

Castricummer

3

Alle officiële publicaties online



6

Poelven heeft last van Japanse duizendknoop

10

Vragen CKenG over drugsgebruik Dijk en Duin



REGIO MEDIA GROEP



Geboren Limmense Marijke (43) heeft missie als schaapsherder

Castricum - De afgelopen weken werd het straatbeeld in Castricum opgevrolijkt door een grote kudde Kempische heideschapen die op verschillende plekken in de gemeente het gras kort hield. De kudde is eigendom van schaapherder Marijke Dirkson, geboren in Limmen, maar tegenwoordig woonachtig in Burgerbrug. Ze vertelt elders in deze krant bevrolog over haar missie. „Ik heb het mooiste vak van de wereld.“ Tekst en foto: Henk de Reus

Parkeren zwembad heet hangijzer

Castricum - De tegenstellingen tussen college en raad blijken nog steeds groot als het om de zwembadplannen gaat. In de raadsvergaderingen van de laatste weken over de Kadernota 2022 leidden twee moties tot felle discussies.

Door Hans Boot

Omdat de tijd voor de raadsvergadering van 17 juni te kort bleek om alle agendapunten en moties te behandelen, werd de bijeenkomst de dinsdag daarop voortgezet. Een belangrijk onderwerp daarvan was het parkeren rond het nieuwe zwembad dat bij sportpark Noord-End moet worden gerealiseerd. Wat dat betreft zaten de raad en portefeuillehouder Ron de Haan beslist nog niet op één lijn. De Haan wil dat zwembadbezoekers op het sportpark zelf gaan parkeren, de raad wil dat beslist niet.

Ter discussie stonden twee moties van CKenG, GDB en VVD over de herinrichting van sportpark Noord-End en het parkeren in relatie tot de komst van het zwembad. In de eerste motie wordt het college opgedragen om de raad voorafgaand aan de behandeling van de Begroting 2022 een integraal plan aan te bieden voor de optimale herinrichting van het

sportpark, waarin rekening wordt gehouden met eerder genomen raadsbesluiten over dit project en waarmee wordt voorkomen dat de compensatie voor het door FC Castricum ingeleverde veld in gevaar komt.

De pijn zit echter vooral in de opdracht van de tweede motie, die moet voorkomen dat er binnen het sportpark mogelijkheden tot stand worden gebracht voor het parkeren van motorvoertuigen. De raad eist juist voorstellen voor het optimaliseren van de bestaande parkeerplaatsen en wegen rondom het sportpark.

Draagvlak

Namens de indieners van de moties hield fractievoorzitter Roel Beems (CKenG) een vurig pleidooi. Hij zei onder meer: „De gemeenteraad heeft ingestemd met de locatie van het zwembad, de planning, investeringen en locatiegebonden kosten. Het bad wordt gebouwd op de oostelijke helft

van veld 5 van FCC, zodat je het mooi vanaf de N203 ziet liggen. Recht voor de kantine van Helios kunnen de kunstgrasvelden van Helios worden aangelegd en de grond tussen het clubgebouw en de provinciale weg, bekend als veld N, blijft zo beschikbaar voor toekomstige ontwikkelingen als het eventueel koppelen van de sporthal. Appeltje, eitje dus en de wethouder kan rustig de ambtenaren laten uitvoeren wat de raad heeft besloten.”

De praktijk blijkt echter volgens Beems heel anders te liggen: „Wethouder De Haan maakt eigenhandig afspraken met Helios, waarbij hij afwijkt van het raadsbesluit van 18 maart en doet vroegtijdig een greep uit het geld dat de raad voor het hele project ter beschikking heeft gesteld. Daarbij zou ook nog eens het hoofdveld van FC Castricum deels verplaatst moeten worden om parkeren van auto's binnen het sportpark mogelijk te maken. Hoe verzin je het? Er is in de raad totaal geen draagvlak voor dit idee. Het is ook helemaal niet nodig, want als je het gebied rond de sportvoorzieningen en het JPT veel slimmer inricht, is het parkeerprobleem al opgelost.”

detoren
snackbistro

wij zoeken een
schoonmaker
voor de ochtend.
ben je 18, 38, 58 of 78 jaar,
je bent van harte welkom.
bel 06 44 15 10 68

PUZZEL MEE!

ELDERS IN DEZE KRANT

uw groene slager

KALFSCHNITZELS
4E GRATIS
SOEP VAN DE WEEK:
TOMATENSOEP
MET VERSE HOLLANDSE TOMATEN € 3,99
VLEESWARENTRIO
SHOARMAROLLADE
GEBR. GEHAKT
LIKKEPOT € 5,99

WESLEY
Groente - Fruit & Delicatessen

MAALTIJD V/D WEEK VOOR 2 PERS.
ANDJIVESTAMPPOT
+ 2 STOOFLAPJES
SAMEN € 6,99
Tel. 0251 - 652 430
Burg. Mooijstr. 29/37 Castricum

Deze week in onze krant:



Steunmaatregelen voor ondernemers op een rijtje:
Door de coronacrisis kunnen geldproblemen of schulden ontstaan voor ondernemers. Bent u als ondernemer getroffen door de coronacrisis? In deze krant staan alle steunmaatregelen voor zelfstandigen op een rij.

DEZE WEEK IN DE KRANT

Lijf & gezondheid
Lees je fit!

RED VELVET CAKE

CAKE MET STUKJES WITTE CHOCOLADE,
AMANDEL EN PISTACHE. TOPPING VAN
ROOMKAAS EN PISTACHE

9,95



PATISSERIE
COLLEGE

de Roset
PATISSERIE &
CHOCOLATERIE

Castricum. ‘Raad verstoort proces rondom zwembad door moties in te dienen’

VERSCHIJNT WOENSDAG

EDITIE 12
CASTRICUM, AKERSLOOT
BAKKUM, LIMMEN, DE WOUDE

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

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

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

Advertentieverkoop
Wendi Honcoop
Tel. 06-20278532

Advertentie-tarieven
op aanvraag

Aanleveren van kopij
redactie@castricummer.nl
Raimond Bos

Redactie
weekblad@castricummer.nl
Mardou van Kuilenburg

Correspondenten
Henk de Reus
Hans Boot
Aart Tóth
Ans Pelzer

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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

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

Opplage: 16.425

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

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

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

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

WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL



Hier draait het voor een groot deel om. Foto: Hans Boot

Vervolg voorpaginaverhaal

De fractievoorzitter van KkenG weerlegde een aantal ‘drogredenen’ van het college voor ‘het niet nakomen van raadsbesluiten en bestuurlijke toezeggingen’, zoals een nest met een buizerd in een van de bomen, hinder van lichtmasten voor het verkeer op de N203 en wortels onder een veld. Als uitsmijter verwees Beems naar een brief van het college die de raadsleden pas op de vergaderdag zelf hadden ontvangen en ‘waarin hel en verdoemenis wordt voorspeld als de raad anders zou besluiten dan het college voor ogen heeft’.

‘Te vroeg’

De gespreksronde daarna leverde veel begrip voor beide moties op. De mede-indieners konden zich daarmee volledig verenigen, maar zowel D66 als GroenLinks vonden het nog te vroeg om deze te

steunen. Harold Ebels (D66) zei daarover: „Neem de raad ook af en toe mee voordat er aan de knoppen wordt gedraaid tijdens zo’n complex proces.” Gerard Brinkman (GroenLinks) sloot zich hierbij aan, maar vond het voldoende om te wachten op het plan dat eind van het jaar wordt verwacht.

Ada Greuter (PvdA) was verbolgen over de brief van hedenmiddag: „Dat is niet de manier waarop we met elkaar om zouden moeten gaan. Wij zijn ook uit het raadsprogramma gestapt, omdat de raad niet gekend wordt in dit soort processen en tekort wordt gedaan.” Fer Wilms (CDA) betreurde het dat het project nog geen stap verder was gekomen en pleitte ervoor dat er ‘enkel wordt uitgevoerd wat er besloten is’. Gerrit Krouwel (VVD) vond dat er zo snel mogelijk gepraat moest worden over een logische indeling van het sportpark, terwijl

Tim de Heer (VrijLijst) van mening was dat de wethouder de tijd moest krijgen om met een plan te komen. Ralph Castricum (Forza!) steunde de moties wel.

Duik

Vervolgens kreeg de portefeuillehouder de gelegenheid om alle kritiek van een weerwoord te voorzien. Zijn reactie samengevat: „Voor de planvorming zijn een stuurgroep en projectgroep samengesteld. Daarbij is er sprake van een zorgvuldig participatieproces en er is een ontwerpteam volgens de wensen van de raad en binnen de financiële kaders aan de gang gegaan. Geef dat team de tijd. De ingestelde initiatiefgroep is een belangrijke stakeholder die meepraat en inspireert. Van het verplaatsen van velden is geen sprake en u weet niet waarover u spreekt wat de parkeernood betreft. Helios wacht al vijf jaar op kunstgrasvelden en die worden ook in 2022 aangelegd. Het proces wordt zorgvuldig en stap voor stap doorlopen. U verstoort het proces door moties in te dienen en het kost op deze wijze allemaal veel te veel geld. Elke afwijking heeft namelijk consequenties.”

Daarop kon Roel Beems het niet nalaten om te zeggen: „Als de wethouder gewoon doet wat de raad wil, zijn de nu ingediende moties helemaal niet nodig.” De besluitvorming hierover vond donderdagavond plaats met als resultaat dat de moties met een grote meerderheid werden aangenomen. Dat belooft dus nog wat voor het vervolg van de planvorming, waarover Fer Wilms vorige week opmerkte: „Ik hoopte ooit dat ik 2018 een duik in het nieuwe zwembad kon nemen, maar ik vraag me nu af of ik de oplevering nog zal meemaken...”

KERKDIENTEN

DONDERDAG 1 JULI

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

ZATERDAG 3 JULI

R.K. St. Pancratiuskerk
19.00 uur, father Mathew met voorzang van leden koor Jubilate.

ZONDAG 4 JULI

Protestantse Kerk Castricum, Dorpskerk. 10.00 uur, pastor Eveline Masetti. Kinderdienst. Aanmelden via email: kerkenraad@pkcastricum.nl tot vrijdag 15 uur; telefonisch, 654428, op vrijdag tussen 13 en 15 uur. Te beluisteren op Radio Castricum en te volgen via een livestream; link op www.pkcastricum.nl

R.K. St. Pancratiuskerk

9.15 uur, pastor Anton Overmars met voorzang van leden Heren Koor.

Evangeliegemeente

Castricum, Nieuw Geesterhage Geesterduinweg 3. 10.00 uur, Albert van der Heide. Ook te volgen met https://www.egcastricum.nl/go/livestream/

H. Corneliuskerk Limmen

10.00 uur: Woord- en Communieviering met gemengde zanggroep. Voorganger: Pastor B. Leurink. De kerkgangers zijn welkom tijdens de viering na vooraf gereserveerd te hebben. U kunt uw reservering doorgeven via pastor@corneliuskerk-limmen.nl

Protestantse Gemeente

Limmen, 10.00 uur, Ds H. Hummelen.

DINSDAG 6 JULI

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



Marktondernemers waren fietsers eigenhandig

Castricum - Het zorgt veelal voor onveilige situaties op de markt: fietsers. Niet alleen scholieren doen een poging, ook volwassenen worden veelal gesnapt op hun tweewieler. Verschillende keren zijn er (bijna) aanrijdingen geweest. De uitbaters van de ambulante handel houden soms hun hart vast achter hun kraam, maar hebben nu zelf op de rem getrapt. Naast de paaltjes zijn ‘hekken’ geplaatst, om de overlast van fietsers hopelijk te beperken. Tekst en foto: Aart Tóth

HUISARTSEN

AVOND-, NACHT- EN
WEEKENDDIENST

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

WAARNEMING

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

Alle officiële publicaties online

Vanaf 1 juli kunt u al onze officiële publicaties online lezen, op de website www.officielebekendmakingen.nl. Via de overkoepelende site www.overheid.nl kunt u daar makkelijk zelf in zoeken. U kunt er zelfs een abonnement instellen om automatisch meldingen te krijgen van bekendmakingen in uw buurt.

Landelijke plicht

Onze gemeente is, net als alle andere gemeenten in ons land, vanaf 1 juli verplicht om alle officiële publicaties online te doen op www.officielebekendmakingen.nl. Onze gemeente heeft daar een eigen gemeente(tab)blad, met daarin onze

lokale bekendmakingen. Nu al publiceren we een heel groot deel van onze officiële bekendmakingen online; en straks dus allemaal. Bijvoorbeeld welke aanvragen voor een omgevingsvergunning we hebben ontvangen. Of voor welke activiteiten toestemming is gegeven (dus ‘verleende vergunningen’), een verkeersbesluit of een verordening.

Altijd een actueel overzicht

Via de overkoepelende site www.overheid.nl kunt u eenvoudig een actueel overzicht krijgen van onze lokale bekendmakingen. U kiest dan voor de button ‘berichten uit de buurt’ en daarna

de keuze ‘wat speelt er in de buurt’. U kunt ook een overzicht krijgen van meldingen uit een andere gemeente, als u dat wilt. U vult dan in het zoekvak de postcode in die daarbij hoort.

Automatisch op de hoogte

U kunt zich ook abonneren op nieuwe bekendmakingen. Dan krijgt u automatisch een melding van besluiten die uw buurt raken. Dit heet de Attenderingsservice. U kunt zich hiervoor inschrijven via www.overheid.nl; kies de button ‘berichten uit de buurt’ en dan ‘altijd op de hoogte’. Komt u er niet uit? dan kunt u ons bellen op ons algemene telefoonnummer.

Landschap Noord-Holland plaatst kleurpaaltjes met QR-code

Landschap Noord-Holland beheert sinds dit jaar ook alle ecologische gebieden in de gemeente Castricum. Om inwoners te informeren over wat de organisatie doet, plaatst Landschap Noord-Holland sinds kort speciale kleurpaaltjes met een QR-code bij de werkzaamheden. Als u de QR-code scant met uw mobiele telefoon, wordt u automatisch doorgelinkt naar de website. Daar kunt u vervolgens alle informatie vinden. Over Landschap Noord-Holland Het is een stichting die zich inzet voor bescherming en behoud van natuur, waardevolle landschappen en cultuurhistorisch erfgoed. Landschap Noord-Holland begon in 1936 als een initiatief van een clubje natuurliefhebbers, maar groeide uit tot een maatschappelijke organisatie met 97 eigen natuurgebieden. De stichting koopt natuur op, vormt landbouwgronden om tot nieuwe natuur en zet zich in voor de biodiversiteit. Ruim 33.000 beschermers, duizenden vrijwilligers en sponsors helpen daarbij. Landschap Noord-Holland voert opdrachten uit voor diverse opdrachtgevers, waaronder de gemeente Castricum. Daarnaast buigt de organisatie zich over complexe vraagstukken die bijdragen aan een duurzame leefomgeving voor mens en dier.

Wilt u meer te weten komen over Landschap Noord-Holland en wat de stichting voor de gemeente betekent? Neem een kijkje op de website: www.landschap-noordholland.nl

Hogere Waarde Wet geluidhinder

Verzoek hogere waarde Wet geluidhinder Schouw 1 te Akersloot.

Bij de gemeente Castricum is een verzoek ingediend ter vaststelling van een hogere waarde voor de realisatie van tien appartementen op het perceel Schouw 1 te Akersloot.

Alle wegen, met uitzondering van de 30 km/uur wegen, zijn, op basis van de Wet geluidhinder, voorzien van een geluidzone. Nieuwe geluidgevoelige bestemmingen, zoals woningen, welke binnen een dergelijke zone langs een weg zijn gelegen, dienen, in principe, op een dusdanige afstand van de weg te zijn gelegen dat de geluidbelasting niet hoger wordt dan 48 dB Lden, zijnde de zogenaamde ‘voorkeurgrenswaarde’ uit de Wet geluidhinder.

Uit het, in het kader van de bestemmingsplan procedure, uitgevoerde akoestisch onderzoek blijkt dat de geluidbelasting op de gevels van de appartementen, als gevolg van het wegverkeer op de Provincialeweg N244 (Alkmaar – Purmerend), een hogere geluidbelasting dan de voorkeurgrenswaarde van 48 dB zal gaan optreden.

Aangezien de geluidbelasting op de gevels van de woningen, met een geluidbelasting van 53 dB Lden, echter lager is dan de in de Wet geluidhinder aangegeven maximale ontheffingswaarde, kan hiervoor een zogenaamde hogere waarde worden vastgesteld.

Het college van burgemeester en wethouders van de gemeente Castricum is dan ook van plan om vanwege de aanleg en het wijzigen van een weg, op grond van artikel 83 van de Wet geluidhinder en artikel 3.3 van het Besluit geluidhinder, een hogere waarde vast te stellen.

De stukken van dit ontwerpbesluit liggen met ingang van 1 juli 2021 gedurende zes weken ter inzage bij de publieksbalie in het gemeentehuis van Castricum.

