd mondjesmaat gekampeerd door bezoekers die voldeden aan de coronamaatregelen. Vanaf maandag mochten de sanitaire voorzieningen gelukkig weer worden gebruikt, dus deze zomer kan nog heel wat goed maken.

Hans Boot

Net als vele ondernemingen heeft Peter Ramp, manager van beide campings, te maken gehad met de beperkingen in de afgelopen coronamaanden. Hij zegt daarover: „Pas sinds 4 mei zijn we weer deels geopend. Het gevolg was dat het aantal gasten voor het kort kamperen slechts de helft was van wat we gewend zijn. Vanaf eind mei draaien de huisjes echter goed. De vaste gasten zijn in het algemeen wel aanwezig geweest, maar bleven vaak kort en niet slapen, omdat de douches en toiletten niet toegankelijk waren.“ Nu de maatregelen wat versoepeld zijn, wordt het resterende seizoen positief tegemoet ge-

zien: „Conform voorgaande jaren ziet de zomer er goed uit. Voor het najaar zijn er alleen wat betreft kamperen nog niet heel veel boekingen gedaan, maar net als in andere jaren komen die vaak pas later binnen.“

Vacatures

Natuurlijk is de manager erg blij dat het sanitair weer open mag, maar dat betekende ook dat er diverse voorbereidingen moesten worden getroffen: „Er zijn verschillende deuren tussen de secties verwijderd. De ventilatie is op de hoogste stand gezet en de dakramen van de douches zijn vervangen door varianten die open kunnen. Voor het aanhouden van de 1,5 meter hebben we

stickers met richtlijnen geplakt en uiteraard wordt er extra schoon gemaakt en alles zoveel mogelijk gedesinfecteerd.“

Peter licht vervolgens toe dat de coronacrisis er ook inhakte wat de personele bezetting betreft: „Het grootste deel van onze medewerkers en oproepkrachten zat thuis of werkte minder. De medewerkers met vaste contracten hebben we verspreid over de campings aan het werk kunnen houden. Bijvoorbeeld ook door ondersteuning bij het realiseren van nieuwe logeeraaccommodaties op Camping Geversduin. Daarnaast hebben de ondernemers van de horeca- en winkelvoorzieningen vanzelfsprekend flink te lijden gehad onder deze crisis. Een lichtpuntje voor de werkgelegenheid is nog wel dat het schoonmaakteam wordt uitgebreid, dus belangstellenden kunnen via www.werkenbijdekennemerduincampings.nl reageren op vacatures.“

Pinbetaling op veerpont De Woude en Akersloot



Akersloot/De Woude - Op de veerponten bij De Woude en Akersloot was het vanwege de coronamaatregelen tijdelijk niet mogelijk om te betalen. Vanaf 20 juni kan op beide veerponten met de pinpas betaald worden.

Voor De Woude geldt dat reizigers uitsluitend met pin kunnen betalen via een zogenaamde betaalstick, zodat de anderhalve meter afstand gewaarborgd is. Dit geldt voor iedereen, behalve voor houders van een abonnement. Voor de pont naar Akersloot geldt dat automobilisten met de pin-

pas of creditcard dienen te betalen. Fietzers, motoren en voetgangers kunnen voorlopig nog even gratis gebruik maken van deze pont.

De gemeente waarschuwt dat de wachttijden bij de veerponten kunnen oplopen. Reizigers dienen hier vooraf rekening mee te houden. Het aantal auto's en passagiers op de veerponten is beperkt en daardoor zijn ze eerder 'vol'.

Bij het oprijden van de veerpont geeft de schipper iedere automobilist eerst toestemming.



IN DEZE KRANT HET
GEMEENTENIEUWS
gemeente

CASTRICUM

8/10 PERSONEN
YOGHURT MOUSSE MET PASSIE CREMEUX

PAPA, JIJ BENT
mijn held!

POLOTAART
Feestelijke taart,
speciaal voor Vaderdag!

de Roset
PATISSERIE & CHOCOLATERIE

PATISSERIE COLLEGE

Beers & Komen Jewels

WIST U DAT WIJ
OOK REPAREREN?

GRATIS GOUD EN
ZILVER POETSDOEK*

* Alleen geldig bij reparaties boven de € 10,-
Max. 1 poetsdoek t.w.v. € 5,- per klant.

KERKWEG 48 HEEMSKERK
T. 0251 - 230 206
WWW.BEERSENKOMENJEWELS.NL

f BEERSENKOMENJEWELS

TROUWRINGEN • GOUD • ZILVER • BRILJANT

DEZE WEEK
IN DE KRANT

Lijf & gezondheid
Lees je fit!

de Castricummer

Wij zijn met **SPOED**
op zoek naar serieuze

VAKANTIE
BEZORGERS/STERS

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

Agenda Raadsplein 18 juni 2020 Behandeling Kadernota 2021

19:00 uur	Raadsvergadering
	1 Opening en mededelingen
	2 Vaststellen agenda
	3 Besluitvorming
	A Zienswijze op jaarrekening 2019 en begroting 2021 van de GGD Hollands Noorden
	B Zienswijze op jaarrekening 2019 en begroting 2021 van de VVI HVC
	C Zienswijze op jaarrekening 2019 en begroting 2021 van WNK Personeelsdiensten
	D Zienswijze op jaarrekening 2019, begrotingswijziging 2020 en begroting 2021 Recreatieschap Alkmaarder- en Uitgeestermeer (RAUM)
	E Zienswijze op jaarrekening 2019 en begroting 2021 Omgevingsdienst Noord-Holland Noord
	F Zienswijze op jaarrekening 2019, begrotingswijziging 2020 en begroting 2021 van de Veiligheidsregio Noord-Holland Noord
	G Zienswijze op jaarstukken 2019 en begroting 2021 van het Regionaal Historisch Archief Alkmaar (RHCA)
	H Zienswijze op jaarstukken 2019, begrotingswijziging 2020 en begroting 2021 van Cocensus
	I Zienswijze op jaarstukken 2019, begrotingswijziging 2020 en begroting 2021 van de Werkorganisatie BUCH
	J Bestuursopdracht integraal verkeersplan Castricum
	4 Kadernota 2021
	a Algemene beschouwingen (maximaal 6 minuten per fractie) Voorgestelde volgorde: wordt bij loting bepaald
Circa 20:30 uur	Schorsing
Circa 21:00 uur	b Debat: • Gelegenheid voor reactie college op Algemene Beschouwingen fracties • Gelegenheid voor fracties om in te gaan op reactie college en elkaars inbreng
	c Inhoudelijke bespreking en bespreking moties begrotingsprogramma 1: een sociale en vitale gemeente
	d Inhoudelijke bespreking en bespreking moties begrotingsprogramma 2: een aantrekkelijke gemeente
	e Inhoudelijke bespreking begrotingsprogramma 3: een leefbare gemeente
	f Inhoudelijke bespreking begrotingsprogramma 4: een financieel gezonde gemeente
Circa 23:00 uur	5 Sluiting

Draagvlak, lokale initiatieven en betaalbare oplossingen voorop

BUCH-gemeenten werken aan programma Klimaat

De gemeenten Bergen, Uitgeest, Castricum en Heiloo krijgen steeds meer opdrachten vanuit de Rijksoverheid om klimaatverandering tegen te gaan: zoals het hergebruik van materialen, het overstappen naar

andere warmtebronnen om te koken en te verwarmen en onze dorpen zo in te richten dat ze extreme droogte en extreme regen kunnen doorstaan. Deze opdrachten zijn niet vrijblijvend. De BUCH-gemeenten hebben daarom beschreven hoe ze deze klimaatdoelen in samenhang willen behalen en wat daarvoor nodig is. Het staat in het 'Ambitiedocument Klimaat'. Op 17 september vergadert de gemeenteraad van Castricum over dit document.



Het document laat zien welke opdrachten het Rijk de gemeenten precies heeft gegeven en welke ambities elk van de vier gemeenten zelf heeft als het gaat om het klimaat. Ook is er een voorstel gedaan hoe de BUCH werkorganisatie de opdrachten zo goed mogelijk kan uitvoeren en hoeveel extra inzet en geld daarvoor nodig is.

Falgun Binnendijk, wethouder gemeente Castricum: "Er is veel voor nodig om de Rijksopdrachten uit te voeren en dan is het goed om te constateren dat het onderwerp duurzaamheid leeft in Castricum. Iedereen moet mee kunnen doen om op zijn of haar manier een bijdrage te leveren. Wij willen als gemeente zorgen voor een zo groot mogelijk draagvlak. Dat is nodig om samen op te kunnen trekken en in gezamenlijkheid onze doelen te behalen."

Klimaatopdrachten logisch met elkaar verbinden

Om een duurzame leefomgeving te creëren, stelt de gemeente voor om alle klimaatopdrachten en ambities op een logische manier met elkaar verbinden in een programmatische aanpak. Dit klimaatprogramma bestaat uit vijf onderwerpen: de energietransitie, duurzame mobiliteit, klimaatadaptatie, circulaire economie en duurzame bedrijfsvoering.

Draagvlak, lokale initiatieven en betaalbare oplossingen voorop

De klimaatopdrachten hebben veel impact op onze leefomgeving en op onze manier van wonen, consumeren en verplaatsen. Over elk van de vijf onderwerpen gaat de gemeente daarom de komende jaren in gesprek met belanghebbenden, bedrijven, ondernemers en inwoners. De ene keer gaat dat over het opwekken van duurzame energie, een andere keer gaat het over het "vergroenen" van uw tuin of over mobiele laadpalen. Weer een andere keer vraagt de gemeente u om mee te denken over een alternatieve warmtebron voor uw wijk of straat. Bij al deze onderwerpen staan draagvlak voor oplossingen, het steunen van lokale initiatieven en het zoeken naar betaalbare oplossingen voorop.

Benieuwd naar de opdrachten en ambitie?

Wilt u meer weten over de Rijksopdrachten en de ambities van uw gemeente als het gaat om het klimaat, kijk dan op www.ikdenkmeeovercastricum.nl. Daar vindt u het ambitiedocument en een link naar een digitale vragenlijst. We stellen het op prijs om te horen wat u vindt van onze plannen. Op 17 september besluit de gemeenteraad over het document in hun vergadering.

Raadsplein donderdag 18 juni 2020 – behandeling Kadernota 2021

Op donderdag 18 juni 2020 behandelt de gemeenteraad de Kadernota 2021. De kadernota vormt de opmaat naar de begroting van 2021 en geeft richting aan het financiële beleid van de gemeente voor de komende jaren. Voor de raad is de behandeling van de kadernota één van de belangrijkste vergaderingen van het jaar. De gemeenteraad geeft in deze vergadering richting aan hoe gemeenschapsgeld wel en niet wordt besteed. De agenda treft u onderstaand aan, de bijbehorende stukken treft u op castricum.raadsinformatie.nl.

Deze vergadering zal plaatsvinden in de raadzaal van het gemeentehuis van Castricum. De raadzaal wordt Corona-proof ingericht. Dat heeft tot gevolg dat er beperkt ruimte is voor publiek. We verzoeken geïnteresseerden dan ook om zich aan te melden wanneer zij de vergadering te plekke willen komen volgen. Dat kan per mail via raadsgriffie@castricum.nl, of telefonisch via 088 909 7014 of 088 909 7015. De vergadering zal ook worden uitgezonden. Meer informatie hierover treft u op castricum.raadsinformatie.nl.

Raadsplein donderdag 25 juni 2020

De gemeenteraad van Castricum vergadert op 25 juni virtueel. De voorlopige agenda van donderdag 25 juni treft u hieronder aan. De bijbehorende vergaderstukken kunt u raadplegen via castricum.raadsinformatie.nl.

Als inwoner bent u van harte welkom de vergaderingen virtueel bij te wonen. Dat kan op drie manieren. In de agenda treft u per onderwerp aan hoe u de vergadering kunt volgen:



De vergadering is live te volgen via Radio Castricum.



U kunt de vergadering live bijwonen via de vergaderapplicatie Zoom. Een instructie kunt u vinden op www.castricum.nl/virtueelvergaderen. De toegangscodes kunt u vinden op castricum.raadsinformatie.nl bij de desbetreffende vergadering.



Enkele dagen na de vergadering kunt u deze terugkijken in het raadsinformatiesysteem via castricum.raadsinformatie.nl

Wilt u inspreken bij één van de commissievergaderingen? Meld u dan voor 17.00 uur op de dag van de vergadering aan bij de griffie. Sowieso kunt u voor al uw vragen rondom de vergaderingen van de raad bij de griffie terecht. Dat kan per mail via raadsgriffie@castricum.nl, of telefonisch via 088 909 7014 of 088 909 7015.

Voorlopige Agenda Raadsplein 25 juni 2020

19:30 – 20:30	Raadsvergadering
	
	1 Opening en mededelingen
	2 Vaststellen agenda
	3 Debat Raad
	A Actuele politieke onderwerpen
	B Gelegenheid tot bespreking van gewijzigde moties bij de Kadernota 2021
	4 Besluitvorming
	A 1e FIRAP 2020
	B Kadernota 2021 inclusief moties
	C Erfgoednota inclusief motie
	D Diverse voorstellen m.b.t. griffie
	5 Sluiting
20:45 – 22:30	Commissies
	Ruimtelijk kader Raadhuisplein te Castricum
	
20:45 – 21:15	Jaarrekening 2019
	
21:15 – 22:30	Moties en amendementen bij de Cultuurnota
	

Komt u naar het gemeentehuis?

Maak een afspraak via onze website.
En lees de voorzorgsmaatregelen even door.

Versoepeling coronamaatregelen per 1 juni

Per 1 juni heeft het kabinet nieuwe aanpassingen aangekondigd in de coronamaatregelen. We hebben de belangrijkste aanpassingen voor u op een rijtje gezet:

Groepen

- Buiten mogen mensen bij elkaar komen als zij 1,5 meter afstand van elkaar houden.
- In openbare gebouwen mogen maximaal 30 mensen bij elkaar komen (exclusief personeel) als zij 1,5 meter afstand van elkaar houden.
- Thuis is het advies om ook van uw bezoek 1,5 meter afstand te houden, zowel buiten als binnen.

Horeca:

Vanaf 1 juni om 12.00 uur is de horeca weer open met als voorwaarden:

- Bezoekers moeten vooraf reserveren;
- Ondernemers vragen vooraf of u gezond bent en geen klachten heeft;
- Binnen mogen er maximaal 30 personen aanwezig zijn (exclusief personeel);
- Op het buitenterras is reserveren óók verplicht;
- Iedereen moet aan een tafel zitten en houdt 1,5 meter afstand van elkaar (behalve mensen uit het zelfde huishouden).

Onderwijs

- Voorgezet onderwijs is vanaf 2 juni weer open. Door de 1,5 meter afstand maatregel kunnen niet alle leerlingen tegelijk op school zijn.
- Voortgezet speciaal onderwijs is ook vanaf 2 juni open. De 1,5 meter afstand maatregel vraagt maatwerk. In het speciaal onderwijs kan dit niet altijd.
- Het basisonderwijs is vanaf 8 juni weer voor 100% open.
- De buitenschoolse opvang is vanaf 8 juni open
- De noodopvang is tot 1 juli voor kinderen van ouders die werken in de zorg en die in de avond, nacht of in het weekend moeten werken.
- Vanaf 15 juni zijn het middelbaar beroepsonderwijs en het hoger beroepsonderwijs beperkt open. Zij beginnen met praktijklessen, toetsen, examens, tentamens en het helpen van studenten die hulp nodig hebben.

Gemeenschappelijke sanitaire voorzieningen

Vanaf 15 juni 2020 gelden er geen beperkingen meer voor het geopend houden van gemeenschappelijke toilet-, was- en douchevoorzieningen. Vanaf die datum mag het gemeenschappelijk sanitair bij vakantieparken, kampeerterreinen en kampeerveldjes weer open. Ook het gebruik van de gemeenschappelijke was- en douchegelegenheden bij zwembaden en inrichtingen waar buiten gesport wordt is weer toegestaan.

Cultuurinstellingen

- Bioscopen, theater- en concertzalen zijn vanaf 1 juni open als:

- Bezoekers vooraf reserveren;
- Er per afzonderlijke ruimte niet meer dan 30 personen aanwezig zijn;
- Er vooraf gevraagd wordt of de bezoeker gezond is en geen klachten heeft;
- Bezoekers gebruik maken van een zitplaats;
- Er moet 1,5 meter afstand van elkaar worden gehouden.

- Musea en monumenten zijn vanaf 1 juni open als:

- Bezoekers vooraf een tijdvak reserveren
- Er vooraf gevraagd wordt of de bezoeker gezond is en geen klachten heeft;
- Per gebouw wordt het maximaal aantal bezoekers bepaald;
- Er moet 1,5 meter afstand van elkaar worden gehouden.

- Muziekscholen en centra voor de kunsten zijn vanaf 1 juni open als:

- Er niet meer dan 30 personen aanwezig zijn;
- Iedereen 1,5 meter afstand van elkaar houdt.

Verpleeghuizen

De maatregel om in verpleeghuizen geen bezoek toe te laten wordt in stappen versoepeld. Sinds 25 mei mogen locaties die aan de voorwaarden voldoen (besmettingsvrij zijn) één vaste bezoeker per bewoner toelaten. Vanaf 15 juni mogen alle locaties die aan de voorwaarden voldoen 1 bezoeker per bewoner verwelkomen. Zorgaanbieders zullen op basis van hun specifieke situatie bepalen wanneer het voor hun bewoners mogelijk is om meer bezoekers te ontvangen.

Openbaar vervoer

- Reis alleen met het openbaar vervoer als dat echt nodig is.
- In de bus, tram, metro en trein is een mondkapje verplicht voor mensen van 13 jaar en ouder.
- Op stations, haltes en perrons is een mondkapje niet verplicht.
- Iedereen houdt 1,5 meter afstand van elkaar.

Pinbetalingen op pontjes De Woude en Akersloot vanaf 20 juni

Op de pontjes De Woude en Akersloot was het vanwege corona tijdelijk niet mogelijk om te betalen. Veilig betalen gaat **zaterdag 20 juni** in op beide pontjes. Voor de Woude geldt dat uitsluitend met pin betaald kan worden via een zogenaamde betaalstick zodat de 1,5-meter gewaarborgd is. Dit geldt voor iedereen, behalve voor houders van een abonnement.

Voor de pont naar Akersloot geldt dat automobilisten met de pinpas of creditcard dienen te betalen. Fietsers, motoren en voetgangers kunnen voorlopig nog even gratis gebruik maken van de pont.



Spelregels op de pont

- De wachttijden bij de pontjes kunnen oplopen en we vragen u hier vooraf rekening mee te houden;
- Er kunnen en mogen maar een beperkt aantal auto's en passagiers mee op de pont en daardoor zijn de pontjes eerder 'vol';
- Bij het oprijden van de pont geeft de schipper iedere automobilist eerst toestemming. Rijdt dus niet zomaar de pont op;
- Ook op de pont vragen we u om de 1,5-meter afstand te houden.

Financiële hulp en ondersteuning in coronasituatie

Het coronavirus heeft voor ons allemaal veel in ons leven veranderd. We moeten leven naar de coronamaatregelen van het kabinet. Vanwege onze eigen gezondheid en die van anderen. De veranderingen kunnen behalve zorgen over gezondheid bijvoorbeeld ook stress en (financiële) zorgen geven. Zoals zorgen over (dreigend)ontslag of verandering in uw inkomsten. Heeft u als (zelfstandig)ondernemer, werknemer of inwoner vragen over financiële ondersteuning? Wij hebben informatie over financiële steunpakketten, andere landelijke overheidsregelingen, de maatregelen die gelden voor bepaalde bedrijfstakken en de belangrijkste informatiekanalen voor ondernemers en werknemers op een rij gezet. U vindt deze op de website www.castricum.nl onder de knop Ondernemers en zelfstandigen. In dit artikel leest u alvast meer.



Noodsteunpakket voor ondernemers en ZZP'ers vanaf 1 juni

Op 1 juni 2020 gaat het tweede noodsteunpakket voor zelfstandig en ondernemers in. Er komt een tegemoetkoming voor vaste lasten van maximaal € 20.000 voor MKB- ondernemers die aanzienlijk omzetverlies lijden. Het gaat bijvoorbeeld om ondernemers in de horeca, recreatie, evenementen, kermissen, podia en theaters.

- De regeling tegemoetkoming loonkosten (NOW) wordt verlengd. Werkgevers die minstens 20% omzetverlies verwachten kunnen vanaf 6 juli 2020 (weer) een tegemoetkoming in de loonkosten aanvragen voor juni, juli en augustus 2020
- De belastingmaatregelen voor getroffen ondernemers zijn verlengd tot 1 september 2020
- De extra, verruimde of meer toegankelijke kredietverlening en garanties aan kleine en middelgrote bedrijven, start ups en scale-ups uit het eerste noodpakket lopen door
- De tijdelijke overbruggingsregeling zelfstandig ondernemers (Tozo) wordt met ingang van 1 juni 2020 met vier maanden verlengd.

Zelfstandigen die aan de voorwaarden voldoen kunnen deze verlengde regeling (Tozo 2) vanaf 1 juni 2020 via de website www.haltewerk.nl aanvragen.

Heeft u als inwoner uitstel van betaling nodig?

Het kan zijn dat u nog geld moet betalen aan de gemeente. Denk bijvoorbeeld aan gemeentelijke belasting, leges of terugbetaling van bijstand. Heeft u door de huidige omstandigheden uitstel van betaling nodig? Stuur dan een e-mail naar het Sociaal Team van uw gemeente en vermeld duidelijk in de e-mail:

1. Voor welke vorderingen u uitstel wilt;
2. Het bedrag waar het om gaat;
3. Het betalingskenmerk, aanslagnummer, kenmerk of notanummer.

Na ontvangst van uw e-mail nemen wij contact met u op. Uitstel van betaling geldt tot 1 september 2020. Na ontvangst van uw verzoek per e-mail stopt de invordering. De invorderingsrente voor gemeentelijke belastingen wordt verlaagd van 4% naar 0,01%. Let op: voor boetes die zijn opgelegd op basis van de noodverordening, kunt u geen uitstel aanvragen.

Vragen en meldingen over schulden

Hebt u schulden of ziet u aankomen dat er schulden gaan ontstaan? Neem dan zo snel mogelijk contact op met Sociaal.nl. Voor de BUCH gemeenten voeren zij de schuldhulpverlening uit. Samen met u zoeken ze naar een oplossing voor uw financiële problemen. Ook geven zij informatie en advies om (grotere) schulden te voorkomen. U kunt een e-mail sturen naar schuldhulp@sociaal.nl t.a.v. M. Zomerdijk. U kunt ook bellen naar 088 - 762 42 00 en vragen naar mevrouw M. Zomerdijk of mevrouw S. Ysebaert.

U kunt altijd bij het Sociaal Team terecht

Heeft u vragen, zorgen of problemen over bijvoorbeeld gezondheid/stress, uw gezinssituatie, kinderopvang (dreigende)schulden of (dreigende) werkloosheid/ontslag? Wij realiseren ons dat (rijks)ondersteuning niet voor iedereen mogelijk of passend is. Als het dan niet lukt om zelf of met hulp uit uw omgeving, een oplossing te vinden kunt u vrijblijvend bij de consulenten van het Sociaal Team terecht.

Reminder: Denk mee over een aardgasvrij Castricum!

De gemeente Castricum wil graag op 17 juni met u in gesprek over een Aardgasvrij Castricum. De digitale inwonersavond vindt plaats op woensdag 17 juni om 20.00 uur. De avond duurt tot 21.30 uur. Meldt u zich nog snel aan via www.ikdenkmeeovercastricum.nl en klik dan op 'Aardgasvrije Wijken'. Dan ontvangt u daarna van ons de inloggegevens voor de digitale bijeenkomst.

Huis-aan-huiscollecte gaat weer van start

Van 15 t/m 20 juni a.s. gaat de Maag Lever Darm Stichting (MLDS) als eerste collectefonds weer langs de deuren. Verantwoord en volgens de richtlijnen. De MLDS heeft er, mede gezien de afname van beschikbare stortingsautomaten, voor gekozen om geen contante giften in te zamelen dit jaar.

MLDS zal gebruikmaken van kartonnen collectebussen met een QR-code om te doneren. De mensen aan de deur zien dus een vertrouwde groene collectebus, maar ze kunnen er geen geld in doen. Vanaf een veilige afstand scannen ze de QR-code om hun gift over te maken.

Webinar voor geïnteresseerden over pleegzorg op maandag 22 juni

Op maandag 22 juni organiseren pleegzorgaanbieders Parlan, Kenter Jeugdhulp en William Schrikker Gezinsvormen (WSGV) in samenwerking met de gemeenten van regio Alkmaar (Bergen, Uitgeest, Castricum, Heiloo, Heerhugowaard, Alkmaar en Langedijk) een webinar over pleegzorg. Wethouder Elly Beens opent het webinar, dat tot 20.30 uur duurt, om 19.30 uur. Hierin deelt een pleegouder haar ervaringen over het pleegouderschap. Wat zijn de uitdagingen die je als pleegouder tegen kunt komen? En waarom is het ook zo'n prachtige ervaring? Daarnaast vertelt een medewerker van één van de pleegzorgaanbieders in regio Alkmaar meer algemeen over wat het pleegouderschap inhoudt en kunt u vragen stellen aan een ervaren pleegouder. Het doel van webinar is om pleegzorg onder de aandacht te brengen en meer aanmeldingen te krijgen van mensen die pleegouder willen worden.

Tijdstip webinar maandag 22 juni

19.30 - 20.30 uur (19.30 uur openingswoord wethouder Elly Beens).

Aanmelden webinar

U kunt zich aanmelden voor het webinar door een mail te sturen naar pleegzorgregioalkmaar@gmail.com of via Facebook [@openjowereldregioalkmaar](https://www.facebook.com/openjowereldregioalkmaar) (Een samenwerking van Parlan, Kenter Jeugdhulp en WSGV)

Kinderen wachten op passend pleeggezin

Veel kinderen wachten op een veilige en fijne plek bij een pleeggezin. Daarom slaan de gemeenten Bergen, Uitgeest, Castricum en Heiloo (samen met Heerhugowaard, Alkmaar en Langedijk) de handen ineen. Met de campagne Openjowereld.nu organiseren we in samenwerking met pleegzorgaanbieders (Parlan, Kenter Jeugdhulp en WSGV) voor geïnteresseerden een webinar over pleegzorg.