Gedurende de termijn van terinzagelegging kunnen belanghebbenden schriftelijk of mondeling een zienswijze naar voren brengen bij het college van burgemeester en wethouders. Uw schriftelijke zienswijze kan worden gericht aan het college van burgemeester en wethouders van Castricum, postbus 1301, 1900 BH Castricum. Wij verzoeken

u boven aan de brief te vermelden ‘zienswijze ontwerpbesluit hogere waarde Wet geluidhinder Schouw 1 te Akersloot’. Indien u gebruik wilt maken van de mogelijkheid een mondelinge zienswijze naar voren te brengen, dan kunt u binnen de genoemde termijn van zes weken, maar tenminste één week voor het einde van de ter inzage legging, een afspraak maken met K. Adema, afdeling Plannen en Projecten, bereikbaar via telefoonnummer 14 0251 of via mail: keesadema@debuch.nl

Castricum, 30 juni 2021
Burgemeester en wethouders van de gemeente Castricum

Agenda raadsinformatieavond / commissies Donderdag 1 juli 2021

Agenda Raadsinformatieavond / commissie	
Tijd	Onderwerp
19.00 - 19.30	Motie tarief gehandicaptenparkeerkaart
19:30 - 20:45	Auditcommissie
19:30 - 20:45	Presentatie stand van zaken korte en lange termijn maatregelen Spoorwegovergang Beverwijkerstraatweg
21:00 - 22:30	Voortgang uitvoering motie inzake toekomstige bestemming Maranathakerk
21:30: 22:30	Presentatie definitief ontwerp Groenbeleidsplan 2021 - 2031

Agenda Raadsplein 8 juli 2021

Agenda Raadsinformatieavond / commissie	
Tijd	Onderwerp
19.30 – 20.30	Commissies Definitief ontwerp Groenbeleidsplan
20.30 – 21.30	Eerste tussenevaluatie implementatie grondstoffenplan
21.45 – 22.30	Pauze Commissie Algemene Zaken
22.45 – 23:00	1A Jaarrekening 2020 2A Besluitenlijst raadsvergadering 24 juni 2021 2B Lijst van ingekomen stukken 2C Lijst ter inzage gelegde informatie 2D Mededelingen van het college - Algemeen - Uit de samenwerkingsverbanden Vragen uit de raad Raadsvergadering
	1 Opening en mededelingen 2 Vaststellen agenda 3 Debat raad A Actuele politieke onderwerpen 4 Besluitvorming A Jaarrekening 2020 B Motie gehandicaptenparkeerkaart 5 Sluiting



Vergunningen

Omgevingsvergunningen

Aangevraagd

Boterbloem 9 in Castricum, het plaatsen van zonnepanelen, datum ontvangst 23 juni 2021 (WABO2101337)

Burg Boreelstraat 15 in Castricum, het uitbreiden van de verdieping, datum ontvangst 22 juni 2021 (WABO2101327)

Cieweg 29 in Castricum, het vergroten van de woning, datum ontvangst 17 juni 2021 (WABO2101306)

Geesterduinweg 9 in Castricum, 24-6 het plaatsen van een fietsenberging bij Apotheek Geesterduin, datum ontvangst 22 juni 2021 (WABO2101332)

Geversweg 2 a in Castricum, het bouwen van een woning, datum ontvangst 17 juni 2021 (WABO2101304)

Leo Toepoelstraat 5 in Castricum, het plaatsen van een dakopbouw, datum ontvangst 20 juni 2021 (WABO2101318)

Poelven 25 in Castricum, het bouwen van een schuur, datum ontvangst 18 juni 2021 (WABO2101310)

Prof. van der Scheerlaan 14 in Castricum, het bouwen van een schuur, datum ontvangst 17 juni 2021 (WABO2101305)

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

Amberlint 7 in Limmen, het aanleggen van een uitweg, verzenddatum 17 juni 2021 (WABO2101120)

De Skulper 20, De Skulper 2 t/m 16 (even) en Molenbuurt 24 (achter) in Akersloot, het plaatsen van een glazen vouwwand op een aantal balkons, verzenddatum 23 juni 2021 (WABO2101143)

Dusseldorperweg 133 in Limmen, het uitbreiden van de woning, verzenddatum 23 juni 2021 (WABO2100631)

Gasstraat 3 in Castricum, het wijzigen van de gevel en realiseren van extra units, verzenddatum 24 juni 2021 (WABO2100476)

Goudenregenlaan 30 in Castricum, het plaatsen van een dakopbouw, verzenddatum 23 juni 2021 (WABO2101026)

Jan van Galenlaan 16 in Castricum, het plaatsen van een nieuw kozijn, verzenddatum 22 juni 2021 (WABO2100950)

Kastanjelaan 17 in Castricum, het plaatsen van dakkapellen en het wijzigen van de gevel, verzenddatum 17 juni 2021 (WABO2100812)

Koekoeksbloem 10 in Castricum, het wijzigen van de gevel, verzenddatum 23 juni 2021 (WABO2101269)

Koningsweg 60b, Akersloot (Koningsweg 60/60a), het tijdelijk plaatsen van een mantelzorgwoning, voor een periode van 5 jaar, verzenddatum 8 juni 2021 (WABO2100280)

Martin Luther Kingstraat 2 in Akersloot, het plaatsen van een dakkapel, verzenddatum 23 juni 2021 (WABO2101246)

President Kennedylaan 3 in Akersloot, het vergroten van de woning, verzenddatum 24 juni 2021 (WABO2101046)

Rijksweg 96 in Limmen, het vergroten van de woning, verzenddatum 23 juni 2021 (WABO2100615)

Tulpenveld 2 in Limmen, het wijzigen van het peil van de woning, verzenddatum 28 mei 2021 (WABO2100973)

Visweg 59e Limmen, het bouwen van een bijgebouw, verzenddatum 22 juni 2021 (WABO2100687)

Watertorenpad 4 in Castricum, het tijdelijk plaatsen van een sanerings unit, verzenddatum 22 juni 2021 (WABO2100576)

Zeeweg (strandplateau) in Castricum, het tijdelijk plaatsen van een schelpenkar, verzenddatum 28 mei 2021 (WABO2101036)

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

Rectificatie:

In de publicatie van 23 juni 2021 is onderstaande verleende vergunning gepubliceerd:

Verleend

Schoolweg 4 in Limmen, dit moet zijn Schoollaan 4 in Limmen, het wijzigen van de uitweg, datum ontvangst 21 mei 2021 (WABO2101109)

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

Verlengen behandeltermijn

Hogeduin 15 in Castricum, het vergroten van de berging, verzenddatum 23 juni 2021 (WABO2100864)

Molenlei 7 in Akersloot, het uitbreiden van een kantoor, verzenddatum 22 juni 2021 (WABO2100670)



Vergunningen

Omgevingsvergunningen

Verlengen behandeltermijn

Van Oldenbarneveldweg 37a in Castricum, het plaatsen van een overkapping, verzenddatum 22 juni 2021 (WABO2100803)

Zeeweg 45 in Castricum, het wijzigen van de gevel, verzenddatum 24 juni 2021 (WABO2100974)

De beslistermijn voor deze aanvragen is met zes weken verlengd

Ontwerpbesluiten (uitgebreide procedure)

Jasmijnlint 21, 23 en 25 te Limmen (C, nr.4127 en 4248) het bouwen van drie woningen, verzenddatum 24 juni 2021 (WABO2001941)

Pontweg-Noord 13 t/m 23 te Akersloot (oneven) en Schouw 1b t/m 1e te Akersloot (Schouw 1) het bouwen van 10 appartementen, verzenddatum 24 juni 2021 (WABO2002199)

Dit ontwerpbesluit ligt vanaf 1 juli 2021 zes weken ter inzage. Tijdens deze termijn kan een ieder hierover zijn zienswijze indienen bij de gemeente. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Ontwerp bestemmingsplan Kooiweg 8

- Het splitsen van het perceel ten behoeve van de realisatie van twee vrijstaande woningen met tuin.

Ter inzage

Het ontwerp bestemmingsplan kunt u vinden op www.ruimtelijkeplannen.nl. Op officiële bekendmakingen.nl vindt u de officiële publicatie. Vanaf 1 juli 2021 tot en met 12 augustus 2021 ligt het plan ter inzage in het gemeentehuis. Tijdens deze periode kunt u een zienswijze indienen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Joris den Breejen, afdeling Ruimtelijke Ontwikkeling via (088) 909 7000.

Alles open op 1,5 meter afstand



Rijksoverheid

Op 26 juni zetten we stap 4 van het openingsplan en gaat alles open. 1,5 meter afstand houden is de norm. Als dit niet mogelijk is, zoals in een discotheek, dan heb je een coronatoegangsbewijs nodig. Dit geldt ook voor evenementen die per 30 juni zijn toegestaan.

Alles open per 26 juni

1,5 meter afstand verplicht

 **Reguliere openingstijden** voor onder andere horeca, winkels en locaties voor kunst en cultuur, recreatie en sport.

 **Maximaal aantal bezoekers** afhankelijk van de grootte van de ruimte.

 **Thuis** geen maximaal aantal bezoekers.

 **Binnen en buiten** geen maximale groepsgrootte.

 **Werk** maximaal de helft van de werktijd op kantoor.

 Het dragen van een **mondkapje** is verplicht:

- in het openbaar vervoer en bij personenvervoer
- op stations en vliegvelden
- in het voortgezet onderwijs

Met coronatoegangsbewijzen

1,5 meter afstand niet verplicht

 **100% van de bezoekers-capaciteit** toegestaan.

 **Nachtclubs en discotheek** open.

 **Per 30 juni evenementen** toegestaan.

 **Een coronatoegangsbewijs** kun je via de CoronaCheck-app of coronacheck.nl aanmaken met:

- een negatieve testuitslag van maximaal 40 uur oud
- een vaccinatiebewijs
- een herstelbewijs van maximaal 6 maanden oud

Basisregels



Wassen
Was vaak je handen.
Hoest en nies in je elleboog.



Afstand
Houd 1,5 meter afstand.
Geef elkaar de ruimte.



Testen
Klachten?
Blijf thuis en laat je direct testen.

Toegankelijke versie:
rijksoverheid.nl

alleen samen krijgen we
corona onder controle

Meer informatie en voorwaarden:
rijksoverheid.nl/coronavirus
of bel 0800-1351



Akersloot • Bakkum • Castricum • Limmen • De Woude

De politieke partijen GDB en CKenG gaan vanaf 2022 samen verder onder de naam Lokaal Vitaal. Lokaal staat voor het zo goed mogelijk regelen van zaken die onze eigen inwoners betreffen. En volgens het woordenboek staat Vitaal voor krachtig, energiek en 'voor het leven van groot belang'. Dat beschrijft precies het DNA van onze nieuwe partij: oppakken, aanpakken en doorpakken!

Voor Lokaal Vitaal zijn wij op zoek naar

INWONERS DIE EEN ACTIEVE ROL WILLEN SPELEN IN DE LOKALE POLITIEK

Waarom?

Omdat we samen positief, creatief en constructief willen werken aan de toekomst van onze mooie gemeente. Omdat het belangrijk is dat de voorzieningen op orde zijn. En omdat de huidige raadsfracties van GDB en CKenG zich kenmerken door kwaliteit, openheid, deskundigheid en weten wat er leeft in de dorpen Akersloot, Bakkum, Castricum, Limmen en De Woude. Lokaal Vitaal wil bijdragen aan het geluk en de gezondheid van onze 36.000 inwoners. Daarom hebben wij een Klavertje 5 in ons logo.

Wat?

Circa 1 op de 3 Nederlanders stemt bij verkiezingen van de gemeenteraad op lokale partijen. Dat percentage groeit. Lokaal Vitaal verwacht bij de verkiezingen in 2022 een goed resultaat te behalen en is daarom op zoek naar inwoners die een actieve rol willen spelen in de lokale politiek. Er zijn mogelijkheden voor kandidaat-raadsleden, commissieleden, steunfractieleden, bestuursleden en inwoners die de nieuwe partij een warm hart toedragen, graag willen meedenken en ons steunen bij de campagne.

Wie?

Neem contact met ons op als je persoonlijk bij wilt dragen aan de toekomst en de inrichting van de gemeente en je jezelf herkent in het profiel. De partijen die samen Lokaal Vitaal vormen hebben al een grote achterban in onze dorpen. Voor de verwachte groei zoeken wij met name jongeren en mensen die werkzaam of actief zijn op het gebied van sport, onderwijs en jeugdwerk.

Wanneer?

De nieuwe website LokaalVitaal.nl wordt momenteel ingericht. Onze leden zijn bezig het verkiezingsprogramma te schrijven en de campagne voor te bereiden. Het bestuur gaat graag in gesprek met kandidaten die een actieve rol willen spelen in de lokale politiek. Heb jij affiniteit met maatschappelijke zaken, interesse in politiek en sympathie voor de nieuwe partij Lokaal Vitaal? Wil je een actieve rol spelen of ons als lid steunen? Meld je dan nu aan!

Hoe?

Heb je vragen? Belangstelling om je bij Lokaal Vitaal aan te sluiten? Dan ben je van harte welkom!

Neem contact op met Bert Meijer: 06 11 40 44 32 of mail e.meijer@hccnet.nl of met Cees Hollenberg: 06 37 60 52 35 of hollenbergcees@hotmail.com

Te koop:
Damesfiets, merk Raleigh, zeer goed onderhouden, framemaat 54. Nieuw zadelen achterlicht, 125,-. Tel. 06-24327472

Gevraagd:
Wie heeft er een stalen autovelg voor me? Het onderstel van mijn vuurkorf heeft het begeven. Tel. 06-41646940

Te koop:
Boek: Een boerin in Bakkum tijdens WO2, i.g.st. 15,-. Boek: De lange herfst van 1799, i.g.st. 15,-. Tel. 0251-659446

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

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

Te koop:
2 schilderijen van Jopie Huisman 250,-. Tel. 0251-651762

KOFFERBAKMARKT
Plein 1945 IJmuiden
Zaterdag 10 juli
van 8.00 tot 16.00 uur

De volgende markten zijn:
24 juli, 14 aug. en 4 sept.

Bel voor meer informatie
0255-533233 of 06-10475023

Te koop:
Voor dakdragers auto, fietsenstander 2x race/atb. Snelle, stevige, eenvoud. bevest. 10,- p.st. Tel. 06-45609565

Gevraagd:
Kleine of middelgrote mozaieksteentjes. Evt. tegen kleine vergoeding. Tel. 06-82344874

Te koop:
Nieuwe donkerblauwe suède damesschoenen, maat 37.85,-. Tel. 0251-296642

Hans v.d. Berg
Schilderwerken
Schilderwerk binnen/buiten
en behangen

Bel voor informatie: 0251 248 030
of 06-22228516 (vrijblijvende offerte)
www.hansvdbergschilderwerken.nl



GARANTIEMAKELAARS LATEN JE NIET GEK MAKEN



Van Amsterdam
Dorpsstraat 64
1901 EM Castricum

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

Van een Garantiemakelaar mag je meer verwachten.



WWW.PLUSWIJZER.NL

KARIN RUTTE

persoonlijk assistent en (levens)executief

Advies en begeleiding bij:

- het opstellen van uw (levens-) testament
- uitvoeren van uw (levens-) testament
- afhandelen van nalatenschappen, aangifte erfbelasting, vereffening

Maak vrijblijvend een afspraak.

06 55 178 475 | karin@karinrutte.nl | www.karinrutte.nl | lid van NOVEX



Praktijk voor Sport
Fysio-Manueeltherapie
Dorpsstraat 109
1901 EK Castricum
Tel. 0251-670371
info@fysiotherapierootjes.nl
www.fysiotherapierootjes.nl
volg ons ook op

Return to Play

Op het moment van schrijven, strijdt het Nederlands elftal nog steeds om de Europese titel voetbal. Voor of tijdens zo'n groot toernooi kunnen spelers geblesseerd raken. Zo liep Luuk de Jong tijdens de training een knieblessure op en onderging Virgil van Dijk - vorig jaar - een voorste kruisband operatie en is nog niet fit genoeg om voor ons land uit te komen. De eerste vraag van deze spelers bij een blessure is: 'wanneer kan ik weer spelen?'

Deze "Return to Play" (RTP) vraag is voor een fysiotherapeut/teamarts geen gemakkelijke vraag, zeker niet direct na een trauma of operatie. RTP-succes varieert per sporter en casus. De sporter zelf - en het team rondom de sporter - dienen zo snel mogelijk na de blessure te bespreken wanneer RTP als succesvol wordt beschouwd. RTP draait namelijk om het afwegen van de belangen en risico's van sporthervatting. Contextuele factoren, zoals het type blessure (chronisch of acuut), type sport (contact of non-contact), fysieke eisen van de sport (sprinten, wenden/keren) en bijv. het belang van het volgende sportevenement (vriendschappelijk of finale) bepalen en beïnvloeden de risico-inschatting van RTP.

De return to play wordt onderverdeeld in drie fasen:

1. Return to Participation: de sporter is medisch/fysiek/psychologisch nog niet fit genoeg om terug te keren naar sport.
2. Return to Sport: de sporter is teruggekeerd in de sportactiviteiten (bijv. gedeeltelijk meetrainen) maar nog niet fit genoeg om te presteren op het gewenste niveau.
3. Return to Performance: de sporter presteert weer op of zelfs boven zijn oude niveau.

Voorafgaand aan een toernooi worden duidelijke afspraken gemaakt met het hele team over het RTP-proces om te voorkomen dat verschillende belanghebbenden verschillende RTP-risico's willen accepteren (bijv. wanneer een coach en fysiotherapeut een andere mening hebben over het wel/niet inzetten van een sporter). Er is consensus in de literatuur dat de RTP-beslissing een multidisciplinaire beslissing dient te zijn, waarbij de belangen van de sporter centraal staan. Om een speler weer fit het veld op te krijgen is dan ook echt een teamprestatie!!

Natuurlijke tuinen in Castricum: de uitdaging (deel 7)

Castricum - Natuurlijke tuinen in de gemeente komen in allerlei vormen en maten. De jury heeft er al een aantal bezocht en is enthousiast. Deze week kijken we buiten bij het Dierenduintje en het echtpaar Weel. In september volgt de beoordeling door de jury. Op welke punten zij gaan letten wordt nog bekendgemaakt.



Fred met twee vrijwilligers. Foto's: Ans Pelzer

Door Ans Pelzer

Wie? Fred en Willa
Waar? Het Dierenduintje in Castricum

Het Dierenduintje is bij de meeste Castricummies wel bekend. Minder bekend is dat er naast het Dierenduintje ook nog een mooie, groene en weelderige tuin ligt. Fred en Willa zijn de vrijwillige beheerders van het Dierenduintje en de tuinen. Fred leidt ons samen met twee vrijwilligers door de tuinen. De tuin is in de loop van 26 jaar opgebouwd. Fred is sinds twee jaar met pensioen, maar daarvoor onderhield hij de tuinen en het Dierenduintje naast zijn werk.

Hij heeft er zijn handen aan vol. „Wat te veel springbalsemien“, oordeelt Fred. „De flox doet het goed.“ We worden gewezen op een border met aardbeien waar de allerkleinste bezoeker van de tuin er eentje plukt. „Het is erg veel werk, maar kijk eens wat een prachtige komkommerplant! Er zijn borders met dahlia's en zonnebloemen. Er staan allerlei soorten



Het insectenhotel.

fruitbomen. Een peer, appel, kersen. Er is een gedeelte met varens en er is nog veel meer moois te zien. De omheining van de tuin is een takkenril. De tuin heeft ook een aantal zogenaamde insectenhôtels. Fred weet precies hoe het werkt: het nacht- en schuilverblijf voor de vlinders waar ze

veilig zijn voor belagers. De wespen-slaapkamers met binnenin de eitjes van de wespen. „Het leukste is als er schoolkinderen komen en ik kan ze laten zien hoe het werkt“ vertelt Fred. De lijfspreuk 'eerbied voor alles wat leeft, groeit en bloeit' wordt door Fred en Willa in ere gehouden.



Echtpaar Weel met jurylid Barbel Böhling.

Wie? Gert-Jan en Petra Weel
Waar? Castricum

Bij de redactie komt een enthousiast mailtje binnen van Wendela. „De tuin van mijn ouders is echt super geschikt voor dit onderwerp. Een hele groene tuin.“ Reden genoeg om een kijkje te gaan nemen bij Gert-Jan (70) en Petra (68) Weel. De kinderen zijn inmiddels het huis uit en Gert-Jan en Petra wonen er getweeën. De grote tuin was in 1989 een belangrijke reden om juist dit huis te kopen. „De tuin is langzaam gegroeid onder onze handen.“

Volgens Gert-Jan is Petra de hoofd-tuinder. Petra op haar beurt is bescheiden over haar rol. „Ja, ik werk wel veel in de tuin maar ik vind het ook heerlijk om te doen. We noemen de tuin onze oase. We kunnen op

verschillende plaatsen in de tuin ontbijten, lunchen of dineren. In de zon of juist in de schaduw. We hebben allemaal verschillende hoekjes gemaakt waar je heerlijk kunt zitten.“ We leerden een bijzonder trucje: het water wordt helderder als er wilgentakken in het water worden gelegd. De gele irissen bloeien rondom de vijver en lelies en andere planten in de vijver. De vijver zit vol met vis en de vissen leken ook gelukkig. Plonsen de kleinkinderen niet in de vijver? Daar heeft Gert-Jan een oplossing voor bedacht: de vijver wordt afgedekt als er kleine kinderen op bezoek zijn. „De tuin is met veel liefde en aandacht voor detail opgezet. Veel vaste planten, bloeiende bloemen en klimhortensia's en ander groen aan de gevel en aan de pergola's. Voor vogels, bijen en vlinders is de tuin ook een oase.“



Een heldere vijver door wilgentakken.

Poelven heeft last van Japanse duizendknoop

Castricum - De gerenoveerde woningen in de Poelven zijn inmiddels opgeleverd, maar de Japanse duizendknoop is nog niet verdwenen. Diverse bewoners worden opnieuw geconfronteerd met de Japanse duizendknoop, een hardnekkige plant die moeilijk te bestrijden is. Het wachten is op actie van Kennemer Wonen.

Door Hans Boot

Een bewoner die na een ingrijpende renovatie van de huurwoningen in de Poelven is teruggekeerd naar de woning waar hij al zo'n kleine dertig jaar woont, legt uit wat er aan de hand is: „In deze straat heeft men al jaren overlast van de duizendknoop. Voordat de woningbouwvereniging met de aanbouwen begon, heb ik ze er al voor gewaarschuwd en geadviseerd deze diepwortelende planten weg te halen. Kennemer Wonen zadelt de bewoners er nu mee op, wat ik onredelijk vind.“ Hij laat vervolgens een tuin zien

waar de knoop zich naar hartenlust uitbreidt en inmiddels tussen de tegels doorkruipt.

Bestrijding

In de loop der jaren zijn er verschillende methoden uitgeprobeerd om de Japanse duizendknoop te bestrijden. Omdat dit vaak niet het gewenste resultaat opleverde, wordt er sinds 2019 geëxperimenteerd met vernietiging door middel van elektriciteit.

Hierbij wordt de plant een of twee weken onder stroom gezet, zodat deze uiteindelijk makkelijk uit de grond is te trekken.

Desgevraagd deelde een woordvoerder van Kennemer Wonen mee wat de corporatie aan de overlast gaat doen: „De Japanse duizendknoop zorgt inmiddels in veel tuinen in Nederland voor overlast, het is landelijk een groot probleem. Ook aan de Poelven is de overlast van deze plant hevig. Momenteel onderzoeken wij de mogelijkheden (zoals het elektrocuteren van de plant) om de duizendknoop op deze locatie te bestrijden. De overlast van deze plant reikt verder dan alleen tuinen van onze woningen, waardoor mogelijk de samenwerking moet worden gezocht met meerdere partijen om dit probleem aan te pakken. Het heeft onze aandacht. Wij onderzoeken de mogelijkheden en hopen de bewoners hier op korte termijn meer over te kunnen vertellen.“



De Japanse duizendknoop in een achtertuin aan de Poelven. Foto: Hans Boot



*Het leven heeft mij dag aan dag
Heel duidelijk laten blijken
De mooiste dingen die je ziet
Die zie je zonder te kijken

Ze blijven bij je bovendien
Je hebt ze met je hart gezien*

Diep bedroefd om het verlies, maar dankbaar dat mijn lieve man, onze vader en opa nu vrede heeft gevonden. Tot het einde bleef hij optimistisch.

Johannes Baard

Hans

* Den Helder,
18 oktober 1938

† Castricum,
22 juni 2021

Nanda Baard - de Koekkoek

Mirjam en Peter
Remy, Jessie

Alex en Carolien
Linde

Correspondentieadres:

Braveid 41
1902 AP Castricum

De uitvaart heeft inmiddels plaatsgevonden.

Liever geen bezoek aan huis.

Het personeel van De Boogaert bedanken wij voor de liefdevolle zorg die Hans in deze moeilijke periode ontving.

Graag willen wij u bedanken voor het medeleven en de troost die wij mochten ontvangen na het overlijden van

Trees Knebel-Engelbart

De liefde en warmte die wij hebben gevoeld, ingegeven door een kaart, telefoontje, bloemen, email of door er gewoon voor ons te zijn na het overlijden van Trees was een grote steun voor ons.

Aangezien het onmogelijk is iedereen daarvoor persoonlijk te bedanken, betuigen wij op deze wijze onze oprechte dank.

Paul en Truus
Kristel en Klaus
Rob en Rita
Klein- en achterkleinkinderen.

Charon
Uitvaartbegeleiding

Els Rientjes
Uitvaartbegeleider



Wij zorgen voor
één aanspreekpunt
zodat u kunt
loslaten



Dag en nacht bereikbaar
06 21 51 61 30

Bezoek charonuitvaartbegeleiding.nl

*Voor altijd in ons hart ♡
groot is de leegte die hij achterlaat
mooi zijn de herinneringen die blijven*

Hartelijk dank voor alle blijk van medeleven,
steun, kaarten en bloemen
na het overlijden van

Siem Groentjes

Het heeft ons ontroerd en gesteund.

Marianne Groentjes
Kinderen en kleinkinderen

Castricum, juni 2021

- Wij helpen u bewuste keuzes te maken
- U krijgt advies met oog voor detail en kwaliteit
- In onze sfeervolle Afscheids-huiskamer in hartje Uitgeest kunt u wanneer u wilt bij de overledene zijn
- U kunt ons altijd inschakelen, waar u ook verzekerd bent



24/7: 06-208 222 60
www.lumenuitvaart.nl



BETROUWBAAR EN BETROKKEN



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)



Stetlaantje 1 - 1906 AN Limmen

072-5053009

info@uitvaartverzorging-groot.nl
www.uitvaartverzorging-groot.nl

- * U kunt ons dag en nacht bereiken.
- * Met persoonlijke nazorg voor de nabestaanden.

- 10 jaar -
ANNO NU
uitvaartverzorging

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

Een gratis prijsopgave binnen een dag

Petra van der Meer

T. 06 41 73 95 49

24/7 bereikbaar

info@uitvaartanno.nl
www.uitvaartanno.nl



**FAMILIEBERICHTEN
OOK ONLINE**



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





Programma 1 juli t/m 7 juli

donderdag 19.45 uur
vrijdag 20.15 uur
maandag 19.45 uur
Son-Mother
zaterdag 20.15 uur
maandag & dinsdag 20.15 uur
Blackbird
donderdag 20.15 uur
zondag 20.15 uur
Promising Young Woman
zondag & dinsdag 19.45 uur
woensdag 20.15 uur
Nomadland
vrijdag & zaterdag 19.45 uur
woensdag 19.45 uur
De Slag om de Schelde
zondag 15.30 uur
De Croods 2: Een nieuw begin
zondag 16.00 uur
Pieter Konijn op de vlucht
zondag 14.00 uur
Buurman & Buurman: Bakken en Grillen
Lees aandachtig het protocol op de site voordat u naar de bioscoop komt!
Tickets bestellen: www.corsobioscoop.nl Dorpsstraat 70 • Castricum



Son-Mother

In de eerste helft van de film maken we kennis met weduwe Leila, moeder van de 12-jarige zoon Amir en het twee jaar oude dochtertje Munes in het huidige Iran. Buschauffeur Kazem heeft haar ten huwelijk gevraagd, maar hij heeft een dochter van ongeveer dezelfde leeftijd als Amir. De man eist dat Amir ergens anders gaat wonen totdat zijn dochter is

getrouwd. In de tweede helft van de film verschuift de aandacht naar de zoon Amir. Leila is trots dat haar zoon stilletjes accepteert dat ze van elkaar worden gescheiden. Maar hij verandert in een gesloten, nauwelijks sprekende persoon die bruist van woede en teleurstelling. Het offer dat Amir moet brengen is hartverscheurend. Evenals dat van zijn moeder.

De Croods 2: Een nieuw begin

De Croods hebben de nodige gevaren en rampen overleefd. In hun zoektocht naar een nieuwe woonplek stuiten ze op een idyllisch, door muren omringd paradijs. Dan komen ze tot de ontdekking dat er al een andere familie woont: de Betermans. Zij zijn een stuk verder in de evolutie

dan de Croods. Al snel ontstaan irritaties tussen de twee families, die bijna escaleren. Dan dreigt er een nieuw gevaar en moeten de families hun onenigheden laten varen, hun krachten bundelen en hun veilige wereld binnen de muren verlaten om samen op avontuur te gaan.

Cor Spil exposeert in bibliotheek van Heiloo

Castricum/Heiloo - Tot en met 9 augustus exposeert Cor Spil zijn werk in de bibliotheek aan de Westerweg 250 in Heiloo. Als geboren en getogen Castricummer is Spil verbonden met het strand en de zee. Dit thema komt dan ook regelmatig terug in zijn schilderijen.

bij Perspectief werden stopgezet, heeft hij thuis een aantal tekeningen in houtskool op groot formaat (100x150cm) gemaakt. Een aantal van deze tekeningen zal ook op de expositie te zien zijn. Zijn werk is realistisch omdat hij in een schilderij graag wil zien wat het voorstelt.

Sinds zijn jeugd is Cor Spil al bezig met tekenen. In 1989 is hij een cursus etsen gaan doen bij Toonbeeld in Castricum. Vervolgens aquarelleren, model- en portrettekenen en boetseren bij Perspectief. Omdat vanwege corona de tekenactiviteiten

Deze tentoonstelling toont zeer gevarieerd werk en is zeker de moeite van het bekijken waard. Kijk op www.bibliotheekheiloo.nl voor de openingstijden. Meer informatie over het werk van Cor Spil is op www.corspil.exto.nl te vinden.



Een strandtafereel, door Cor Spil vereeuwigd in olieverf. Foto: aangeleverd

De Duynkant gaat weer open

Castricum - Informatiecentrum en expositieruimte De Duynkant van de Werkgroep Oud-Castricum aan de Geversweg gaat weer open. De uitgebreide tentoonstelling rond drie dagboeken uit de Tweede Wereldoorlog is opnieuw te bezichtigen. Op zondag 4 juli tussen 13.30 en 16.00 uur zijn bezoekers voor de eerste keer welkom. Daarna is de tentoonstelling zoals gebruikelijk om de twee weken op zondagen geopend.

De digitale nieuwsbrief voor belangstellenden in de activiteiten van de werkgroep Oud-Castricum is vorige week verzonden. Daarin stelt John Hommes zich voor. Hij heeft sinds medio mei de voorzittersfunctie van Peter Sibinga overgenomen. Verder in de nieuwsbrief een vooruitblik op de inhoud van het 44e jaarboek dat in het najaar wordt gepresenteerd. De laatste eigenaar van een Castricums icoon, café en restaurant De Rustende Jager, voordat het pand verkocht en gesloopt werd, vertelt zijn verhaal. Ook in het jaarboek aandacht voor de 23-jarige ambtspe-

riode van burgemeester Smeets, de muzikale duizendpoot Jan van der Schaaf en de familie Admiraal. Op de website van Oud-Castricum (www.oud-castricum.nl) worden regelmatig nieuwe berichten geplaatst. Bijvoorbeeld korte columns over verschillende onderwerpen, zoals recent over kapitein Rommel en over de stoomtram door Castricum. Ook zijn er tal van artikelen te vinden uit de jaarboeken. Bij elk artikel en column kan een reactie worden geplaatst of een vraag gesteld. Die zullen graag worden beantwoord.



Leerlingen van basisschool De Kustlijn op de schelpenkar. Foto: Geert Spanjaard

4 juli: de dag van de schelpen

Bakkum - Op 4 juli vindt op het Skulptersplein van 14.00 tot 17.00 uur een klein schelpenfestival plaats met muziek en theater. De initiatiefnemers eren met dit festival de schelpenvissers, schippers en branders van weleer. Het waren beroepen die van groot belang zijn geweest in onze regio en waarvan de kennis niet verloren mag gaan.

Kinderen kunnen deze middag het spel ‘De reis van de schelpen’ spelen. Dat spel is door leerlingen van basisschool De Kustlijn gemaakt. Via het spelen maken de kinderen spelenderwijs kennis met de geluks- en pechmomenten uit het zware leven van de schelpenvissers. Voor jong en oud is er het muziektheater ‘Uit het Leven van een schelpenvisser’ door Frank Edam en Piet Paree. Verhalen-

verteller Menno Twisk vertelt en zingt bij de schelpenkar. Een echte nettenboeter leert de bezoekers hoe de kapotte netten gerepareerd kunnen worden en straatmuzikant Teuntje speelt een lekker deuntje. Voor de liefhebbers is er een heuse quiz (petje op/petje af) om de kennis van het ambacht van schelpenvisser of schipper te toetsen. Tijdens het kleinschalige evenement

worden de nog geldende coronaregels in acht genomen. Bezoekers dienen zich via www.stichtingkist.nl aan te melden. Voor 5 euro per gezin biedt de stichting de bezoekers een leuke middag en ontvangt men bovendien het fietsrouteboekje ‘De reis van de schelpen’. Leuk en interessant voor ouders, grootouders én kinderen! De fietsroute start bij het Castricumse strand, voert u langs de Schulpvaart en eindigt bij de plek waar de schippers hun schelpen afleverden bij de kalkovens in Akersloot. Zo heeft u meteen een fijne activiteit voor in de zomervakantie!



De doortocht van de Canadese troepen in mei 1945. Op de achtergrond café-restaurant De Rustende Jager dat in 1976 werd afgebroken. Foto: Oud-Castricum

Steunmaatregelen voor ondernemers op een rijtje

Door de coronacrisis kunnen geldproblemen of schulden ontstaan voor ondernemers. De volgende maatregelen kunnen ondernemers ondersteuning bieden:

Omzetverlies 20% of meer?

Noodmaatregel Overbrugging Werkgelegenheid
Vergoeding van een groot deel van de loonkosten
Informatie en aanvragen via uwv.nl

NOW

Inkomensverlies?

Tijdelijke Overbruggingsregeling Zelfstandig Ondernemers
Aanvullende uitkering voor levensonderhoud of lening bij liquiditeitsproblemen
Informatie en aanvragen via haltewerk.nl

TOZO

Moeite met het betalen van privé woonkosten?

Tijdelijke Ondersteuning Noodzakelijke Kosten
Ondersteuning voor woonkosten bij plotselinge inkomensdaling (voor ondernemers en inwoners)
Informatie en aanvragen via castricum.nl/TONK

TONK

Moeite met het betalen van zakelijke vaste lasten?

Tegemoetkoming Vaste Lasten MKB
Subsidie voor vaste lasten voor ondernemers
Informatie en aanvragen via RVO.nl, telkens voor een periode van 3 maanden

TVL

Er zijn meer steunmaatregelen



Bereken eenvoudig welke coronaregelingen jouw onderneming kunnen helpen op www.coronacalculator.nl

Wat doet de gemeente lokaal?



Lokaal Herstelfonds

Bent u, als ondernemer, ondanks de landelijke steunmaatregelen toch in zwaar weer geraakt? De gemeente helpt u door maatwerk te bieden. Vanuit het Herstelfonds is op individuele basis hulp mogelijk.

Bijvoorbeeld:

- In de vorm van uitstel van belastingen
 - Tegemoetkoming in de huur van gemeentelijk vastgoed
 - Of een financiële tegemoetkoming
- Meer informatie op www.castricum.nl/herstelfonds

Behoeft u persoonlijk advies?

Ondernemersloket

Bij het ondernemersloket van de gemeente wordt u direct geholpen door medewerkers van Economische Zaken en het Sociaal Domein.

Zo kunt u voor al uw vragen en advies terecht bij één loket.

- Mail naar ondernemersloket@debuch.nl
- Uw mail beantwoorden wij binnen 5 werkdagen

Sociaal Team

- Andere vragen over bijvoorbeeld gezondheid, zorg en werk? Het Sociaal Team kan helpen: www.castricum.nl/sociaalteam.

Hulp bij geldproblemen



Financiële problemen door de coronacrisis? Professionals bieden hulp en/of verwijzen door naar de juiste hulpverlener

Kom naar het **Inlooppreekuur Geldzaken**
Meer informatie op www.castricum.nl/hulpbijschulden

U staat er als ondernemer niet alleen voor in Castricum!

Schroom niet om contact met ons op te nemen. Wij denken graag met u mee en helpen u op weg!

Motorservice door heel Europa

Akersloot - Een wereldzaak is het wel te noemen, alhoewel de service aan de grenzen van Europa stopt. Voor motorrijders het eldorado: Motorservice Akersloot aan de Dorpsstraat hoek Geesterweg te Akersloot. Ze zijn al vier jaar bezig naast de verwantschap ‘Vakgarage Akersloot’, met een heuse motorreparatie met zicht erop via een open keuken, net als in de horeca.



René Zaal en André van Sikkelerus in de keuken van Motorservice Akersloot. Foto: Aart Tóth

Door Aart Tóth

In dit geval is die open keuken uiteraard een open werkplaats waar je

naar binnen kunt kijken om te zien hoe je motor gerepareerd wordt of een servicebeurt krijgt. Geen gesjoemel, alleen originele onder-

delen van spaken tot spiegels en banden. Trouwens ook voor klasse motorkleding van Lookwell en Büse kan je bij hen terecht, met keuze in maten en uitvoeringen tot helmen en handschoenen aan toe. Als heertje kun je bij André & Jaimie van Sikkelerus en René Zaal de deur uit rijden op je flitsende motor in de kleuren zoals jij het wilt. Toch wat te repareren? Geen probleem, ze repareren alle merken en hebben de nieuwste uitleesapparatuur om de hele motor door te lichten. Olie ververset is ook geen punt, maar alleen met de juiste oliën zoals voorgeschreven door de fabrikant. Daarbij zijn ze ook de KTM-specialist in Noord-Holland. Motor kopen, nieuwe of gebruikte, kom maar kijken!

Je kunt er van maandag tot en met vrijdag terecht tussen 08.00 en 17.00 uur. Eerst je licht opsteken kan via www.motorserviceakersloot.nl of via 0251 745046. Als klap op de (motor)-vuurpijl kun je voor 39,95 euro pechhulp en vervangend vervoer krijgen in heel Europa en natuurlijk Akersloot en regio.



QWIC: Nederlandse e-bikes van topkwaliteit. Foto: QWIC / Eva Bloem

Nieuw bij Zijlstra Tweewielers: QWIC e-bikes

Castricum - Sinds begin dit jaar is Zijlstra Tweewieler een officieel QWIC-verkooppunt. QWIC is het Nederlandse e-bikemerk dat zich kenmerkt door kwaliteit, innovatie en design. Zijlstra Tweewielers heeft diverse e-bikes uit het comfortsegment van QWIC in het assortiment opgenomen. De prijswinnende premium e-bikes in dit comfortseg-

ment kenmerken zich door design en comfort. Alle handgemaakte aluminium frames zijn uitvoerig getest op kwaliteit, stijfheid en rijeigenschappen. Deze comfortabele fietsen zijn bij uitstek geschikt voor mooie tochten, stedelijk gebruik en woon-werkverkeer. Ontdek de QWIC e-bikes bij Zijlstra Tweewielers!