Campagne 'Openjowereld.nu'

Als kinderen niet thuis kunnen wonen, kunnen ze het beste opgroeien bij hetzelfde pleeggezin, met zo weinig mogelijk wisselingen. Misschien wilt u wel pleegouder worden, maar weet u niet goed wat er allemaal bij komt kijken. Op www.openjowereld.nu kunt u stap voor stap bekijken of pleegouder zijn iets voor u is. U kunt een test doen, verhalen lezen van ervaren pleegouders, van pleegkinderen, de eigen ouders en hulpverleners. De website belicht met filmpjes, podcasts en verhalen alle kanten van pleegzorg. Ook kunt u verhalen lezen bij www.pleegzorg.nl

Meer informatie over het webinar op 22 juni leest u op

<https://www.parlan.nl/nieuws2020/webinar-pleegzorg-9-en-22-juni>

Publicatie Castricum woensdag 17 juni 2020

Omgevingsvergunning

Aangevraagd

Amberlint (kavel 9) in Limmen, het bouwen van een woning, datum ontvangst 4 juni 2020 (WABO2001113)
Brakersweg 5 in Castricum, het plaatsen van een hobbykas, datum ontvangst 29 mei 2020 (WABO2001118)
Prins Mauritsstraat 39 in Castricum, het vergroten van de woning, datum ontvangst 6 juni 2020 (WABO2001127)
Helmbloem 12 in Castricum, het bouwen van een veranda, datum ontvangst 7 juni 2020 (WABO2001124)
Van Hoockerkenstraat 1 in Castricum, het bouwen van een berging, datum ontvangst 8 juni 2020 (WABO2001133)
Griegstraat 20 in Castricum, het vergroten van de woning, datum ontvangst 8 juni 2020 (WABO2001120)
C.F. Smeetslaan 232 in Castricum, het wijzigen van de gevel, datum ontvangst 9 juni 2020 (WABO2001148)
Willem de Zwijgerlaan 52 in Castricum, het aanbrengen van een fietsoverkapping aan de voorzijde, datum ontvangst 9 juni 2020 (WABO2001138)
Oude Parklaan 76 in Castricum, het plaatsen van een aanbouw en het uitvoeren van werkzaamheden, datum ontvangst 10 juni 2020 (WABO2001155)
Breedeweg 23 in Castricum, het plaatsen van een dakopbouw en dakkapel, datum ontvangst 10 juni 2020 (WABO2001156)

Charley Tooropstraat 11 in Castricum, het plaatsen van een dakopbouw, datum ontvangst 11 juni 2020 (WABO2001164)

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

Van Oldenbarneveldweg 40 in Castricum, het wijzigen van de bestemming kantoor in maatschappelijk, verzenddatum 8 juni 2020 (WABO2000319)
Bizetstraat 12 in Castricum, het plaatsen van een dakopbouw op de garage, verzenddatum 2 juni 2020 (WABO2000497)
Koningsweg 19 in Akersloot, het vergroten van de woning, verzenddatum 10 juni 2020 (WABO2000566)
Burgemeester Nieuwenhuijsenstraat 97 in Limmen, het plaatsen van een dakkapel, verzenddatum 9 juni 2020 (WABO2000792)
Oranjelaan 6 in Castricum, het vergroten van de eerste verdieping van het gebouw, verzenddatum 9 juni 2020 (WABO2000959)
Dorpsstraat 76 in Castricum, het vervangen van handelsreclame op een geldautomaat, verzenddatum 10 juni 2020 (WABO2001007)
Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Colofon

Kijk op www.castricum.nl voor praktische info.
Maak via de website een afspraak voordat u naar het gemeentehuis komt.
Iets kapot of zwerfvuil? Doe een melding openbare ruimte via de website.

Like ons op Facebook en Twitter
Instagram: [gemeentecastricum](https://www.instagram.com/gemeentecastricum)
Stel uw vraag: WhatsApp 06 25756160
E-mail: info@castricum.nl
Telefoon: 14 0251, ma t/m vr 08.00 tot 17.00 uur. Voor spoed 24/7

Sociaal Team

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

Publieksbalies Gemeentehuis

Voor het aanvragen van uw paspoort, rijbewijs, uittreksels en vragen over zorg en financiën maakt u vooraf een afspraak via afspraak.castricum.nl of 140251.
Raadhuisplein 1, 1902 CA Castricum

Milieustraat

Kom alleen als het echt noodzakelijk is!
Schulpstet 17, 1901 JH Castricum di. t/m vrij. van 8.30 tot 15.45 uur, za. van 9.00 tot 16.00 uur.
Zie www.castricum.nl/afval voor openingstijden, ook die van de gemeente Bergen, Heiloo en Uitgeest

Kantoor Wijkbeheer

Schulpstet 17, 1901 JH Castricum
ma t/m donderdag: 08.00 tot 12.00 uur en van 13.00 tot 16.00 uur; vrijdag: 08.00 tot 12.00 uur. Gesloten op maandag 1 juni.

Bestuur, griffie en kantoor

Raadhuisplein 1, 1902 CA Castricum.
Bezoek op afspraak.

Contact college

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

Bijeenkomsten gemeenteraad

Raadhuisplein 1, 1902 CA Castricum

Boa's

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

Nieuwe tijdelijke tentoonstelling in Huis van Hilde:

Het archeologische verhaal van de neergeschoten Dambuster

Castricum - Vanaf 2 juli is de tentoonstelling Oorlog in de lucht, weerslag in de grond te bezoeken in Huis van Hilde. Uitgangspunt van deze tentoonstelling is de neergestorte 'Dambuster', een Brits Lancaster vliegtuig, te Castricum in 1944. De tentoonstelling toont aan de hand van archeologische vondsten, foto's, prenten en interviews met ooggetuigen dit dramatische oorlogsverhaal. Bijzonder aan deze tentoonstelling is het feit dat basisschoolleerlingen van basisschool Helmgras uit Castricum mee hebben geholpen aan de tentoonstelling.

Dambusters

Op 17 mei 1943, tijdens WOII, stortte bij Castricum een Brits vliegtuig neer, dat was geraakt door de luchtafweerbatterij bij Wijk aan Zee. Het toestel was onderdeel van Operation Chastise, ook wel beter bekend als de 'Dambusters'. Het doelwit van de-

ze operatie waren namelijk de stuwdammen bij het Ruhrgebied, die met speciale stuiterbommen werden opgeblazen. Het vliegtuig was bijna veilig boven zee op de terugweg toen het werd geraakt door de Duitse luchtafweer. De kanonnen vuurden een dodelijk schot op het vliegtuig, dat op

het strand van Castricum belandde. Niemand overleefde de crash.

De tentoonstelling

De tentoonstelling Oorlog in de lucht, weerslag in de grond toont de inspanningen van jaren speurwerk naar feiten en overblijfselen over deze vliegtuigramp. Deze unieke verzameling archeologische vondsten, foto's en prenten vertellen het dramatische oorlogsverhaal van het Britse vliegtuig en de Duitse luchtafweer. Ze vormen het tastbare bewijs van deze vliegtuigcrash en geven aanwijzingen over het kaliber van een bepaald kanon of over het type vliegtuig dat is neergestort. De

tentoonstelling maakt WOII weer even tastbaar in het jaar waarin we 75 jaar bevrijding herdenken en vieren waarvan we zijn bevrijd.

Educatief

De nieuwe tijdelijke tentoonstelling is mede door de archeologie uit de omgeving uitermate geschikt om de jongere generatie kennis te laten maken met de Tweede Wereldoorlog. Stichting Kist uit Castricum stelde een omgevingsgeschiedenisproject op voor basisschoolleerlingen en haakt hiermee aan bij de tentoonstelling. Tijdens dit educatieproject zijn ooggetuigen van deze luchtoorlog aan de hand van

archeologische vondsten geïnterviewd en gefilmd door leerlingen van de openbare basisschool Helmgras uit Castricum. Het indrukwekkende resultaat van deze korte documentaires is te zien en beluisteren in de tentoonstelling. Om het educatieve karakter van deze tentoonstelling te benadrukken is er gekozen voor een striptekening als campagnebeeld. Dit campagnebeeld is ontworpen door striptekenaar Eric Heuvel (1960). Hij is bekend geworden door de stripreeksen Bud Broadway, Geheim van de tijd en January Jones. De meeste van zijn stripreeksen werden voorgepubliceerd in het Algemeen Dag-

blad. In 2012 won Eric de prestigieuze 'Stripschapprijs' en in 2018 ontving hij de onderscheiding 'Ridder in de Orde van de Nederlandse Leeuw'.

De tentoonstelling is mede tot stand gekomen door bruiklenen van particulieren. Schrijver en samensteller van de tentoonstelling is archeoloog dr. Arjen Bosman van Military Legacy. Peter Saal, adviseur erfgoed en publiek bij NMF, is de organisator en vormgever van de tentoonstelling. De grafische vormgeving is gedaan door Marlon Hoppel en Juliette Pasveer van ADC en het drukwerk door Eyes on Media.

BEELDENTUIN GLASKUNST SCHILDERIJEN & MEER



20 & 21 JUNI
SCHOOLLAAN 5 LIMMEN
galerieleuring.nl

Coronamaatregelen: Eénrichtingsverkeer, maximaal aantal klanten tegelijk, betalen per pin en altijd >1,5mtr afstand



Hoe populair is jouw buurt?
Vraag gratis ons rapport aan.

www.vanamsterdam.nl



Van een Garantiemakelaar mag je meer verwachten.



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

***Gevraagd:**
Voor mijn hobby ben ik op zoek naar elektrische en gewone fietsen om te knutselen. Tel. 06-14069852

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



Hypotheek online bespreken

Zelf online je hypotheek regelen, mét persoonlijk advies van een adviseur? Dat kan! Met Rabo Samen Online voor Hypotheken.

Kijk op Rabobank.nl/hypotheken

Maak een afspraak met adviseur Bianca Berghuis.



Rabobank

COLOFON

de Castricummer

Verschijnt woensdag

EDITIE 12
CASTRICUM, AKERSLOOT
BAKKUM, LIMMEN, DEWOUDE

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

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

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

Advertentieverkoop
Wendi Honcoop
Mobiel 06-20278532

Advertentie-tarieven
op aanvraag

Aanleveren van kopij
Maandag voor 12.00 uur
info@castricummer.nl
Maximum aantal woorden: 300

Redactie
Mardou van Kuilenburg
weekblad@castricummer.nl

Directie
Frits Raadsheer
Mobiel 06-53951836

Bladmanager
Veroni Pereboom
Mobiel 06-30695175

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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

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

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

Oplage: 16.825

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

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

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

Milieu
Onze krant wordt volle-
diggedrukt op FSC-Mix
papier van verantwoor-
de herkomst.



WWW.CASTRICUMMER.NL

WONEN

MAAK VAN JE HUIS
JOUW DROOMHUIS!





Ondernemers van de Castricummer Werf voor een stukje slechte bestrating. Tweede van links Cornel Borst. (Foto: Hans Boot)

Ambities herontwikkeling en verduurzaming

Upgrade Castricummer Werf ‘hard nodig’

Castricum - De gemeente heeft volgens de ondernemers van de Castricummer Werf jarenlang niets gedaan aan de problemen op dit bedrijventerrein, maar moet nu in actie komen. Afgelopen donderdagavond werd hieromtrent een breed gedragen motie door de raad aangenomen, waar de ondernemers erg blij mee zijn.

In de gemeenteraad stelde burgemeester Mans voorafgaand aan de behandeling dat de betreffende motie niet eerder in een commissievergadering aan de orde is geweest. Op grond van constatering dat de Castricummer Werf een uitbreidingsmogelijkheid heeft, er nooit concrete afspraken zijn gemaakt over herontwikkeling, verduurzaming van het bedrijventerrein gewenst wordt en het veiliger worden van de infrastructuur noodzakelijk is, roept de motie het college op om voor de raad een aantal zaken inzichtelijk te maken. Dit houdt onder meer een inventarisatie in van de behoefte en wensen met betrekking tot de invulling van de openbare ruimte en parkeren en of er mogelijkheden zijn om samen met de ondernemers en CALorie een visie op te stellen. Daarnaast moet worden geïnventariseerd welke investeringen er van zowel overheidswege als de ondernemers in de komende jaren mogelijk zijn en welke ambities en verduurzamingsmogelijkheden er liggen.

Tot slot is het voorstel om de infrastructuur met kansen en knelpunten in kaart te brengen en dient te worden onderzocht of het zinvol is om een projectleider te benoemen en welke financiële consequenties de diverse onderdelen zouden hebben.

Groene parkeerplaats
Voor de raadsvergadering had Cornel Borst, directeur van AC Borst Bouw en voorzitter van de Verenigde Bedrijven Castricummer Werf, zich als spreker aangemeld. Hij liet weten erg blij te zijn dat deze motie was opgesteld en nagenoeg door iedereen werd ondersteund en zei: „De ondernemers willen graag meewerken aan de revitalisatie van het terrein en het maken van een integraal plan dat voorziet in meer ruimte voor parkeren en groen. Dit plan kan echter alleen worden gerealiseerd als we daarvoor de ruimte krijgen die we momenteel ontberen. Inmiddels zijn er gesprekken gestart over verduurzaming onder leiding van CALorie en uit oogpunt van klimaatadaptatie wordt nagedacht om de bestrating van parkeerplaatsen te vervangen door waterdoorlatende bestrating. Los van deze maatregelen voorzien we echter extra problemen als de gemeente het plan doorzet om flexwoningen naast de werf te realiseren. Toekomstige bewoners van deze locatie zullen ongetwijfeld hinder ondervinden van het zware transport dat regelmatig hun woningen passeert. Omdat iedere vierkante meter op ons terrein is benut, voelen wij dan ook veel meer voor de aanleg van een groene parkeerplaats op deze locatie bij

de zendmast.”

Reacties

Nadat zeven van de negen indieners van de motie een toelichting hadden gegeven, kon dit agendapunt ongehinderd worden doorgeschoven naar de besluitvorming en ging de raad unaniem akkoord met de motie. Fractievoorzitter Rob Dekker van de VVD wil hierover nog het volgende kwijt: „De huidige coronacrisis maakt duidelijk dat lokale bedrijvigheid van vitaal belang is. Deze staat garant voor werkgelegenheid en sociale investeringen in de vorm van sponsoring aan evenementen en clubs. Lokale ondernemers zorgen voor leefbare kernen en bieden kansen aan de jeugd op werk- en stageplekken dicht bij huis. De Castricummer Werf is het bedrijventerrein voor de kern Castricum. Na jaren van stilstand is het hoog tijd dat dit terrein wordt geüpgraded naar de eisen van deze tijd. Herontwikkeling wordt ook door de ondernemers zeer geambieerd en er zijn provinciale gelden beschikbaar om het gebied te revitaliseren. De motie is op initiatief van de VVD in samenwerking met vele andere partijen opgesteld. De VVD is trots dat ook de ondernemers meegenomen zijn bij het opstellen van de motie en betrokken zullen blijven in het vervolgproces. De eerste stap naar een economisch herstel en doorstart van de Castricummer Werf in het (post)coronatijdperk is hiermee gezet.”

Voorzitter Leo van Schoonhoven van de Ondernemersvereniging

Castricum (OVC) geeft als reactie op de motie: „Het is goed dat ondernemers toekomstgericht zijn en planmatig willen werken. Dat de OVC bij deze stap voorwaarts betrokken is, laat zien dat je als collectief tot veel in staat bent. Ik verwacht dat het gemeentebestuur en de ambtenaren vanaf nu meer aandacht schenken aan deze groep ondernemers. Samen bieden ze nu al werkgelegenheid voor ruim 400 fte's. Laat staan als de werf meer duurzame en groene ruimte gaat bieden. Flexwoningen koppelen aan een industrieterrein werkt niet. Vanuit sociale optiek niet en vanuit ondernemersoptiek ook niet. Ik hoop dat er nu geleerd is dat 'naar elkaar luisteren' de basis is om goede beslissingen te nemen.”

Flexwoningen

Naast het bezwaar van de ondernemers op de Castricummer Werf tegen de komst van veertig flexwoningen, hebben bewoners van Castricum-Zuid in een presentatie van 9 juni aan de gemeenteraad hun zorgen geuit over de voorgenomen bouw. Zij vinden het aantal teveel vanwege de te verwachten parkeerdruk, parkeeroverlast, aantasting van het landelijk gebied en gevoelens van onveiligheid. Daarom pleiten ze voor maximaal 24 units, waarvan niet meer dan een kwart voor statushouders moet worden bestemd.

Verder wordt de huisvestingsperiode van vijftien jaar te lang geacht en stelt men vijf jaar voor met een optie voor eenmalige verlenging van vijf jaar.

KERKDIENTEN

Protestantse Kerk Castricum - Dorpskerk

Uitzending door radio Castricum en via YouTube (link op www.pk-castricum.nl). Zondag 21 juni 10.00 uur ds. Angelique Rijlaarsdam.

Corneliusparochie Limmen

Zondag 21 juni 10.00 uur: Woorden communiedienst in de "Heeren van Limmen", voorganger Pastor J. Olling. (Maximaal 30 kerkgangers).

HUISARTSEN

Avond-, nacht- en weekenddienst

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

Waarneming

Op werkdagen is er een onderlinge waarneming voor en door praktijken Bakker, Hoekstra, Coppoolse, v.d. Maarel en Mohammadnia. Info via websites, deurposter en telefoonbandjes.

Rijbewijs ingevorderd

Castricum - In de nacht van zaterdag op zondag heeft de politie op de Breedeweg de bestuurster van een personenauto staande gehouden omdat de verlichting van haar voertuig niet in orde was. Toen agenten haar hierop aanspraken, roken ze een sterke alcoholgeur. Ze werd daarom aan een blaastest onderworpen. Die leverde een A/G-indicatie op, reden om haar mee te nemen naar het politiebureau. Daar leverde een ademanalyse een waarde op van 575 µg/l en dat is ruim 2,5 keer de maximaal toegestane hoeveelheid. Het rijbewijs van de vrouw is ingevorderd.

Snelheidscontrole

Akersloot - Op de Geesterweg heeft de politie afgelopen vrijdag een radarcontrole gehouden om de snelheid van de passerende voertuigen te kunnen bepalen. Van de 1001 passanten bleken er 160 het gaspedaal te hard in te trappen. Ter plaatse mag 50 kilometer per uur worden gereden, maar de hoogst gemeten snelheid bedroeg 83 kilometer per uur. De controle vond plaats tussen 10.53 en 14.06 uur.

Buitenboordmotor gestolen

Akersloot - Vanuit de jachthaven aan de Klaas Hoornlaan is in de afgelopen weken een buitenboordmotor gestolen. Dat moet zijn gebeurd tussen maandag 1 juni 20.00 uur en donderdag 11 juni 13.45 uur. Het gaat om een motor van het merk Yamaha, type 4 Stroke 6pk Ko.

Forza! Castricum spreekt zich uit tegen speedwet

Castricum - Fractievoorzitter Ralph Castricum roept burgemeester Toon Mans 'met klem' op afstand te nemen van de door het kabinet gepresenteerde maatregelen. „Dit land zit niet te wachten op beleid dat onze vrijheden naar een absoluut nulpunt inperkt.”

Volgens Castricum doet de nieuwe speedwet 'ernstig inbreuk op de grondrechten van Nederlanders'. „Een ieder heeft begrip voor de tijdelijke coronaregels, maar daarnaast moeten we als de sodemieter zorgen dat we de economie aan de praat krijgen. Zo

voorkomen dat we straks niet rijen dik voor de bijstandskotten staan en massa's faillissementen voor onze kiezen krijgen.”

Forza! sluit zich aan bij de Vereniging Nederlandse Gemeenten (VNG) die vindt dat de afstemming tussen de bevoegdheden

van de minister, veiligheidsregio's en burgemeesters onvoldoende uit de verf komt in het wetsvoorstel.

Volgende week in deze krant een achtergrondverhaal over de nieuwe coronawet.

Voor méér lokaal
nieuws uit de regio!

ZIE ONZE SITE:
CASTRICUMMER.NL

Te midden van haar dierbaren is overleden
onze lieve moeder, schoonmoeder en (over)grootmoeder

Maria Cornelia Bruijnse - Danenberg

Riet

weduwe van Joop Bruijnse

Heerhugowaard
16 maart 1926

Beverwijk
14 juni 2020

Bourdeau (FR): Frits en Agnès
Antoine en Marie ♥
Sasha
Jean-Baptiste en Laurine
Claudia en Egzon

Castricum: Theo en Anita

Castricum: Gerda en Onno
Martijn
Maike

Castricum: Monique en René
Yoesra

Prins Hendrikstraat 59
1901 CB Castricum

Ma is thuis.

Er is gelegenheid tot afscheid nemen en condoleren. Dit kan op afspraak met Gerda op 06 45 05 72 20.

De crematieplechtigheid vindt in besloten kring plaats op vrijdag 19 juni om 14.15 uur.

"een bijzonder mens, een bijzondere reis"

*"Klaar om op reis te gaan
aan de andere kant te staan
voor de allerlaatste keer..."*

(Marco Borsato-Breng me naar het water)

Raymond Juffermans

Heel hartelijk bedankt voor de belangstelling bij ons afscheid van Raymond.

Familie Juffermans

Juni 2020

Hartelijk dank voor de vele blijken van medeleven en steun in welke vorm dan ook die wij mochten ontvangen na het overlijden van mijn man, onze vader, pake en opa

Douwe Boersma

Onze speciale dank gaat uit naar de lieve medewerkers van Meerstate en Westerhout te Heemskerk en allen die Douwe hebben bijgestaan.

Tine Boersma-Wijnands
Kinderen en kleinkinderen

Juni 2020

Bedankt voor de vele bloemen, kaarten met mooie herinneringen, lieve berichten en voor de indrukwekkende erehaag na het overlijden van mijn lieve man, onze geweldige pap en trotse opa

Wim Dekker

Voor altijd in ons hart

Joke Dekker – de Goede
Kinderen en kleinkinderen

Juni 2020



Uitvaartverzorging Yvonne van Ophuizen

Een waardevol afscheid ontstaat door tijd en aandacht

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

072 5055740 / 06 23582577
www.uitvaartverzorgingyvonne.nl



Alice Loeters

persoonlijke uitvaartzorg

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

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



Voor Uitgeest, Castricum,
Akersloot en omgeving

24 uur per dag:
06-20822260

Afscheids-huiskamer:
Castricumweg 4
in Uitgeest

www.lumenuitvaart.nl

BETROUWBAAR EN BETROKKEN



Eeken

uitvaartverzorging

Laan van Meerestein 10
1945 TA Beverwijk

**Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.695,-**

Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.

Kijk voor meer informatie en/of
een duidelijk kostenoverzicht op
www.uitvaartverzorgingeeken.nl
of bel **0251-231262**.



Madeleine La Croix, Ingeborg Eeken,
Marit Sloot en Ivo Eeken



Programma 18 juni t/m 24 juni

donderdag 20.15 uur
vrijdag 15.15 uur
zondag 15.45 uur dinsdag 20.15 uur
Das Vorspiel (De Auditie)

donderdag 19.45 uur
vrijdag 14.45 uur
zaterdag 19.45 uur zondag 15.15 uur
maandag 19.45 uur woensdag 20.15 uur
I See You

zaterdag 20.15 uur
zondag 19.45 uur
The Gentlemen

zaterdag 15.15 uur
woensdag 19.45 uur
A beautiful day in the neighborhood

vrijdag 19.45 uur
zaterdag 15.45 uur
zondag 20.15 uur
dinsdag 19.45 uur
La Vérité

vrijdag 20.15 uur
maandag 20.15 uur
De Beentjes van Sint Hildegard

zaterdag & zondag 13.15 uur
Big Trip (NL)

zaterdag & zondag 13.00 uur
Wickie en het magische zwaard

Lees aandachtig het protocol op de site voordat u naar de bioscoop komt!

Tickets bestellen:
www.corsobioscoop.nl
Dorpsstraat 70 • Castricum



Das Vorspiel (De Auditie)

Anna is vioolles in Berlijn. Ze woont daar met puberzoon Jonas, die ook vioolles heeft op haar school, en man Philippe. Anna is veeleisend maar ook erg wispelturig in haar gedrag. Tegen alle adviezen in, neemt ze de leerling Alexander onder haar hoede om klaar te stomen voor een be-

langrijk examen. Daarbij geheel voorbijgaand aan Jonas, die ook toewerkt naar zijn examen, maar wiens hart eigenlijk meer bij ijs-hockey ligt. Langzaam maar verlieft ze het contact met haar zoon en man. Dan vindt op de examen-dag een tragisch ongeluk plaats met verstreckende gevolgen...

De beentjes van Sint-Hildegard

Jan is 35 jaar getrouwd met Gedda. Gedda houdt zoveel van Jan dat hij het er benauwd van krijgt. Ze ziet het huwelijk als een vorm van begeleid wonen. Als hij een glas van tafel wil pakken is zij hem al voor en reikt hem het glas aan. Daarnaast bepaalt ze zijn

kleding, vriendschappen, vakanties en al hun andere bezigheden. In een poging meer ruimte te krijgen maakt Jan dermate rare sprongen dat hij zijn huwelijk letterlijk in een gesloten afdeling ziet veranderen. Dochter Liesbeth zit met haar afgestudeerde jaloerse vriend in eenzelfde schuifje als haar vader. In De beentjes van Sint-Hildegard nemen ze hun partner onder de loep en rijst de vraag: hoeveel liefde is te veel liefde?



Zeer aantrekkelijke aanbieding voor beginners Golf ontdekken? Dit is je kans op de prachtige baan van GCH

Heiloo - Wil jij op een laagdrempelige manier golf ontdekken? Op zaterdag 4 juli en zondag 5 juli organiseert Golf- & Countryclub Heiloo (GCH) namelijk jouw golfdebuut.

Niet-golfers debuteren dit weekend op de green onder begeleiding van een golfprofessional. Op beide dagen sluiten ze af met een par 3-toernooi en een gezellige borrel. Als je na dit weekend nog meer wilt proeven van deze heerlijke buitensport, dan mag je de eerste anderhalf jaar onbeperkt golfen voor slechts € 49,95 per maand, zonder automatische verlenging of kleine lettertjes.

Golf Debuutpakket

Als golfdebutant krijg je van GCH een gratis totaalpakket: onbeperkt golfen, vijf theorielessen, tien golflessen, tien credits voor

de driving range en een golfset van Sportwereld Heiloo, alles is inclusief. Op de Golf én Countryclub wordt niet alleen samen geolfd, er wordt ook gewandeld, gebridget en gezellig een borrel gedronken. Je bent altijd welkom, ook op dagen dat je niet golft.

Geen golfmaatje?

Bij Golf- & Countryclub Heiloo word je gekoppeld aan een ervaren golfer die je wegwijs maakt op de club. Je 'golfbuddy' loopt met je mee op de green en introduceert je bij de andere leden. „Het voelde als een warm bad“, zo blikt een van de golfdebutanten uit 2018 terug.

Het club(t)huis

Mede door Brasserie in 't Groen onderscheidt GCH zich van de omringende golfclubs. Het restaurant staat niet alleen onder de

leden van de golfclub bekend om zijn fantastische lunch en diner, ook niet-golfers komen graag gezellig borrelen of een hapje eten op 'Hole 19'.

Uitdagende 9 holesbaan

Voor zowel voor recreatieve en wedstrijd golfers is de 9 holesbaan in Heiloo best een uitdaging en er kan het hele jaar door gespeeld worden. Door een eigen drainagesysteem ligt de baan er nooit uit. Maar het belangrijkste is dat golf een heerlijke buitensport is in een prachtige omgeving.

Opgeven

Meer informatie of inschrijven voor Golfdebuut kan via: www.golfclubheiloo.nl of bel naar 072-5054540. Momenteel is er alleen nog plaats op zondag. (Foto: aangeleverd)



Diamant voor Ruud ter Laare en Marjan van den Abeele ‘Wij nemen het leven zoals het is’

Castricum – Je denkt wel eens in deze coronatijd hoe het mogelijk is dat oudere mensen zoveel meegemaakt hebben in hun leven. Dat geldt zeker voor Ruud ter Laare en Marjan van den Abeele, die na diverse verhuizingen en verre reizen vorige week woensdag het heuglijke feit herdachten dat zij elkaar 60 jaar eerder het jawoord gaven.