VWO-geslaagden Jac. P. Thijsse

Castricum - Vorige week vermeldden we de geslaagden van het Jac. P. Thijsse College in onze krant. Helaas is daarbij het kopje ‘VWO’ wege-

Kools, Romée Kroes, Caine Lammers, Julot Lusthof, Femke Metselaar, Carolien Oberink, Lucius Ponjee-Dillon, Finn Rijk, Jesse de Ruijter, Sophie Sannes, Sofie Slokker, Cas Stuifbergen, Auke Veenbaas. **Egmond aan den Hoef:** Teun van der Kolk. **Egmond-Binnen:** Marjolein Zoontjes. **Heemskerk:** Rick Aardenburg. **Heerhugowaard:** Tarannom Mehri. **Heiloo:** Jasmijn Admiraal, Joep Bakker, Ruben Bruin, Mees ter Buurkes de Vries, Jade Dirks, Lucas ten Elzen, Jans Flipse, Puck de Haan, Nienke Heemskerk, Tijl Henschen,

Stijn Hink, Freeke Hofma, Sarah Kok, Isa Korver, Xinru Kreijsig, Sascha Laks, Shevon McGarry, Linde Naber, Esmée Oppedijk, Jochem Rinkes, Jort Schoeber, Astrid Schouten, Zeb Teunissen, Noa van Veen, Joris Versterre, Nila Witte, Klaudia Wojczuk. **Limmen:** Kim Bloedjes, Emma Bruijns, Lasse van Druenen, Marcus Thomasse, Aimée van Tuin. **Uitgeest:** Yordi Boesveld, Floor Bredewoud, Matthijs van Heesch, Simon Hoedjes, Max Nijman, Milan Otten, Lois Oudejans, Lars Ouwehand, Anne Ros, Noud Schoorel, Teun Sombroek, Kayleigh Vermaas, Constantijn Vroon, Stef Wokke.

Vragen CKenG over drugsgebruik Dijk en Duin

Castricum - De fractie van CKenG maakt zich zorgen over de overlast door drugsgebruikers op het landgoed Duin en Bosch en heeft daarover op 21 juni acht schriftelijke vragen gesteld aan burgemeester en wethouders.

Door Hans Boot

Als inleiding op de vragenlijst stelt de lokale partij dat haar fractie ‘kennis heeft genomen van het gebruik van medicijnen in combinatie met alcohol en/of harddrugs door patiënten van Parnassia Dijk en Duin met (zwaar) psychische problemen’. Daardoor zouden zij volgens de partij ‘een gevaar zijn voor zichzelf en hun omgeving’. Een woordvoerder van CKenG licht toe: „Binnen de instelling is er sprake

van een gesloten en open afdeling, maar in de praktijk is deze splitsing niet zichtbaar.” Aan het college wordt onder andere gevraagd of burgemeester en wethouders bekend zijn met het drugsgebruik. Het zou gaan om een groep van circa vijftien gebruikers die zich vrij over het terrein beweegt. De partij wil weten of men op de hoogte is van drugskoeriers, in welke mate dit onderwerp op de agenda staat wanneer er overleg plaatsvindt tussen de portefeuillehouders, ambtelijke staf, politie

en Parnassia, welke gevaren omwonenden, bezoekers etc. lopen en of het college bereid is om naar aanleiding van de zorgen opnieuw in overleg te treden met de politie en de instelling. Over het laatste punt heeft een woordvoerder van Parnassia laten weten ‘dat er nauw overleg is met politie en justitie en er regelmatig steekproeven en controles worden gehouden om de veiligheid van haar patiënten en omgeving te garanderen’. „Gezien het zomerreces, dat voor de deur staat, wordt er pas daarna een inhoudelijk debat verwacht over de door ons gestelde vragen”, aldus de woordvoerder van CKenG.

De tip van energiecoach Paul de Krom

Castricum - Waarom energie verspillen als je met vakantie bent? Denk aan al die sluipverbruikers! Door alle stekkers uit het stopcontact te halen, bespaart u tijdens de vakantie stroom en het is ook veiliger, bijvoorbeeld in verband met blikseminslag. Dit kan sneller door gebruik te maken van stekkerdozen met een schakelaar met lampje (stand-by killer). Zet de wekker ook uit! Fijn voor de burens. Haal de koelkast (ook die in de schuur) helemaal leeg of haal zeker die kort-houdbare producten er uit die bedorven zijn als je terugkomt. Zet de tv-box in de ECO-stand om toch je favoriete programma’s op te nemen. Zet de verwarming uit of de thermostaat extra laag en ledverlichting op een tijdschakelklok. Denk ook aan het water afsluiten, de planten, prullenbak, post, wifi, boiler, geiser of quooker, de ramen dicht, CV op eco. Juist niet het alarm, de slimme deurbel, de brandmelder, de zonnepanelen of het aquarium uitzetten. Dus dit jaar is het de tijd voor een

eigen ‘voor je vertrekt checklist’ en leg deze in je meterkast. Daar heb je elke vakantie plezier van.



Paul de Krom is energiecoach bij CALorie, de lokale energiemaatschappij van Castricum. Foto: aangeleverd



Wees voorzichtig met berenklauw

Castricum - De berenklauw is massaal en overtuigend aanwezig naast de Zanderijweg aan het spoor. De planten kunnen wel drie tot vijf meter hoog worden. De plant ziet er fraai uit, maar kan veel overlast veroorzaken en bevat stoffen die bij beschadiging tot onder meer ernstige brandwonden kunnen leiden. Ga daarom niet dit veld op om de berenklauw van nabij te bekijken. Geniet van de natuur en bekijk de berenklauwen van gepaste afstand. Tekst en foto: Bert Westendorp

ERNSTIGE BRANDWONDEN?
BEL METEEN 112
OOK BIJ TWIJFEL

Eindeloos speelplezier...!

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



Kinderfeestje...?

Huur onze set XXL bouwstenen...! Succes gegarandeerd...!

www.partyprovider.nl



Maak een afspraak voor een vrijblijvende waardebeoordeling!

www.teer.nl | 0251-745630

Gratis Bic
4kleurenpen
goud bij aankoop
van een nieuwe
schrijfbank agenda



LAAN
Anno 1927
KANTOORBOEK.NL

BURG. MOOIJSTRAAT 19 | CASTRICUM | 0251 65 55 11 | KANTOORBOEK.NL

PROFITEER NU VAN DIVERSE TIJDELIJKE EK AANBIEDINGEN EN CASHBACK ACTIES!

BOSCH



Bosch wasautomaat

- Model WAU28T95
- 9 Kg belading 1400 toeren
- Energieklasse A+++
- EcoSilence Drive®

**€ 729,-
nu € 649,-**

Gratis thuisbezorging
en installatie *

SONY



Sony 55" OLED nieuw model

- Model XR-55A84
- 55" 138 cm OLED, Ultra HD
- Wi-Fi smart tv
- Acoustic Surface Systeem,
- Geluid komt uit het scherm

**Nieuw € 2249,-
Nu met € 150,-
cashback**

**Na cashback
€ 2099,-**

Uit voorraad leverbaar.
Gratis thuisbezorging en installatie

Panasonic



Panasonic OLED

- Model TX-55HZW984
- 55" 138 cm OLED,
Ultra HD,
- Wi-Fi smart tv, draaivoet

**€ 1999,-
€ 1499,-**

Uit voorraad leverbaar. Gratis
thuisbezorging en installatie *

AEG



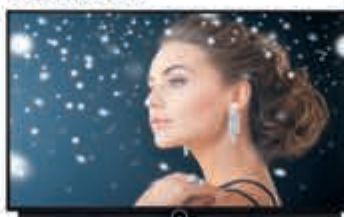
AEG Wasautomaat

- Model L6FBKOLN
- 8 Kg belading, 1400 Toeren
- ProSense, aanpassing
wasprogramma naar
hoeveelheid belading

nu € 549,-

Uit voorraad leverbaar. Gratis
thuisbezorging en installatie *

LOEWE.



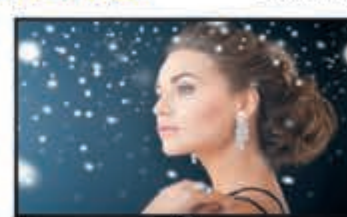
Loewe OLED Bild 3.55

- 55" 138 cm OLED Ultra HD,
- Ingebouwde soundbar met
- 80 watt muziekvermogen
- Incl. radio/internetradio

**€ 3299,-
€ 2799,-**

Nu met gratis Google
Chrome Cast

NOKIA



Nokia 43" nieuw model

- Model A4300
- 43" 109 cm, Ultra HD,
- Wi-Fi smart tv, Android

**Nieuw
€ 499,-**

Ook leverbaar in
32" 81cm. € 399,-
en installatie

AEG



**AEG Warmtepomp
droger**

- Model T8DBESSEN
- 8 Kg belading,
droogtegraad meting
- Condenswater afvoer
via reservoir of afvoer.
- Energiezuinig

**€ 799,-
nu € 699,-**

Uit voorraad leverbaar. Gratis
thuisbezorging en installatie *

LOEWE.



Loewe Bild 1.43

- 43" 109 cm Ultra HD,
- Wi-Fi smart tv
- Ingebouwde luidsprekers
met 2x 20 watt muziek-
vermogen
- Incl. radio/internetradio

**€ 1399,-
€ 1199,-**

Ook leverbaar als 2.43 € 1499,- nu € 1299,-

SONY



Sony 48" OLED nieuw model

- Model KE 48A9
- 48" 119 cm OLED, Ultra HD
- Wi-Fi smart tv
- Acoustic Surface Systeem,
- Geluid komt uit het scherm

€ 1699,-

Uit voorraad leverbaar. Gratis
thuisbezorging en installatie *

**Alleen bij ons gratis
bezorging en installatie**

Radio Bakker Heiloo

Kennemerstraatweg 255, 1851 NA Heiloo, 072-5330262, www.radiobakker.nl





Dorita kreeg na verloop van tijd ook de kinderen van oud-leerlingen in haar klas.
Foto: aangeleverd

Juf Dorita met pensioen na vierenvertig jaar onderwijs

Castricum - Aan het einde van dit schooljaar neemt leerkracht Dorita Engel afscheid van kindcentrum Helmgras. Na 44 jaar in het onderwijs is ze het lesgeven nog steeds niet moe. „Om de paar jaar maakte ik een verandering mee die mij weer nieuwe uitdagingen, impulsen en inzichten bracht.”

Dorita Engel groeide op in Heemskerk en bezocht de PABO in Beverwijk. In 1977 studeerde ze af met als specialisatie muziek. Ze kreeg al snel een baan in Castricum op basisschool De Hoeksteen. Daar start ze als juf Van Meegen: „Ik had de tijd van mijn leven en legde de basis voor mijn loopbaan in het onderwijs. Het was intensief, ik ging er vol voor en had een goede band met mijn collega’s. We genoten ervan om als team de kinderen verder te brengen en er voor de kinderen te zijn.” Na een onderbreking in verband met zwangerschap startte ze in 1982 als muziekdocent op de basisscholen De Hoeksteen, Cunera en Augustinus. „Daar gaf ik muzieklessen aan dertien groepen. Het was een enorm leuke en inspirende tijd, maar omdat het werken met zoveel groepen heel intensief is, koos ik in 1987 voor een eigen groep.”

Dorita’s hart ligt bij de bovenbouw: ‘Het liefst werk ik in de groepen 7 en 8. Later kwamen daar ook groep 6 en 5 bij. Dat vind ik de mooiste leeftijd bij kinderen. Je kunt al een goed gesprek met ze voeren en ze zijn al heel zelfstandig. Ook kun je daarbij zelf je ei kwijt: mooie verhalen vertellen en creatieve activiteiten met ze doen. De methode voor wereldoriëntatie, waarbij wij geïntegreerd aardrijkskunde, geschiedenis en biologie geven, is een hele fijne manier van werken. Ik houd ervan om kinderen zelf te laten ontdekken: zaadjes planten en zien hoe dat zich ontwikkelt, proefjes doen, dingen ontwerpen en oplossen bedenken voor problemen.’ Inmiddels heeft ze ruim duizend Castricumers in de klas gehad. „Op Helmgras werken twee collega’s die ik zelf nog in de klas heb gehad, en dat is heel bijzonder. Ik ga mijn werk ontzettend missen, dat is een feit. Maar het is goed zo.”

Gouden dagen zoekt wensen en vrijwilligers



Castricum - Gouden Dagen is het landelijke goede doel voor ouderen. Landelijk, maar met een lokaal karakter. Naarmate men ouder wordt, wordt men ook minder mobiel. En hoewel men eigenlijk nog niet thuis wil blijven zitten, wordt het organiseren van een uitstapje toch steeds moeilijker. Gouden Dagen wil dat ouderen op stap kunnen gaan, hun wensen kunnen verwezenlijken en samen met anderen leuke uitstapjes kunnen ondernemen.

Alle ouderen, woonachtig in Castricum, kunnen hun wens in één van de wensbomen van Gouden Dagen ophangen. Deze wensbomen staan op de locaties van ViVa! Zorg-

groep in Castricum; De Santmark en De Boogaert. Door het vervullen van wensen wil Gouden Dagen ouderen een dag geven waar ze niet alleen naar uit kunnen kijken maar waar ze ook lang op terug kunnen kijken. Bovendien hopen ze hiermee een stukje eenzaamheid weg te nemen onder deze doelgroep. Ook u kunt uw wens ophangen in één van de wensbomen. Wat wilt u graag (nog) een keer doen, waar wilt u graag (nog) een keer naar toe of wilt u iemand (nog) een keer ontmoeten? Vul de wenskaart in die bij de wensboom hangt en wie weet wordt binnenkort uw wens vervuld. U kunt ook contact opnemen met Jolanda van Dam (088 9957250 / j.vandam@vivazorggroep.nl). Gouden Dagen Castricum is ook op zoek naar vrijwilligers. Lijkt het u leuk om de wensen te helpen vervullen, neemt u dan contact op met Jolanda van Dam via bovenstaand e-mailadres.

LEZERSPOST

Naar een gezellig, veilig en leefbaar Castricum's dorpscentrum

Met verontrusting las ik in de plaatselijke media dat er rond de pilot afsluiting Dorpsstraat nogmaals met ondernemers/winkeliers wordt gesproken. Afgelopen zaterdag stond in Trouw dat Amsterdam overgaat tot 30 kilometer en dat autoluwe of autovrije winkelstraten de ondernemers/winkeliers geen windeieren leggen. Mijn idee, en vele voorbeelden in den lande bevestigen dit: centra zonder doorgaand verkeer leiden tot meer klanten!

Wat mij verontrust is dat er bij ons niet wordt gesproken over wat burgers en winkelend publiek vinden van de pilot, wat is hun mening! Velen zullen voorstander zijn van een centrum waar het veilig wandelen en winkelen is zonder doorgaand autoverkeer. Daarbij denk ik ook aan ouderen, mensen met een rollator of rolstoel, en aan vaders en moeders met kindervagens, buggy's en ander spul. Ik pleit voor een centrum waar veilig en rustig kunnen wandelen en flaneren met af en toe een terrasje.

Het huidige centrum is daar nu absoluut ongeschikt voor: trottoirs zijn te smal en bezet met terrassen, fietsrekken, betonblokken, en parkeerplaatsen.

Verkeerd bezuinigen

Er is al heel wat geschreven en gesproken over de nieuwe wijze van afvalverwerking door de gemeente. Met name de containers bleken een heikel punt te zijn. Het nieuwe beleid heeft wel tot gevolg dat men het afval beter scheidt, want voor elke keer dat je de grijze bak met restafval aan de weg zet moet je betalen. En te veel betalen wil niemand. Door corona werk ik al enige tijd thuis. Ik heb mijn slaapkamer ingericht als werkkamer en heb hierdoor vrij zicht op de containers als deze aan de weg staan. Afgelopen week waren de grijze containers aan de beurt.

Wat schetste mijn verbazing toen ik afgelopen week zag dat iemand met een volle grijze container naar de andere containers liep, deze één voor één opende om te zien of deze vol waren en in de bakken die niet volledig gevuld waren de inhoud van zijn grijze

Het is voor voetgangers laven. Ik kies dan liever voor plaatsen waar dat wel kan zoals Alkmaar. Ik denk ook dat veel winkelend publiek onbekend is bij onze winkeliers. Simpel omdat zij allang de keuze hebben gemaakt voor gezelliger winkelcentra. Het huidige winkelcentrum is nu autogebied, waar vaak te hard wordt gereden: gevaarlijk voor fietsers en voetgangers.

Ik pleit dus voor een pilot met een verbod op doorgaand verkeer door zowel de Dorpsstraat als de Mooijstraat. De Mooijstraat blijft natuurlijk bereikbaar voor auto's, maar niet vanuit de Dorpsstraat. Een voor winkelend publiek onaantrekkelijk centrum gaat onherroepelijk leiden tot nog meer leegstand! Hierbij een oproep aan politiek en winkeliers: kies voor uw winkelend publiek en maak Castricum een plek waar je wilt zijn. Dat is juist in het belang van de ondernemers/ winkeliers! Overigens is de pilot ook van groot belang voor de veiligheid rond de spoorovergang Beverwijkerstraatweg!

Evert Hofland

container leegde. Vervolgens liep hij met zijn lege container terug. Ik was te laat om hem op zijn gedrag aan te spreken. Even later zie ik een mevrouw bij de bakken staan die haar vuilniszak in één van de niet tot de nok gevulde containers leegt en vervolgens vrolijk wegwandelt.

Oké, je benadeelt zo geen anderen, want zij betalen gewoon voor de keren dat zij de grijze bak aan de weg zetten, volledig dan wel half gevuld. Maar je eigen grijze container legen in die van anderen is niet erg sociaal en een verkeerde manier van bezuinigen. Daarom raad ik iedereen aan om de grijze container voortaan alleen aan de weg te zetten als deze propvol is. Het scheelt jezelf in de kosten en je voorkomt misbruik door anderen.

Naam inzender bij de redactie bekend

Auto in brand

Met mijn 93 jaar heb ik mijn rijbewijs niet verlengd. Mijn vrouw (86) rijdt kleine afstanden nog wel. De Fiat Idea, ons trouwe bezit, hebben we uitgeleend aan onze zoon. De schoondochter maakt daar graag gebruik van. Het gezin was anderhalve week geleden naar de camping Geversduin bij Heemskerk om de verjaardag van onze kleindochter te vieren. En wat gebeurde? Zondagnacht (20 juni) hebben onverlaten ons trouwe bezit in de brand gestoken.

Ondanks het ingrijpen van de brandweer is onze auto met alle bezittingen totaal uitgebrand. Als ik de laatste tijd lees over auto's die in brand worden gestoken dan denk ik: het zal je maar gebeuren! Denken deze brandstichters wel aan de gevolgen?? Nee, want het gevoel daarvoor ontbreekt bij hen volledig.

Ben Gerits

Pilot Dorpsstraat autovrij

De Dorpsstraat en de Burgemeester Mooijstraat vormen samen het dorpshart annex winkelcentrum en uitgaanscentrum van Castricum. Sinds een tiental jaren is de Dorpsstraat ingericht als fietsstraat. Door die inrichting als fietsstraat is hij voor auto's aantrekkelijker geworden omdat het verkeer van zijwegen voorrang moet verlenen aan het verkeer in de Dorpsstraat. Fietzers, waaronder veel ouderen, voelen zich onveilig door het vele autoverkeer dat zich vaak niet aan de snelheid houdt. Terwijl het één van de belangrijkste fietsroutes in en door Castricum is.

Sinds begin 2020 wordt er met de gemeente gesproken over een proef om in de Dorpsstraat en de directe omgeving maatregelen te treffen die doorgaande autoverkeer onmogelijk maken. De plannen voor deze pilot zijn gemaakt door enkele ondernemers en de Fietzersbond in samenspraak met de gemeente. Het plan was om dit in de maanden september en oktober van dit jaar uit te voeren. Hierbij zou tevens duidelijk worden wat de invloed van de veranderde

verkeersstroom zou zijn op de veiligheid van de spoorwegovergang bij de Beverwijkerstraatweg.

Nu gaat de gemeente toch weer in gesprek met een aantal ondernemers in het centrum. Hierdoor dreigt de pilot weer uitgesteld te worden. Terwijl er vanwege de coronaproblemen al vertraging in de uitvoering is. Wij roepen de gemeente op om nu eindelijk deze pilot, die maar twee maanden duurt, met spoed uit te voeren. En daarbij in het oog te houden dat de ondernemers wel aan deze straten hun bedrijf hebben maar daarom niet de enige belanghebbenden zijn.

Het gaat hier ook om de veiligheid en het comfort van voetgangers en fietsers. Dit alleen al moet voldoende zijn om prioriteit aan de uitvoering te geven. Gemeente: houd nu eindelijk eens de rug recht, neem de regie en voer de plannen uit. De uitkomst kon wel een verrassend zijn!!!

A.T. Nieuwkoop, Castricum



VACATURE

WORD JIJ BLIJ VAN MENSEN BLIJ MAKEN?

WIJ ZOEKEN LEIDINGGEVENDEN VOOR ONZE WINKELS!

Ben jij een echte gastheer of gastvrouw voor de mensen uit jouw buurt én ben je iemand die graag de leiding neemt? Ben je net als wij gek op brood en wil je komen bakken in de leukste winkel van de buurt? Wij zoeken hands-on aanjagers voor in onze winkels in de regio Haarlem/Amsterdam! Het betreft een fulltime functie voor 32-38 uur per week.

Nieuwsgierig geworden?

Stuur dan je cv en motivatiebrief naar info@vvlp.nl t.a.v. Sanne Pepping

bakkerijvanvessem.nl

‘Prachtig om schapen in te zetten bij het beheer en herstel van de natuur’

Castricum - De familie Dirkson is al driehonderd jaar bekend met het houden van schapen. De vader van Marijke komt van een boerderij waar ook schapen gehouden worden. In de stamboom van haar moeder komt ook een schaapherder voor. Marijkes interesse voor dit vak lijkt via de genen te zijn doorgegeven.



De band met haar dieren is voor Marijke elke dag weer een genot. Foto's: Henk de Reus

Door Henk de Reus

We treffen Marijke en bordercolлие Bill aan in het hondenloosloopgebied. Voor Bill is het overal losloopgebied, want anders kan hij zijn taak niet uitvoeren. Dat schapen nieuwsgierig zijn blijkt wel als de verslaggever komt aanlopen. Als een stel oude wijven draaien ze allemaal de kop één kant op. Als het nieuwtje eraf is en de aanwezigheid van de vreemde snoeshaan de goedkeuring van de dames heeft gekregen gaat het grazen verder. Marijke is even langsgelkomen om te zien of alles goed gaat en om instructies te geven aan één van de andere herders.

Schaaphoeder

Marijke is altijd al 'dierminded' en een liefhebber van de natuur geweest. „Na de havo ging ik naar het Clusius College in Alkmaar. Hier volgde ik de richting bos- en natuurbeheer. Daarna doorliep ik de STOAS Hogeschool. Na het behalen van het diploma koos ik ervoor om boswachter te worden. Al vanaf m'n twintigste hield ik als hobby schapen. Tja, het bloed kruipt waar het niet gaan kan, hè? Er kwam al

gauw een hond bij. Ik werkte toen nog bij Staatsbosbeheer. Toen ik hoorde dat PWN in de gemeente Bergen een schaapskooi wilde gaan bouwen zei ik dat ik wel schaapherder wilde worden. Men stelde echter als eis dat ik ondernemer moest zijn en dat ik eerst moest proefdraaien. Hierna kon ik aan de slag.

‘Mooiste vak’

Marijke vertelt waarom ze haar vak zo leuk vindt. „Ik heb het mooiste vak van de wereld en voel mij er gelukkig bij. Ik ben gewend om te denken vanuit Natuurbeheer. In mijn beroep kan ik mijn verworvenheden inzetten. Ik houd van dieren en vind het prachtig om ze in te zetten bij het beheer en het herstel van de natuur. Je bent bezig met een andere wijze van boeren. Schapen zijn vriendelijke dieren en ze hechten zich aan je. Je krijgt er een band mee. Ze zijn intelligent en kunnen twee jaar lang vijftig mensengezichten onthouden. Ook onderling herkennen ze elkaar. Daarnaast is hun oriëntatievermogen heel goed. Ik was eens met de kudde in de duinen en liep achteraan. Op

een gegeven moment wist ik niet welke kant ik op moest, maar de kudde liep feilloos de juiste richting op. Met het begrip ‘schaapachtig’ wordt ‘onnozel’ bedoeld, maar dat zijn schapen absoluut niet.”

24/7

Marijke begon haar eigen bedrijf in 2010 (Landschapsbeheer Rinnegom). Aanvankelijk was dit gevestigd in Egmond-Binnen, maar sinds eind vorig jaar in Burgerbrug. Aan het bedrijf zijn zes medewerkers (allen schaapherders) verbonden en het telt 2200 schapen, verdeeld in fokdieren, rammen en jaarlingen. Het vak vraagt volgens Marijke een grote mate van verbondenheid. „Ik ben 24 uur per dag beschikbaar voor het bedrijf. De dynamiek is erg hoog. Je werkt hier met levende have en dieren zijn nooit voorspelbaar. Dit geldt ook voor het werken in de natuur. Er doen zich vaak onvoorziene situaties voor waarop je moet inspelen. Dit jaar was er eerst sneeuw, daarna geen voer, vervolgens een koud voorjaar en wateroverlast. Je moet constant schakelen. Er is altijd wat en je kunt niet stilzitten.” Voor het begrazingswerk krijgt haar bedrijf opdrachten van een tiental gemeenten in Noord-Holland, natuurorganisaties en van particulieren.”

Evolutie vak

Marijke vertelt dat het vak schaapherder al 8000 jaar bestaat. „Toch is het geen oubollig beroep geworden. Vroeger gebruikte men de wol voor kleding en met de mest (stikstof) maakte men de akkers vruchtbaar. Vandaag de dag haalt de schaapherder stikstof uit natuurterreinen en voert deze af. Hierbij wordt de mest via een technisch proces CO₂-neutraal omgezet en teruggebracht op de akkers. Ons vak is dus 360 graden gedraaid. De herder van de toekomst is degene die ervoor zorgt dat het landschap ten nutte

wordt gemaakt, dat er lokaal geproduceerd wordt en dat daarbij een brug wordt geslagen tussen landbouw en natuur, c.q. een bijdrage wordt geleverd aan circulaire landbouw.”

Missie

Als boswachter kwam Marijke erachter dat er geen verschil is tussen het bedrijven van landbouw en natuurbeheer.

„Het is mijn missie om op een goede manier landbouw te bedrijven, maar ook goed te zijn voor de natuur. Die twee hoeven elkaar niet te bijten. Ik ben niet vies van lamsvlees. Dit komt omdat ik het hele proces eromheen goed ken. De dieren hebben bij ons een goed leven en ze mogen oud worden. Ze worden goed verzorgd en vrij geweid. Ik heb er moeite mee als levende dieren op transport worden gezet naar het buitenland. Hier doe ik niet aan mee. Gewoon hier slachten en eten, niet levend naar het buitenland vervoeren. We importeren dieren uit het buitenland en exporteren tegelijkertijd vlees naar het buitenland. Dit geldt ook voor wol. We importeren wol uit Australië terwijl onze eigen wol naar China gaat. Waarom uitvoeren? Je zou het hier als isolatiemateriaal kunnen gebruiken. Gelukkig wordt het belang van lokaal produceren en eten steeds meer ingezien. Als bedrijf zijn we bewust bezig om



Het Kempische heideschaap leent zich uitstekend voor de begrazing van natuurgebieden.

onze eigen wol geschikt te maken voor gebruik in eigen land. Daarnaast zetten wij erop in om ons bedrijf binnen drie jaar volledig circulair te hebben.”

Dan rammelt Marijke met een bak biks. Leidschaap ‘Queen’ heft haar kop omhoog, keert zich om en loopt richting Marijke. De andere schapen dreutelen achter Queen aan. Tja, als er één schaap over de dam is volgen er meestal meer.



Marijke houdt van dieren en vindt het prachtig om ze in te zetten bij het beheer en het herstel van de natuur. Foto: aangeleverd



Het vak eist dat je 24/7 beschikbaarheid bent.



Leidschaap Queen voert de kudde aan als zij Marijke met bix hoort rammelen.

KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal 1. tak van sport; 7. brug over een weg; 12. muzieknoot; 13. rivier in Nederland; 14. keukenmeester; 15. verbrandingsrest; 17. deel van gelaat; 19. lastdier; 21. onmeetbaar getal; 22. gevangen verblijf; 24. vocht verliezen of verdorren; 27. schoonmaakmiddel; 28. land in Azië; 30. jongensnaam; 31. hoofddekse; 32. militair hoofddekse; 33. insect; 35. oproerkraai; 37. Erasmus Universiteit Rotterdam (afk.); 38. raamspij; 41. vochtig koud; 42. uitvinder van de gloeilamp; 44. plaats in Gelderland; 46. huisploo bij bovenbeen; 47. bakplaats; 48. arbeidslon; 49. steenvrucht; 50. gat in een vestingmuur; 52. keur op elektrische apparaten (afk.); 54. grote vrucht; 56. deel van de mond; 58. garage voor trams; 61. dun en mager; 62. plaats in Limburg; 64. zwarte kleverige stof; 65. kunstgreep; 67. vrouwtjes kip; 68. tijdperk; 70. naam van een zigeunervolk; 72. Duitse tv-zender; 73. overheidsheffing; 76. een vent van niets; 77. lidwoord; 78. dapper persoon; 79. rivier in Spanje; 81. muzieknoot; 82. slaapple; 83. spoorstaven; 84. alleenstaande minderjarige asielzoeker (afk.); 86. kuststreek in Zuid-Frankrijk; 87. Italiaanse landstreek.

Verticaal 1. voorjaarsbloem; 2. Nederlandse spoorwegen (afk.); 3. Spaanse edelman; 4. verlegen; 5. zangvogel; 6. zijrivier van de Donau; 7. kwajongen; 8. plaats in Duitsland; 9. roeipen; 10. klein kind; 11. sporten om fit te blijven; 16. sociaal economische raad (afk.) 18. nachtroefvogel; 20. duw of por; 21. anticonceptiemiddel; 23. boeddhistische monnik; 25. schilderslinnen; 26. Duits automerk; 27. dichtregel; 29. oud beroep; 32. woonvertrek; 34. duivenhok; 36. tegelijk met twee partners gehuwd zijn; 37. plaats in Gelderland; 39. theatershow; 40. plaats in Duitsland; 42. partij in een rechtsgeding; 43. uitgestorven wild rund; 45. handbagage; 46. streling met de tong; 51. opstootje; 53. harde klap; 54. stierenvechter; 55. chanson; 56. rivier in Rusland; 57. plezier; 59. christelijke omroep (afk.); 60. uitstalraam in een winkel; 62. aanstonds (gauw); 63. droefgeestig en somber; 66. Zweedse munt; 67. onderwereld; 69. meisjesnaam; 71. schimmelachtige reuk; 73. smekend verzoek; 74. zonder geluid; 75. doorschijnend hard materiaal; 78. natuurgebied; 80. Academisch Medisch Centrum (afk.); 82. besloten vennootschap (afk.); 85. rivier in Noord-Brabant.

1		2	3	4		5		6		7		8	9	10		11
		12				13						14				
15	16		17		18					19	20					21
22		23		24				25		26						27
28			29		30					31					32	
		33		34		35		36					37			
38	39				40		41				42					43
			44			45				46						
47						48									49	
			50	51						52		53				
54		55					56		57		58				59	60
		61				62				63		64				
65	66				67				68		69		70		71	
72					73				74				75		76	
77			78							79			80		81	
		82				83						84		85		
86										87						

5	66	18	61	48		27	80	76		75	72	8	30	:	
87	1	19		25	79	15	63	32							
26	81		11	78	44		75	46	84	9	6	43	55	42	12



Op zijn tiende kreeg Willem Visser van zijn opa Gerrit zijn eerste fotocamera. Tegenwoordig maakt hij prachtige natuurfoto's zoals deze. Foto: Willem Visser

Willem Visser exposeert in grand café van De Oude Keuken

Bakkum - Tot 6 september exposeert Willem Visser in grand café restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117. Visser is professioneel fotograaf met een passie voor natuurfoto's en landschappen. In De Oude Keuken is een selectie te zien van zijn landschaps- en natuurfoto's, die voornamelijk in Castricum en Heemskerk gemaakt zijn.

Na jarenlang hobbymatig met film bezig te zijn geweest, is Visser sinds vier jaar actief met het maken van foto's. „Het vastleggen van de ziel van de natuur en mensen is het mooiste dat er is“, aldus de Heemskerker. „Ik vind het superleuk dat mijn foto's te

zien zijn bij De Oude Keuken. Ik kom er zeer regelmatig en draag De Oude Keuken een warm hart toe. Het is heel gaaf dat mijn foto's daar de komende maanden te zien zijn!“ Inmiddels timmert Visser flink aan de weg met zijn fotografie. Eén van zijn

natuurfoto's van herten in de waterleidingduinen is dit jaar opgenomen in de kalender van National Geographic, hij heeft recent een verjaardagskalender uitgegeven en zodra het mogelijk is, zal er tevens een expositie van zijn werk te zien zijn in het gemeentehuis van Heemskerk. De expositie bij De Oude Keuken is dagelijks van 09.00 tot 18.00 uur te bekijken. Kijk op www.willemvisser.com voor meer informatie over zijn werk.

Gezocht: deelnemers voor de gezelligste oldtimerrit

Regio - De organisatoren van de oldtimerrit voor de cliënten van de Hartekampgroep zijn op zoek naar eigenaars van oldtimers die willen deelnemen aan de tocht. De rit zal op 26 september plaatsvinden. Het is de bedoeling om op deze dag zo veel mogelijk cliënten van Harteheem in Heemskerk een fantastische ervaring te bezorgen. Dit evenement wordt georganiseerd door drie vrijwilligers: René, Aart en Petra. Ze doen dit in samenwerking met de afdeling Vrije

Tijd en Vrijwilligers van de Harte-kamp Groep. De cliënten geven zich altijd in groten getale op om mee te mogen rijden. Gedurende anderhalf uur rijden de deelnemers een prachtige route door de regio. De oldtimers vormen een mooie opvallende colonne door het Noord-Hollandse landschap. Stuur voor meer informatie en aanmelding een e-mail naar westerink1955@ziggo.nl of bel met Aart en Petra Westerink: 06 51085602.

Nieuw spreekuur NVVE

Castricum - De Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde (NVVE) begint morgen een nieuw spreekuur waar leden met vragen over het opstellen van wilsverklaringen gratis worden geholpen. Het spreekuur, dat geheel volgens de coronamaatregelen verloopt, bestaat uit een persoonlijk gesprek van een halfuur met een betrokken NVVE-consulent die antwoord geeft op persoonlijke vragen. Het spreekuur is op afspraak en wordt voortaan elke eerste donderdag van de maand gehouden. Aanmelden kan nu al, ook voor de komende maanden.

Voor 22,85 euro per jaar kan men lid worden van de NVVE en gebruik maken van diverse diensten, zoals het spreekuur wilsverklaringen. De NVVE heeft ongeveer vijftig spreekuurlocaties in het hele land. Castricum behoort vanaf nu ook tot deze lijst, het spreekuur vindt plaats in de vestiging van Bibliotheek Kennemerwaard aan de Geester-

duinweg 1. Leden die gezond zijn en gemakkelijk kunnen reizen, kunnen via het besloten deel van de website van de NVVE (Mijn NVVE) online een afspraak maken. Dat kan ook telefonisch (020 6200690). Wie niet mobiel is of wegens gezondheidsklachten wat meer tijd nodig heeft, kan bij de NVVE een huisbezoek aanvragen.

In een wilsverklaring leggen mensen hun wensen over hun levenseinde vast. Er kan bijvoorbeeld in worden opgenomen of je bij ondraaglijk lijden voor euthanasie aanmerking wil komen, of welke medische behandelingen je in bepaalde situaties absoluut niet meer wilt. Ook kun je laten opschrijven wie er namens jou wensen kenbaar mag maken als je dit zelf niet meer kunt.

De meeste vragen tijdens het spreekuur gaan over de waarde en de houdbaarheid van de wilsverklaring waarmee iemand een verzoek om euthanasie indient.



In elke bijeenkomst wordt een ander aspect van het rouwproces behandeld.
Foto: Pixabay

Gespreksgroep ‘rouw bij partnerverlies’

Castricum - Het verlies van uw partner is een zeer ingrijpende gebeurtenis. In oktober start in Castricum een gespreksgroep ‘rouw bij partnerverlies’. In deze gespreksgroep kunt u lotgenoten ontmoeten, die hetzelfde verlies in hun leven ervaren. De gespreksgroep bestaat uit ongeveer tien personen die onder leiding van twee begeleiders acht keer samenkomen. Tijdens elke bijeenkomst wordt een thema besproken dat betrekking heeft op aspecten van het rouwproces. Voor wie? Iedereen die zijn of haar partner heeft verloren kan zich voor deze groep opgeven. Het advies is om niet eerder dan zes maanden na het overlijden aan de groep deel te gaan nemen. Uiteraard mag het ook langere tijd na het overlijden van de partner zijn. De kosten voor deelname aan de cursus bedragen 90 euro. Informatie is verkrijgbaar bij Nel Groen (06 23205300 / phm.coumans@ziggo.nl) en Margreet de Jongh (06 22973186 / margreetdejongh@gmail.com). Aanmelden kan ook bij Welzijn Castricum via telefoonnummer 0251 656562.

LEZERSPOST

Afbraak van de zorg

Herkent u dit? Als voormalig vrijwilligster bij een zorginstelling bereiken mij de laatste tijd van diverse kanten, alarmerende berichten. Ik herinner mij die mooie slogan nog goed; ‘De bewoners wonen niet op onze werkplek, wij werken in hun huis’. Je kon echt merken dat er alles aan gedaan werd om een prettige sfeer te creëren voor de bewoners. Tot de komst van een nieuwe manager. De bewoners mogen niet meer zelf kiezen of ze in het restaurant willen ontbijten of in hun eigen kamer. „Het is hier geen hotel!” Alle activiteiten met vrijwilligers zijn nu naar een plek teruggebracht, terwijl ze eerst over verschillende, waaronder de zo nodige, prikkelarme ruimtes waren verdeeld.

Er is al een plan om alle binnen-activiteiten onder te brengen in een gedeelte waar geen ramen naar buiten of balkons zijn, alleen TL verlichting. Het is, als dit plan doorgaat, niet meer mogelijk voor de bewoners om naar buiten te kijken, om simpelweg te kunnen zien wat voor weer het buiten is. Terwijl daglicht toch echt een basisbehoefte is voor ieder mens. Het begint er steeds meer op het regime uit de bestseller ‘Het geheime dagboek van Hendrik Groen’ te lijken.