Hans Boot

Onder een splinternieuwe veranda achter hun huis aan de Chopinstraat, vertellen Ruud (1936) en Marjan (1939) aan burgemeester Mans op gepaste afstand het boeiende verhaal over hun huwelijk dat die dag bekroond is met diamant. Daar ging wel het nodige aan vooraf. Ruud: „Ik ben geboren en opgegroeid in Amsterdam, waar ik na de MULO en het behalen van diverse praktijkdiploma's heb gewerkt op de accountantsafdeling van een aantal kantoren." Marjan zag het eerste levenslicht in Noord-Scharwoude: „Toen ik 9 jaar was ben ik met mijn ouders naar Amsterdam verhuisd. Daar heb ik de meisjes-ULO en een secretaresseopleiding gevolgd. Ik ben begonnen als mannequin en daarna heb ik enkele administratieve banen gehad, onder andere in Curaçao waar we bijna 10 jaar hebben gewoond."

Emigreren

Eerst terug naar hun eerste ontmoeting. „We hebben elkaar in 1958 leren kennen na een vakantieweekend in Putten. Ik zat naast Marjan in de bus naar Amsterdam en was meteen smoorverliefd op haar. Bij Marjan sloeg de vonk echter niet direct over. Begin 1959 ging ze met haar ouders naar Canada emigreren, maar we schreven elkaar trouw. Toen ze anderhalf jaar later terugkwam, ging het snel en zijn we op 10 juni 1960 in Amsterdam getrouwd", aldus Ruud. Marjan vult hem aan: „We zijn gestart op een zolder in de Linnaeusstraat en hebben daarna op verschillende adressen in Amsterdam gewoond. Omdat Ruud eind 1966 een zeer goede baan als accountant bij het eilandgebied Curaçao werd aangeboden, zijn we daarheen geëmigreerd. Inmiddels hadden we onze zoon Marco (1961) en dochter Anne-Jiese (1963). Op Curaçao zijn vervolgens Marcel (1967) en Arnold (1969) geboren."

Kunstzinnig

Omdat de vooruitzichten op het eiland minder werden, besloten Ruud en Marjan in 1976 terug te keren naar Nederland. Ruud: „Na een studie gemeentefinanciën kon ik aan de slag bij de Sociale Dienst in Haarlem. Ik verbleef tijdelijk met Marco in Amsterdam en Marjan met de andere kinderen in Canada. In augustus

konden we ons huis aan de Chopinstraat betrekken, waar we nog met heel veel plezier wonen. Na mijn baan in Haarlem heb ik nog gewerkt bij de Stichting '40-'45 en bij het ABP. Dat betekende veel forenzen met Heerlen als meest verre stad. Vanaf 1994 mocht ik op 57-jarige leeftijd van mijn VUT gaan genieten en kon ik mij nog meer toeleggen op mijn hobby's lezen, tennis, schilderen (bij Perspectief) en het zingen in opera- en kerkkoren." Ook Marjan bleek een kunstzinnig

ge aanleg te hebben: „Ik borduurde graag merklappen en maakte poppen, mozaïeken en abstracte schilderijen. Daarnaast was ik een liefhebber van briden." Na vele kampeer- en caravanvakanties en een aantal verre reizen blijft het diamanten paar, ook als gevolg van de coronacrisis, nu liever thuis. Daarover zegt Marjan: "We gaan heel relaxed met deze tijd om en nemen het leven zoals het is met inachtneming van de geldende voorschriften." Waarop Ruud tot slot meedeelt: "Het feest wordt daarom in kleine kring met alleen onze kinderen, hun partners en de vijf kleindochters in onze achtertuin gevierd met een uitgebreide barbecue." (Foto boven: Hans Boot, foto onder: aangeleverd)



Romeo & Julia

31 luxe koopappartementen in het centrum van Castricum

Een liefdesverhaal komt tot leven...

Aan de C.F. Smeetslaan 232 in Castricum komen twee prachtige appartementencomplexen, genaamd Romeo & Julia. Romeo bestaat uit 31 koopappartementen en Julia bestaat uit huurappartementen.



- 1-, 3- of 4-kamerappartementen
- variërend van circa 50 t/m 183 m²
- ruime buitenruimte
- prijs vanaf € 199.400,- v.o.n.
- verkoopdocumentatie online en bij Teer Makelaars op te halen
- inschrijving mogelijk t/m 21 juni 2020
- toewijzing: 22 juni 2020



Bent u verliefd geworden?

SCHRIJF U DAN NÚ DIGITAAL IN!

inschrijving sluit 21 juni 2020 - 23.59 uur

WONEN-CASTRICUM.NL



Werken met een vakantiegevoel



Flexibele werktijden? No problem!



Werken in een gezellig team



Personeelskorting op een verblijf

VACATURE SUPERSTER SCHOONMAAK

'Dankzij jou genieten gasten volop van schone douches en toiletten!'

De ene dag begin je vroeg en kan je 's avonds lekker genieten van een BBQ met vrienden. De volgende dag ga je eerst naar het strand en begin je juist laat in de middag.

Wil jij werken met een vakantiegevoel?

SOLLICITEER NU

CAMPING
GEVERSDUIN
DAG EN NACHT VERBODEN

CAMPING
BAKKUM
DAG EN NACHT VERBODEN

WERKENBIJDEKENNEMERDUINCAMPINGS.NL

TUIN & GROEN SHOP

- Tuinplanten
- Tuinartikelen
- Bloembollen
- Zaaizaden
- Meststoffen



- Werkkleding
- Tuinberegening
- Vijverartikelen
- Gewasbescherming
- (Weide)afrostering

Het adres voor uw BBQ benodigdheden !!

**Houtskool
Briketten
Accessoires
Buitenkeukens**



Kom langs en laat u inspireren in onze BBQ showroom ! Dealer van Napoleon BBQ



Openingstijden:
Maandag t/m vrijdag 8.00 - 18.00 uur
Zaterdag 8.00 - 17.00 uur

Uitgeesterweg 1B
Limmen
T 072 - 505 24 84

www.nuyenstuinengroenshop.nl



De Oude Keuken ontwaakt uit corona

Castricum - Sinds de lockdown vanwege corona organiseerde restaurant De Oude Keuken op Landgoed Duinen en Bosch afgelopen zondag voor het eerst haar vertrouwde muzikale optreden op het terras. Te beluisteren was het trio Beerepoot3, waarvan bassist Jeroen

Walstra zei: „We hadden niet verwacht dat het zo druk zou zijn. Het is erg gezellig en naar mijn weten loopt alles op rolletjes.”

Ook directeur Brigitte van Campen beaamde dat: „We zien dat het mondjesmaat vanaf 1 juni steeds drukker wordt. Lastig blijft

de 1,5 meter afstand, maar met behulp van looproutes en uitserveertafels voor het personeel gaat het allemaal lukken. Fijn dat het sfeertje weer terug is en we zijn blij om over twee weken hier de chansonnier Édouard te mogen ontvangen.” (tekst/foto Hans Boot)



Clubkampioenschap voor jeugdleden Tennisvereniging Akersloot

Akersloot - Bij Tennisvereniging Akersloot werd in het afgelopen weekeinde het clubkampioenschap voor jeugdleden gehouden. Zes jeugdleden (foto boven) stredden een sportieve strijd, twee van hen waren nog maar net een maand lid van de vereniging. Het werden zenuwslappende rally's, soms zelfs met een tiebreak tot

het einde. Uiteindelijk werd Sanne Tiebie winnaar van het eindklassement. Bijzonder, want zij was van de zes deelnemers, variërend in leeftijd van 10 tot 14 jaar, de jongste speler. De uitslag: 1. Sanne Tiebie; 2. Sarah van Dijk; 3. Zoë Schoon; 4. Sem Maarschalkerweerd; 5. Ruben de Groot; 6. Jade Kerrens. Ook de junioren (foto onder)

kwamen in actie, in deze categorie wist Thijs Koot bij de jongens als eerste te eindigen, gevolgd door Jelle Vogelvang op de tweede plaats. Mats Dekker werd derde in het eindklassement. Bij de meisjes mocht Nina Sap de eindzege op haar naam schrijven. Lisa v/d Lee werd tweede, gevolgd door Anna van Dijk op de derde plaats. (Foto's: aangeleverd)



Minder restafval

Castricum - In vijf jaar tijd moeten inwoners van Castricum de hoeveelheid restafval terugbrengen van ruim tweehonderd kilo naar maximaal dertig kilogram per persoon per jaar. Over de manier waarop dat te realiseren is, geeft de gemeente op pagina 12 van deze krant uitleg. Wethouder Paul Slettenhaar: „Dit jaar maken

we de eerste belangrijke stappen om onze hoeveelheid restafval drastisch terug te dringen. U leest in deze krant wat dit voor u betekent en wat de veranderingen zijn. Een hele opgave, maar ik denk dat het kan. Wij maken het afval scheiden zo makkelijk mogelijk voor de inwoners.” (Foto: aangeleverd)



Het Bakkerspleintje, zo goed als uitgestorven!

Opnieuw tumult over horeca Bakkerspleintje

Castricum - Ging restaurant Wier&Ga op het Bakkerspleintje recent ten onder aan allerlei jarenlange procedures, nu het pand leeg is blijkt het nog steeds slachtoffer te zijn van dezelfde bovenbuurman. Volgens sommige medebewoners is deze buurman ‘waarschijnlijk uit verveling’ opnieuw procedures begonnen. Hij wil vooral voorkomen dat er opnieuw horeca gevestigd wordt. Van leefbaarheid en gezelligheid is intussen niets meer te merken. De enige bezoekers van het pleintje gaan er fietsend diagonaal overheen richting supermarkt. De leegstand van winkelpanden loopt op en gaat nog meer oplopen, is de verwachting.

Aart Tóth

Intussen loopt het dik over de rand omtrent de vele reacties, waarin gesteld wordt dat het plein ten dode is opgeschreven. Tegelijk wordt opgeroepen tot actie. Ook de verontwaardiging over de toenmalig afgegeven horecaverunning aan Wier&Ga blijkt groot. De bewuste bewoner heeft namelijk een clausule afgedwongen bij de ontwikkelaar en de gemeente heeft daar goedkeuring aan gegeven. Daar probeert de betreffende klager nu nog meer beperkingen op af

te dwingen. Intussen is buiten Wier&Ga ook juwelier Frits Dikhoff een lege winkel geworden, als ook kunstmid Heleen, Tafel voor 2, de lampenwinkel en ook de Sleutelkoning en Zonvaart reizen gaan verdwijnen volgens mededelingen. Kortom van bezoekers en leefbaarheid geen sprake meer. En dat is dan de heugelijke viering van het 10-jarig bestaan Bakkerspleintje.

De reacties liegen er niet om, zoals van een dorpsclown die wel voor “wat reuring wil zorgen op het plein met een collectieve op-

stand met veel herrie en hij zijn clownspak aantrekt”. Andere opmerkingen tussen de inmiddels meer dan honderdvijftig reacties: „Bakkerspleintje dood gat geworden.” „Boze buurman stond week geleden voor Raad van State in Den Haag nu in zijn strijd tegen de gemeente Castricum.” „Met pek en veren het dorp uit.” „In de verkoopbrochure stond ‘Begane grond is gereserveerd voor een mooie grand café met terras’, maar helaas.” „Laten we bij toerbeurt belletje trekken en de polonaise lopen en ook nog een draaiorgel erbij.” „Gaaf midden in het centrum wonen en dan zeiken over drukte.” En ook nog de suggestie „Bij toerbeurt hang/jongeren/ouderen te stationeren op het plein om gezellig samen te zijn met meegebrachte drank.”

Voorlopig genoeg reuring dus. De betreffende bewoner was niet voor commentaar beschikbaar.

Column

Wanneer zou je een levenstestament op laten stellen?

Regio - Als “(levens-)executeur” beantwoord ik dagelijks vragen in de praktijk over een testament of een levenstestament. Wat is het nu eigenlijk, want ik heb al een testament. Hoe oud moet je zijn voor zo iets? Het is niets voor mij want wij zijn samen. Ik ben wel alleen maar ik heb een hulp die alles regelt. Allemaal mooi maar toch echt niet voldoende. Want stel dat u straks niets meer weet en dus niet meer zelf mag beslissen. Zijn dan alle praktische zaken goed besproken. Kunnen alle zakelijke, financiële en medische beslissingen genomen worden voor u? Is daar iemand voor gemachtigd? Neem bijvoorbeeld het echtpaar Van Tuin. Alles goed geregeld dachten ze zelf en ze hebben nog kinderen ook. Het ene kind wordt getroffen door een chronische ziekte en kan weinig tot geen hulp bieden. Het andere kind woont in het buitenland, heeft regelmatig contact, doet wat hij kan op afstand, maar heeft een drukke baan. Meneer is gediagnostiseerd met Alzheimer. Als er nu iets gebeurt met mevrouw moet meneer onder bewind gesteld worden voordat



er beslissingen genomen kunnen worden. Beslissingen die vooraf besproken hadden kunnen worden en waarvoor een eventuele volmacht zou zijn afgegeven in een levenstestament. Zijn wensen met betrekking tot zijn levenseinde of uitvaart staan niet op papier en daar kunnen we het niet meer over hebben. Gelukkig heb ik wel alles voor mevrouw op papier kunnen zetten en ben ik samen met haar zoon gemachtigd om zaken voor haar te regelen als het nodig is. Voor de zoon en voor mevrouw geeft

dit een geruststellend gevoel. Ook in het testament heeft mevrouw een aantal zaken aangepast en sta ik daar klaar om te helpen waar nodig. Mevrouw tipte ooit iemand over het levenstestament en zei: ‘dat hadden wij ook moeten doen’. Gelukkig hebben we het voor haar nu wel kunnen regelen en hebben we alles op papier gezet en vast laten leggen. Een levenstestament kun je nooit vroeg genoeg op laten stellen. Voor komen is beter dan.....

Karin Rutte,
www.karinrutte.nl.

mooi
PARFUMERIE

MY DAD, MY SUPER- HERO!

VADERDAG
ZONDAG 21 JUNI



25%
KORTING

op bijna alle luxe geuren
en geursets*

Geesterduin 54, 1902 EL Castricum
Tel: (0251) 67 15 61

Volg ons voor acties en aanbiedingen ook op facebook en Instagram

Tijdens coronacrisis Online verkoop van vis schiet omhoog



Akersloot - Dilvis, specialist in vis sinds 1884, heeft een pittige periode achter de rug. De groothandel kwam vrijwel stil te liggen door de sluiting van de horeca. Het familiebedrijf is al in 2011 via Palingshop.nl begonnen met de online verkoop van vis aan consumenten. Dit bleek tijdens de afgelopen maanden, samen met de overheidssteun, een kleine redding.

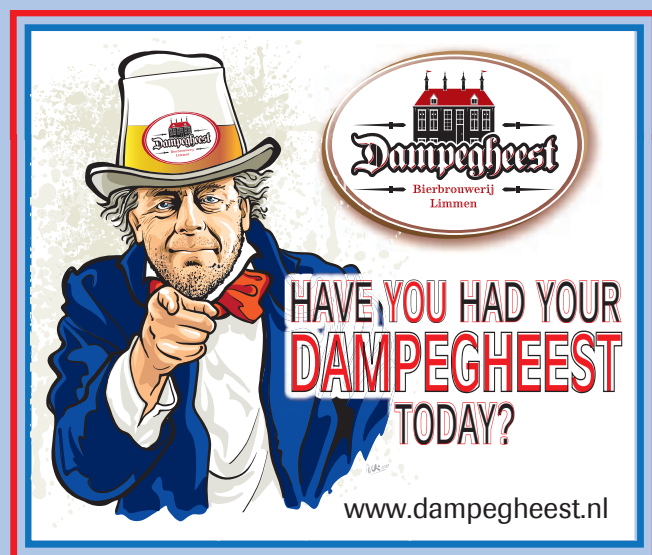
Koen Dil: „In de afgelopen jaren zagen we het aantal bestellingen via Palingshop.nl al groeien. Tijdens de afgelopen maanden steeg het aantal online bestellingen zelfs met 30% op jaarbasis. Dat was hard nodig, want de totale omzet van de groothandel daalde door de coronacrisis met bijna 90%. Onze vis wordt dagelijks gekoeld verzonden

door heel Europa, maar helaas was de distributie van de vis niet meer mogelijk. De verkoop aan particulieren via onze winkel in Akersloot en natuurlijk via onze online winkel Palingshop.nl ging gelukkig wel goed door. Wij zijn dan ook heel blij dat we al vroeg de focus hebben gelegd op de particuliere online verkoop.” Nu de horeca weer beperkt op mag starten ziet Dil enige verbetering, maar het zijn nog wel onzekere tijden. „De handel begint heel voorzichtig weer, maar het herstel is vooralsnog fragiel. We focussen ons momenteel daarom vooral op de lokale markt, nu onder andere met een mooie Vaderdagactie.” Kijk op Palingshop.nl voor meer informatie over Dilvis en de producten die het bedrijf verkoopt. (Foto: archief)

Vaderdagtip: Brouwer op metalen bord

Limmen - Brouwerij Dampegheest heeft een leuk cadeau laten maken voor alle liefhebbers van het bier dat er wordt gebouwen. Het is een afbeelding van de brouwer, die eraan herinnert dat het weer tijd is voor een heerlijk Dampegheest biertje. Een idee voor Vaderdag? Gedrukt op een metalen bord op A3-formaat, te bestellen via info@dampegheest.nl voor 19,95 euro. Ook zijn er pakketten samengesteld met vijf verschillende Dampegheest bieren en zijn grote flessen van 75cl voor de papa's verkrijgbaar. Deze items zijn volop verkrijgbaar bij de lokale verkooppunten.

Het proeflokaal gaat, door de coronaregels, voorlopig nog niet open. Waarschijnlijk zal dat pas gebeuren op de derde zondag van september. Daarover zal te zijner tijd nadere informatie volgen. (Foto: aangeleverd)



Dilvis Vaderdag aanbieding; Wij weten wat vaders willen!

Half pond
gerookte paling 7,50



Half pond
gerookte aal 9,95

**OOK GEROOKTE PALINGFILET,
GEROOKTE ZALM EN ALLERLEI
ANDERE HEERLIJKE VERSE VIS
BESCHIKBAAR. BEKIJK ONS HELE
ASSORTIMENT OP PALINGSHOP.NL**



Dilvis
Sinds 1884

Openingstijden: maandag t/m vrijdag:
07.00-16.00 uur, zaterdag: 08.00-14.00 uur
Kerklaan 40, 1921 BL Akersloot
Tel. 0251-312306, Whatsapp.nr. 06-31278494
info@dilvis.nl - Dilvis.nl - Palingshop.nl

ZONDAG 21 JUNI VADERDAG!



Gerestaureerde grenspaal onthuld

Castricum/Heiloo - Wethouder Paul Slettenhaar heeft op donderdag 11 juni samen met zijn collega Rob Opdam uit Heiloo een oude grenspaal onthuld, nadat die paal lange tijd uit beeld was. Het initiatief tot restauratie en herplaatsing kwam van de Historische Vereniging Heiloo (HVH). Dick Slagter, prominent lid van de vereniging, heeft in de loop van de jaren veel kennis vergaard van allerlei soorten oude grenspalen in Heiloo. Hij heeft de restauratie van deze paal bij de gemeente Heiloo aangezwengeld.

De mens heeft altijd de behoefte gehad om zijn eigen territori-

um af te bakenen. Men plaatste houten of stenen palen op meerdere plaatsen waar een eigendomsgrens lag. Er zijn al grenspalen bekend uit het Romeinse Rijk. In dit geval gaat het om een zeer waarschijnlijk uit de 18e eeuw daterende paal, die lange tijd in het (later ontstane) industrieterrein Boekel aan de Kanaalweg heeft gestaan. De paal, of liever gezegd het restant ervan, werd daar door Dick Slagter enigszins gehavend aangetroffen op een inmiddels particulier stuk grond. De HVH heeft van de eigenaar toestemming gekregen om de paal uit te graven. In overleg met en op kosten van de gemeente heeft de HVH de paal vervolgens laten res-

taurieren. Aan de ene zijde is de tekst HEY-LOO te lezen; de andere zijde is beschadigd en hier zijn sporen van de tekst AKERSLOOT te ontcijferen. Er is bewust voor gekozen om de grenspaal niet op de oorspronkelijke plek terug te zetten, want daar komen weinig mensen langs. Hij staat nu zo'n 250 meter verder naar het westen aan de Kanaalweg, in de berm van het fietspad richting Akersloot. Hier komt de paal mooi uit en kunnen de vele fietsers die passeren nog even herinnerd worden aan een stukje 18e-eeuwse geschiedenis van zowel Akersloot als Heiloo. (Foto: Stip Fotografie)

Voetbalvereniging Limmen: Uit den ouden doos: de donderdagavond

Limmen - Gek was niet gek genoeg op de donderdagavond bij VV Limmen. Vroeger stonden er nog meiden achter de bar die het, wat betreft de sluitingstijd, niet zo nauw namen. Waar nu om half twaalf de bel gaat, werd toen nog wel eens een afzakkertje genomen in de bestuurskamer. Ook zijn we wel eens een 'koppie toe' wezen halen bij broer Kees of Meindert of bij mijzelf thuis. Geleider (of leider of begeleider) was Henk B. en bij ons op de bank had Henk niet meer in de gaten dat hij liefkozend door het haar van mijn vrouw streelde. De volgende dag moest ik weer met de auto naar mijn werk in Amsterdam-Noord. Ik ben vóór de draaibrug, die gesloten was, in slaap gevallen. Ik werd weer wakker van toeterende auto's. Hoe gek ben je dan? Steevast aten we na de training ook wel een broodje kroket. Wie er toen achter de bar stond, ben ik vergeten (van naam) maar we (Peter Dekker en ik) vroegen altijd om teveel mayonaise erop. Ze deed altijd een heel klein sliertje erop, vandaar. Lachen toch?

In de jaren 70 en 80 stonden de vrouwen van de spelers bij toerbeurt achter de bar: Trudy Bronstring, Tineke Duin, Anneke Dekker en mijn vrouw Lia. We hadden een tafelvoetbalcompetitie waaraan de vrouwen ook mee deden. Om geld voor prijzen en bokalen te genereren, hadden we om de week een illegale loterij. Ome Ber Admiraal was er altijd. Bijna iedereen had prijs. Het liep als een trein met die competitie. Het duo Hak en Beuk was een koppel bestaande uit Jos Hanck en Jan Bronstring. Als we tegen hen moesten spelen, was het altijd spannend.

Maar we wisten altijd te winnen. Er werden tribunes van tafels en stoelen gemaakt om maar niks te missen. Ook Gerard Glas was er een meester in. Toch zijn we, Peter voor en ik achter, jaren ongeslagen gebleven. Vijf jaar geleden werden we door de jeugd nog uitgenodigd voor een wedstrijd. Weer winnen. Mooi toch?

Jaren hebben we Dirk-Jan Hollander als manusje-van-alles en kledingsjouwter in onze gelederen gehad. In de tijd van geen elektronisch scorebord rende mijn Dick over het veld om een doelpunt van Limmen te noteren. Was het een doelpunt voor de tegenpartij, dan had hij weinig haast. Eens schrokken we ons een hoedje. Heel zijn hoofd zat in het verband. Het leek wel een mummie. Op de vraag hoe dat kon en wat er aan de hand was, zei hij dat zijn baas hem met een schoffel een half oor bezorgde. We hebben de hele actie gereconstrueerd. Zijn baas was bijna gestikt, merkten we op. Als goede vriend en omdat ik wel een verbandje kan aanleggen mocht ik als enige de hele nieuwsgierige kantine zijn verwonding laten zien. Inderdaad een mooie hechting. Toen ik binnensmonds mompelde hoe het netverband gezeten had, wist Dick zeker dat het bloed achter moest. Brullen. Ook mooi was het op een keer dat we op trainingskamp gingen. Waar ben ik vergeten. 's Avonds misten we Dick maar bij zijn kamer aangekomen zat hij 'rustig' een pornofilm te kijken. Je moet het niet doen. We slapen op kamers van twee personen, Dick alleen. Na het douchen kwam hij toch even koeke-



Dirk-Jan Hollander. (Foto: Willem Koot)

loeren in zijn te hoog opgetrokken onderbroek. Wat hebben we wat meegemaakt met hem en hij met ons. Denk maar dat hij genoten heeft hoor. De meiden achter de bar hadden gezellige muziek. De jongeren wilden wat anders en liepen naar de installatie om hun keus te draaien. Daar heb je dan als barbediende geen vat meer op en de dames besloten er mee te stoppen. Tineke en Lia hebben het wel 25 jaar volgehouden en zijn terecht lid van verdienste. Jongere vrouwen moesten achter de bar. Het werd Marjan Hes die vanuit de kantinecommissie deze taak op haar nam. Er waren geen jongere gegadigden die elke week present zouden zijn. Later geassisteerd door Annemiek en José. Toch moet ik vermelden dat het vroeger wel oergezellig was en dat ik het jaar na jaar iets minder vond worden. Je wordt ouder pappa. (Willem Koot)

Samen naar 30 kilo restafval per persoon in 2025



Vorig jaar werd het grondstoffenplan 2020-2025 goedgekeurd door de raad van Castricum. De belangrijkste boodschap in dit plan: afval is grondstof. Alle stappen die

we vanaf nu nemen om de doelen uit dit plan te halen, zijn hierop gebaseerd. Het wordt steeds belangrijker dat iedere inwoner bij alles wat er aan afval door zijn handen gaat bedenkt: moet dit bij het restafval of is het iets wat hergebruikt kan worden? Om die 30 kilo te bereiken in 2025 is het belangrijk nu de eerste stappen te zetten om de hoeveelheid restafval terug te dringen. Afval gooien we niet zomaar weg, maar willen we zo goed mogelijk scheiden, zodat we er weer iets mee kunnen.

DIT VERANDERT VOOR U: extra container en variabele heffing



Na de zomer ontvangt u van de gemeente een extra container voor Plastic, Metaal en

Drankverpakkingen (PMD). U krijgt dan ook meteen een nieuwe gft- en restafvalcontainer. U krijgt hierover uiterlijk eind juli bericht. Op het moment dat u de nieuwe containers heeft, verandert ook de ophaalfrequentie. Elke bak wordt 1x in de 3 weken geleegd. Het wordt makkelijker om o.a. oud papier, glas en textiel weg te brengen. De gemeente plaatst namelijk in het najaar op verschillende plekken in de gemeente extra (boven- en ondergrondse) containers.



Vanaf 1 januari 2021 betaalt u een variabele heffing. De afvalstoffenheffing bestaat

dan uit 2 bedragen.

- Een lager, vast bedrag per jaar betaalt u vooraf; en
- Een variabel tarief per keer dat u uw restafvalcontainer laat legen. Dit bedrag betaalt u achteraf.

Hoe beter u scheidt, hoe minder u uw grijze rolcontainer hoeft te laten legen. Dit heeft dus een positief effect op uw totale afvalstoffenheffing. Het laten legen van de gft- en PMD-container blijft gratis. Het tarief van het vaste basisbedrag en het legen van de restafvalcontainer worden in het 4e kwartaal van 2020 vastgesteld.

WAAROM DEZE VERANDERINGEN?

De overheid heeft ons als gemeente opdracht gegeven om de hoeveelheid restafval in 2025 terug te brengen naar 30 kilo per persoon per jaar. Op dit moment is dat nog meer dan 200 kilo per jaar. Er zitten nu nog veel grondstoffen in het afval die prima hergebruikt kunnen worden. Verbranden is zonde, duur en wordt in de toekomst steeds duurder. Papier, plastic, glas en textiel zijn waardevol. Dit zijn namelijk grondstoffen die weer hergebruikt kunnen worden voor bijvoorbeeld compost en nieuwe producten zoals golfballetjes, flessen, speelgoed of bloempotten. Hoe minder we laten verbranden, hoe minder u betaalt. De opbrengsten van grondstoffen worden verwerkt in de hoogte van de afvalstoffenheffing.

WOONT U IN EEN FLAT/HOOGBOUW?

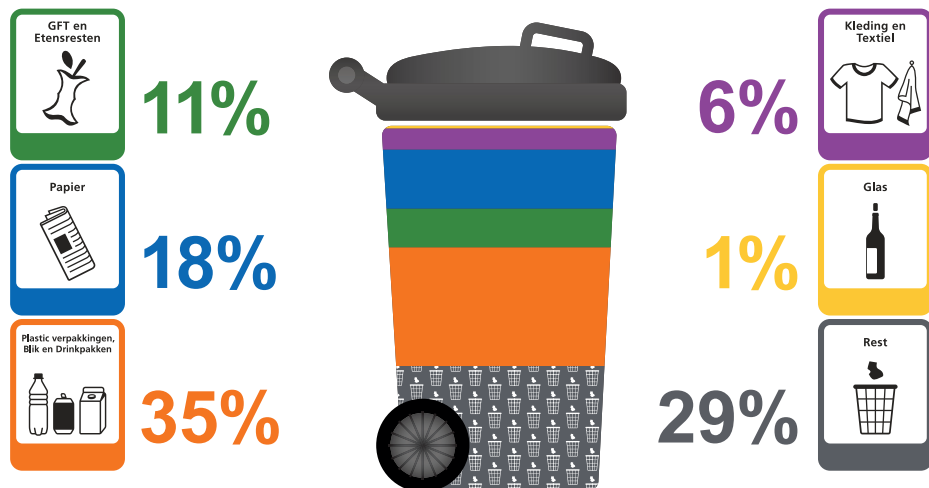
Dan blijft u uw restafval aanbieden zoals u dat nu ook doet. Wel gaat u vanaf 1 januari 2021 ook betalen voor elke keer dat u uw toegangspasje gebruikt voor de restafvalcontainer. Het tarief hiervoor maken wij in het 4e kwartaal van 2020 bekend. Daarnaast wordt bij veel van de hoogbouw de voorzieningen om gft te scheiden uitgebreid. We plaatsen bovengrondse gft-cocons, waar u met een toegangspasje gft-resten kwijt kunt.

CONTACT

U vindt meer informatie op de website van de gemeente. U kunt ons ook een e-mail sturen.
✉ afvalscheiden@debuch.nl
🌐 www.castricum.nl/afval

Inhoud restafvalcontainer gemiddeld per inwoner per jaar*

Er zit nu nog veel in de restcontainer wat er niet in thuishoort. Voornamelijk papier, etensresten en plastic verpakkingen. Als u deze scheidt is uw restcontainer minder snel vol, zodat u deze minder vaak aan de weg hoeft te zetten.



* sorteeraanlyse gemeente Castricum 2018



SPECIAAL VOOR JOU

Als vriend van de bakkerij krijg
je korting, mooie cadeaus en
speciaal voor jou gebakken brood,
precies wanneer het jou uitkomt!
Fijn om vrienden te zijn!

Vrienden worden? Ga naar
bakkerijvanvessem.nl



John Heideman met foto van de Duitse soldaat Veit Schmidt, voor de woning aan de Madeweg nr. 3, waar Schmidt tijdens de oorlog over de vloer kwam. (Foto: Henk de Reus)

Speurtocht leidde tot niets, totdat het toeval zich aandiende

De cirkel is rond voor John Heideman

Tot 1 oktober van dit jaar viert Nederland dat het 75 jaar terug werd bevrijd. De krant laat inwoners aan het woord met een verhaal over de oorlog. Dit kunnen overlevenden zijn, deelnemers aan Vredesmissies, of mensen die in de lokale historie van de jaren '40-'45 zijn gedoken. John Heideman is zo iemand.

Henk de Reus

Castricum - De boeken die John Heideman over de Tweede Wereldoorlog in Castricum schreef zijn voor een groot deel gebaseerd op interviews met inwoners van Castricum die de oorlog hebben meegemaakt en hierover vertellen. Een van hen is Nico Hes uit Bakkum. Het interview met hem vindt plaats op 30 mei 2008. Hes overleed in 2013. In het interview noemt Hes de naam van Veit Schmidt, een vredelievende Duitser, die destijds als soldaat in Castricum was gelegerd en bij het gezin Hes over de vloer kwam. De man maakte na de oorlog een einde aan zijn leven. Heideman probeert een beeld van Schmidt te krijgen en start na het interview een speurtocht. Deze lijkt geen resultaat op te leveren, totdat het toeval zich onverwacht aandient.

Interview

Hieronder volgt een deel uit het interview met Nico Hes. „Tijdens de meidagen van 1940 werkten we in de aardbeien toen de beschieting op het vliegveld in Bergen begon. Je hoorde allemaal tikken om je heen. Het waren de scherven van de luchtafweer. We zagen vliegtuigen met

dubbele staarten in de lucht. Toen de Duitsers hier eenmaal waren kwamen er bij ons thuis in Noord-Bakkum ook enkelen over de vloer. Het waren oudere, vredelievende Duitsers. Samen met hen luisterden we naar de Engelse zender. Deze mannen waren te vertrouwen. Ze bivakkeerden in een bunker in de duinen bij Bakkum. Eén van hen heette Veit Schmidt. Hij vertelde dat hij voor priester leerde. Bij ons thuis heeft hij ook wel eens een mis gedaan. Het was een goeie kerel. Hij zei 'Als de Russen in de streek komen waar ik woon, dan hang ik mezelf op'. Hij heeft dit later ook gedaan. Dit vernamen wij later van zijn familie.” Desgevraagd zegt Hes niet over een foto van Veit Schmidt te beschikken en verder niets van hem te weten.

Hutspot

Via familie verneemt Heideman later dat de woning aan de Madeweg nr. 3 in de oorlog moest plaatsmaken voor een tankval. Daar zat de familie toen erg mee. Men vroeg aan Schmidt of hij ervoor kon zorgen dat de boerderij mocht blijven staan. Dat kon hij niet, maar hij gaf wel als tip mee om vooral aardig tegen zijn meerderen te zijn. Toen zijn su-



Nico Hes in 2006. (Foto: aangeleverd)

perieuren de volgende dag kwamen deed de moeder des huizes zo vriendelijk mogelijk tegen hen en liet zich niet gaan. Ze verwen- de de heren met Hollandse hutspot die ze nog over had en gaf ze elk twee eieren mee bij het weg- gaan. De bobo's bedankten haar hartelijk. Later kwam het bericht dat de boerderij mocht blijven staan. Had de tip van Schmidt dan toch geholpen, of was het misschien de hutspot?

Speurtocht

Voor Heideman is het interview met Niek Hes en de later verkregen informatie over Schmidt het startpunt voor verder onderzoek. Hij zet ogen en oren open en steekt al z'n voelsprietten uit. De jaren erna probeert hij op meerdere manieren informatie in te winnen over Veit Schmidt. Zo speurt hij op Internet, legt contact met de Deutsche Suchdienst in Berlijn, schrijft de gemeente aan waar Schmidt vandaan kwam en vraagt kranten om een oproep te plaatsen. Het blijkt zoeken naar een speld in een hooiberg te zijn en het spoor loopt dood. Dit komt ook omdat de mensen die hem gekend hebben en hier toen woonden, niet meer leven.

Toeval
Dan dient zich een onverwachte

situatie aan. Heideman: „Ik hield recent een rondleiding voor een groep volwassenen. Deze voerde onder meer langs het Joodse huis aan de Geelvinkstraat. Ik vertelde de groep dat hier in 1932 Marcel Polak is geboren die in 1944, samen met zijn broertje, vanaf zijn onderduikadres in Friesland op transport werd gezet naar Auschwitz. Hier zijn beiden vermoord. Ze waren toen elf, respectievelijk acht jaar. Toen ik net klaar was met vertellen kwam er een man op mij af. Hij vroeg wie ik was. Ik zei hem dat ik John Heideman was. Hij stelde zichzelf voor als Theo Hes, de neef van Niek Hes en hij zei dat hij iets voor mij had. Hij liep even weg en kwam terug met een foto van een Duitser. Het bleek een foto te zijn van Veit Schmidt, de man waarnaar ik tevergeefs onderzoek had gedaan. Hij vertelde mij dat hij de foto van z'n vader had gekregen en dat hij de naam Schmidt was tegengekomen in een van mijn boeken. Hij hoopte mij altijd nog eens tegen te komen om de foto te geven. Ik zei hem ontzettend blij te zijn met de foto, omdat ik nu eindelijk een beeld heb bij de persoon Schmidt. Toeval of niet, de cirkel is hier eindelijk rond.”

Open eindjes

Voor een heleboel zaken geldt dit laatste nog niet. „Er zijn nog heel veel open eindjes als het om de



1943: Nico Hes met de kinderen van Marianne Kruger. (Foto: aangeleverd)

Tweede Wereldoorlog in Castricum gaat. Ook vandaag de dag komen er nog steeds nieuwe feiten boven water. Het is mijn missie om alles over W.O. II in beeld te krijgen. Mijn onderzoek zal daarom nooit stoppen. Door alle feiten in beeld te brengen kunnen we lering trekken uit hetgeen er in het verleden is gebeurd”, aldus Heideman.

Hechte band

In het eerdergenoemde interview vertelt Nico Hes ook dat hij via de 'Arbeitseinsatz' in Duitsland belandde. Hier werd hij bij een boerin in Schwerin te werk gesteld.

'Frau Marianne Kruger' heette ze. Hes beschrijft haar als een lieve vrouw. Hoewel hij het er naar zijn zin heeft vecht hij ook tegen de heimwee. Na anderhalf jaar keert hij huiswaarts en duikt hij onder. Na de oorlog zoekt hij contact met de familie Kruger. Pas in 1985 komt het tot een weerzien. Het is een emotioneel gebeuren. De familie Kruger is hierna nog enkele keren naar Nederland gekomen. De hechte band is altijd gebleven. Ook hier is de cirkel rond.

(Bron: Castricum en Bakkum tijdens de Tweede Wereldoorlog, deel I. Auteur: J. Heideman)

Weerzien met de familie Kruger in 1985. Mevrouw Hes tweede van links, Nico Hes en Frau Kruger respectievelijk derde en tweede van rechts. (Foto: aangeleverd)



1943: Nico Hes, werkzaam op het land in Schwerin. (Foto: aangeleverd)



SAMEN WERKEN AAN WELZIJN

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

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

SOCIAAL TEAM

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

sociaalteamcastricum1901@debuch.nl
sociaalteamcastricum1902@debuch.nl
sociaalteamakerslootlimmendewoude@debuch.nl

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

www.castricum.nl
www.koetjes-kalfjes.info
www.welzijncastricum.nl
www.home-start.nl

VRIJWILLIGERSORGANISATIES



Vrijwilligersorganisaties en vrijwilligers willen graag hun werk (veilig) hervatten na de coronalockdown.

Hoe dit aan te pakken in de anderhalve meter-samenleving?

Het Steunpunt Vrijwilligerswerk staat klaar en geeft informatie en ondersteuning.

Welzijn Castricum, telefoon 0251 65 65 62, www.vrijwilligerswerkcastricum.nl

IN HET ZONNETJE

Kent u iemand die het in deze abnormale tijd erg zwaar heeft? Bijvoorbeeld een dierbare zijn verloren of nog geïsoleerd thuis zitten, mensen met een chronische ziekte, mantelzorgers of mensen die hun bedrijf of baan zijn verloren. Het is tijd om hen in het zonnetje te zetten, om ze te laten voelen, jullie worden niet vergeten! In de zomermaanden wil Welzijn Castricum een aantal mensen op zondag gaan verrassen en in het 'zonnetje' zetten.

Mail naar info@welzijncastricum.nl of bellen naar 0251 65 65 62.

BUURT-WOONONDERZOEK

Om te onderzoeken welk effect Corona heeft (gehad) op het welzijn van de bewoners van Castricum en welke behoefte er nog is aan activiteiten of ondersteuning heeft Welzijn Castricum een vragenlijst buurt-woononderzoek gemaakt.

Deze zal op diverse manieren verspreid worden. Je kunt hier ook de QR code scannen.



Een papieren versie kan ook aangevraagd worden bij Welzijn Castricum of via de website www.welzijncastricum.nl

VRIJWILLIGERS

Zo langzamerhand starten veel vrijwilligersorganisaties weer op en is er weer vraag naar nieuwe vrijwilligers. Met name besturen zijn actief gebleven en er worden voor diverse organisaties bestuursleden gezocht.

Wie zich wil oriënteren op wat er mogelijk is, kan een afspraak maken voor een intakegesprek door te mailen naar het Steunpunt Vrijwilligerswerk vcc@welzijncastricum.nl.

Kijken op de website met vacatures kan ook www.vrijwilligerswerkcastricum.nl

Vragenlijst Buurtwoononderzoek tijdens corona

Castricum - Stichting Welzijn Castricum heeft een korte vragenlijst opgesteld. Op die manier hoopt de organisatie een beter beeld te krijgen van de behoeften en wensen van de inwoners van Castricum tijdens en na corona. Met de resultaten kan een passend aanbod gemaakt worden. Te denken valt aan ondersteuning bij een activiteitenprogramma voor de zomervakantie, online ontmoetingsgroepen of een aanbod voor rouwverwerking.

De enquête bestaat uit tien vragen en kan ook via www.welzijncastricum.nl worden ingevuld. Scan de QR-code om direct naar de juiste pagina te navigeren. Het invullen duurt tussen de vijf en tien minuten. Door het invullen van de enquête maakt men kans op een lunch bij Johanna's Hof. Knip de enquête uit de krant en stuur deze ingevuld naar Stichting Welzijn Castricum, Geesterduinweg 5 te Castricum. Voor vragen kan telefonisch (0251 656562) of per e-mail (n.meijers@welzijncastricum.nl) contact worden opgenomen.



Vragenlijst Buurtwoononderzoek tijdens Corona

Fijn dat u deel wilt nemen aan de vragenlijst 'Buurtwoononderzoek tijdens Corona' uitgevoerd door Welzijn Castricum. De enquête bestaat uit tien vragen om zo een goed beeld te krijgen van de behoefte van de bewoners. Met de resultaten kan Welzijn Castricum een nog beter passend aanbod creëren. Door deel te nemen aan het onderzoek heeft u ook de kans een lunch te winnen bij Johanna's Hof.

Alvast hartelijk bedankt voor het invullen van de enquête.

1. Wat is er voor u veranderd in uw welzijn door corona?

.....

2. Wat heeft dit voor effect op u?

.....

3. Heeft u ideeën hoe dit verbeterd kan worden?

.....

4. Wat of wie helpt u daarbij/ of zou dat kunnen doen?

- ☐ Sociaal Team/ professionele hulp
- ☐ Vrijwilliger/ maatje
- ☐ Ontmoetingsactiviteit
- ☐ Bewegen
- ☐ Rouw ondersteuning
- ☐ Anders

5. Ik ervaar het contact dat ik met andere buurtbewoners heb als goed

- ☐ Helemaal eens
- ☐ Tamelijk eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Tamelijk oneens
- ☐ Helemaal oneens
- Aanvulling:

5. Ik zou graag meer buurt en of dorpsgenoten willen leren kennen

- ☐ Helemaal eens
- ☐ Tamelijk eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Tamelijk oneens
- ☐ Helemaal oneens
- Aanvulling:

6. Ik zie het tweede halfjaar van 2020 met veel plezier tegemoet

- ☐ Helemaal eens
- ☐ Tamelijk eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Tamelijk oneens
- ☐ Helemaal oneens

Aanvulling:

7. Heeft u wensen voor activiteiten waar u aan deel zou willen nemen tijdens of na de zomervakantie?

- ☐ Samen koken/eten:
- ☐ Samen eropuit als:
- ☐ Online ontmoetingsactiviteiten als:
- ☐ Kinderactiviteiten als:
- ☐ Tuinactiviteiten als:
- ☐ Tuinactiviteiten als:

Anders:

8. Ik zou het leuk vinden om actief te worden in de buurt

- ☐ Helemaal eens
- ☐ Tamelijk eens
- ☐ Neutraal
- ☐ Tamelijk oneens
- ☐ Helemaal oneens

Aanvulling:

Eventuele activiteiten:

9. Ik wil vrijwilligerswerk gaan doen.

- ☐ Ja
- ☐ Nee

Aanvulling:

10. Wilt u praten met een medewerker van Welzijn Castricum?

.....

Mogen wij contact met u opnemen voor eventuele vragen en of de verloting van de lunch?

Naam:

Straat:

Telefoonnummer:

Mailadres:

Geboorte datum:

Uw gegevens worden anoniem en vertrouwelijk behandeld. Bedankt voor uw medewerking aan het Buurtwoononderzoek!

Voor meer informatie: Welzijn Castricum, Geesterduinweg 5 in Castricum, telefoon 0251 656562, site www.welzijncastricum.nl



Wim Twisk is goudhaantje. Hij had bij de nieuwbouw de afwasbakken al op anderhalve meter laten plaatsen. (Foto: Henk de Reus)

Camping ‘veiligste plek om coronabesmetting te voorkomen’, maar... ‘Omzetverlies dit seizoen niet meer goed te maken’

Castricum - Vanaf 15 juni mogen de campings alle gasten weer toelaten, ook als zij geen eigen sanitaire voorziening hebben. Voor de eigenaren van de tien minicampings in Castricum, Limmen en Akersloot is dit een hele opluchting. „Het gemiddelde omzetverlies schat men op 25 tot 35 procent. Dit is de rest van het seizoen niet meer goed te maken.”

Henk de Reus

Door de coronamaatregelen waren alle campings in de maand april dicht, terwijl slechts een aantal campings in mei beperkt open was.

De helft van de campings deed een beroep op ondersteunende maatregelen van de overheid. Nagenoeg alle campings moesten investeringen doen om de camping coronaproof te krijgen.

Creatieve oplossingen

Bij de sanitaire ruimtes van alle campings hangt inmiddels een pamflet met gastenregels ter voorkoming van het coronavirus. Het zijn de regels die we inmiddels kennen van de persconferenties van het kabinet. De sanitaire ruimte wordt bij alle campings extra schoongemaakt en desinfecterende spray en/of gel vóór en in de ruimtes zijn gemeengoed geworden. Voor vergeetachtige gasten zijn links en

rechts extra stickers op deuren en ramen geplakt. Verder komt de verslaggever contactloze kranen, zeepdispensers met voetbediening, papieren handdoekjes en toiletbrilreinigers tegen. Aan de creativiteit van de exploitanten ligt het niet.

Huib van Diepen (Boerderijcamping Sleutelhoeve) is blij dat zij de sticker ‘toilet gesloten’ weer mag verwijderen. „Omdat de toilet- en doucheruimtes vanaf de buitenzijde van het gebouw bereikbaar zijn wordt gasten gevraagd, na gebruik van het toilet of douche, de deur open te laten, zodat er goed geventileerd kan worden”, legt ze uit. Een plastic krukje voor de ingang geeft aan dat de sanitaire ruimte in gebruik is.

Bezettingsgraad douches en toiletten gemaximaliseerd

Daar waar de toiletten en douches aan elkaar grenzen en aan de bovenkant open met elkaar in verbinding staan zie je in de meeste gevallen dat de tussencabine is afgesloten, dit om de anderhalve meter afstand te waarborgen. Bij de campings Ormsby Field, De Kei en De Polle biedt de sanitaire ruimte maar één toegang. Hier heeft men een looprichting aangegeven en de bezetting van de douches en toiletten gemaximaliseerd.

Bij boerencampings De Hooiberg en de Nesse is vorig jaar een nieuwe sanitaire ruimte in gebruik genomen. Wim Twisk (De Hooiberg) lijkt een vooruitziende blik te hebben gehad, want de wasbakken zijn bij de bouw al anderhalve meter afstand van elkaar geplaatst. Twisk: „Ik dacht destijds ‘Als we dan toch iets nieuws neerzetten, dan doen we het meteen maar zo ruim mogelijk.’ Het ge-

bouw bevat drie sanitaire ruimtes voor families en verder dichte toilet- en doucheruimtes met eigen afzuiging. John Adrichem (minicamping De Nesse) doet het met één familieruimte minder. Ook hier hebben alle andere (dichte) toiletten een eigen afzuigstelsel. Hij zet net een aan-/afwezigheidsbordje met schroeven vast voor de ingang van het gebouw. Adrichem: „We hebben maar één ingang en op deze wijze weten bezoekers hoe het met de bezettingsgraad binnen is gesteld.” Ook hier is het vóór en na bezoek handen wassen geblazen.

Gerard Swart van camping De Boekel zegt dat de camping op dit moment de veiligste plek is om coronabesmetting te voorkomen. „De camping is anderhalve hectare groot. Als alle zestig staanplaatsen bezet zijn is er ten opzichte van elkaar veel meer ruimte dan de anderhalve meter”, aldus Swart. Zo kun je het ook benaderen natuurlijk.

Gitta Duijn van camping De Tien Morgen zegt dat gasten bij de twee aanwezige aanrechtbladen verzocht wordt om het water mee te nemen naar de staanplaats, dit om ‘samenscholing’ te voorkomen.

Esther Beentjes (‘Het Zonnige Veld’) heeft van enkele arriverende gasten de vraag gekregen of er nog staanplaatsen met een privé sanitaire voorziening beschikbaar zijn. „Men las het artikel in de krant van enkele weken terug” zegt ze lachend. Het is duidelijk dat elke camping zich zo goed mogelijk heeft aangepast aan de nieuwe situatie. Wilma Veldt (agro-camping Ormsby Field) vindt dat je er alles aan kunt doen om de camping coronaproof te



Het sanitair mag weer open. John Adrichem bevestigt nog snel het aan-/afwezigheidsbordje. (Foto: Henk de Reus)

maken, maar dat het ook aankomt op eigen verantwoordelijkheid van de gasten en een dosis gezond boerenverstand. Jacqueline Welboren (camping De Westert) zegt het nog treffender en stelt: „Ga wijs op reis.”

Hoewel alle minicampings hun zaakjes op orde lijken te hebben merken zij toch dat een aantal ouderen de boeking heeft geannuleerd of uitgesteld. Zij kijken het coronakatje nog even uit de boom.



Huib van Diepen is blij dat de sticker ‘toilet gesloten’ er weer af mag. (Foto: Henk de Reus)



Kookverbod

Castricum - Brandweerlieden hebben woensdagavond in het pand van Horizon Jeugdzorg aan de Heereweg een kookverbod opgelegd in één van de ruimtes, nadat ze voor de derde keer binnen dertig uur waren uitgerukt omdat dezelfde rookmelder afging. De eerste melding kwam vorige week dinsdag, iets voor 15.00 uur. Diezelfde avond rond 21.30 uur was het opnieuw raak

en de volgende avond, kort na 18.30 uur, sloeg de rookmelder wederom alarm. In de betreffende kamer hangt geen afzuigkap boven het fornuis, maar wel een rookmelder.

De brandweerlieden hebben gezocht eerst de situatie weer op orde te brengen, voordat er weer gekookt mag worden in deze kamer. (Foto: Hans Peter Olivier)



Smokkelreis van Jenny Piers

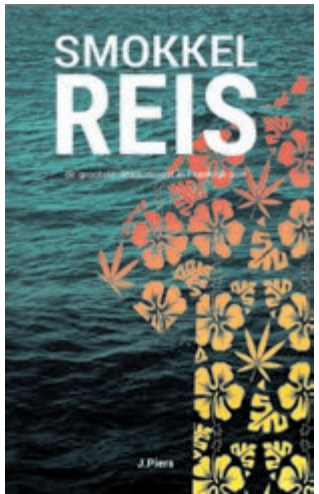
Castricumse schrijft boek over groot drugstransport

Castricum - Het grootste drugs-transport dat ooit in Franse wateren werd onderschept, vormt het centrale thema in het boek 'Smokkelreis', dat vorige week is verschenen. De in Castricum wonende Jenny Piers vertelt het waargebeurde verhaal van twee Amsterdamse broers, die in de zomer van 1991 betrokken raakten bij het smokkelen van 10.000 kilogram hasj van de Middellandse zee naar Nederland.

Wat begon als het luisteren naar de verhalen van haar ooms, het opschrijven ervan en het aanleveren van een handgeschreven manuscript, is geworden tot een prachtig boek. Twee Amsterdamse broers worden in de zomer van 1991 gevraagd deel te nemen aan een smokkelreis. Ze moeten ruim 10.000 kilo hasj van de Middellandse zee naar Nederland vervoeren met de Tamito. Zodra ze voet zetten op Siciliaanse bodem gaat de geldmeter lopen. En dan maakt het niet meer uit dat de bemanning hartstikke gek lijkt, dat 'het Tomaatje' oud en roestig is en een motor heeft die niet loopt. Het maakt niet uit dat er geen hijsboom is om de grote lading hasj te laden en lossen en dat er een kans is dat ze gepakt worden. Ze gaan geld verdienen. Heel veel geld! De nuchtere en optimistische broers gaan aan boord bij kapitein Hendrik en zijn bijzondere crew en beleven hachelijke avonturen, maar zolang de geldmeter oploopt is voor hen geen storm te hevig en

geen klus te groot. Een waargebeurde smokkelreis die eindigt in smerige, Franse gevangenissen waar de vluchtgevaarlijke broers tussen de verkrachters, moordenaars en dieven een speciale status verwerven. Zij zijn degenen van het grootste drugstransport ooit onderschept in Franse wateren.

Jenny Piers heeft het verhaal van haar ooms opgeschreven. De humoristische wijze van vertellen en de bijzondere momenten, die de broers zich tot in detail nog herinneren, maken van het boek een pareltje! Het boek kost 19,95 euro en is te koop bij boekhandel Laan in Castricum. Het boek kan ook via de webshop van Uitgeverij Leesst (shop.leesst.com) worden besteld. (Foto's: aangeleverd)





LEZERSPOST

Kabouters

Vorige week werd in deze krant verslag gedaan van een kaboutergezin dat zijn intrek heeft genomen in het bos bij Bakkum-Noord. Inmiddels is tijdens een wandeling een tweede kabouterhuis ontdekt in een holle boom, niet ver van de plek waar het eerste huis is gevonden. Blijkbaar is Bakkum in trek bij de kabouters. Dit kabouterhuis ligt aan de Kroftlaan. Op het naambordje aan het huis staat dat het om de familie Chouffe gaat. Er zijn waarschijnlijk ook kabouterkinderen in het spel, gezien de trampoline die voor de deur staat. (Foto: aangeleverd)

Bart Blankendaal



Spierfonds zoekt collectanten

Regio - Van 6 tot en met 12 september is de jaarlijkse collecteweek van het Prinses Beatrix Spierfonds. In deze week zetten vrijwilligers door heel Nederland zich in voor de strijd tegen spierziekten. De organisatie is op zoek naar collectanten en collectieorganisatoren. Het Spierfonds is de aanjager van de strijd tegen spierziekten en financiert wetenschappelijk onderzoek. De collecteweek is één van de belangrijkste inkomstenbronnen om deze onderzoeken

te financieren. Alle collecteren-de goede doelen in Nederland hebben gezamenlijk een protocol opgesteld om ervoor te zorgen dat collectanten en gulle givers in Nederland veilig aan collectes kunnen participeren. Hierin wordt rekening gehouden met de anderhalvemetersamenleving en staat ieders persoonlijke veiligheid centraal. Alle nieuwe collectanten worden hierover tijdig geïnformeerd. Via www.spierfonds.nl/collecteren kunnen nieuwe collectanten zich aanmelden.