De werknemers signaleren deze afbraak van goede zorg en sfeer, maar vinden het moeilijk om als klokkenluider op te treden, omdat ze hun baan niet kwijt willen raken. Gelukkig bestaat er ook nog een cliëntenraad. Herkent u als familie wat hierboven wordt omschreven? Stap dan naar de cliëntenraad en dien een klacht in om de verdere afbraak van deze goede zorg te laten stoppen.

Naam inzender bij de redactie bekend

AGENDA

VRIJDAG 2 JULI Inzameling voor de voedselbank van 10.00 tot 12.00 uur op het plein voor de Pancratiuskerk aan de Dorpsstraat 112 in Castricum. Houdbare producten, Douwe Egberts waardebonnen en contant geld zijn van harte welkom.	Toegangsprijs 1 euro per persoon (kinderen onder 12 jaar en donateurs gratis). Tevens expositie ‘Kleur in glas’ door De Gezusters.
ZONDAG 4 JULI Museumgemaal 1879 aan de Fielkerweg 4 in Akersloot geopend van 13.30 tot 16;30 uur.	Schelpenfestival met muziek en theater van 14.00 tot 17.00 uur op het Skulpersplein in Bakkum. Entreprijs 5 euro (inclusief fietsrouteboekje. Reserveren via www.stichtingkist.nl is verplicht. Foto: Geert Spanjaard

COLUMN TANGER ADVOCATEN

Beëindiging ouderlijk gezag

Met artikel 1:266 Burgerlijk Wetboek kan de rechter het gezag van een ouder beëindigen als:

1. een minderjarige zodanig opgroeit dat zijn/haar ontwikkeling ernstig wordt bedreigd, en de ouder niet de verantwoordelijkheid voor de verzorging en opvoeding kan dragen binnen een voor de persoon en de ontwikkeling van de minderjarige aanvaardbaar te achten termijn, of
2. de ouder het gezag misbruikt.

Punt 1 speelde in het arrest van het Hof Arnhem-Leeuwarden van 24 juni 2021 . Dit arrest behandelde het beroep van ouders van wie het ouderlijk gezag was beëindigd.

Het Hof oordeelde dat het voor de ouders te veel gevraagd was als zij weer het ouderlijk gezag kregen. Het Hof stelde: “De gezaghebbende ouder dient te zien wat de eventuele problematiek van een kind is, welke hulp voor het kind moet worden ingezet en moet contacten kunnen onderhouden met alle bij het kind betrokken (hulpverlenende) instanties.” Gelet op alle problematiek, bleek het niet in het belang van de kinderen als zij weer bij hun vader of moeder gingen wonen.

De kinderen waren opgegroeid in een onveilige, onrustige en instabiele opvoedingssituatie waarin verslaving en huiselijk geweld speelden. Zij hadden een achterstand in hun ontwikkeling doordat de ouders emotioneel en fysiek onvoldoende beschikbaar waren en over onvoldoende pedagogisch inzicht beschikten. Bij alle kinderen werd forse problematiek geconstateerd.



Dit bestond uit:

- Gedragsproblematiek;
- Gender- en hechtingsproblematiek;
- Verstandelijke beperkingen;
- Posttraumatische stressstoornis;
- Complex trauma (ervaringen in vroege kindertijd);
- Sociaal-emotionele problematiek (in het verleden ervaren onveiligheid).

Het zijn kwetsbare kinderen die veel hebben meegemaakt en beschadigd zijn. Ondanks dat de ouders hun persoonlijke situaties zijn verbeterd, is het niet de verwachting dat zij de verantwoordelijkheid voor verzorging en opvoeding binnen een aanvaardbare termijn kunnen dragen.

Het Hof hield beëindiging van het gezag dus in stand. Heeft u vragen over het bovenstaande? Neem dan contact op met mr. R. Bottenheft op r.bottenheft@tanger.nl of 072-531200.

Tanger Advocaten
Wilhelminalaan 10 Alkmaar
www.tanger.nl

Comité wil Bakkum autoluw maken

Bakkum - Het Comité Bakkum Autoluw is een petitie gestart om een eind te maken aan het drukke autoverkeer in de woonkern. De groep weet zich gesteund door de Fietzersbond en Overleggroep Zanderij Autoluw.

Al enkele jaren voert men overleg met de gemeente om het drukke sluipverkeer uit Bakkum te weren. Hoewel de gemeente erkent dat het veel te druk is in Bakkum, is een echte oplossing voorlopig niet in zicht. Het comité heeft echter een oplossing bedacht die op korte termijn te realiseren is. In september wil men de bijbehorende petitie aan de gemeente aanbieden met de boodschap om op korte termijn een pilot op te starten. Al vrij snel na het presenteren van een flyer kwamen er veel vragen bij het comité binnen. Op <https://tinyurl.com/wvpma5tt> worden de vragen en antwoorden op een rij gezet. Er zijn tot dusver negen vragen behandeld en de verwachting is dat de lijst nog wordt uitgebreid.

Het comité licht toe: „Wij vragen de gemeente om een pilot te organiseren, zodat het probleem met het doorgaande verkeer in Bakkum nu eens écht wordt opgelost. Als de gemeente daarmee akkoord gaat, komt er natuurlijk eerst een ‘participatietraject’ waarbij met alle belanghebbenden in gesprek wordt gegaan.” Volgens het comité kunnen hulpdiensten ook bij het uitvoeren van de beoogde maatregel nog gewoon passeren. Men stelt: „Verkeersdeskundigen van de gemeente hebben bevestigd dat dit mogelijk is. Bovendien zijn er veel overwegen die Castricum en Bakkum verbinden. En er is een duidelijk voordeel met dit plan: als de Bakkummerstraat minder druk is, zal dat ook minder hinder opleveren voor hulpdiensten.”

Het resultaat van de voorgestelde aanpassing zal volgens het comité zijn dat de Bakkummerstraat door alle Bakkummers makkelijk en veilig kan worden gebruikt. „De leefomgeving wordt voor alle Bakkummers verbeterd; veiligheid, rust, ruimte en minder stress. En ja, uiteindelijk het zijn het natuurlijk de Bakkummers die kiezen in wat voor dorp ze willen leven. Wij vragen Bakkummers om dit plan te ondersteunen en de petitie te tekenen.” Hiervoor dient men naar bakkumautoluw.petities.nl te gaan.

LEZERSPOST

Reactie op autoluw maken Bakkummerstraat

In het Dagblad Kennemerland staat een artikel over het afsluiten van de Bakkummerstraat. Ik ben het hier totaal niet mee eens. Tot 2020 hebben wij ruim 40 jaar in de Bakkummerstraat gewoond tot volle tevredenheid. Het is een doorgaande weg en helaas zijn er al vele verkeersmaatregelen getroffen. Al jaren rijdt er geen lijnbus meer door Bakkum en zijn er veel winkeliers vertrokken en ook een supermarkt is niet meer. Er zijn diverse verkeersdrempels aangelegd.

De overweg aan de Vinkenbaan is in het weekend afgesloten voor het doorgaande verkeer en voor vrachtwagens is het verboden in te rijden. Alleen wordt er niet gehandhaafd en is er nooit controle.

Er is al een knik gemaakt in de Van Haerlemlaan/Van der Mijleweg. Nog meer obstakels is zeker niet nodig. Bij het verkeersluw maken van de Bakkummerstraat wordt Bakkum nog meer een doods dorp. Juist de Bakkummerstraat geeft meer leefbaarheid. En dat moeten we zo houden.

Een andere oplossing is de Duin en Boschweg te verlengen en de remmende maatregelen tegen het verkeer naar Duin en Bosch te verwijderen. Dit is ook een oplossing van de nieuwbouw op Duin en Bosch en daardoor meer mogelijkheid hebben om de Bakkummerstraat te vermijden.

P.Q. van Daalen

Op zoek naar werk

Job IN DE REGIO

Castricummer.

Wij zijn op zoek
naar serieuze



VAKANTIE- BEZORGERS

in Akersloot

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

WWW.VERSPREIDNET.NL

INFO@VERSPREIDNET.NL

Castricummer.

Wij zijn op zoek
naar serieuze



BEZORG(ST)ERS

Omgeving:

- Bakkerspleintje/Torenstraat,
Castricum, 300 kranten

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

WWW.VERSPREIDNET.NL

INFO@VERSPREIDNET.NL

TROMP
medical

ICT-Medewerker

Service support medewerker

Wij zoeken
collega's!

Tromp Medical BV is al meer dan 28 jaar actief in verkoop en levering van geavanceerde apparatuur voor medische beeldvorming. Met de systemen van onze leverancier Hologic zijn wij in Nederland marktleidend op het gebied van digitale mammografie, tomosynthese, vacuüm biopsie en botdensitometrie. Daarnaast vertegenwoordigen wij sinds een aantal jaren succesvol de verrijdbare digitale röntgenunits en digitale buckykamers van Carestream Health. Wij zijn actief in heel West-Europa. Via onze zusterorganisaties in de Benelux, Scandinavië, Frankrijk en Spanje richten wij ons nu ook in deze landen proactief op de markt voor geavanceerde medisch beeldvormende systemen.

Wegens uitbreiding zijn wij per direct op zoek naar een full time:

- ICT-Medewerker
- Service support medewerker

Zie onze website voor beide volledige functieprofielen:
www.trompmedical.com/werken bij

Meer informatie

Voor meer informatie over de vacature, neem contact op met Arie Krom, telefoonnummer: 0251-662077.

Wij bieden:

- een gevarieerde uitdagende baan binnen een gemotiveerd en klantgericht team
- een gedegen inhoudelijke opleiding inzake de functie en onze systemen
- goede primaire en secundaire arbeidsvoorwaarden.

Bent u geïnteresseerd dan ontvangen wij graag voor 1 augustus 2021 uw sollicitatie met uitgebreid CV. Gelieve deze te sturen ter attentie van:

Tromp Medical B.V.
Afdeling Personeelszaken
Oude Haarlemmerweg 75
1901 ND Castricum
personeelszaken@trompmedical.com

www.trompmedical.com

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

Advertentie

Innovatie maakt traplift duurzaam en herbruikbaar

Eén traplift die ingezet kan worden voor vrijwel iedere trap. Dat is de gedachte achter de innovatieve Modul-Air: een modulaire traplift die opgebouwd wordt uit verschillende, perfect aansluitende, modules. Deze modulaire opbouw en het gebruik van slijtvaste materialen maken de revolutionaire traplift niet alleen volledig herbruikbaar, maar ook zeer duurzaam.

Omdat iedere situatie anders is, blijft het plaatsen van een traplift altijd maatwerk. Dankzij het modulaire karakter van de Otolift Modul-Air is de definitie van maatwerk echter doeltreffend veranderd. De rail bestaat niet langer uit grote stukken, maar juist uit uitwisselbare delen die op voorraad gemaakt worden in de fabriek. Daarom is de traplift makkelijk op maat te maken. De Otolift Modul-Air kan zelfs al in 48 uur geleverd worden.

100% herbruikbaar

Om een zo lang mogelijke levensduur te ga-



randeren, bestaat de Otolift Modul-Air uit duurzame en slijtvaste materialen. Samen met de modulariteit zorgt dit ervoor dat de traplift 100% herbruikbaar is. De traplift kan deels of volledig opnieuw ingezet worden voor een andere gebruiker. Ingenomen trapliften worden, na een inspectie en een grondige schoonmaakronde, gereconditioneerd. Zo ontvangt de klant altijd een veilige traplift die niet te onderscheiden is van nieuw. En omdat deze door de fabrikant geplaatst wordt, voldoet de traplift altijd aan

de strenge kwaliteits- en veiligheidsnormen.

Veiligheid

Tijdens het ontwerpproces van de Otolift Modul-Air is er ook veel rekening gehouden met de veiligheid van de gebruiker. Zo komt de traplift automatisch tot stilstand wanneer er een obstakel op de trap ligt. Ook kan de stoel zich zijwaarts of achterwaarts naar boven en beneden bewegen, waardoor plaatsing al mogelijk is op trappen van minimaal zestig centimeter breedte. Het ingebouwde

noodprogramma en de slimme accu-aandrijving zorgen ervoor dat de traplift ook bij stroomuitval gebruikt kan worden. Deze zuinige accu heeft een langere levensduur dan oudere accu's, waardoor de Modul-Air ook in het gebruik zeer duurzaam is.

Duurzame beslissingen

Duurzaamheid is een belangrijk thema voor Koninklijke Otolift Trapliften. Zo rijden de meer dan honderd monteurs uit het hele land in zuinige auto's en wordt de productiehoeveelheid van de fabriek verwarmd met de restwarmte van de oven.

Wilt u meer weten over de Otolift Modul-Air? Of de andere trapliften van Koninklijke Otolift Trapliften? Vraag dan een gratis brochure aan of maak een geheel vrijblijvende afspraak om de mogelijkheden van uw trap te bespreken.

Kijk op www.otolift.nl of bel gratis naar 0800 444 771 0.

Ad Kempers verrassend sterk in competitie Bij WIK

Castricum - In een leuke en gelijk opgaande partij tussen Ad Kempers en Rien Emmerik pakte laatstgenoemde vorige week nipt de overwinning. De behaalde 137 wedstrijdpunten zorgden ervoor dat Kempers van plaats 5 op de ranglijst opklom naar plaats 2. Emmerik was ook uitermate content met zijn winst en de daarbij behorende wedstrijdpunten.

Aan de kop van de ranglijst verstevigde Peter Ent zijn voorsprong op de achtervolgers, die een mindere avond hadden en daardoor punten-

verlies leden. Jaap de Boer kwam, na wat mindere weken, ook weer op zijn oude niveau en speelde een sterke partij tegen Jürgen Bolten. Na de 25 gespeelde beurten kon De Boer zijn keu opbergen en tevreden de winst laten noteren met een stijgingspercentage van 42%. Ook Gert Lute kwam langzaam maar zeker op dreef en bekroonde zijn partij tegen Hein Kitsz met winst en een stijgingspercentage van 8%. Meer tevreden was Lute over de ruime series van 14 en 20 caramboles die hij weer kon laten noteren en de weinige 'poedels' in zijn partij.

Jürgen Bolten nam in zijn tweede partij van de avond revanche op zichzelf door tegen een matig spelende Wim van Duin de volle winst te pakken met een stijgingspercentage van 5%. Voor de andere spelers waren voor dit keer geen heldenrollen weggelegd, maar de sfeer vergoedde veel.

Stand:

1. Peter Ent met 1177 punten, 2. Ad Kempers met 1119 punten, maar met twee wedstrijden minder gespeeld. 3. Piet Zonneveld met ook 1119 punten.

De sprookjestuin is weer open...!



Pinokkio is ook dit jaar weer van de partij. Foto: aangeleverd

Castricum - Door de versoepelingen van de coronaregels is het mogelijk om de jaarlijkse sprookjestuin als doorstroomactiviteit te laten plaatsvinden. Van zondag 11 tot en

met donderdag 15 juli zijn alle kinderen welkom tussen 09.30 en 16.30 uur. Gedurende deze dagen is de Tuin van Kapitein Rommel weer omgetoverd tot sprookjestuin. De

prachtige creaties van Anja Jonker en Marije Samuels zijn met hulp van vele vrijwilligers in de tuin geplaatst. Het is weer een ouderwets gezellig evenement, compleet met het bekende bootje. Ook Pinokkio en de slapende reus zijn weer van de partij. Terug van weggeweest zijn de waterlelies met de elfjes die dansen in de vijver. Dit jaar kun je ook op zoek gaan naar Sneeuwwitje en de lieve heks is er ook weer bij. Een absolute aanrader voor het begin van de zomervakantie en een onvergetelijk vakantie-uitje. Doe de speurtocht en kom daarna genieten op het terras.

De toegangsprijs bedraagt 4 euro per kind, volwassenen mogen gratis mee naar binnen. Kaarten zijn vanaf 1 juli uitsluitend via www.tuinvankapiteinrommel.nl te verkrijgen. Aan de poort vindt geen kaartverkoop plaats.

Huldiging clubrecordhouders Atletiekvereniging Castricum

Castricum - Al sinds de oprichting in 1962 worden bij Atletiek Vereniging Castricum de clubrecords nauwkeurig bijgehouden door de clubrecordcommissie. Jaarlijks worden, als huldeblijk aan de nieuwe clubrecordhouders, de atleten die een nieuw record gevestigd hebben in het zonnetje gezet. Deze huldiging over de afgelopen twee jaren (want in 2020 kon het niet doorgaan vanwege de coronamaatregelen) vond plaats op 24 juni, voorafgaand aan de algemene ledenvergadering van de vereniging.



Noa Popot liep de 40 meter indoor in 6,67 seconden. Foto: aangeleverd

Pupillen

Een greep uit de mooie prestaties: Jent de Reuver vestigde als minipupil maar liefst drie nieuwe indoor-clubrecords: 2,41m bij het verspringen, 80cm bij het hoogspringen en 2.51,40 op de 600m. Met deze laatste prestatie verbeterde hij zijn eigen clubrecord

met ruim twaalf seconden! En daar gaat eigenlijk om in de wedstrijdletiek: jezelf verbeteren!

Gabe de Groot verbeterde als minipupil het indoor-clubrecord kogelstoten door de 1kg zware kogel 5,38m ver te stoten. Daarnaast sprintte hij op de 40m naar een nieuwe recordtijd

van 7,82 seconden. Luke Feeke verbrak als C-pupil een stokoud indoor-clubrecord. In 1994 sprong Mike van Kruchten (die later Nederlands kampioen op de 60m horden werd) 3,12m, maar Luke sprong 25 jaar later 6cm verder: 3,18m. Superknap!

Liam Verduin (B-pupillen) verbeterde twee indoor-clubrecords. Hij sprong 3,73m ver en liep 6,94 seconde op de 40m. Noa Popot zette als B-pupil op de 40m indoor een supersnelle tijd neer van 6,67 seconden! De prestatie van Noa was zo goed dat het ook meteen een clubrecord bij de A-pupillen betekende.

Juniores

Sepp Schulte (D-juniores) sprong indoor maar liefst 1,55m hoog, hetgeen een clubrecord bij de D-juniores én de C-juniores betekende. Van Franka Holland (C-juniores) verbeterde het outdoor-clubrecord op de 300m naar 43,68 seconden. Timo Stegink (A-junior) liep indoor op de 1.500m een tijd van 4.05,91.

Seniores

Femke Been heeft dit jaar outdoor met een supertijd van 56,39 het 28 jaar oude clubrecord op de 400m overgenomen van Majelle Laman.



Heerlijke verkoeling voor leerlingen Clusius College

Castricum - Vanwege het warme weer en omdat ze het dit jaar wel verdiend hebben, mochten de mentoren van het Clusius College Castricum met hun leerlingen een heerlijk ijsje met twee bollen gaan halen bij De Roset. Het was moeilijk kiezen met al die heerlijke smaken, zoals caramel zeezout, Snickers, Cookies, Monchou... maar lekker en welkom waren ze in elk geval allemaal! Foto: aangeleverd

Laatste kans: geef je op voor zomeravondvoetbal

Castricum - Voetballen met zes vrienden? Voetbal deze zomer alle Oranjefrustraties van je af in een zes tegen zes duel (leeftijd 18+) op vrijdagavond bij FC Castricum. Van 9 juli tot en met 20 augustus kunnen belangstellenden recreatief of prestatief zomeravondvoetbal spelen op het kunstgrasveld. Maximaal achttien teams strijden om de winst in twee poules. Bij het zomeravondvoetbal draait het om een leuk potje voet-

ballen (zonder verdere verplichtingen) en daarna gezellig kletsen op het terras of in de kantine onder het genot van een drankje en een hapje. Gaat er iemand op vakantie? Geen probleem; een ander mag zijn plaats innemen, want wisselen mag.