Hiphopduo D.R.I.E. brengt album uit

Castricum - Het duo D.R.I.E. heeft een nieuw album geproduceerd. De afkorting D.R.I.E. staat voor De Ruim Interpretabele Eenheid. Het duo is al sinds 2008 actief, maar ging in 2014 op in de band Die Vers. Omdat gezamenlijk repeteren in de afgelopen maand geen optie was, besloten Castricummer Bert de Geest en zijn maatje Jort van de Ven (ook opgegroeid in deze gemeente) het hiphopduo weer nieuw leven in te blazen en een album te gaan produceren. Dat kreeg de toepasselijke ti-

tel '33', refererend aan de leeftijden van beide heren. In de maanden maart, april en mei werden de opnames gemaakt. Bert de Geest: „Nadat de laatste hand gelegd werd aan nieuwe opnames voor Die Vers, was er tijd over. Die avond ontstond een nieuwe track. Er volgden er snel meer! '33' is het album dat we niet op een ander moment hadden kunnen maken!” Het album is via Spotify te beluisteren. Kijk op www.driemuziek.nl voor meer informatie. (Foto: aangeleverd)



Bijenparadijs in wording

Castricum - Hommels, bijen, lieveheerbeestjes, wat vlinders en natuurlijk mieren en luizen. Ze zijn inmiddels allemaal gesignaleerd in de bijenborder die onlangs door bewoners van De Santmark werd aangelegd met hulp van de gemeente en Bijzzaken. Begin maart gingen de eerste plantjes de grond in en inmiddels zoemen de insecten er al regelmatig rond. De bewoners plantten kattenwilgen, meidoorn en andere struikjes. Er wer-

den wat bessenstruikjes tussen gezet en ook de eerste stekjes uit de tuinen van de omwonenden, voornamelijk laag spul als Engels gras, kruipijm en steenanjers, gingen de grond in. Het meeste is nu nog klein. Straks komen de korenbloemen, goudsbloemen, lathyrus en het tweejarig spul gaat volgend jaar meedoen. „De kleuren en het gezoem maakt ons allemaal blij”, laten de bewoners enthousiast weten. (Foto: aangeleverd)



LEZERSPOST

Sokkerwei

Waar blijft het gedachtegoed van de Sokkerwei? Binnenkort verhuist de Montessorischool naar de mooie locatie van de openbare basisschool de Sokkerwei. De Sokkerwei, de eerste duurzame basisschool van Nederland, tot stand gekomen mede door grote betrokkenheid van de leerlingen destijds, de ouders, Ouderraad en MZR, het ISOB en de Gemeente Castricum. De Sokkerwei gaat verdwijnen, zij gaat samen met OBS De Klimop verder als OBS De Kustlijn. Wat zou het mooi zijn als elementen uit het concept 'duurzaam onderwijs' van deze eerste duurzame basisschool voortgezet worden in het onderwijsconcept van De Kustlijn! In het logo van De Kustlijn heb ik o.a. drie windmolens gezien, daar put ik hoop uit! Ik wens de leerlingen en de leerkrachten van alle basisscholen een fijne, leerzame tijd op de nieuwe locaties toe.

Gerianne Knip, Castricum

De inhoud van ingezonden brieven valt buiten verantwoordelijkheid van de uitgever. De redactie kan een ingezonden brief weigeren of inkorten. Anonieme brieven worden niet in de krant afgedrukt.



Gaslucht

Castricum - Zaterdagavond om 23.30 uur werd de brandweer opgeroepen voor een melding van een gaslucht aan de Verlegde Overtoom. Bewoners en voorbijgangers roken af en toe een sterke gaslucht. De brandweerlieden roken dit ook, maar konden geen

hoge waardes meten. Ze hebben de komst van medewerkers van het gasbedrijf afgewacht. Zij hebben de leiding opgegraven en kwamen erachter dat er een afsluiter defect was. Deze afsluiter is in zijn geheel vernieuwd. (Foto: Hans Peter Olivier)

BUCH-ambtenaren verkassen mogelijk naar Castricum

Castricum - Ambtenaren van de vier BUCH-gemeenten worden mogelijk ondergebracht op een centrale locatie. Het gemeentehuis van Castricum is een van de kanshebbers. Volgens bronnen binnen de gemeente wordt onderzocht of er een extra verdie-

ping op het pand gebouwd kan worden om de ambtenaren onder te brengen. Er worden momenteel twee fasen uitgewerkt. In fase 1 wordt het aantal werkplekken van BUCH-ambtenaren teruggebracht van vier naar twee gemeentehuizen. In de tweede

fase wordt de centrale huisvesting beperkt tot één locatie. Vanaf januari 2021 zou de eerste fase van start moeten gaan. In het voorbereidingsbesluit is een krediet van 130.000 euro beschikbaar gesteld voor de voorlopige ontwerpfase. (Aart Tóth)

Flexwoningen in Akersloot: Belangengroep en gemeente slaan handen ineen

Akersloot - Welke behoefte is er aan tijdelijke woningen in Akersloot? Welke locaties zijn het meest geschikt voor bewoning door mensen die een tijdelijke woning willen hebben? En wat vinden de inwoners van de ontwikkelingen rond tijdelijke woningen? Met deze opdrachten gaan de Belangen-groep Flexwoningen Akersloot en de gemeente Castricum de komende tijd gezamenlijk aan het werk.

Na een verkeerde start hebben de Belangengroep Flexwoningen Akersloot (BFA) en de gemeente besloten met een schone lei te beginnen. De twee partijen starten niet meer vanuit voorgeschreven concept-zoeklocaties. Er is besloten een werkgroep te vor-

men die gaat onderzoeken of er behoefte is aan tijdelijke woonruimte. De vorm en duur van de bewoning speelt daarbij een rol, evenals de vraag of er draagvlak bestaat voor de te onderzoeken locaties. Het doel is om een passende oplossing te vinden voor een vorm van tijdelijk wonen in Akersloot.

In de gemeente Castricum heerst woningnood, er is een grote groep woningzoekenden. Daarbij gaat het om jongeren en spoedzoekers uit Akersloot en ook stamhouders. De gemeente wil deze mensen huisvesting bieden. De ontwikkeling van een tijdelijk woningaanbod voor deze doelgroep kan daaraan tegemoet komen. Martin Jurgens, lid BFA: „Als BFA zullen we gezamenlijk met de

gemeente Castricum optrekken om te achterhalen of flexwonen de beste oplossing is om de woningbehoefte in Akersloot te verminderen. Het is belangrijk dat er draagvlak is bij de doelgroep en bij de inwoners van Akersloot. We zullen ons constructief opstellen bij de zoektocht naar tijdelijke woonruimte en kijken uit naar een plezierige samenwerking.”

Paul Slettenhaar, wethouder Wonen: „Het is geweldig nieuws dat de belangengroep en de gemeente nu constructief en zij aan zij aan het werk kunnen gaan met hun zoektocht naar flexwonen in Akersloot. Dat brengt de ontwikkeling van tijdelijke woningen een stuk dichterbij. We hebben mooie woonmaanden voor de boeg!”

Eerste druk binnen een week uitverkocht: Oorlogsdagboek van de kapelaans krijgt tweede druk

Castricum - Het oorlogsdagboek van de kapelaans in Castricum heeft een tweede druk gekregen. De eerste druk van vijfhonderd exemplaren was al na een week uitverkocht. Inmiddels is het boek weer verkrijgbaar bij boekhandel Laan aan de Burgemeester Mooijstraat.

In de loop van februari 1942 moesten de drie kapelaans van de Sint Pancratiusparochie in Castricum besloten hebben om samen een dagboek bij te gaan houden. Ze deden het voor zichzelf, maar ook voor anderen die later kunnen lezen wat ze in die benarde tijd gedacht en gevoeld hebben. De kapelaans gaven in hun dagboek hun beeld van de oorlog in Castricum en daarbuiten, met steeds terugkerende en gedwongen evacuatie van meer dan de

helft van de bevolking. Ook schreven ze over de afbraak van woningen, straten, een hele buurt, allerlei pogingen om arbeidskrachten voor de Duitse industrie te vinden, het inleveren van radio's, het vorderen van fietsen en het meest wezenlijke: de vrijheid, in ruil waarvoor ze angst en onzekerheid en een steeds groter isolement kregen. Het boek, voorzien van veel foto's, beslaat ruim 240 pagina's, is getranscribeerd en van voetnoten voorzien door Peter Levi, Marja Lute-Stet en Arnold van Gemert. Burgemeester Toon Mans heeft het voorwoord geschreven.

Het boek werd uitgegeven in het kader van 'Castricum 75 jaar Bevrijding' en kost 15 euro. Donateurs van de Werkgroep Oud-Castricum kunnen het boek met kor-



ting aanschaffen. Informatie hierover is op de website www.oud-castricum.nl te vinden. (Foto: aangeleverd)



Gas geven op vaart en meer

Limmen - Het haventje van Limmen was zaterdag populair bij de jeugd. Met diverse types bootjes werd de Dusseldorpervaart verkend om vervolgens meertje het Die te bezoeken. Daar kon flink gas gegeven worden. Dan is het wel uitkijken voor de Waterpolitie. Heel af en toe nemen die met hun snelle rubberboot ook een kijkje. Wie met een te zware motor vaart en niet in het bezit is van een vaarbewijs, krijgt een forse boete. (Foto: Bert Westendorp)



KVC dames Natalie met haar zoon Gijs (onder links) en Anne-Marie met haar dochter Merle (boven rechts) en The Sea Devils Nick en Luna. (Foto: Nico Lute)

Tijdens de zomervakantie KidsVakantieCocktail en The Sea Devils zorgen voor beweging

Castricum - De afgelopen maanden waren onzekere tijden voor iedereen. Ook voor de organisatoren van de KidsVakantieCocktail was lange tijd onduidelijk of de jaarlijkse kinderactiviteiten in de zomervakantie (6 juli t/m 14 augustus) door zouden kunnen gaan. Natalie en Anne-Marie, de coördinatoren van de KidsVakantieCocktail, kregen pas enkele weken geleden groen licht voor het project. Er zijn dit jaar veel sportieve activiteiten voor alle kinderen in de gemeente Castricum, Akersloot en Limmen. De leeftijden om mee te kunnen doen variëren vanaf 1,5 jaar tot 12 jaar.

Dit jaar kan worden ingeschreven op 35 activiteiten van 7 organisaties zoals mountainbiken, yoga, boogschieten, rugby, stop-motion filmpjes maken, programmeren en de nieuw activiteit van Berg en Bal 'Het spel de kluis' gebaseerd op een programma van YouTube-kanaal Stuk TV. De bibliotheek heeft vanwege de coronamaatregelen een e-activiteit ontwikkeld. Ook is het dit jaar is gelukt om twee nieuw sportverenigingen toe te voegen aan de lijst met deelnemers, namelijk handbalvereniging CSV en basketbalvereniging The Sea Devils.

Basketballen bij de The Sea Devils
Geert, bestuurslid van The Sea Devils, vertelt enthousiast: „De combinatie van KidsVakantieCocktail en The Sea Devils is een fantastische samenwerking om kinderen tijdens de vakantie goed in

beweging te laten blijven en tevens in contact te komen met de prachtige sport basketbal. Wij hopen veel kinderen te mogen verwelkomen tijdens de trainingen. Basketbalvereniging The Sea Devils is altijd op zoek naar nieuw jong talent om op te leiden tot fantastische basketballers. Daarbij staat het plezier voorop, maar willen wij ook graag sportieve individuele en teamprestaties realiseren. Zo heeft The Sea Devils in de afgelopen jaren meerdere talenten afgeleverd op de hoogste niveaus van Nederland.”

Nick (30, op de foto links) is zijn basketbalcarrière begonnen in Castricum en heeft uiteindelijk promotiedivisie bij de heren gespeeld en Eredivisie bij de jeugd in Nederland. Nu is hij als aanvoerder en topscoorder weer actief bij The Sea Devils in het eerste. Ook Luna (17) is begonnen

bij de club, zij is door gestroomd naar een andere vereniging en op dit moment aanvoerder van vrouwen onder 20 jaar en speelt in de Nederlandse Eredivisie. Om dit soort talenten te vinden is The Sea Devils als vereniging altijd op zoek naar samenwerkingsverbanden om de jeugd te bereiken en hiervoor clinics en trainingen te organiseren. „Wij zijn trots dat wij één van de 7 organisaties zijn die nu meewerken aan dit geweldig platform voor kinderen in de CAL-gemeente.”

Natalie vult aan: „De KidsVakantieCocktail is er ook voor kinderen van ouders met een minimum inkomen, zij kunnen zonder kosten te maken meedoen aan de activiteiten. Deze ouders kunnen hiervoor contact opnemen met Stichting Welzijn Castricum.” Dit jaar gaat de verspreiding van de flyer met alle activiteiten en contactgegevens erop alleen via de nieuwsbrieven van de basisscholen. Er wordt geen papieren versie op de scholen uitgedeeld.

Verenigingen die zelf volgend jaar tijdens de zomervakantie met een leuke kinderactiviteit mee willen doen, kunnen via kvc.castricum@gmail.com contact opnemen.

Zwembad De Witte Brug opent deuren steeds iets meer

Castricum - Na de lockdown is ook zwembad De Witte Brug twee maanden dicht geweest voor bezoek. In de tussentijd is er schoongemaakt en zijn onderhoudswerkzaamheden uitgevoerd. Ook communiceerde het zwembad veel via de eigen website om de klanten op de hoogte te houden. Inmiddels mag het zwembad weer gedeeltelijk open en staat het personeel te popelen om de klanten weer te mogen ontvangen.

Op 18 mei mochten jonge deelnemers als eersten het water in. Het betrof de leskinderen die eigenlijk de eerste woensdag na de lockdown hadden mogen afzwemmen voor hun A-diploma. Deze kanjers hebben een aantal keren geoefend om te kijken en te voelen of ze alles nog konden en mochten anderhalve week later

in twee kleine groepen afzwemmen. Ze hebben allemaal het diploma gehaald. De afzwemgroepen zijn kleiner gemaakt, zodat toch één van de ouders bij deze mijlpaal voor hun kind aanwezig kon zijn. Alle afzwemmers staan regelmatig in deze krant vermeld. Na dit voorzichtige begin zwemmen inmiddels de leskinderen van drie van de vijf lesgroepen die oefenen voor het A-diploma. Ook de leerlingen voor het B-diploma kunnen weer oefenen. Deze lessen vinden plaats na schooltijd of op zaterdagochtend.

Volwassenen die weer lekker willen komen sporten, kunnen op bepaalde tijden terecht voor het banenzwemmen, trimzwemmen en aquasport. Aan deze activiteiten kunnen door maximaal vijftien personen per keer deelgenomen worden. Hierdoor kan an-

derhalve meter afstand gewaarborgd worden. Deelnemers kunnen hun kaartjes via de webshop kopen. Daarbij is te zien hoeveel personen aan de activiteit deelnemen. Mocht het online kopen van een kaartje problemen opleveren, dan kan per e-mail (info@dewittebrug.com) of telefonisch (0251 653144) contact worden opgenomen. Tijdens de zomervakantie (4 juli tot en met 16 augustus) biedt zwembad De Witte brug ook andere en nieuwe activiteiten aan. Zo kunnen de jonge kinderen deelnemen aan een weekcursus om meer zwemvaardigheid op te doen of deelnemen aan een intensievere snelcursus.

Voor de volwassenen komen er naast het huidige aanbod ook nieuwe activiteiten, zoals een bootcamp en een gezondheidsuurtje.

Atlas van het Oer-IJ nu ook digitaal

Regio - Van de vorig jaar verschenen Atlas van het Oer-IJ-gebied werden twee herdrukken gemaakt en zijn in totaal 3750 exemplaren gedrukt. De papieren versie is inmiddels compleet uitverkocht. Sinds vorige week zijn de verhalen over de ontstaans- en bewoningsgeschiedenis van het gebied in de driehoek Zaanstad, Alkmaar en Velsen ook digitaal terug te lezen op de geheel vernieuwde website van de Stichting Oer-IJ.

In de nieuwe opzet maakt de website over het Oer-IJ-gebied bij het aanbieden van informatie een onderscheid tussen bewoners, professionals en het onderwijs. Daardoor kan gericht en gemakkelijker worden gezocht.

Nieuw is een Oer-IJ Kennisbank met historische kaarten, publicaties en foto's. Wie dat wil kan het materiaal ophalen en zelf gebruiken. Aanzienlijk uitgebreid is de interactieve plattegrond die in een oogopslag alle bijzonderheden in de omgeving laat zien. Bezoekers kunnen zelf thema's als bijvoorbeeld routes, natuurgebieden of bezienswaardigheden selecteren.

Het onderwijs krijgt een apart onderdeel op de website. Scholen kunnen daar kant en klare lespakketten opvragen die betrekking hebben op de geschiedenis van de regio. De nieuwe website is ontworpen en gebouwd door Gorter Advisie in Heemskerk en op www.oerij.eu te vinden.



LEZERSPOST

Huizenmarkt

Teurig... Al jaren wordt er, zo blijkt, gepraat en vergaderd over de kansen voor starters en jonge mensen die, omdat ze in Castricum zijn geboren of nog bij hun ouders wonen, daar ook graag zelfstandig zouden willen wonen. De afgelopen weken stonden er imposante advertenties in deze krant van diverse nieuwbouwprojecten die, hoe schaamtevol ook, onbetaalbaar zijn voor de genoemde categorieën. Wonen (als starter) in Castricum, is slechts mogelijk voor mensen met een dikke portemonnee!

De ingezonden brief van Daan Zonneveld van 20 mei jl. is bovenstaande zeer herkenbaar en mij uit het hart gegrepen. Hierin komt wanhoop naar voren, hij komt op voor zijn generatie en terecht! Castricum wordt in de toekomst vooral bewoond door de oudere generatie. CK en G spreekt van een ongewenste ontwikkeling in de sociale cohesie. Gapende gaten in de samenstelling van de bevolking doet deze uiteenvallen. Feitelijk is hier veel te laat onderkend, dat er sprake is van een groot probleem dat nog jaren haar negatieve gevolgen zal laten zien.

Projecten als Romeo en Julia, Kapitein Kaas, Dijk & Duin en Geesterduin laten zien dat er onvoldoende rekening wordt gehouden met de enorme behoefte aan betaalbare koop- en huurwoningen voor starters en jongeren in deze prachtige gemeente. Ook locatie Kooiplein wordt een 'lastig, duur en traag traject' genoemd, zodat op korte termijn ook hier niet veel van te verwachten valt, getuige de tekst van Hans Boot, 10 juni jl. Castricum mag dan nauwelijks tot geen eigen grondposities hebben, dat neem niet weg dat Castricum wel andere keuzes kan maken zodat starters en jongeren kansen krijgen op de verhitte huizenmarkt. Kennelijk heeft men meer oog en aandacht voor kapitaalkrachtigen en geeft men projectontwikkelaars en andere betrokken partijen alle ruimte om ook een financieel graantje mee te pikken. De woningmarkt komt over als 'totaal verziekt'.

In het stuk van Hans Boot komt tevens naar voren dat meerdere partijen zich inzetten en betrokken voelen bij het genoemde knelpunt. Ook blijkt hieruit dat de gemeenteraad veel noten op haar zang heeft en (te-)veel eisen stelt aan waar nieuwbouw aan moet voldoen. De hoop is dat de betrokken wethouder veel meer zou kunnen doen voor deze generatie Castricumse woningzoekenden. Er zijn naar ik denk nog veel meer redenen te noemen waardoor in de voorgaande jaren absoluut onvoldoende aandacht uit is gegaan naar betaalbare woningen voor jongeren en starters. De complexiteit van de onderwerp zal er zeker zijn, maar dat mag en kan nooit resulteren in een situatie zoals die er nu is.

Ik hoop op verandering, op betere tijden voor jonge mensen die Castricum niet noodgedwongen de rug moeten toekeren maar die op grond van mogelijkheden in Castricum kunnen gaan wonen!

PS: Daan Zonneveld, ik wens je sterkte en blijf ook voor jou hopen!
Gerianne Knip, Castricum

Voor Stichting Haarwensen Kleine donaties maken groot bedrag

Castricum - De inzamelingsactie van Manon Schouten (24) voor Stichting Haarwensen is een succes geworden. Vorige maand deed de Castricumse een oproep om geld te doneren. Stichting Haarwensen maakt van gedoneerd menselijk haar pruiken voor ernstig zieke kinderen. Hoewel Manon vroeg om donaties van een euro, heeft haar ac-

tie toch maar liefst 450 euro opgebracht. Met haar actie bewijst ze dat kleine bedragen bij elkaar opgeteld toch een aanzienlijk bedrag maken. Op YouTube is in een filmpje te zien hoe het Manon verging bij de kapper (www.youtube.com/watch?v=10IoNH0g2AQ). Namens Stichting Haarwensen wil ze alle donateurs hartelijk bedanken.



Pelgrimage van Heiloo naar Amsterdam

Regio - Zaterdag opvallende wandelaars in diverse plaatsen tussen Heiloo en Amsterdam. Drie pelgrims, wandelend van bedevaartskapel Onze Lieve Vrouwe ter Nood in Heiloo naar Amsterdam. 's ochtends vroeg liepen ze door Castricum en rond het middaguur stonden ze op de pont in Velsen. In een hele korte stop vertelden zij beeltenissen van de zwarte Madonna en Jezus plus kruizen en rozenkransen mee te dragen

om hun missie kracht bij te zetten. De bedoeling voor de zonnige zaterdag was om 48 kilometer in één dag te lopen. Het drietal doet wel meer aan pelgrimage, met name in Polen. Daar worden tochten van 500 en 600 kilometer gewandeld in 13 of 14 dagen.

Wat water en fruit werd dankbaar aangepakt, maar er werd snel weer doorgelopen. Op naar Amsterdam in de volle zon. (Arita Immerzeel)



Winnaar Vincent Beentjes uit Castricum. (Foto: aangeleverd)

Podium bij KPB vol met 'Derpbikers'

Akersloot - De mannen van mountainbikegroep De Derpbikers domineerden donderdagavond het podium na de wekelijkse tijdrit van de Kids and Parents Bikeschool (KPB). Zelfs tot en met het ingaan van de laatste omloop op sportcomplex De Cloppenburg was nog niet duidelijk wie er zou gaan winnen. Alwin Hes (Bakkum), Vincent Beentjes (Castricum) en Dave van Kuilenburg (Heiloo), die vorige week als snelste over de streep kwam, gingen de strijd met elkaar aan. De startvolgorde in de strijd over tien omlopen wordt door de jury altijd vastgesteld aan de hand van de vorige gereden tijden. Dit had tot gevolg dat de laatste winnaar, Dave van Kuilenburg, als eerste diende te vertrekken. Daarna volgden, met steeds dertig seconden verschil, Alwin Hes, Vincent Beentjes en de rest van de deelnemers.

Normaal gesproken zou men zeggen dat een gaatje van dertig seconden vrij snel te overbruggen is, maar als het niveau van de coureurs niet veel voor elkaar onderdoet, kan het heel spannend blijven. Dit blijkt wel uit het resultaat van deze tijdrit, waar de eerste drie gestarte renners de omgekeerde uitslag op papier wisten te krijgen met minimale verschillen.

Uitslag: 1. Vincent Beentjes, Castricum (53.24 min.); 2. Alwin Hes, Bakkum (53.33 min.); 3. Dave van Kuilenburg, Heiloo (53.35 min.); 4. Pleun Lodewijks, Akersloot (55.05 min.); 5. Heli Koopman, Egmond-Binnen (55.45 min.); 6. Wout Bakker, Heiloo (56.32 min.); 7. Mark Zwart, Egmond aan Zee (57.10 min.); 8. Walter van Kuilenburg, Heiloo (57.47 min.); 9. Bob Scholten, Akersloot (59.35 min.); 10. Vincent Tiebie, Akersloot (1.06.54 min.).

Financiële steun voor sportverenigingen

Castricum - Sportaanbieders in de gemeente Castricum kunnen een beroep doen op het Herstelfonds in de gemeente Castricum. Dat schrijven Platform Sport en wethouder Ron de Haan in een brief aan de verenigingen. 'Het is belangrijk dat de sportaccommodaties in stand blijven zodat er, wanneer de crisis voorbij is, weer volop gebruik van kan worden gemaakt.'

In het Herstelfonds van de gemeente Castricum zit € 300.000. Dat geld is bedoeld voor ondernemers, instellingen, bedrijven én (sport)verenigingen. 'Het mag duidelijk zijn dat de sportwereld ook financieel gezien hard getroffen is. Niet alleen hebben veel sporters niet gekregen waarvoor zij betaald hebben, maar ook verenigingen met eigen accommodatie, exploitanten van sportaccommodaties en eigenaren van sportaccommodaties zitten in zwaar weer.'

Steunmaatregelen en Herstelfonds
Sportverenigingen die een accommodatie van de gemeente huren, hoeven over de periode tussen 1 april en 11 mei geen huur te betalen. Dat bedrag wordt verrekend met de huurnota voor seizoen 2020/2021. Sportverenigingen die niet bij de gemeente huren maar bij een andere exploitant komen waarschijnlijk in aanmerking voor het steunfonds van de overheid. Zij kunnen geen aanspraak maken op teruggave van

bovenstaande huurperiode.

'Sprake van maatwerk'
'Ondernemers die een gemotiveerd verzoek doen voor maatregelen die helpend kunnen zijn om uit de crisis te komen, kunnen we met een bijdrage tegemoet komen. Uitgangspunt is wel dat aanvragende partijen gebruik maken van landelijke regelingen, voordat zij een beroep doen op de gemeente. Verder is het uitgangspunt dat bij het al dan niet toekennen van een bijdrage uit het Herstelfonds sprake is van maatwerk. Dit geldt ook voor sportverenigingen die hun activiteiten hebben moeten staken en daardoor geen inkomsten uit die, voorgenomen, activiteiten konden genereren', schrijven Platform Sport en de verantwoordelijke wethouder.

Bent u sportaanbieder en denkt u in aanmerking te komen voor tegemoetkoming uit het Herstelfonds? Neem dan contact op via info@castricum.nl. (Mardou van Kuilenburg)



Cees Kroon, voorzitter van de afdeling Noord-Kennemerland van het Rode Kruis, zet zich in voor 'zijn afdeling'. (Foto: Natasja van der Woude)

Digitale collecte Rode Kruis

Regio - In de week van 21 tot 27 juni vindt de jaarlijkse collecteweek van het Rode Kruis, de grootste hulpverleningsorganisatie van Nederland, plaats. Vanwege de maatregelen rond het coronavirus is gekozen voor een digitale collecte. Giften zijn nu extra van belang, want de vergoeding die plaatselijke afdelingen doorgaans ontvangen voor de ondersteuning bij evenementen en activiteiten in de regio zijn weggefallen.

Cees Kroon is sinds 1 januari 2020 actief als voorzitter van de afdeling Noord-Kennemerland van het Rode Kruis, één van de grootste afdelingen van het Rode Kruis in Nederland qua ondersteuning bij evenementen en activiteiten. De afdeling bestrijkt het gebied Heerhugowaard/Langedijk, Alkmaar, Heiloo, Castricum/Akersloot/Limmen en heeft een areaal van 125 vrijwilligers. Kroon zet zich met hart en ziel in voor 'zijn afdeling'. Hij is diep onder de indruk van wat zijn medevrijwilligers presteren en hij maakt zich dan ook hard voor de komende collecteweek. Kroon: „Onze vrijwilligers zijn goed opgeleide mensen die inzetbaar zijn bij elk denkbaar evenement of welke activiteit dan ook. Die ondersteuning bij evenementen en activiteiten is eigenlijk één lange praktijktraining die van pas komt bij een calami-

teit. De vrijwilligers moeten dan meteen klaar staan. Goed getraind en klaar stonden en staan ook de vrijwilligers van de afdeling Noord-Kennemerland tijdens de recente coronacrisis. Binnen een mum van tijd werd de garage op de Rode Kruis-locatie in Alkmaar aangepast en gereorganiseerd ten behoeve van de ondersteuning van het personenvervoer van en naar de zorginstellingen, de verspreiding van voedselpakketten en het begeleiden van dak- en thuislozen. Petje af!" Een bedrag doneren aan het Rode Kruis kan via de digitale collectebus van voorzitter Cees Kroon <https://rodekruis.digicollect.nl/cees-kroon> of door gebruik te maken van de QR-code bij dit artikel. Mensen die zich graag als vrijwilliger voor het Rode Kruis willen inzetten, kunnen hiervoor op www.rodekruis.nl/noord-kennemerland terecht.





Zomervakantie bij Outdoorpark Alkmaar

Alkmaar - Deze zomervakantie biedt Outdoorpark Alkmaar een sportief zomerprogramma aan voor de individuele bezoeker. Onder de noemer 'Vakantie Programma' kunnen bezoekers wekelijks op woensdag- en zaterdagochtend deelnemen aan een 'Shooting programma' of de 'Obstacle Survival'.

Shooting, survival en Family Fun Outdoorpark Alkmaar biedt een divers aanbod aan activiteiten aan. Vanwege de grote vraag

naar individueel aanbod, is besloten een zomervakantie aanbod aan te bieden. In de maanden juli en augustus kan men elke woensdagochtend deelnemen aan een 'Shooting programma' of de 'Obstacle Survival'. Het 'Shooting programma' bestaat uit het onder begeleiding schieten met een echte handboog én Archery Tag, een combinatiespel met elementen uit het boogschieten, paintball en trefbal. Tijdens de 'Obstacle Survival' neemt de instructeur de deelnemers gedurende 1,5

uur mee naar de obstakels van Outdoorpark Alkmaar.

Kosten en aanmelden
Deelname aan het Vakantie Programma bedraagt 12,50 euro per persoon. De activiteiten vinden plaats op woensdag- en zaterdagochtend van 10.30 tot 12.00 uur. Aanmelden kan tot 24 uur vóór aanvang van het programma. Inschrijven en betalen verloopt via www.outdoorparkalkmaar.nl/vakantie. (Foto: aangeleverd)



Grande finale van 'Theater op je bord'

Alkmaar - In het laatste weekeinde van juni staat de laatste editie van 'Theater op je bord' op het programma van TAQA Theater De Vest. Het theater presenteert de gehele maand juni in samenwerking met grand café Klunder een zeer afwisselende programmering, waarbij in een bijzondere ambiance geluncht of gedineerd kan worden met topartiesten aan tafel. Op het programma staan optredens van Flip Noorman (foto boven), Yorick van Norden/Judy Blank, Janne Schra, Esther Groenenberg, Duo Elon (TIHMS), Stephanie Struijk en Maartje & Kine. De internationaal succesvolle operaster Lenneke Ruiten (foto onder) sluit samen met pianist Thom Janssen de reeks af met een prachtig programma.

De maaltijden worden geserveerd in de diverse zalen van het theatercomplex. Tussen de gangen door wordt het publiek verast door muzikale optredens en theatrale intermezzo's. Kijk op www.taqa-theaterdevest.nl voor informatie over de artiesten die in het weekeinde van 26 tot en met 28 juni optreden. De RIVM-richtlijnen worden strikt gehanteerd en alle veiligheidsmaatregelen worden in ogenschouw ge-

nomen. De bezoeker wordt van het begin tot het eind een veilig verblijf gegarandeerd. Ook bij 'Theater op je bord' staat veiligheid voorop: de tafels worden gesitueerd volgens de 1,5-meternorm en per zaal kunnen maximaal dertig personen lunchen en dineren.

'Theater op je bord' vindt elk weekeinde in juni plaats. De aanvangstijd per zaal verschilt en is afhankelijk van de belangstelling. Kaarten kunnen via www.taqa-theaterdevest.nl worden gereserveerd. Houd de website in de gaten voor het actuele programma! (Foto's: aangeleverd)



BRENG UW PRODUCT OF BEDRIJF EXTRA ONDER DE AANDACHT!

U bent bij ons aan het juiste huis-aan-huis adres!

Nieuw is de mogelijkheid van een advertentiekoppeling. Tegen een speciaal tarief kunt u in één van onze huis-aan-huis bladen een advertentie plaatsen die verwijst naar uw folder.

Hiermee heeft u een **nóg groter bereik** voor uw product of bedrijf!

Wij helpen u graag met de **juiste keuze** van uw mediacampagne.

0251-674433

WWW.VERSPREIDNET.NL INFO@VERSPREIDNET.NL



VERSPREIDNET



Vakbond voert druk op directie staalbedrijf op: Staalproductie voor het eerst in jaren volledig stilgevallen

Regio - Voor het eerst sinds 1991 is vorige week de staalproductie bij Tata Steel in Velsen volledig stilgevallen. De medewerkers die verantwoordelijk zijn voor het transporteren van grondstoffen naar de hoogovens legden woensdagmiddag het werk neer. Ze zijn boos op de directie van het concern in India en vrezen een ontslaggolf, nu de directievoorzitter van de Nederlandse tak zijn post heeft verlaten. Ook vrijdag werd door medewerkers van het staalbedrijf gestaakt, dit keer waren het de medewerkers in de verzendmagazijnen, de walserijen en op de afdeling containerverzending, die het werk neerlegden.

Vorige maand werd onverwacht het vertrek van directievoorzitter Theo Henrar aangekondigd. De topman van de Nederland-

se tak van het bedrijf is per 1 juni niet meer actief in die functie, volgens Tata Steel zelf is daarvoor in onderling overleg gekozen. De lezing van de centrale ondernemingsraad (COR) is een heel andere. Daar houdt men het erop dat Henrar, die altijd een warm pleitbezorger was van het versterken van de Nederlandse tak van het concern, het veld heeft moeten ruimen omdat hij te lastig was voor de directie in de Indiase stad Mumbai. Ook vakbond FNV Staal is van mening dat Henrar de laan uitgestuurd is en hield vorige week donderdag een ledenbijeenkomst om de actiebereidheid onder de medewerkers te peilen. Die bleek zeer groot te zijn, met als resultaat de eerste stakingsacties deze week.

Dat het de medewerkers van het staalbedrijf bittere ernst is in deze actie, blijkt uit de woorden van

een medewerker die vrijdagochtend zijn verhaal deed aan mediapartner NH Nieuws. Hij legde uit dat hij al 43 jaar voor Tata Steel, het voormalige Hoogovens, werkt. Nooit eerder schreef hij zich in als staker, maar nu deed hij dat wel. Volgens FNV-bestuurder Roel Berghuis wil de vakbond met de stakingsacties de druk op de directie steeds verder opvoeren. Het doel is gedwongen ontslagen te voorkomen. Ook eist FNV Staal de garantie dat er geen onderdelen van Tata Steel Nederland verkocht zullen worden. Ze willen bovendien uitleg over de wijze waarop Theo Henrar plotseling uit de directie van het bedrijf is verdwenen. Tata Steel zelf heeft in een eerste reactie op de stakingen laten weten dat de levering aan klanten vooralsnog niet in gevaar is. Inhoudelijk heeft het concern tot vrijdag nog niet naar de vakbond toe gereageerd.



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfGezondheid

Bewegen

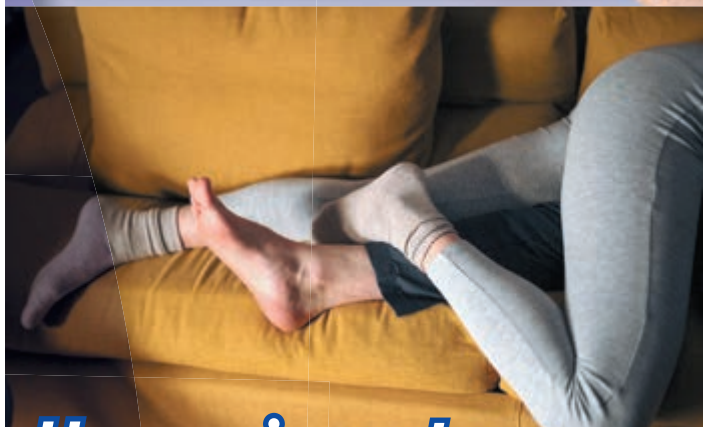
Voeding

Psyche

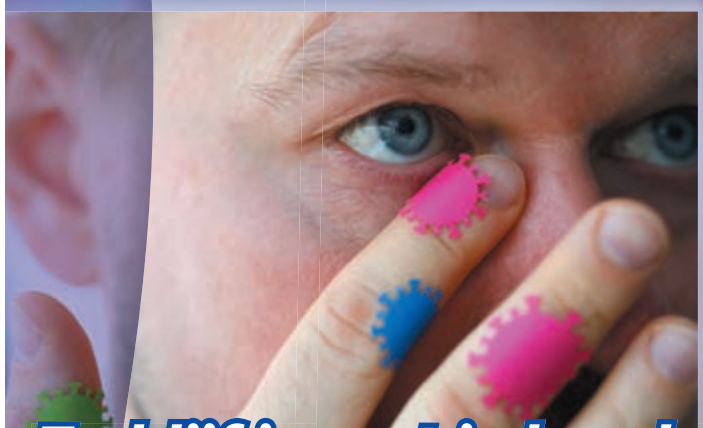
Medisch | Zorg

Uiterlijk

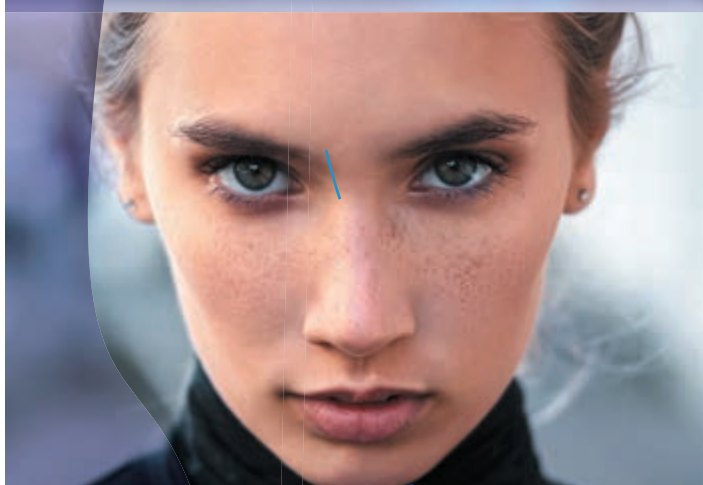
juni 2020



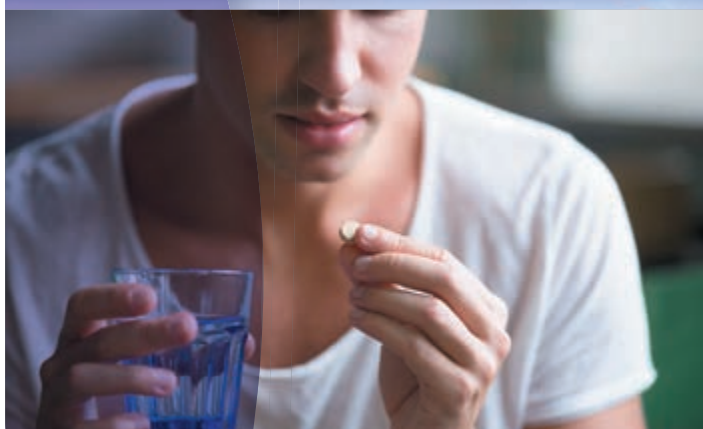
Hoe ga je met een soa om?



Zo blijf je met je handen van je gezicht af



De beste huidverzorgingsroutine voor dertigers



Het medicijnkastje; de do's en don'ts

**Virussen,
bacteriën,
parasieten
en schimmels**

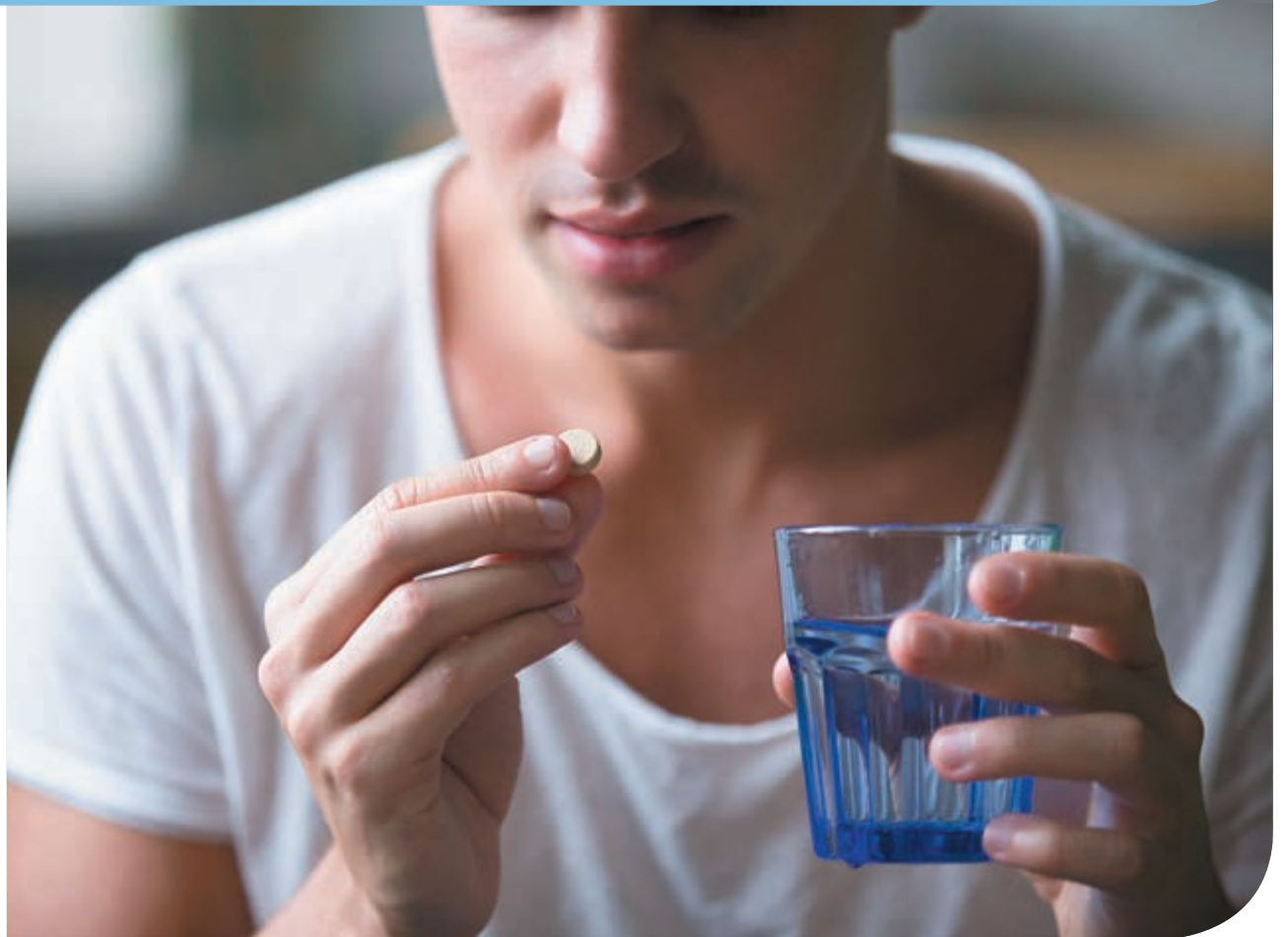
Het medicijnkastje; de do's en don'ts

Lang niet in elk Nederlands huishouden hangt een medicijnkastje. En als het er wel hangt, dan vaak op de verkeerde plek en met de verkeerde inhoud. Toch is het goed om eens stil te staan bij het nut van een medicijnkastje. Wanneer je ziek bent, is het fijn om de juiste middelen bij de hand te hebben. Zeker als iemand anders tijd-lijk voor je zorgt, is het wel zo handig om diegene niet een speurtocht door het hele huis te hoeven laten maken, op zoek naar de zaken die voor wat verlichting kunnen zorgen.

Allereerst de plek voor het medicijnkastje. Voor het geval je denkt dat het in de badkamer hoort te hangen: fout! In vrijwel alle bijsluiters van medicijnen staat nadrukkelijk vermeld dat ze droog en bij kamertemperatuur moeten worden bewaard. De badkamer is veel te vochtig om aan die voorwaarden te kunnen voldoen. Beter hang je het bijvoorbeeld in de slaapkamer op. Zorg ervoor dat kinderen er niet bij kunnen komen, want medicijnen dienen te allen tijde buiten het bereik van kinderen te worden bewaard. Neem deze regel zeer serieus, het kan levensgevaarlijk zijn wanneer kinderen zonder begeleiding in aanraking komen met medicijnen. De slaapkamer is niet alleen qua temperatuur en luchtvochtigheid een geschikte plek voor een medicijnkastje, het is ook wel logisch om daar je medicijnen te bewaren. Immers, wanneer je ziek bent, ben je gebaat bij veel rust en dus is het verstandig om naar bed te gaan. Met het medicijnkastje in je slaapkamer hoef je dan in elk geval niet het halve huis door te lopen om er iets uit te halen.

Een doosje paracetamol vormt een prima basis voor de inhoud van het kastje. Heb je last van hoofdpijn, dan levert paracetamol meestal het antwoord. Het werkt pijnstillend en heeft verder meestal niet zo veel bijwerkingen. Bij griep of een zware verkoudheid kan het fijn zijn om paracetamol te slikken, zodat de verschijnselen wat worden afgeremd. Andere pijnstillers kun je natuurlijk ook gebruiken, maar probeer dat te vermijden waar mogelijk, omdat ze vaak meer bijwerkingen hebben en dan kan het middel in sommige gevallen erger zijn dan de kwaal. Voor (kleine) kinderen kun je beter een pijnstiller in de vorm van een zetpil op voorraad hebben. Natuurlijk hoort in het medicijnkastje ook een goede thermometer te liggen. Zo kun je vaststellen of je koorts hebt en bij aanhoudende koorts wordt aanbevolen om altijd een arts te raadplegen. Werkt de thermometer op batterijen? Vergeet dan niet om altijd reservebatterijen bij de hand te hebben en regelmatig de houdbaarheid daarvan te controleren. Je zult altijd zien dat de batterijen net op zijn wanneer je het ding nodig hebt, dus check geregeld even of alles nog voldoende aanwezig is.

Wanneer je zwaar verkouden bent en je neus zit dicht, kan een neusspray meestal uitkomst bieden. Respecteer de aanwijzingen op de bijsluiter en gebruik de spray niet langer dan nodig is, omdat dergelijke producten het slijmvlies kunnen aantasten. Wanneer de klachten na een week niet vanzelf verdwijnen,



is het beter om contact te zoeken met de huisarts. Naast de neusspray kun je bijvoorbeeld ook zuigtabletten in voorraad nemen die verlichtend werken bij keelpijn. Je kunt er ook een hoestdrankje bijzetten, maar realiseer je wel dat dergelijke drankjes alleen een verlichtende werking hebben. Het zijn dus geen geneesmiddelen. Heb je last van diarree? Over het algemeen gaat dat vanzelf weer over, als er geen onderliggende ziekte aan ten grondslag ligt. Het wordt meestal veroorzaakt door een verstoord eetpatroon, door gezond te eten en veel te drinken, komt het meestal weer goed. Toch kan het zinvol zijn om een flesje ORS op voorraad te hebben. Dat is een speciale oplossing, verkrijgbaar bij de apotheek, om het vochtgehalte in je lichaam op peil te houden en de mineralen weer aan te vullen.

Pleisters en verband horen eigenlijk ook in het medicijnkastje thuis. Los daarvan is het een goed idee om ook altijd een verbanddoos in huis te hebben. Daarmee heb je in één klap alles bij elkaar als ergens in huis iets mis gaat. Een verbanddoos, die je natuurlijk op een centrale plek in de woning plaatst, pak je zo mee naar een andere ruimte. Dat werkt beter dan eerst naar het medicijnkastje lopen en daaruit allerlei zaken los mee moeten nemen. En heb je kinderen thuis, dan is het verstandig om van alles wat je in het medicijnkastje bewaart ook een op kinderen afgestemde variant

aan te schaffen. Controleer de bijsluiters en bekijk per product of dat noodzakelijk is. Wen jezelf aan om ook elk jaar de inhoud van je medicijnkastje te inspecteren en de producten weg te halen waarvan de houdbaarheidsdatum is verstreken. Gooi dergelijke producten niet bij het afval weg, maar lever ze in bij een inleverpunt om het milieu te ontzien. En bewaar nooit antibiotica wanneer die is overgebleven. Dergelijke medicijnen zijn uitsluitend op recept verkrijgbaar en dat heeft natuurlijk een reden. Het is overigens niet de bedoeling dat ze overblijven, men dient altijd de voorgeschreven kuur helemaal af te maken. (Bron: www.lijfengezondheid.nl)



Mail & Win: Gezond van kop tot teen

In dit boek geven 4 experts (Nienke Gottenbos, Ralph Moorman, Pascale Naessens, Juglen Zwaan) en 11 (medisch) specialisten hun tips en tricks om elk lichamelijk systeem gezond te houden. Zij leggen je stap voor stap uit hoe elk systeem precies werkt, welke aandoeningen vaak voorkomen en hoe je elk systeem zelf een handje kunt helpen door middel van voeding, beweging en leefstijl.

- Zo zit je lijf in elkaar - uitleg over alle 11 lichaamssystemen
- Heldere uitleg - over gezondheid en ziekte
- Lekker praktisch - adviezen, tips & tricks van 4 experts en 11 (medisch)specialisten
- Zelf aan de slag - voeding, beweging en leefstijl
- Smakelijke recepten - eet je lijf gezond!

Meedoen?
Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in



Mail & winactie

Australian Gold®'s vernieuwde Botanical zonnen after-sun producten

We mogen twee sets weggeven met daarin de volgende artikelen:

- **SPF 50 Face Medium tint**
- **SPF 30 Spray**
- **Aloe Freeze Spray**
- **Hemp Nation Sea Salt Sandelwood**

Meedoen?

Ga naar www.lijfengezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in



Privé winkelen bij Heleen van Essen Borstprothese en Lingerieadvies



Alweer 8 jaar geleden opende Heleen van Essen haar sfeervolle speciaalzaak naast haar huis in Castricum, waar vrouwen na een borstoperatie terecht kunnen voor het aanmeten van de juiste borst(deel)prothese en persoonlijk advies over goedpassende lingerie en badkleding. Uit eigen ervaring weet Heleen wat het is om met borstkanker en de gevolgen daarvan geconfronteerd te worden. "Mijn doel is om aan alle vrouwen die bij mij komen een stukje balans en zelfvertrouwen terug te geven, zodat zij zich weer helemaal vrouw kunnen voelen."

De juiste maat borstprothese en lingerie is belangrijk. Niet alleen om het er mooi uit te laten zien, maar ook vanuit medisch perspectief. Eén van de dingen waar Heleen op let bij het aanmeten is het gewicht van de prothese. "Te zwaar is natuurlijk niet goed, maar ook een te lichte variant kan klachten veroorzaken", legt Heleen uit. Ook vrouwen die geen borstprothese dragen, maar wel op zoek zijn naar een comfortabele beha (zonder beugel) zijn bij haar aan het goede adres. Comfort en de juiste ondersteuning zijn voor iedere vrouw belangrijk en na een operatie des te meer. Tegenwoordig worden steeds meer

vrouwen borstsparend geopereerd. "Ook dan draagt de juiste lingerie bij aan een goed herstel", vertelt Heleen, "en mocht er toch een verschil tussen beide borsten zijn ontstaan, kan dit opgelost worden met een deelprothese, die vergoed wordt door de zorgverzekeraar."

Heleen heeft een uitgebreide, kleurrijke collectie lingerie en badkleding. De nieuwste aanwinst is de rode T-shirt beha van het merk Anita Care. "Omdat de kleur rood niet doorschijnt onder witte kleding, is deze beha een ideaal alternatief voor huidkleurige lingerie!", vertelt Heleen enthousiast. Voor iedereen die rood toch net iets te fel vindt, is er uiteraard ook voldoende keus in basiskleuren en mooie pasteltinten.

Behalve dat de inloopochtenden op dit moment niet door kunnen gaan, is er door het coronavirus weinig veranderd bij Heleen. Omdat rust, privacy en aandacht hoog in het vaandel staan, werkte Heleen altijd al op afspraak en dat is nu gelukkig ook weer mogelijk. Of u nu liever alleen komt of met uw partner, vriendin, moeder of zus, bij Heleen staat de koffie klaar en is er voldoende tijd en ruimte om de collectie te passen. "Een soort privé winkelen dus!" Bij aankoop van badkleding krijgt u bovendien een zomerse strandtas cadeau. Om een afspraak te maken kunt u bellen of mailen naar: 0251 679162 of 06 47582430 praktijk@heeleenvanessen.nl Willem de Rijkelaan 22, 1901 TT Castricum

Uiteraard wordt u ontvangen met in achtneming van alle coronamaatregelen conform de adviezen van het RIVM.

Kijk voor meer informatie op www.heeleenvanessen.nl



MEDISCH

Mindfulness – juist nu!

Regio – Nu de regels rondom de coronacrisis zijn versoepeld, is het goed om te weten dat de mindfulnessstrainingen in Castricum weer opgestart gaan worden. Binnen de gestelde regels van afstand is dat zeer goed mogelijk. De ruimte is daartoe geschikt tot maximaal acht deelnemers per groep. Na deze spannende periode is het goed om te weten dat mindfulness je altijd weer terug kan brengen naar je oorspronkelijke, innerlijke, balans. Mindfulness is voor iedereen, het is geen raketwetenschap. Haar simpelheid, haar doeltreffendheid, maakt mindfulness tot een beproefde methode van zelfonderzoek en innerlijk welbevinden. Na de zomervakantie op 18 augustus start de eerstvolgende

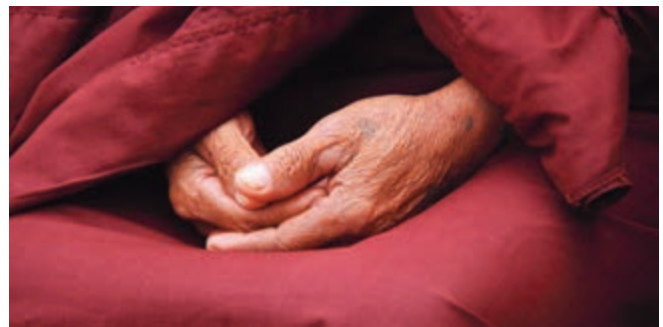
training. Acht dinsdagavonden tussen 19.30 en 21.30 uur. Kijk op www.mindfulness-holland.nl voor meer informatie en aanmelding.