Aanvang 19.15 of 20.30 uur.

Aanmelden bij bestuurslidprojecten@fccastricum.nl of via telefoonnummer 06 31041625.

Inzameling voor voedselbank

Castricum - Op vrijdag 2 juli staan de vrijwilligers van de Pancratiuskerk weer gereed om producten in te zamelen voor de Voedselbank. Deze inzameling vindt eens per maand plaats en zorgt voor een gedeeltelijke aanvulling van de voorraad houdbare producten bij de Voedselbank. In het eerste halfjaar van 2021 werden zo al 34 kratten vol voedsel opgehaald.

De maandelijkse inzameling mag een succes worden genoemd. Dankzij de gulle gevers kwamen niet alleen levensmiddelen binnen, ook werd contant geld gedoneerd. De opbrengst van de donatiebox bedroeg dit jaar tot nu toe 828,60 euro. Dat bedrag is inmiddels gestort op de rekening van de Voedselbank. Dit mooie resultaat stimuleert de vrijwilligers om actief door te gaan, maar zij hebben wel de gulle gevers hiervoor nodig!

Sinds enige tijd kunnen ook waardebonnen van Douwe Egberts ingeleverd worden. Er zijn al heel wat waardebonnen binnen, maar ze blijven uiteraard welkom. Met deze waardebonnen kan de Voedselbank pakken koffie krijgen. Iedereen die voedsel, geld of DE-waardebonnen wil schenken, kan hiervoor aanstaande vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur terecht op het plein voor de Pancratiuskerk aan de Dorpsstraat 113 in Castricum.

HARTSTILSTAND?
BEL 112
DAN KOMT ER IEMAND MET EEN AED



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Juli 2021

Zo voorkom je besmetting met de legionellabacterie



Watermeloen:
een gezonde
zomerse
verfrissing



**Wat te doen
tegen
opgezette
enkels of
voeten?**

Watermeloen: een gezonde zomerse verfrissing



Hoewel we de watermeloen doorgaans onbewust tot de fruitsoorten rekenen, is dit eigenlijk onterecht. Een watermeloen behoort tot de familie der komkommers en is feitelijk een groente. Je ziet ze in deze tijd van het jaar weer volop in de winkels liggen. Ze zijn heerlijk fris en bevatten veel waardevolle stoffen. Zet dus gerust deze smakelijke dorstlesser op het menu!

Vocht

De naam watermeloen is treffend gekozen, want deze groente bestaat voor maar liefst 92 procent uit water. Een gezond lichaam is een voldoende gehydrateerd lichaam. Als je niet voldoende vocht binnenkrijgt, kan dat allerlei gezondheidsklachten opleveren. Door het eten van watermeloen zorg je ervoor dat je het vochtgehalte in je lichaam aanvult.

Vitamine C

We hebben vitamine C in ons lichaam nodig om voldoende weerstand tegen ziekmakers te kunnen opbouwen. Deze vitamine C krijgen we voornamelijk binnen via onze voeding. In watermeloen is vitamine C rijkelijk aanwezig, dus het eten van watermeloen is goed voor het afweersysteem.

Bètacaroteen

Een andere waardevolle stof die zich in een watermeloen bevindt, is bètacaroteen. Deze antioxidant wordt ook wel provitamine A genoemd. Het is een stof die de cellen in ons lichaam bescherming biedt tegen zogenoemde vrije radicalen. Ook draagt het bij aan het herstel van de huidcellen die door de uv-straling van de zon beschadigd zijn. Bovendien kan ons lichaam uit bètacaroteen ook vitamine A maken en dat is goed voor onder meer het haar en de ogen.

Lycopen

Wanneer iemand kampt met een te hoge bloeddruk, is het goed om lycopen binnen te krijgen. Dit antioxidant draagt namelijk bij aan het verlagen van de bloeddruk. Daarnaast heeft het een ontstekingsremmende werking en vermindert het de kans op een afname van het gezichtsvermogen.

Teken kunnen overal op het lichaam bijten



Vergeet dus niet uw liezen, knieholtes, oksels, bilspleet, de randen van uw ondergoed, achter de oren en rond de haargrens in de nek.

Tips om teken op het lichaam te vinden

- Een teek is erg klein, slechts 1 tot 3 millimeter. Teken zijn makkelijk over het hoofd te zien. Als een teek u net heeft gebeten, lijkt het of er een zwart puntje op uw huid zit. Door het opzuigen van bloed zwellen teken na een paar dagen op tot een bruin of grijs bolletje ter grootte van een erwt.
- Gebruik zo nodig een vergrootglas en een spiegel voor plekken die u zelf moeilijk kunt zien, of vraag iemand anders om u op teken te controleren.
- Controleer ook uw kleding. Haal teken weg die op uw kleding zitten. Zitten ze vast, was uw kleding minimaal 30 minuten op 60 graden of stop het in de wasdroger.

Meestvoorkomende bijtplaatsen door teken:

Kinderen

Hoofd en nek (32%)
Romp (borst, buik, rug, schouders en oksels) (27%)
Benen (25%)
Armen (10%)
Schaamstreek (7%)

Volwassenen

Benen (55%)
Romp (borst, buik, rug, schouders en oksels) (22%)
Armen (11%)
Schaamstreek (9%)
Hoofd en nek (3%)

Bron: RIVM

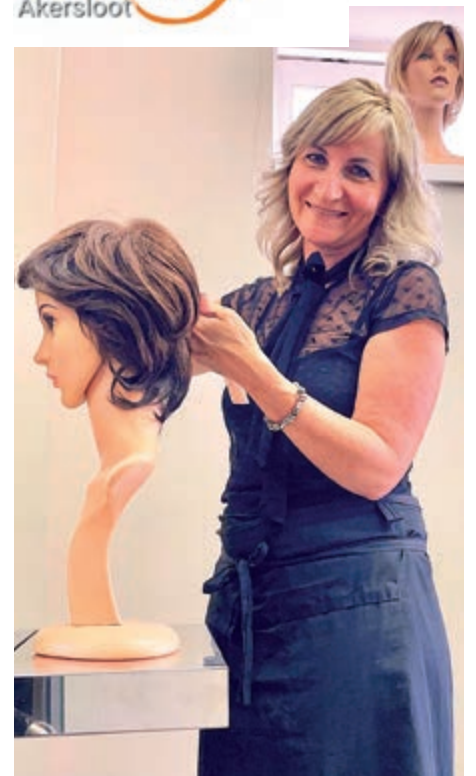
Kapsalon Ficarool gespecialiseerd in haarwerken

Akersloot – Kapsalon Ficarool is een kapperszaak waar geknipt en gekleurd wordt, maar eigenaresse Carola Sander is ook gespecialiseerd in haarwerken (pruiken, haarstukjes) en de behandeling van hoofdhuidproblemen. De salon is een zorgpunt van LiVage Haarwerken.

Wat een kapsalon inhoudt, dat weet iedereen wel, maar haarwerken, dat roept vaak vragen op. Carola geeft uitleg: „Je haar verliezen, door welke oorzaak dan ook, is altijd ingrijpend. Ik begrijp het probleem en alle vragen en emoties die daarbij horen. Het haarwerkvak is een prachtig vak, waar echt mijn passie ligt. Een mooi haarwerk kan levensveranderend zijn voor iemand. Mensen met chemotherapie, maar ook mensen met dunner wordend haar (alopecia) behoren tot mijn klantenkring. Voor diverse problemen zijn ook diverse oplossingen. Een kennismakingsgesprek is gratis en vrijblijvend, thuis, of in de salon, met volledige privacy. We bespreken de mogelijkheden, bijvoorbeeld de keuze tussen echt haar of synthetisch en kunnen voor u een zichtzending met haarwerken bestellen. De keuze is altijd ruim. Wanneer u een keuze heeft gemaakt, zal ik het haarwerk gaan personaliseren en met u oefenen hoe u het haarwerk op- en afzet en verzorgen moet. LiVage is SEMH-gecertificeerd, waardoor u garantie heeft en uw zorgverzekeraar de maximale vergoeding uitkeert.”

Kijk op www.kapsalonficarool.nl of neem contact op [06 15370142 info@kapsalonficarool.nl] voor uitgebreide informatie.

LiVage
HAARWERKEN
Akersloot



Carola heeft een passie voor het haarwerkvak. Foto: aangeleverd

Haarwerken voor vrouwen met tijdelijk of langdurig haarverlies

Wat maakt een LiVage Zorgpunt uniek:

- persoonlijke begeleiding
- 100% klanttevredenheid
- ook huisbezoek mogelijk
- 3 werkdagen levertijd
- maximale vergoeding
- langdurige nazorg



LiVage
PASSIE VOOR ZORG



www.kapsalonficarool.nl 06 - 153 701 42 Carola Sander-Zentveld

Hoogegeest 19 1921CG Akersloot info@kapsalonficarool.nl

Lekker in je vel met Personal Trainer Paul



Castricum – Er is nogal een verscheidenheid in sportscholen, waar je je conditie op een wat hoger peil kunt brengen. Dat kan in groepsverband of individueel. Wil je echt een op jou afgestemd programma afwerken, dat ben je bij PTP oftewel ‘Personal Trainer Paul’ aan het goede adres. Geen afgedwongen programma, maar een versie die leuk is om te volgen en ook nog resultaat geeft. Je kunt er trouwens ook terecht voor zo’n heerlijke sportmassage om echt weer helemaal fit te zijn.

Door Aart Tóth

Paul, nota bene van huis uit brood- en banketbakker, is werkzaam geweest als projectontwikkelaar bij Deka/Dirk v/d Broek en laatst bij bakkerij Putter in Uitgeest, waar hij als ambachtelijk bakker werkzaam was. Hij heeft zijn roeping gevonden in het fitness-vak, hetgeen z’n lust en zijn leven is. Daarbij geeft hij groepslessen bij Cross-Fit Castricum aan de Heemstederweg

en personal training voor het afvallen, beter voelen en speciale spierbeoefening, zonder leeftijdsgrens en helemaal afgestemd op persoonlijk welzijn. Nieuwsgierig geworden en even vrijblijvend worden ingelicht? Bel dan even met Paul Bruggeling op 06 12389290 of kijk op www.ptpaul.nl voor meer informatie. Iedereen is welkom bij PT-Paul voor een vrijblijvend persoonlijk advies. Trouwens, mailen kan ook via info@ptpaul.nl. Tot snel!

Verjong de huid met behulp van hyaluronzuur

Op het gebied van huidverzorging worden voortdurend nieuwe producten en technieken ontwikkeld. Eén van de meest recente innovaties is het toepassen van puur hyaluronzuur zonder chemische toevoegingen. Hiermee kun je het verslappen van de huid tegengaan en bereik je dat de huid zich daadwerkelijk herstelt. Je ziet er daardoor weer een stuk jonger uit!

Misschien had je nog niet eerder van de term hyaluronzuur gehoord. Toch hoeft je er niet van te schrikken, want deze stof komt van nature al in ons lichaam voor. Een bijzondere eigenschap van hyaluronzuur is dat het tot duizend keer zijn eigen gewicht aan water kan dragen. De stof wordt soms ook als natriumhyaluronaat genoemd. Eigenlijk is het een polysaccharide, een soort suiker dus. Omdat het zo veel water kan vasthouden, is het een zeer geschikte stof om de huid mee van voldoende vocht te voorzien. Als we door middel van injecties kleine hoeveelheden hyaluronzuur in de huid spuiten, stimuleren we daarmee de huid om collageen en elastine aan te maken. Dat zorgt ervoor dat de kwaliteit van de huid zichtbaar verbetert. Het maakt niet uit of je deze methode toepast in het gezicht of op de armen, in de hals of bij het decolleté, overal doet de stof zijn werk. Juist voor het behandelen van de hals en handen is dit een perfecte oplossing!

Wanneer we de leeftijd van dertig jaar bereikt hebben, zal in de navolgende jaren de hoeveelheid collageen, elastine en hyaluronzuur in de huid geleidelijk gaan afnemen. Als gevolg daarvan zien we de huid verouderen, maar dat kunnen we dus afremmen door hyaluronzuur te injecteren. Vooral wanneer je alleen dat verouderingsproces wilt tegengaan, zonder volume te willen toevoegen, is de hierboven beschreven methode daar zeer geschikt voor. Wil je wel volume op specifieke plaatsen onder de huid toevoegen, dan kun je beter gebruik maken van zogenoemde fillers. Overigens kan een behandeling met hyaluronzuur prima gecombineerd worden met het inbrengen van fillers of Botox. Veel fillers bevatten namelijk ook al hyaluronzuur. Bij de behandeling met de pure stof zonder verdere toevoegingen zal echter geen sprake zijn van een opvullend effect. Het is een behandeling die zich puur richt op het verjongingseffect.



Zowel in het gezicht als voor de hals en handen is een behandeling met hyaluronzuur geschikt. Foto: aangeleverd

PERSOONLIJKE SPORTBEGELEIDING OP MAAT

Samen aan de slag met jouw doelen:

- Fitter worden
- Afvallen
- Technisch veilig bewegen
- Conditie opbouwen
- Ondersteuning bij sport specifieke doelen
- Blessure herstel
- Of gewoon als je lekker wilt bewegen

Vraag een vrijblijvend gesprek aan.



www.ptpaul.nl
Tel: 06-12389290
info@ptpaul.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

Esthetic Clinic SBCare

Specialist in profhilo, botox en fillerbehandelingen



Een vrijblijvend adviesgesprek is altijd gratis

Esthetic Clinic SBCare in Castricum:
Dé Specialist in botox- en fillerbehandelingen!
Esthetic Clinic SBCare • Prins Bernhardstraat 1 • T 06-37611599 • www.sbcare.nl • info@sbcare.nl

Hans van der Loo schrijft boek over coronavaccin

Het COVID-19-virus houdt de wereld al zo'n anderhalf jaar in zijn greep en voorlopig zal dat ook nog wel zo blijven. Hoewel de nieuwe ontwikkelingen zich nog dagelijks in rap tempo opvolgen, is het eerste boek over de huidige pandemie en de ontwikkeling van een adequaat vaccin inmiddels een feit. Hans van der Loo (66) verdiepte zich in het werk van de vaccinmakers en het proces dat leidde tot de uiteindelijke daling van het aantal besmettingen. Hij interviewde medische experts, laboranten, farmaceuten in binnen- buitenland en experts op het gebied van innovatie. In zijn boek 'De race om het coronavaccin' beschrijft hij welke lessen we kunnen leren uit de gang van zaken in de afgelopen periode.



Hans van der Loo. Foto: aangeleverd

Door Raimond Bos

Eerder schreef Hans van der Loo boeken over thema's als het ontwikkelen van visie, het zo optimaal mogelijk gebruiken van de menselijke energie en over de grensverleggende prestaties van ondernemer Elon Musk. Eigenlijk werkte hij inmiddels al aan een ander boek, toen hij in november vorig jaar op het idee kwam om een boek over de ontwikkeling van het coronavaccin te gaan schrijven. Wat bracht hem op die gedachte? „Ik ben altijd al gefascineerd geweest door mensen en teams die allerlei dingen kunnen, die ze daarvoor nooit hebben gedaan. We zagen dat bijvoorbeeld ook met de maanlanding in 1969. Nu gebeurde iets soortgelijks. En dan ook nog in een uitermate trage sector. De farmaceutische sector is bijna niet vooruit te branden en nu opeens voltrok zich een klein wonder.”

Het was voor Van der Loo wel even wennen om, na zich eerst te hebben verdiept in het leven van de topman van Tesla, de gangen van de vaccinmakers te onderzoeken. Hij legt uit: „De mensen die in laboratoria werken, zijn vaak zeer bescheiden types. Voor mijn vorige boek heb ik veel in de wereld van Silicon Valley gezeten. Dan heb je te maken met macho-leiders, die een grote bek hebben en veel bluffen. Nu kreeg ik te maken met een beroepsgroep die bijna dodelijk saai is, maar die intussen wel echt iets waarmaakt.” Het boek 'De race om het coronavaccin' is niet bedoeld als een historische reconstructie. „Nee, daar is het nog veel te vroeg voor. Ik wilde een filmisch boek schrijven over een situatie waar we nog midden in zitten. Er zijn boeken geschreven over hoe een virus in elkaar zit, ik wilde meer weten over wat zich daar allemaal omheen afspeelt. Ik heb eerst ingezoomd op de vaccinmakers en toegelicht hoe het proces in een versnelling kwam en later weer in een vertraging.” Met dat laatste doelt de auteur op het feit dat in december de vaccins gereed waren voor

gebruik, maar in Nederland het feitelijke vaccineren pas in januari op gang kwam.

De grote vraag is natuurlijk hoe je een boek als dit op een goede manier kunt afronden, terwijl er steeds weer nieuwe ontwikkelingen zijn. De twijfels over het vaccin van Janssen, veroorzaakt door geconstateerde bijwerkingen bij een kleine groep ontvangers, zijn daar een voorbeeld van. Die ontwikkeling is niet in het boek terug te vinden. „Op een gegeven moment moet je er een streep onder zetten.” Opvallend is ook dat de World Health Organisation in het boek niet genoemd wordt, terwijl we die toch in 2020 veelvuldig in het nieuws zagen. Van der Loo: „Ik vond de WHO non-existent op de momenten dat het erom ging. Ze speelden een vrij dubieuze rol, in elk geval geen leidende rol. Ik vond het eerlijk gezegd een beetje een flaterorganisatie, meer een soort politiek lichaam. Voor de betrokkenen die ik sprak was het eigenlijk meer een stoorzender. Bij het bekendmaken van de viruscode hebben ze bijvoorbeeld geen enkele rol gespeeld. Een beetje logisch ook wel, want die WHO staat onder grote druk van de Chinezen en zij hadden er geen belang bij om dat allemaal aan de grote klok te hangen. Het bekend worden van de viruscode was eigenlijk een soort hackersoperatie, een illegale actie van een Chinese arts en een Australische arts.”

Ook de vele complottheorieën die aan het ontwikkelen van de vaccins tegen het COVID-19-virus gekoppeld werden, ontbreken in het boek. „Bij het schrijven van het boek stelde ik mezelf de vraag waartoe ik me zou gaan beperken en waarop ik wilde inzoomen. Het gesjommel, getreuzel en geklungel van verschillende overheden is een voedingsbodem voor complottheorieën. Veel van die complottheorieën komen van Russische of Chinese bronnen. Ik heb een paar journalisten gesproken die dat konden aantonen. Ik had er een apart hoofdstuk aan kunnen wijden. Dat had misschien het boek span-

nender gemaakt, maar ik vond het te veel een zijpad. Bovendien begeef ik me dan ook te veel op glad ijs.” Het boek begint bij het moment waarop de wereld voor het eerst op grote schaal kennis nam van het onheil dat zich in China openbaarde. De stad Wuhan ging op 23 januari 2020 in lockdown. Ruim een maand later werd in ons land de eerste besmetting met COVID-19 geconstateerd. Van der Loo: „In het begin was het een hele mistige periode. Het was onduidelijk wat het precies was en het werd ook weggewoven. De autoriteiten zeiden dat het een griepje was. Maar toen waren de vaccins al ontwikkeld.” Juist de wijze waarop de laboranten hier te werk zijn gegaan, is wat hem fascineert: „Deze mensen hadden een soort vermogen om hele diffuse en verbrokkelde signalen te verwerken en blijkbaar toch meteen actie te ondernemen, terwijl niemand daar op dat moment om vroeg.