Volker Hinten, lid VMBN Cat. 1, 06- 30003065.
(Foto: aangeleverd)



Op 18 augustus a.s. start de nieuwe training

Mindfulness



Locatie: Castricum

IVM gecertificeerde trainer, VMBN cat.1
Vergoeding mogelijk via zorgverzekeraar
www.mindfulness-holland.nl
Tel: 06-30003065

PSYCHE

Klaagvrij leven

Sandra Brandt is auteur van het boek 'Klaagvrije Maandag', waarin zij zeven sleutels voor een rijker leven uitlegt. In den lande geeft zij desgevraagd presentaties en workshops om haar verworven inzichten te delen. Voor deze editie van Lijf & Gezondheid werd in Bibliotheek IJmuiden in het kader van de Boekenweek 2020 een presentatie van Sandra bijgewoond.

Sandra Brandt is zich in 'hoe rijker te leven' gaan verdiepen, toen zij zich in 2015 op de terugweg na een bezoek aan klagende mensen, een plotseling besef kreeg, dat zijzelf ook aan het klagen was. Klagen over het klagen: Sandra realiseerde zich ineens heel duidelijk, dat zij dus precies hetzelfde aan het doen was. Zij vroeg zich vervolgens af, wat er voor klagen in de plaats zou komen als ze er eens mee stopte. Ze bedacht om het eens uit te proberen en het één dag te gaan doen, een klaagvrije maand. Via social media nodigde zij anderen uit, om hetzelfde te doen. Dit leidde tot een interview op de radio met Giel Beelen. En toen ontplofte de boel, want het leidde tot drie miljoen volgers op Facebook. Sandra vertelt met enthousiasme over haar ervaringen en inzichten. „Ik vroeg mij aanvankelijk af, wat er zou gebeuren, als ik stopte met klagen. Al snel bedacht ik, dat klagen ook in stilte kan, dus in je hoofd. Dan klaag je niet verbaal, maar het is er toch. Dus mijn onderzoeksvraag breidde zich uit naar 'Wat komt er voor klagen in de plaats, ook in gedachten, als ik wel oprecht wil blijven?' Het leverde mij een rijker leven op met veel nieuwe inzichten. Ik leef meer in een flow met bijzonder mooie mensen in mijn netwerk, het heeft tot zingeving geleid." Behalve dat Sandra een grote zelfontwikkeling heeft doorgemaakt, is zij nu ook de trotse auteur van het boek Klaagvrije Maandag. Ook leert zij in teamsessies om mensen op de werkvloer weer met elkaar te laten praten in plaats van over elkaar. „Er zijn voldoende alternatieven voor handen in plaats van klagen. Na één dag

niet meer klagen, wil je nooit meer anders! Je kunt je er in trainen en stress gaat ook tot het verleden behoren", belooft een inderdaad stressvrije Sandra, die haar presentatie expres niet heeft voorbereid. „De inzichten blijven mij invallen. Zo ben ik tot mijn zeven sleutels naar een rijker leven zonder klagen gekomen. De eerste sleutel is, herken de mismatch tussen verwachting en realiteit. En de vijfde sleutel is het advies om het ongemak, wat ontstaat te doorstaan. Stop met sorry zeggen, wees eens stil aanwezig. Soms is er ook een fase van niet-weten nodig en hoeft je niet te kiezen. De keuze komt vanzelf." Sandra vraagt alle aanwezigen na haar presentatie of zij hen een knuffel mag geven. En met een tweetal laatste adviezen – „voed je moed en experimenteer!" – gaat zij over tot de verkoop van haar boek. Alle aanwezigen zijn nieuwsgierig gemaakt en kopen het boek voor de prijs van twintig euro.

Meer informatie?
www.sandrabrandt.nl
www.youtube.com zoekterm 'klaagvrij leven'

(Tekst en foto Arita Immerzeel)



Onder geïnteresseerden verloot de redactie een door de auteur gesigneerd exemplaar van Klaagvrije Maandag. Stuur een mail aan redactie@lijfengezondheid.nl vóór 1 augustus 2020.

Virussen, bacteriën, parasieten en schimmels

Het coronavirus heeft de wereld bewust gemaakt van het feit dat de mens in feite een heel kwetsbaar wezen is. We wanen ons sterk, maar kunnen in relatief korte tijd ten onder gaan aan minuscule kleine ziekteverwekkers. En daarvan zijn er nogal wat bekend. Vrijwel iedereen die dit leest, heeft wel eens te maken gehad met een verkoudheid of lag op bed met griep. In beide gevallen ben je dan ten prooi gevallen aan een virus. Sommige mensen denken dat een virus een heel klein beestje is, maar dat is niet het geval. Een virus is geen organisme en heeft ook geen cellen. Het is een ziektekiem die een lichaamscel van een organisme (zoals de mens) nodig heeft om te kunnen overleven. Wanneer een virus achter blijft op een niet-levend object, zal het na verloop van tijd onschadelijk zijn. Daar gaat echter een aantal uren, soms zelfs dagen, overheen. Vandaar dat we dergelijke virussen alsnog kunnen oplopen wanneer we bijvoorbeeld een deurklink aanraken die eerder in contact is geweest met iemand die een virus bij zich draagt. Juist daarom wordt zo aangedrongen op een goede hygiëne.

Wanneer een virus zich eenmaal genesteld heeft in een lichaamscel, gebeuren er twee dingen. Die lichaamscel wordt als het ware gesloopt en het virus begint zich te vermenigvuldigen. Ons lichaam reageert daarop door antilichamen aan te maken en gaat zo de strijd aan om de indringer onschadelijk te maken. Hoe sterker je weerstand is, hoe beter dat proces verloopt. Met gezonde voeding en voldoende beweging stimuleer je het immuunsysteem en ben je beter bestand tegen virussen. Vandaar dat bij veel mensen het coronavirus slechts voor milde klachten zorgt. Zij hebben snel de juiste hoeveelheid antistoffen aangemaakt, waardoor het virus kansloos wordt en uiteindelijk wordt overwonnen. Mensen die echter al een zwakke gezondheid en/of een verminderd immuunsysteem hebben, kunnen flink in de problemen komen en er zelfs aan overlijden, zoals we helaas in de afgelopen tijd veel hebben gezien. Voor veel virussen geldt dat ons lichaam er immuun voor wordt wanneer de eerste aanval succesvol is afgeslagen. Er zijn dan voldoende antilichamen aanwezig om een eventuele nieuwe poging al bij voorbaat te blokkeren.



Bacteriën zijn, in tegenstelling tot virussen, wel zelfstandige organismen. Bovendien zijn ze ook lang niet altijd schadelijk voor de mens. In tegendeel, we kunnen zelfs niet zonder bepaalde bacteriën. In ons lichaam wonen miljoenen van die bacteriën en over het algemeen is dat prima. Er zijn bijvoorbeeld bacteriën die in onze darmen leven en zich daar voeden met het eten dat wij naar binnen werken. Vervolgens scheiden ze vitaminen uit die wij goed kunnen gebruiken. Een prima samenwerking dus, waar zowel de mens als de bacterie van profiteert. Het kan echter ook mis gaan. Als de verkeerde bacteriën op de verkeerde plek belanden, kunnen we daar behoorlijk ziek van worden. Denk maar aan de veteranenziekte, die in de loop der jaren meerdere malen mensenlevens heeft geëist. Deze ziekte wordt veroorzaakt door de legionellabacterie. Dat is een bacterie die vaak is te vinden in stilstaand water. Om die reden wordt geadviseerd om, bij thuiskomst na een vakantie, eerst enkele minuten de kranen te laten lopen, om de leidingen goed te kunnen doorspoelen. Bacteriën zijn overigens groter dan virussen, je kunt ze met een gewone microscoop al waarnemen. Er zijn vier soorten; de kokken (bolvormig), de

bacillen (staafvormig), de vibrio's (komvormig) en de spirillen (schroefvormig).

Dan hebben we ook nog de zogenoemde parasieten. De kleinsten daarvan zijn meestal groter dan de bacteriën, al heb je er nog steeds een microscoop voor nodig om ze te kunnen onderscheiden. Het zijn de zogenoemde protozoën. Maar ook een aantal kleine beestjes die we met het blote oog prima kunnen waarnemen, zoals allerlei soorten wormpjes, behoren tot de parasieten. En wat te denken van de vlooiën, luizen, mijten en andere ongewenste bezoekers? Zij vallen onder de geleedpotige parasieten en kunnen op hun beurt weer micro-organismen bij zich dragen die in ons lichaam veel schade kunnen aanrichten. En behalve de virussen, bacteriën en parasieten moeten we ook nog oppassen voor schimmels. Hinderlijk om te hebben (denk maar aan de voetschimmel) maar over het algemeen van minder grote impact, omdat ze in de meeste gevallen niet in staat zijn om infecties in ons lichaam te veroorzaken. Een bekende aandoening die door schimmels wordt veroorzaakt, is spruw. (Bron: www.lijfengezondheid.nl)



“Voor uw oren is alleen het beste goed genoeg”

Heeft u twijfels over uw gehoor? Wij zijn gespecialiseerd in het gehoor en verstaan. Familiebedrijf HoorCare helpt u al drie generaties lang kiezen voor de hoeroplossing die écht bij u past.

Langskomen voor een hoortoestel kan best een uitdaging zijn, een grote stap die een hoop met zich meebrengt. Wij begrijpen uw situatie goed en helpen u tijdens een vrijblijvende kennismaking graag door het hele proces.

We nemen écht de tijd voor u, met ouderwetse service en nieuwste techniek. Vandaag de dag kan dat met oplaadbare of kleine nauwelijks zichtbare hoortoestellen zijn. Een eenvoudige variant of een hoortoestel dat u kunt bedienen met uw smartphone: het kan allemaal.



StAr- en Triage audicien Arthur van Els is van dinsdag tot en met vrijdag dagelijks voor u aanwezig om u te helpen met de optimale oplossing voor uw situatie. Van test tot hoortoestel, maatwerk oordoppen tot zwempopjes.

HoorCare zit aan de Hagelingerweg 45 in Santpoort-Noord.

Bel met 023 - 539 52 80 of stuur een e-mail: santpoortnoord@hoorcare.nl



Service Apotheek Geesterduin

Voor uw medicijnen en de bijbehorende zorg

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

Greep uit onze services



Gedreven door gezondheid

Service Apotheek Geesterduin

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

Oude Parklaan 111

ALLE AANDACHT VOOR JOUW GEZONDHEID!

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

LOS&ZO
MASSAGEPRAKTIJK & PEDICURE

ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voetverzorging / Pedicure

Pedicure
Voetreflexmassage
Gellak

Werkt uitsluitend volgens de richtlijnen
van de RIVM en het protocol van de
Branchevereniging Provoet.

Oude Parklaan 111 1901 ZZ Bakkum www.lozenzo.nl 0621821550 info@lozenzo.nl

Praktijk voor Mesologie
Tineke van Roon



Op een natuurlijke wijze beter in je vel

- Voor chronische klachten, maar zeker ook preventief.
- Ik kijk naar de hele mens, en richt me op de oorzaak van de klacht.
- Ik integreer medische kennis met kennis van voedingsleer, oosterse geneeswijzen en homeopathie.

Voor meer informatie kijk of bel:
www.mesologiecastricum.nl
Tel: 06-18740363

Jolijn **K** Kerkkamp

Logopediepraktijk Jolijn kerkkamp
Adem- en StemCoach

Behandelt en traint:

- Adem
- Stem
- Hyperventilatie
- Strottenhoofd spanning
- Presentatie vaardigheden

Workshops voor beroepsprekers en zangers
Geeft strottenhoofd massages

Meer informatie:
www.jolijnkerkkamp.nl
06-18051546

Logopedist en stemcoach Jolijn Kerkkamp opent praktijk in Oude Administratiegebouw

Castricum – Jolijn Kerkkamp heeft de deuren van haar praktijk in het Oude Administratiegebouw geopend. Na twintig jaar ervaring als logopedist en stemcoach in Amsterdam neemt zij nu haar fascinatie voor de stem mee naar Castricum. „De stem verandert continu en zegt veel over wat er in het lichaam en in het hoofd gebeurt. Deze twee gebieden zijn essentieel om de klacht te kunnen begrijpen en te behandelen. Als je snapt hoe jij functioneert, dan krijg jij de regie over je eigen stemgeluid.”

Jolijn behandelt en coacht volwassenen met adem- en stemklachten: beroep-

sprekers die meer willen halen uit hun stem, zangers met stemlessures, hyperventilatie klachten en mensen met spanning in het strottenhoofd (ook wel een 'brok in de keel' genoemd). Daarnaast geeft ze workshops aan zangers en beroepsprekers, zoals leerkrachten en docenten. „Door het COVID-19-virus zijn er meer mensen met een verstoord adempatroon, waardoor er schorheid/heesheid kan ontstaan. Ook overmatig hoesten is belastend en vermoeit het spreken. De stem moet binnen zes weken zelf herstellen, anders is stemtherapie noodzakelijk. Met training en strottenhoofd-



massages maken we samen de stem gezond.”

Nieuwsgierig geworden of een adem- en/of stemcheck aanvragen? Kijk op www.jolijnkerkkamp.nl voor meer informatie. (Foto: aangeleverd)



Oprecht & rechttop
Iokai shiatsu
Do – In

Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

- Herstel na ziekte • Ondersteunt je immuunsysteem
- Kalmeert innerlijke onrust • Verlicht hoofdpijn en spanningsklachten
- Helpt je bij zwangerschap • Vraag vrijblijvend naar de mogelijkheden

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding: www.oprechtenrechttop.nl

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

PERSOONLIJKE ONT-WIKKELING

Wat wil jij wél?

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

→ irene@kleinlink.nl



Oude Parklaan 111
Castricum

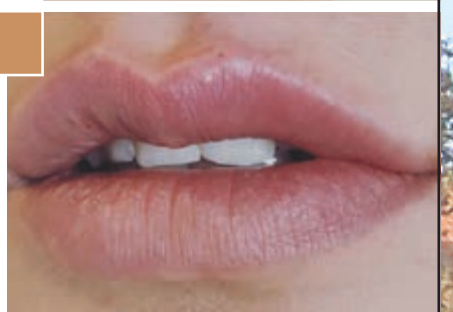
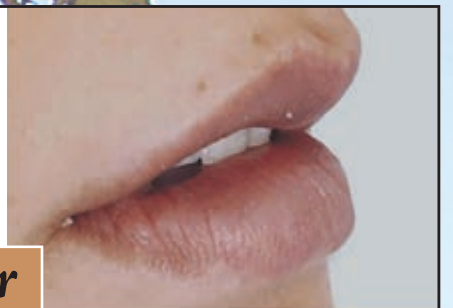
www.kleinlink.nl

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

Lipvergroting € 250,-

ipv € 395,-
(actie geldig t/m 30 juli)

Voor
Na



Esthetic Clinic SB Care in Castricum: Dé Specialist in botox- en fillerbehandelingen!

Esthetic Clinic SB Care • Oude Parklaan 111 • T 06-37611599 • www.sbcare.nl • info@sbcare.nl

Het verschil tussen botox en fillers

Castricum - Botox, fillers, het zijn termen die regelmatig voorbij komen als gesproken wordt over cosmetische behandelingen. Maar wat houden ze in en wat kun je ermee bereiken? We vragen het aan Saskia Bouwens, eigenaresse van SB Care.

Wat is botox?

„De stof botulinetoxine (Botox) zorgt ervoor dat de spiersamentrekking vermindert en de huid zich ontspant. Fronsrimpels, kraaienpootjes en voorhoofdrimpels worden minder zichtbaar of verdwijnen. Botox is ook bij overmatig zweten en migraine een veelvuldig toegepaste oplossing. Een

behandeling met Botox is zeer veilig.

Wat zijn fillers?

„Fillers worden gebruikt om (plaatselijk) volumeverlies te herstellen. Denk aan ingevallen wangen, rimpels bij de mondhoeken en ingevallen ogen (wallen). Ook zijn fillers uitermate geschikt om lippen op te vullen. Fillers zijn gemaakt zijn van hyaluronzuur, een lichaamseigen stof.”

Wat zijn de verschillen?

„Botox zorgt voor een verminderde spierspanning, fillers vullen volumeverlies op. Botox werkt circa drie tot vijf maanden, fillers worden na circa ne-



gen tot vierentwintig maanden afgebroken. Bij een slappere, verouderde huid is het aan te raden om zowel botox als fillers te gebruiken. Samen zorgen ze voor een strakke, gladde huid die er jonger uitziet.”

Tachtig procent van obese kinderen heeft ongezonde leefstijl

Uit recent medisch onderzoek blijkt dat ruim 80 procent van obese kinderen te helpen zijn met een gezonde leefstijl. Maar dat is de uitleg die ik eraan geef.



Clemens Vollebergh

Ruim tachtig procent van obese kinderen zijn te helpen met een gezondere leefstijl. Dat is de positieve boodschap die getrokken kan worden uit een recent medisch onderzoek. Maar dan kent u de onderzoekers van Erasmus MC en Amsterdam UMC nog niet. Zij denken aan hun core business en komen graag ronkend in het nieuws! Een andere conclusie laat zich niet trekken wanneer je het artikel in De Gelderlander van 19 mei[1] leest: "Ernstige obesitas bij kinderen heeft vaak medische oorzaak: 'Ik ben blij dat het niet aan mij ligt'" Het artikel vervolgt: "Bij één op de vijf kinderen met ernstige obesitas is een medische oorzaak de boosdoener. Dus niet een ongezonde leefstijl, wat vaak gedacht wordt. Dat blijkt uit onderzoek van het Erasmus MC en Amsterdam UMC." Wat een redenering! Er wordt eigenlijk gezegd: in de gevallen dat er sprake is van een medische oorzaak, is ongezonde leefstijl geen boosdoener. Maar bij die andere vier kinderen is dat dus wel het geval... Moeten we daar dan onze mond over houden? Wie de nadruk legt op de vele mogelijke oorzaken, haalt elke conclusie onderuit. "Ja jij kunt wel zeggen dat de zon schijnt, heel veel wetenschappers zien vochtdeeltjes in de lucht dus het regent ook een beetje..." Oplossingen zitten niet in het openhouden van mogelijkheden maar in het sturen op waarschijnlijkheden. En daarvoor hoeven we alleen maar te kijken naar het eet- en beweeggedrag van vier op de vijf obese kinderen.

Ongezonde leefstijl

Maar de medische wereld is van nature gericht op het binnenhalen van onderzoeksgeld voor de behandeling van ziek(t)en en schroomt daarbij niet bewijsvoering als het ware om te keren. Media doorzien niet de manipulatie. Zij zien medici als een beroepsgroep uit roeping, die het beste voor heeft met zieken. Maar voor een grote groep medici is zorg verlenen (big) business (daarmee trek ik niet alle medici over één kam, want ik ken er velen die het goed doen en oprecht hun vak uitoefenen).

Onderzoek

Het onderzoek werd uitgevoerd onder 282 obese patiënten van gemiddeld 10.8 jaar. Bij 54 bleken medische oorzaken de obesitas, waarvan 37 genetisch belast. Tot nu toe werd altijd uitgegaan van 5 procent van de patiënten waarbij genetische aanleg obesitas verklaarden, nu is dat opeens 19 procent. Waardoor deze toename, dat wordt niet verklaard. Er wordt wel geconcludeerd dat er meer onderzoek moet komen om deze grote groep een passende behandeling te bieden. Gezonde leefstijl is zinloos? Het bericht in De Gelderlander houdt mensen af van gezonde leefstijlinterventies. "Zie je wel, ik kan er niks aan doen: Gezonde leefstijl is zinloos". De conclusie gaat ook verder: Alles wat niet-medici zeggen over obese kinderen valt onder fatshaming ... "Ook obesitaschirurgen en wetenschappers zijn het hardnekkig stigma beu".

NB 1. Ik legde Hanneke van Houwelingen, journaliste van het artikel in De Gelderlander de opmerking voor dat -zelfs uit dit magere onderzoek- blijkt dat 4 op de 5 obese kinderen een ongezonde leefstijl hebben. Haar antwoord: "We hebben bewust voor deze nieuwsinsteek gekozen, omdat het percentage kinderen dat ernstig overgewicht heeft vanwege een medische oorzaak veel hoger ligt dan eerder werd beschreven in de medische literatuur. De conclusie dat de overige tachtig procent te zwaar zou zijn door een ongezonde leefstijl is te kort door de bocht, vrees ik. Natuur-



lijk is weinig bewegen en veel eten een belangrijke oorzaak, maar in eerdere artikelen schreven we ook dat artsen en onderzoekers nog heel veel niet weten over het ontstaan van obesitas." Inderdaad, als één van de honderd zwanen zwart is kun je niet stellen dat alle zwanen wit zijn. Je moet ongezonde leefstijl niet aanpakken want het zou wel eens geen tachtig procent kunnen zijn... "vrees ik".

NB 2. Dat er bij 19 procent van de obese kinderen sprake is van een medische oorzaak, wil nog niet zeggen dat obesitas voor deze groep onafhankelijk is van leefstijl. De omgeving speelt in de meeste gevallen een grote rol bij het ontwikkelen van obesitas bij

deze kinderen.

NB 3. Het gaat niet om verwijdbaarheid, wel om herleidbaarheid. Het aantal gevallen van obesitas (bij kinderen) is omlaag te brengen. Er is wat mij betreft geen sprake van stigmatisering wanneer je naar cijfers kijkt en ambities hebt deze omlaag te brengen in het belang van de kinderen en de samenleving. Medici moeten dus geen wij-zij tegenstelling creëren en daarmee de discussie doodslaan.

[1] Houwelingen, Hanneke van, [19 mei 2020] Ernstige obesitas bij kinderen heeft vaak medische oorzaak: 'Ik ben blij dat het niet aan mij ligt', De Gelderlander.



AMBULANTE PEDICURE

Pedicure aan huis in:

- ALKMAAR - HEILOO - LIMMEN - CASTRICUM -
- AKERSLOOT - HEEMSKERK - UITGEEST -
- KROMMENIE - WORMERVEER - ASSENDELFT -

www.relaxtion.nl | 06-21 60 13 14



道

**Tao Dao
Acupunctuur**

- Onverklaarde klachten
- Stressklachten
- Longklachten

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

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

MEDISCH

Acupunctuur en longenergie na corona-infectie

Castricum - Inmiddels weten we wat voor grillig karakter het coronavirus heeft en dat naast de longen ook andere organen aangetast worden. De functie van de long is expanderen om hiermee zuurstof op te nemen om daarna Co2 uit te ademen. Door corona raken de longen beschadigd en zo ontstaat een verminderde longfunctie. Klachten van benauwdheid, verminderde smaak- en reukvermogen en een brandend gevoel van de longen zijn klachten passend bij een doorgemaakte corona-infectie. Binnen de Chinese geneeskunst worden aan elk orgaan bepaalde functies, gedragingen en emoties toegewezen. De longen gaan over controle, rechtvaardigheid en punctualiteit en zijn de beschermers voor ziekten van buitenaf. Bij een verstoorde longenergie kunnen bovengenoemde kwaliteiten omslaan naar geen overzicht hebben, overcontrole, achterdocht, verdriet, melancholie, huilen, muggenzifterij en een verstoorde nachtrust met elke nacht wakker worden tussen 03.00 en 05.00 uur. Acupunctuurbehandeling, aangevuld met Chinese kruiden, kan het herstel bevorderen na een corona-infectie. Informeer naar de mogelijkheden bij Tao Dao Acupunctuur. Kijk op www.acupunctuur-annemarie.nl voor meer informatie.

Heeft u vragen over uw medicijnen? Of een zelfzorgvraag? Ook in deze bijzondere tijden helpen wij u graag!

Maakt u al gebruik van onze **Servilocker**? Door deze afhaalkluis kunt u uw herhaalmedicijnen ophalen op het moment dat het u uitkomt.

Kunt u helemaal niet naar de apotheek komen? Of heeft u koorts of verkoudheidsklachten? Vraag dan naar onze bezorgservice.



APOTHEEK DE BRINK
Torenstraat 64
1901 EG Castricum
T 0251 652500
Email: apotheekdebrink@ezorg.nl
www.apotheekdebrink.nl

MEDISCH

Acupunctuur en onverklaarde medische klachten



Hoe moet het verder als de artsen geen afwijkingen kunnen vinden en u toch klachten heeft waar u maar niet vanaf komt?

SOLK? Lichamelijke klachten waarbij onderzoek geen aanwijsbare oorzaak voor wordt gevonden worden ook wel SOLK genoemd; somatisch onverklaarde lichamelijke klachten. Bijvoorbeeld: iemand heeft al langere tijd last van pijn in de linker bovenbuik en heeft plakkige ontlasting. Na het bezoek aan het toilet zijn er meters toiletpapier nodig, erg lastig. Bij een bezoek aan de dokter wordt de ontlasting onderzocht, er wordt bloed afgenomen en de darmen worden met een endoscoop van binnen bekeken. Er wordt echter niets gevonden, wat vervelend is want er zijn toch echt hinderlijke klachten die maar niet overgaan en die bezorgdheid oproepen.

Bij een bezoek aan de acupuncturist worden de klachten in kaart gebracht, daarnaast wordt gekeken hoe het voedingspatroon is, hoe de nachtrust is en welke emoties en gedragingen iemand heeft. Dit is een holistische benadering; lichaam en geest zijn binnen de Chinese geneeskunst een geheel. Binnen de Chinese geneeskunst is het hebben van dunne ontlasting al dan niet samen met pijn in de linker bovenbuik toe te schrijven aan een verzwakte milt energie. De functie van de milt is om het voedsel te verwarmen en om te zetten in bruikbare voeding voor de spieren ook moet de milt bloed aanmaken. Alles wat we aan kennis opdoen in het dagelijks leven is voeding voor de geest en wordt ook verwerkt door de milt. De karaktereigenschap van de milt is verzorgen, denken, overpeinen en bezorgdheid. Als de miltenergie uit balans is kunnen naast bovengenoemde

klachten ook klachten van vochtophoping, vermoeidheid, piekeren, niet helder kunnen denken en vergeetachtigheid voorkomen en een verstoorde menstruatie. Wat zijn de oorzaken van een verminderde miltenergie? Wat vaak voorkomt in de praktijk is het eten van een grote bak koude kwark als ontbijt. Dit lijkt gezond en de reclames doet ons dat ook geloven. Maar een koude bak kwark is niet voor iedereen gezond. Eten en TV kijken of krant lezen tijdens het eten is een te grote inspanning voor de milt. De miltenergie raakt ook uit balans als er veel gezorgd moet worden voor anderen.

Hoe kunt u zelf de verzwakte miltenergie versterken? Neem een warm ontbijt, bijvoorbeeld een omelet of warme haver-moutpapp, zelfgemaakte kippensoep of gewoon een boterham. Thee met verse gember, kruidnagel of kaneel verwarmd de miltenergie en is weldadig. Beperk het gebruik van zuivelproducten, eet geen koude dingen direct uit de koelkast maar laat ze eerst op kamertemperatuur komen. Eet geen salades in de winter maar alleen als het buiten warmer is dan 18 graden. Andere voeding welke goed is om de miltenergie te versterken is warme mais, gekookte wortelen (met een schep suiker tijdens het koken), pompoen, dadels en makreel. Bovengenoemde adviezen geef ik aan mijn mensen mee als ze voor acupunctuurbehandeling komen, deze zijn nodig om in balans te blijven als de acupunctuurbehandelingen beëindigd zijn.

(Bron: Annemarie Visser - Tao Dao)

De beste huidverzorgingsroutine voor dertigers

Voor veel mensen gaan de dertiger jaren gepaard met grote veranderingen. Zo ga je wellicht trouwen, krijg je kinderen of maak je een grote carrière switch. Ook je huid maakt een grote verandering door. Dit komt door verschillende factoren, zoals minder slaap (door kleine kinderen) en stress maar ook hormonale veranderingen. Vergeleken met je 20's wordt de huid minder flexibel en slapper. Dit is dus een uitstekende tijd om je huidverzorgingsroutine eens onder de loep te nemen en indien nodig bij te sturen.

Reiniging van de huid

Kies voor een milde en verzorgende cleanser die je huid hydrateert. Jouw skincare routine begint altijd met een schone huid. Het valt aan te raden om te kiezen voor een product dat geen parfum of parabenen bevat. Deze zijn namelijk geschikt voor ieder huidtype, ook de erg gevoelige huid. Door je huid goed te verzorgen kun je ook met minder make-up de deur uit want je hebt al van jezelf een frisse look.

Ga een toner gebruiken

Veel mensen slaan een toner over tijdens de huidverzorging. Zeker vanaf je 30ste is dit een echte must, want door hormonen en zonneshade is de huid vaak niet meer zo egaal als dat deze was. Een toner biedt de uitkomst, want deze zorgt ervoor dat je huis er egaal en fris uit komt te zien en hydrateert en kalmeert tegelijkertijd. Vergeet deze dus niet te gebruiken.

Dode huidcellen verwijderen

Door de huid te exfoliëren verwijder je dode huidcellen, waardoor je huid soepel en gezond blijft. Met een product dat verstevigende en vochtinbrengende ingrediënten bevat kom je weer dicht in de buurt van de zachte en blozende appelwangen van vroeger. Je huid gaat hierdoor stralen en heeft een heldere uitstraling.



Beeld: Andrey Zvyangintsev via Unsplash

Extra vitamine C

In je dertiger jaren worden de schade van zon en pigmentatie zichtbaar op je huid. Vitamine C gaat vroegtijdige huidveroudering door blootstelling aan UV-straling en zonlicht tegen. Je kunt voedingsmiddelen eten die rijk zijn aan deze belangrijke vitamine, een voedings-supplement gebruiken of kiezen voor een serum met vitamine C. Het voordeel van een serum is dat deze direct tot diep in de huid trekt en een grote hydraterende werking heeft, waardoor je snel het resultaat ziet.

Retinol

Retinol is een wondermiddel voor de huid van dertigers. Het verhoogt de celvernieuwing van de huid en het collageen. Dit neemt vanaf je 30ste af, waardoor je huid

wel een extra steuntje in de rug kan gebruiken. Breng retinol pas 's avonds aan omdat zonlicht de werking kan verminderen. Smeer niet alleen je gezicht in maar ook je hals en decolleté voor een stralende en jeugdige teint.

Aandacht voor de ogen

De ogen kunnen na je 30ste wel wat extra liefde gebruiken, iets wat je misschien al is opgevallen na een avondje flink stappen. De huid rondom de ogen is namelijk erg dun waardoor het sneller vocht verliest en je krijgt sneller last van wallen en donkere kringen. Ook ontstaan de eerste kraaienpootjes en lijntjes op deze leeftijd. Met een hydraterende oogcrème houd je de huid soepel en zacht en verminder je fijne lijntjes, rimpels en wallen onder de ogen. (Bron: www.lijfengezondheid.nl)

De optometrist van Zonneveld Optiek gaat een stap verder

Bij gezondheidsproblemen van het oog word je snel en deskundig geholpen door de optometrist van Zonneveld Optiek. Je hebt hiervoor geen verwijzing nodig en er zijn geen wachlijsten. Onze optometrist kan je gericht onderzoeken en zo nodig doorverwijzen naar de oogarts. De optometrist gaat daarmee een stap verder dan de opticien.

3D Optical Cohorence Tomography

Bij Zonneveld Optiek beschikken we over de nieuwste apparatuur. Met de 3D-OCT scan kunnen we met behulp van laserlicht een 3D-scan maken van de verschillende lagen van het netvlies achter in het oog.

Een afspraak maken kan telefonisch:
072 533 12 75

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

- Afspraak zonder verwijfsbrief
- Geen wachlijsten, wel specialisten
- Geavanceerde oogmeetapparatuur
- Deskundig oogonderzoek en advies
- Vroegtijdige opsporing oogaandoeningen



Optometrisch onderzoek vanaf

€42,50

Optometrist: Rob Rijnja

**OOG
VOOR
U**

zonneveld
optiek

MEDISCH

Hoe ga je met een soa om?



Foto: Cottonbro pexels

Er ligt een enorme taboe op het onderwerp van soa's en voor velen is het lastig om hierover te praten. Niet alleen met mensen om je heen, ook vinden veel mensen het lastig om naar de dokter te stappen met klachten die voorkomen bij soa's. Het wordt vaak gezien als iets doms wat je had kunnen voorkomen, maar dat is niet altijd zo. Die schaamte die een soa met zich meebrengt lijkt normaal, maar eigenlijk moeten we het taboe op dit onderwerp echt verbreken.

Weinig invloed

Misschien komt jouw schaamte voort uit het feit dat je denkt dat het jouw eigen schuld is. Dat is een logische gedachte wanneer je onveilig met iemand naar bed bent geweest, maar je kan het nooit helemaal voorkomen dat je een soa oploopt. Zelfs als je alleen iemand met een koortslip een kus geeft, kan dit leiden tot een geslachtsziekte. Hier heb jij zelf weinig invloed op en dus zou het niet iets moeten zijn waar jij je voor schaamt. Je kiest er tenslotte niet zelf voor. Seks is heel normaal en soa's ook, dus waarom zou je je schamen?

Laat je testen

Het is altijd een grote stap voor mensen die moeilijk te nemen is, maar het is erg belangrijk dat je je regelmatig laat testen als je met verschillende mensen naar bed gaat. Zeker wanneer je last krijgt van bepaalde symptomen als jeuk of uitslag is het belangrijk dat je je zo snel mogelijk laat

testen. Gelukkig hoeft je hiervoor tegenwoordig helemaal niet altijd meer voor naar de huisarts of GGD, maar kun je dit ook gewoon thuis jouw soa testen. Als je het ongemakkelijk vindt om met je klachten (of zonder klachten) naar een dokter te stappen, is een zelftest echt een uitkomst. Zo'n soa test wordt onder de 25 jaar zelfs nog vergoed.

Het hoeft ook helemaal niet zo te zijn dat je doorhebt dat je een soa hebt. Zo zijn er verschillende soa's waar je niet eens bij doorhebt dat er iets mis is. Je wil voorkomen dat je met een soa rondloopt zonder dat je dit weet. Je kan dit namelijk op allemaal mensen overbrengen, die er vervolgens ook last van gaan hebben. Ze komen dan vaak toch terug bij jou en dan voel je je pas echt schuldig. Wees dit dus altijd voor en laat je regelmatig testen als je met verschillende mensen naar bed gaat.

(Bron: www.lijfengezondheid.nl)

Dé Ergoline zonnestudio van Castricum

SUNBEDS
It's a Pleasure to Shine!

50% KORTING OP ZONNEN TOT 20 MIN

OP ALLE ZONNEBANKEN

Verantwoord Zonnen
zeven dagen per week open. zonder afspraak. www.sunbeds.nu

Dorpsstraat 94B | 1901 EN Castricum | 0251 672 090

ACTIE GELDIG T/M 12 JULI

Niet geldig in combinatie met andere acties of kortingen en mag voor maximaal 1 persoon gebruikt worden. De waardevoucher loopt tot en met 12 JULI 2020.

UITERLIJK

Sunbeds Castricum: 'The Place 2be' voor lekker relaxen

Castricum - Ontspanning van lichaam en geest. Daar draait het om. Even tijd voor jezelf. Bewust aandacht besteden aan uiterlijk en gezondheid. Even een gezond kleurtje opdoen in een prettige sfeer en verfrist en vol energie weer naar buiten stappen.

Relaxen in een eigen oase, waarbij de apparatuur, aroma, breeze, airco en muziek volledig afgestemd is op persoonlijke voorkeur. Ontspanning, daar maken ze bij Sunbeds dan ook echt werk van. Zonder haastwerk en in alle vrijheid. Het gediplomeerde personeel staat klaar en helpt graag met het behalen van een optimaal bruiningsresultaat. Bij Sunbeds kan men voor een laag bedrag verantwoord zonnen. Zo kan optimaal gebruik worden gemaakt van de geavanceerde Ergoline zonnebanken. Alle lampen zijn aangepast en voldoen aan de nieuwe EU-wetgeving.

Ontspannen genieten vraagt vooral om een aangename ambiance. Zowel voor, tijdens, als na de zonsessie. Dat vinden ze bij Sunbeds belangrijk. Dit blijkt uit de chique inrichting, die met zorg en smaak is samengesteld en de gastvrijheid (bijvoorbeeld gratis espresso, thee, water, fris, vochtig doekje, bril en handdoekgebruik). Ook hygiëne staat centraal. Het reinigingscertificaat wordt gecontroleerd door de overheid. Een afspraak maken is niet nodig, men kan gewoon binnenlopen en direct zonnen. Sunbeds Castricum is gevestigd aan de Dorpsstraat 94b.



REKEN DEFINITIEF AF MET VET



ACTIE:
Nu 20% korting!
Boek snel je consult!

Gun jezelf jouw ideale vorm!

Last van een vetrandje over je spijkerbroek, hardnekkig vet op je heupen, dijen of armen? Reken nu definitief af met vet en gun jezelf jouw ideale vorm met de Clatuu. Niet voor even maar voor altijd!

- Verlies permanent vetcellen
- Voor heren en dames
- Ervaren cryolipolyse specialisten
- Bewezen effectief
- Zeer groot behandelgebied per keer

Kom kennismaken en reken definitief af met vet!
Maak een afspraak voor een vrijblijvend consult op medislimcare.nl of bel 072 792 02 97

Medi Slimcare, Kliniek voor bodycontouring en gewichtreductie
De Strandwal 22, Gezondheidscentrum Heiloo, 1851 VM Heiloo
info@medislimcare.nl • 072 792 02 97 • medislimcare.nl

Medi Slimcare

MEDISCH

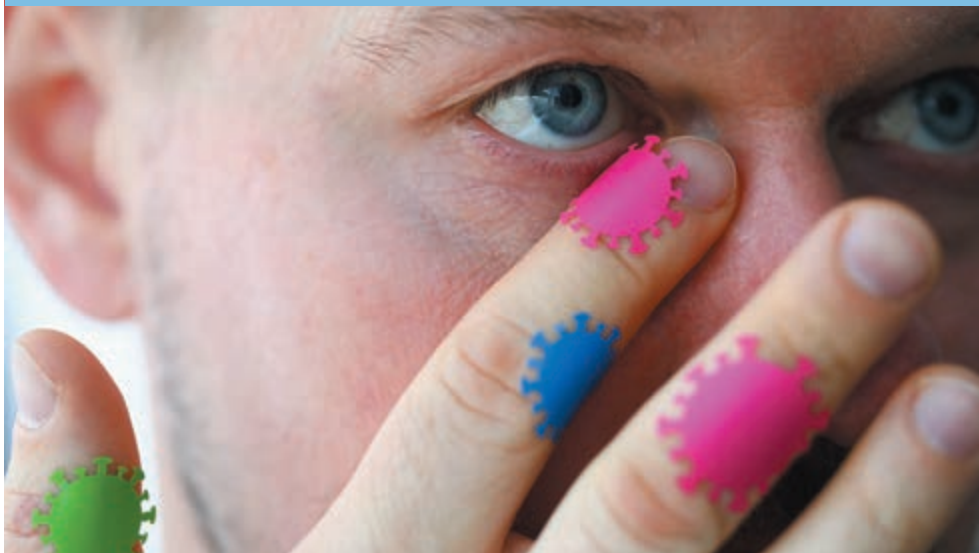
Komende zomer nog een droombody?



Heiloo - Afvallen zonder dieet, naalden of operatie? Op plekken waar een vetzone hardnekkig aanwezig is biedt Medi Slimcare dé oplossing om lokaal af te vallen in plaats van lang te moeten lijnen tot die buik eindelijk is verdwenen. Cryolipolyse heet het wonder; een behandeling waarmee vetcellen worden bevroren en vanzelf afgevoerd. Doel is niet het verliezen van gewicht maar het verkrijgen van een betere vorm. Voor mensen met een BMI boven de 30 is het daarom niet geschikt. Vetzones die aangepakt worden zijn bijvoorbeeld de buikzone, heupen en armen. Maar vergeet de 'boobies' bij heren niet. Die afgevoerde vetcellen kunnen niet meer opzwellen en de vetzone verdwijnt definitief. Profiteer nu tijdelijk van de actie en krijg maar liefst 20% korting per behandeling. Hiervan kan men zo vaak gebruik maken als men wil. Kijk op medislimcare.nl of bel 072 7920297 voor meer informatie. (Foto: aangeleverd)

MEDISCH

Zo blijf je met je handen van je gezicht af



Door het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) worden diverse adviezen gegeven met betrekking tot het coronavirus. Besmetting kan onder meer worden voorkomen door niet steeds met je handen aan je gezicht te zitten. Maar vaak zijn we ons er niet of nauwelijks van bewust dat we voortdurend ons gezicht aanraken. Uit een Australische studie blijkt dat we het meer dan twintig keer per uur doen. Die conclusie werd getrokken uit een analyse van videobeelden, gemaakt van studenten tijdens een college op een universiteit.

Wanneer je handen in contact gekomen zijn met een persoon die besmet is met een virus, bestaat de kans dat het virus via dat hand-contact is overgedragen. Zolang het alleen aan je handen zit, is er nog niet zo veel aan de hand. Door je handen regelmatig goed te wassen, kun je het virus verwijderen en geef je het virus geen kans om zich verder te verspreiden. Maar kom je met een hand, waarop zich het virus bevindt, in contact met je gezicht, dan wordt het een ander verhaal. In dat geval kan het virus via je ogen, neus of mond je slijmvliezen bereiken en als dat gebeurt, is het hek van de dam. Het virus infiltreert dan je lichaam, waardoor je dus zelf formeel besmet bent geraakt, met alle vervelende gevolgen van dien.

Maar waarom zitten we dan zo vaak aan ons gezicht? Op de eerste plaats omdat we bijvoorbeeld last hebben van jeuk. Het is een hele kunst om niet te krabben als we het ergens voelen jeuken, maar het kan vaak wel. Door je gedachten te verzetten, de prikkel compleet te negeren en iets anders te gaan doen, ben je vaak wel in staat om het krabben achterwege te laten. Mensen die zich hebben verdiept in mindfulness zullen hier waarschijnlijk minder moeite mee hebben. Het is een kwestie van negeren, maar dat blijft voor veel mensen erg lastig. Een handige truc is het om altijd een papieren zakdoekje, tissue of stuk keukenpapier bij de hand te hebben. Door daarmee te krabben, maakt de hand geen contact met het gezicht en kan een eventueel aanwezig virus dus niet worden overgebracht.

Er zijn overigens nog meer verklaringen voor het feit dat we zo vaak ons gezicht aanraken. Niet alleen omdat het ergens kriebelt, maar ook omdat we bijvoorbeeld even vlug iets willen controleren. Vooral wanneer er sprake is van een wondje of oneffenheid. Je wilt dan vaak gewoon even voelen of alles nog in orde is. Wetenschappers hebben ontdekt dat de mens, door het aanraken van zijn eigen gezicht, in staat is om bepaalde emoties te reguleren. Daarbij viel op dat het vaak de linkerhand is, die we naar ons gezicht brengen als we een bepaalde spanning of emotie ervaren. Dit zou te maken hebben met de werking van onze hersenen. Het gebied in de hersenen waarmee we onze handen aansturen, ligt vlakbij het gebied waarmee we ons gezicht aansturen.

Overigens zijn er mensen die nog veel vaker dan gemiddeld hun gezicht, of in bredere zin hun huid in het algemeen, willen aanraken. Men spreekt dan wel van 'skin picking disorder' en om dit te voorkomen kun je een aantal eenvoudige trucjes toepassen. Zorg er bijvoorbeeld voor dat er geen spiegels in het zicht staan of hangen. Wanneer je spiegels afdekt, voorkom je dat je steeds naar je eigen huid gaat kijken. Want zodra je kijkt, bestaat de kans dat je iets ziet en toch weer overgaat tot aanraking. Schrijf op zelfklevende memoblaadjes dat je niet aan je huid mag zitten en plak ze op een aantal prominente plaatsen in huis, zodat je er steeds mee geconfronteerd wordt. Zo kun je in feite jezelf programmeren om anders te handelen. Het heeft vooral te maken met bewustwording. (Bron: www.lijfengezondheid.nl)

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

Wij verzorgen voor u bij ons op locatie of bij u thuis een workshop op maat, bijv. met als onderwerp: sportletsels, EHBO kinderen, reanimatie, EHBO senioren, verbandleer...

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

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

WWW.SCHALKOORT-ADVIES.NL



MOLENWEIDE 38
1902 CH CASTRICUM
06 29 43 72 24



BEWEGEN

Trainingen EHBO en BHV

Castricum - Schalkoort Training & Advies biedt EHBO- en BHV-trainingen in de breedste zin van het woord. Op 15 juni is het verzorgen van deze trainingen hervat. Natuurlijk wordt daarbij het protocol van het RIVM en het Rode Kruis gevolgd. Het bedrijf biedt onder meer de volgende trainingen aan:

- BHV (ook de brandmodule)
- EHBO (ook reanimatie)
- EHBO sport
- EHBO kinderen
- EHBO op en rond het water

- EHBO wandelsport
- EHBO workshops en lezingen op maat
- EHBO Bij Drank en Drugs

De instructeurs zijn enthousiast en hebben ook ervaring uit de praktijk. De trainingen zijn interactief, laagdrempelig en worden met een tikkeltje humor gegeven. Het accent ligt vooral op het doen. Neem contact op met Louise Schalkoort (06 29437224 / louise@schalkoort.net) of kijk op www.schalkoort-advies.nl voor meer informatie.

WORD & FITTER KOM VEILIG SPORTEN

3 weken veilig
sporten voor 37,90

Kracht- en conditietraining in 30 minuten, incl.:

- personal coaching
- Fit4lady app met aanvullende thuistrainingen
- voedingstips & recepten

DOE MEE

Regelgeving i.s.m. met:

AANMELDEN OP DE CLUB:

FIT4LADY LIMMEN

De Drie Linden 3

085 - 48 75 410

limmen@fit4lady.nl

slimmer sporten • extra energie

Volg Fit4lady Limmen ook op



Fysiotherapie
MSU echografie
Shockwave therapie



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

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

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

VOEDING

Vissen is goed voor je mentale en fysieke gezondheid

Meer dan 2 miljoen mensen in Nederland vissen wel eens. Er moet dus ergens wel een reden zijn waarom zoveel mensen dat doen.

En er is één ding wat ik nooit zou willen missen: vissen! Is het de gezelligheid? Of juist de rust? Lees hier een aantal redenen waarom vissen aan te raden is.

Vissen is een spannende én ontspannende sport. En sporten is gezond. Buiten zijn en buiten bewegen is een gezonde manier van leven. Het spannende is natuurlijk of je iets vangt. Het ontspannende is dat het je een weldadige rust geeft. Heerlijk ontspannen buiten aan de rand van het water of in je bootje op het water zitten. De fishfinder aan en hengeltje uit.

Sportvissen

Sportvissen is een gezonde buitensport en zou door meer mensen beoefend moeten worden. Buiten sporten en bewegen is hartstikke leuk en nog gezond ook! Wat wil je nog meer? Door regelmatig er op uit te trekken, de natuur in te gaan of te gaan vissen, kun je allerlei gezondheidsklachten voorkomen. Je kunt dit buiten zijn heerlijk combineren met lekker vissen. Als je op je boot een visvinder, een fishfinder hebt geïnstalleerd, wordt het nog leuker.

Online

We zeiden het al: vissen is zowel spannend als ontspannend. Die ontspanning is net zo belangrijk als het in de buitenlucht bewegen. We hebben het allemaal heel erg druk. We moeten zoveel. We moeten werken, boodschappen doen, de kinderen naar en van school brengen en halen, de huur of de hypotheek betalen, de vuilnis buiten zetten, het huis schoonhouden, de stoep vegen en de tuin onderhouden. Hoe fijn is het dan om heerlijk te kunnen ontspannen aan de waterkant. Te genieten van de rust en de drukte in je hoofd even weg te laten stromen. Breng je lichaam en je geest weer helemaal tot rust. Vissen is zo een rustige bezigheid. Ga daarom lekker genieten op het water. Je boot ligt al te wachten. Bestel een fishfinder online en ga naar je boot. Gooi je hengel uit en ervaar die rust. De natuur is mooi en die helpt je ook met het tot rust komen. De geluiden van stromend en kabbelend water en fluitende vogels kunnen je momenten van geluk brengen. Om al die redenen is vissen leuk. Geniet!

[Bron: www.lijfengezondheid.nl]



VOEDING

Het effect van eiwitten op je sportprestaties



Als sporter is het van vitaal belang dat je voldoende eiwitten binnenkrijgt. Eiwit, ook wel proteïne genoemd, is namelijk een van de belangrijkste bouwstoffen voor je spieren. Veel sporters nemen daarom een plantaardige eiwitshake na hun training. Plantaardige eiwitshakes bevorderen het spierherstel en zorgen ervoor dat je lichaam beter herstelt van een intensieve workout.

Spierschade

Tijdens het sporten ontstaan er door de verhoogde inspanning kleine scheurtjes in je spieren. Om deze spierschade te herstellen heeft je lichaam voldoende bouwstoffen, oftewel eiwitten, nodig. Indien er voldoende eiwitten beschikbaar zijn kan je lichaam de kleine scheurtjes in de spieren goed herstellen, waardoor je spieren na elke training een stukje sterker worden. Zijn er niet voldoende eiwitten aanwezig dan duurt het spierherstel beduidend langer. In het ergste geval lukt het helemaal niet om de spierschade te herstellen waardoor je last kunt krijgen van een langdurig zwak gevoel in je spieren of blessures. Het is dus uitermate belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen na een intensieve training. Een plantaardige eiwitshake is een simpele manier om de bouwstoffen voor je spieren aan te vullen.

Eiwitten gedurende de dag

Natuurlijk heeft je lichaam niet alleen na het sporten behoefte aan eiwitten. Gedurende de hele dag is je lichaam continu bezig met het opbouwen of afbreken van spieren. Spierafbraak klinkt ernstig, maar het is een natuurlijk proces dat gedurende de hele dag plaatsvindt in je lichaam. Als je net een eiwitrijke maaltijd hebt gegeten heeft je lichaam de bouwstoffen binnengekregen om spieren te gaan opbouwen.

Na een intensieve workout, of als je al een tijdje niet gegeten hebt, zijn deze bouwstoffen echter op, waardoor er spierafbraak optreedt. Over het algemeen geldt dat je sterker wordt als de opbouw van spieren gedurende dag hoger ligt dan de afbraak ervan. Eet dus niet alleen na het sporten eiwitten, maar zorg ervoor dat je tijdens elke maaltijd proteïne binnenkrijgt.

Hoeveelheid eiwitten

Nu klinkt het misschien alsof je automatisch heel erg sterk wordt als je maar voldoende eiwitten eet. Helaas is dit niet het geval. Ons lichaam kan namelijk maar een beperkte hoeveelheid eiwitten verwerken op een dag, en het eten van heel veel extra eiwitten zorgt dus niet voor heel veel extra spieropbouw. Gemiddeld hebben atleten dagelijks ongeveer 1,4 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht nodig. Dit komt neer op ongeveer 91 gram eiwit voor een vrouw van rond de 65 kilo die intensief sport. Om spierschade te voorkomen wordt aangeraden om binnen twee uur na een intensieve training een snack of maaltijd te nuttigen die zo'n 20 tot 25 gram eiwit bevat. De rest van de eiwitten dient dan gedurende de dag ingenomen te worden om het natuurlijke proces van spieropbouw te ondersteunen.

[Bron: www.lijfengezondheid.nl]

PSYCHE

Zelfcompassie



Castricum - Langzamerhand stoffen we onszelf af en breken we uit de 'intelligente lockdown'. Tijd om te herstellen, te verwerken, en je weer te herinneren wie je bent. Een proces waar je gelukkig vaak vanzelf wel door heen komt. Misschien heb je nog last van je eigen nare belevingen die je achter je wilt laten: verbijstering, machteloosheid, angst, boosheid, wanhoop, verdriet, eenzaamheid, gemis.

We vinden het meestal onplezierig hoe ingewikkelde emoties voelen en weten ons soms geen raad met ongemak en kwetsbaarheid. We moeten vaak van onszelf sterk zijn en doorzetten. Helaas zul je merken dat je hier op de langere termijn in vastloopt, mentaal en fysiek. Het is daarom belangrijk dat je de gevoelens, die je liever niet wilt voelen, leert verdragen. Aanvaarden dat het is zoals het is. Rouwen over het verlies en het beeld dat je van jezelf had hoort daarbij. Stilstaan bij je eigen ongemak. Zelfcompassie betekent dat je op een liefdevolle manier, zonder oordeel, naar jezelf kunt kijken en jezelf kunt troosten. Vertrouw erop dat je daarna als een leuker en blijer mens jouw levenspad zult vervolgen. Professionele begeleiding helpt je sneller op weg en vergroot jouw emotionele flexibiliteit.

Irene Klein Link, Coach & Counselor. www.kleinlink.nl.

DEEN biefstuk
200 gram

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



200 gram

3.50

Actieprijs per kilo 17.50

Jupiler, Grolsch of Warsteiner pils*

2 kratten à 24 flesjes

24.00 - 33.60

12.00 - 16.80



2 halen

1 betalen

LEKKER WEEKEND

Dat is lekker thuiskomen.



Tiresia Prosecco
Italiaans mousserende
wijn of Cava Gran
Espanoso Spaans
mousserende wijn
alle soorten
fles 75 cl



ACTIE

3.50

Actieprijs per liter 4.67

Orgullo fuet assorti
pak 5 stuks



ACTIE

4.50

Qizini panini

alle soorten

2 stuks à 165 gram

4.10

2.05

OM THUIS
AF TE BAKKEN



1+1

gratis

Actieprijs per kilo 6.21

Maaza of Limondaine

alle soorten

pak 1 liter

of fles 1,5 liter



ACTIE

1.00

DEEN Vaderdag schnitt
per stuk



Vaderdagtip

ACTIE

4.00

Ambachtelijk schepijs

alle soorten

beker 500 ml



ACTIE

2.75

Actieprijs per liter 5.50

Perziken 1 kilo of
pitloze witte druiven 500 gram
2 bakken



2 voor

3.00

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