Wat ze echt gaaf deden: ze lieten alles wat ze deden uit hun handen vallen om het vaccin te gaan ontwikkelen. Het waren voor een groot gedeelte kankeronderzoekers. Stel je voor, vierhonderd man in een bedrijf, die van het ene op het andere moment zeggen 'We gaan iets totaal anders doen'. Het waren mensen die in staat zijn om hun eigen ego opzij te zetten. Het is heel gaaf om te zien hoe een bedrijf

als Pfizer het coronavirus gebruikte als een soort hefboom om zichzelf te veranderen. Dit boek is eigenlijk geschreven om te laten zien wat er mogelijk is. Misschien was 'Lessen van laboratoriumhelden' een betere ondertitel geweest.” Waar de farmaceuten een prestatie van niveau leverden, door zich vol overgave op de ontwikkeling van een vaccin te storten, verliep de distributie ervan in Nederland bepaald niet op rolletjes. Van der Loo kijkt er niet van op: „Nederland heeft een traditie op het gebied van slechte interventies tijdens crises.” Hij noemt de Tweede Wereldoorlog en de Watersnoodramp van 1953 als voorbeelden. „We zijn om dezelfde redenen dat we iets zo goed kunnen doen, ook in staat om iets grandioos te verprutsen. Bij het vaccinatieprogramma heb ik van enig ambitieniveau nergens iets gemerkt. Iedere keer dat opschuiven en geen goede samenwerking. Ik hoop wel dat we hier keihard van geleerd hebben. Het virus is niet verdwenen en er zijn nog miljoenen van dit soort virussen. Die zitten ergens in lijven van vleermuizen en zullen nog wel een keer ergens opduiken. Ik hoop echt op een flinke analyse van wat er is misgegaan.”

Lijf & Gezondheid mag enkele exemplaren van het boek 'De race om het coronavaccin' weggeven.

Doe mee met de mail & winactie

We mogen enkele exemplaren van het boek 'De race om het corona-vaccin' weggeven. Kans maken op een exemplaar? Ga naar www.lijfgezondheid.nl/mail-en-win en vul de gevraagde gegevens in.



De cover van het boek 'De race om het coronavaccin'. Foto: aangeleverd

VOEDING

Moet je koude of warme dranken drinken in de zomer?



Het klinkt heel verleidelijk om in de zomer iets ijskouds te drinken, maar eigenlijk is dat niet slim als je graag wilt afkoelen. Het heeft in feite een tegendraads effect, je lichaam zal er uiteindelijk juist warmer door worden. Hoe dat precies zit, leggen we hieronder uit.

De ideale lichaamstemperatuur ligt rond de 37° C en om die temperatuur te realiseren, heeft ons lichaam een ingenieuze ingebouwde thermostaat. Die thermostaat wordt door de hersenen gestuurd en reageert onder meer op de verschillen die we ervaren in de temperatuur om ons heen. Het nuttigen van een warme of koude drank speelt daarbij ook een rol. Immers, wanneer we een hoeveelheid ijskoud water drinken, zal dat consequenties hebben voor onze lichaamstemperatuur. Die zal door het koude water gaan dalen, maar dat willen onze hersenen voorkomen. Daarom zullen ze de thermostaat wat hoger zetten, met als gevolg dat we ons lichaam dus gaan opwarmen. Het koude water heeft dus

weliswaar heel even een verfrissend effect, maar dat is maar van korte duur.

Het omgekeerde is ook het geval. Wanneer we iets warmes drinken, merkt ons lichaam dat direct op en wordt de thermostaat juist wat lager gezet. We koelen ons lichaam dan juist af en dat is precies wat we graag willen op een warme zomerdag. Overigens moet gezegd worden dat dit effect bij een geringe hoeveelheid vocht nauwelijks optreedt. Bij één kopje thee zal het lichaam nog niet direct heftig gaan reageren. Neem overigens bij voorkeur geen dranken waar suiker in zit, want die suikers moeten in het lichaam afgebroken worden en dat zorgt er ook weer voor dat ons lichaam opwarmt. Puur water is het beste om te drinken. Het gebruik van alcoholische dranken is ook niet aan te bevelen wanneer je wilt afkoelen. Omdat het alcohol vocht uit het lichaam verdrijft, zul je minder goed in staat zijn om te transpireren en juist dat proces is weer belangrijk om af te koelen. Je werkt jezelf dus tegen als je alcohol consumeert.

PSYCHE

Voorkom met deze tips een burn-out door het thuiswerken



Het vele thuiswerken kan een burn-out in de hand werken. Op het eerste gezicht zou je verwachten dat thuiswerken juist effectiever is, omdat we bijvoorbeeld geen reistijd meer hebben en dus meer vrije tijd overhouden. Maar aan thuiswerken kleven ook behoorlijk wat nadelen. Je ziet bijvoorbeeld je collega's niet meer, waardoor je de interactie met hen gaat missen. We zijn nu eenmaal gezelschapsdieren en het gemis van collega's om je heen kan een gevoel van onbehagen geven. Ook komt het vaak voor dat de grenzen tussen werk en privé vervagen, doordat we in onze eigen woonkamer aan het werk zijn. Daardoor ligt het gevaar van een burn-out al snel op de loer. Wat kun je eraan doen om dit te voorkomen? Ken je grenzen

Ben je gewend om van 09.00 tot 17.00 uur te werken? Blijf dat dan ook thuis gewoon doen. Het is misschien verleidelijk om overdag wat langer te pauzeren en dan in de avond nog even door te werken, maar op die manier is het werk geen afgebakend gebied meer. Daardoor gaan dingen in je hoofd te veel door elkaar lopen en dat is niet bevorderlijk voor de innerlijke rust. Houd je dus zo veel mogelijk aan je vaste werkschema. Zorg er bovendien voor dat je niet meer werk op je neemt dan je feitelijk aankunt. Het is belangrijk om steeds je werk af te kunnen krijgen, want zolang er zaken blijven liggen, houden die je onbewust toch bezig.

Blijf communiceren

Denk nooit dat het allemaal zo'n vaart niet zal lopen. Blijf met je collega's of leidinggevende communiceren over de situatie. Loop je tegen dingen aan die je niet bevalen? Maak ze bespreekbaar en werk samen aan een oplossing. Zolang je zelf niets doet, zal een ander niet zien dat er iets mis is. Je moet dit zelf aangeven, maar doe dat dan ook. Bedenk daarbij dat een leidinggevende er voor jou is en maak daar gebruik van.

Focus je op het werk

Werken in een thuissituatie brengt allerlei verleidingen met zich mee. Een partner of een kind vraagt om aandacht, je huisdier loopt rond, de telefoon gaat, enzovoort. Handel in dat geval precies zoals je op je werk ook gehandeld zou hebben. Die goede vriend of vriendin zou je daar waarschijnlijk niet uitgebreid te woord staan. Je zou vragen om later terug te bellen, dus doe dat ook wanneer je thuis aan het werk bent.

Pak voldoende slaap

Goede nachtrust blijft een heel belangrijke factor voor iedereen. Zorg ervoor dat je uitgerust aan de nieuwe dag kunt beginnen, door voldoende slaap te pakken. Hou daarbij een zo regelmatig mogelijk slaapritme aan, door elke dag rond dezelfde tijd naar bed te gaan en rond dezelfde tijd weer op te staan. Je lichaam gaat wennen aan die tijden en dat zorgt ervoor dat je beter tot rust kunt komen.

Wat helpt tegen verbranding door de zon?

Koel je huid af door natte doeken op de verbrande plekken te leggen of neem een frisse douche. Dep de huid voorzichtig en zachtjes droog. Smeer je huid in met een hydraterende crème, aftersun met aloë vera of flamigel. Als je merkt dat je stevig verbrand bent, is het nodig om meerdere keren te smeren

Stinkende oksels oorzaak

Vaak is er veel onbegrip voor stinkende transpiratie. Het wordt namelijk geassocieerd met een gebrek aan persoonlijke hygiëne. Dit kan het geval zijn wanneer zweet een reactie aangaat met bacteriën. Dit veroorzaakt de klassieke 'zweetlucht' en kan verholpen worden met een frisse douche.

道

Tao Dao
Acupunctuur

- Burnout klachten
- Slapeloosheid
- Herstel bevorderen na Covid infectie

Acupunctuurbehandeling geschiedt volgens de corona hygiëne richtlijnen

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

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

Zo voorkom je besmetting met de legionellabacterie



De legionellabacterie is onder normale omstandigheden niet gevaarlijk, maar kan voor iemand met een broze gezondheid tot ernstige problemen leiden. Deze bacterie bevindt zich in ons leidingwater en vermenigvuldigt zich bij temperaturen boven de 25 graden in rap tempo. Dat gebeurt vooral wanneer het water enige tijd stilstaat. Als je de bacterie in je lichaam krijgt, kan dat leiden tot griepachtige verschijnselen of zelfs een longontsteking. We noemen dit dan een legionella-ontsteking, maar de aandoening wordt ook vaak aangeduid als de veteranenziekte. Deze naam refereert aan het feit dat de ziekte in 1977 voor het eerst werd ontdekt bij een groep oud-strijders van de Amerikaanse strijdkrachten, die bij een reünie van het Amerikaanse legioen in hetzelfde hotel hadden overnacht.

Spoel de leidingen door

Wanneer je enkele weken niet thuis geweest bent, kan de legionellabacterie zich in groten getale in de waterleidingen bevinden. Het is daarom zaak om bij thuiskomst de leidingen eerst goed door te spoelen. Doe dat gedurende een aantal minuten, zodanig dat het water goed koud of juist goed heet is. Ook als je in huis kranen hebt die je niet zo vaak gebruikt, kun je er beter een gewoonte van maken om die elke week vijf minuten te laten lopen. Hetzelfde geldt voor tappunten in huis die niet gebruikt worden, zoals een aansluitpunt voor een wasmachine, waar geen apparaat op is aangesloten.

Ander watergebruik

We gebruiken water voor allerlei toepassingen, zoals ook het verzorgen van onze planten. Als je een plantenspuit in de vensterbank laat staan met het restant water er nog in, kan de legionellabacterie zich daarin ook vermenigvuldigen. Pas dan goed op en spoel de plantenspuit eerst goed door met schoon water. Ook in een tuinslang kan water achterblijven na het gebruik. Spoel dus ook een tuinslang eerst altijd goed door, voordat je die opnieuw gaat gebruiken. Zorg er daarbij voor dat het uiteinde van de slang op dat moment onder water is, zodat er geen druppeltjes in de lucht kunnen komen.



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

gecertificeerd KRM geregistreerd mondhygiënist
aangesloten bij de nvm (Nederlandse vereniging
van mondhygiënist) H.m v.d kommer
mondhygiënist bachelor of health

Mondzorg Uitgeest
Vrijburglaan 59, Uitgeest

T 0251 31 66 45
M 06 511 783 84

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

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

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

De mondhygiënist is nu ook toegankelijk zonder verwijfsbrief.

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



WEG MET DIE KILO'S!

Ontspannen afslanken en spieren trainen met succes

Je bent van harte welkom



Kennismakingsaanbieding

Intake incl. behandeling

~~van € 69,-~~ voor slechts € 39,-

Geldig t/m 18 juli 2021

6 redenen om voor Easyslim.nu te kiezen

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

EASYSlim.NU®

Simpel, Snel, Slank!

Al 6 jaar de succesformule voor afslanken

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

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

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

Bij Easyslim.nu is er geen sprake van het zogenaamde 'jojo-effect'. 'Dit komt door dat ons apparaat de spieren traint, waardoor de vetverbranding, ook in rust, stijgt. Ook wordt middels ultrasound vet uit de cel gehaald, dat op natuurlijke wijze het lichaam verlaat. Dit, in combinatie met een gezond voedingspatroon, geeft zeer snelle en blijvende resultaten. Het is heel mooi om te zien hoe blij we de mensen maken. Zij krijgen meer zelfvertrouwen, wat op alle fronten in hun leven doorwerkt. Mijn bedrijf verandert vele levens op een positieve manier. En juist dat is het succes, al 6 jaar lang.'



Jouw Easyslim.nu vestiging

Easyslim.nu Limmen • limmen@easyslim.nu

Bel/app. 06-85852603 of 06-36320962 of boek online www.easyslim.nu

Wat te doen tegen opgezette enkels of voeten?



Mooi warm zomerweer? Dan kunnen we soms last krijgen van opgezette enkels of voeten. Met name oudere mensen hebben daar vaker last van en ook zwangere vrouwen kunnen hiermee snel te maken krijgen. Die zwelling wordt veroorzaakt door het feit dat in de zomerhitte onze aderen uitzetten. Het gevolg is dat ons bloed minder gemakkelijk vanuit de voet terug naar boven stroomt. Ook kan de zwelling het gevolg zijn van een gebrek aan beweging. Juist in de zomermaanden bewegen we vaak wat minder, omdat we het te warm vinden om ons intensief in te spannen. Hierdoor wordt het effect van de opgezette enkels en voeten nog eens extra versterkt. Knellende schoenen zijn het gevolg en dat is natuurlijk geen pretje.

Voldoende blijven drinken

Met de wetenschap dat onze enkels en voeten opzwellen doordat er te veel vocht in zit, klinkt het misschien niet logisch om dan water te gaan drinken. Toch is dat een goede remedie, omdat voldoende vocht zorgt voor een betere afvoer. Water drinken is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl, dus drink minstens elke twee uur een groot glas water leeg.

Blijf in beweging

Het is niet verstandig om met opgezette enkels of voeten de vierdaagse te gaan lopen, maar een zekere mate van beweging is wel noodzakelijk. Zo stimuleer je namelijk de bloedsomloop en zorg je ervoor dat de spierkracht in je benen op peil blijft. Als je elke dag een wandeling van minimaal een half uur maakt, heb je voldoende beweging te pakken om deze effecten te bereiken.

Specifieke oefeningen

Met specifieke oefeningen houd je de voeten in goede conditie. Wanneer je staat, kun je bijvoorbeeld afwisselend op de tenen en hielen gaan staan. Dat is een goede training van de kuitspieren en biedt ook soelaas wanneer je gedurende enige tijd niet in de gelegenheid bent om te bewegen, bijvoorbeeld wanneer je in een trein of vliegtuig zit. In dat geval kun je de voeten op soortgelijke wijze geen en weer bewegen om de doorbloeding op gang te houden.

Het belang van goed schoeisel

Schoenen die te groot of te klein zijn, kunnen de enkels en voeten beschadigen. Het is van belang dat een schoen goed om de voet sluit en niet knelt, maar ook niet te ruim zit. Verder is van belang dat de schoenen voldoende ventileren en comfortabel zitten. Alleen dan kunnen ze de voeten optimaal ondersteunen.

Raadpleeg een arts

Gewoonlijk gaat een verdikking van de enkel of voet snel weer over. Je kunt dat nog bespoedigen door de voet wat hoger te leggen, bijvoorbeeld op een kussen of iets dergelijks. Mocht je na enkele dagen geen verbetering zien, raadpleeg dan altijd een arts. Mogelijk is er sprake van een andere onderliggende oorzaak voor de opgezette enkel of voet.

SAMEN WERKEN AAN WELZIJN

LIJF EN GEZONDHEID

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

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

SOCIAAL TEAM

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

sociaalteamcastricum1901
@debuch.nl

sociaalteamcastricum1902
@debuch.nl

sociaalteamakerslootlimmen
dewoude@debuch.nl

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

Onder welzijn wordt verstaan dat, behalve dat men voldoende welvaart heeft, men ook plezierig kan wonen en gelukkig kan leven in een toestand waarin het geestelijk, lichamelijk en sociaal goed met je gaat .

Om hier bij te ondersteunen heeft Welzijn Castricum een divers aanbod.

Wat dacht je bijvoorbeeld van

- vrijwilligerswerk doen
- maatje worden van iemand
- gesprekken met nieuwkomers en zo de taal oefenen.
- activiteiten met gelijkgestemden of juist het leggen van nieuwe contacten
- ondersteuning van zaken in huis die zelfstandig niet meer zo goed gaan. enz.

Wellicht heb je zelf nog ideeën wat gemist wordt in de gemeente op het gebied van vitaliteit, neem dan contact op en wellicht kan er een activiteit ontwikkeld worden.

Neem een kijkje op de website wat Welzijn Castricum op dit moment te bieden heeft www.welzijncastricum.nl of neem contact op via tel. nummer 0251 - 65 65 62 of mailen naar info@welzijncastricum.nl

Paardencoaching voor jeugd (en hun ouders)

Vorange Paardencoaching helpt **kinderen** aan **positieve gedragsverandering** door middel van individuele coaching en coaching in kleine groepen.

Heeft jouw kind ook moeite met

- ⊗ veranderingen
- ⊗ voor zichzelf opkomen
- ⊗ emoties controleren

Wij kunnen helpen met

- ✓ meer zelfvertrouwen opbouwen
- ✓ grenzen aangeven
- ✓ emoties reguleren

Door succes nieuwe cursusdagen

Wil jij kennismaken met paardencoaching?

Aankomende zomer organiseren wij weer unieke cursusdagen. Meer informatie? **www.vorange.nl**

 06 - 13 12 28 77

 info@vorange.nl

 www.vorange.nl



H.M. van den Kommer (mondhygiënist)
(Big- geregistreerd)

H.M. v.d. Kommer mondhygiënist (gediplomeerd Bachelor of Health, Big- geregistreerd, KRM geregistreerd en aangesloten bij de Nederlandse vereniging van mondhygiënist)

Mondzorg Uitgeest
Vrijburglaan 59, Uitgeest
Simon Pauwelslaan 1, Akersloot.

T 0251 31 66 45
m 06 511 783 84

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

Behandelingen volgens afspraak
dagelijks bereikbaar op 06-51178384 of 0251-316645

De mondhygiënist
zorgt ervoor dat
uw gebit mooi,
gezond en in optimale
conditie blijft.



De mondhygiënist is vrij toegankelijk zonder verwijfsbrief.

Je handen desinfecteren als je in het gips zit... Hoe dan...?

Na de uitbraak van het COVID-19-virus is extra nadruk gelegd op persoonlijke hygiëne. Met name het regelmatig wassen van de handen wordt als belangrijke maatregel beschouwd om ons tegen het virus te wapenen. Maar je zult maar iets gebroken hebben en in het gips zitten. Hoe zorg je er dan voor

je handen goed gewassen en gedesinfecteerd worden? Immers, doorgaans wordt verteld dat het gips niet met water en zeep in aanraking mag komen. Het antwoord op die vraag kan gevonden worden in het gebruiken van synthetische gipsproducten en vloeistofbestendige watten.



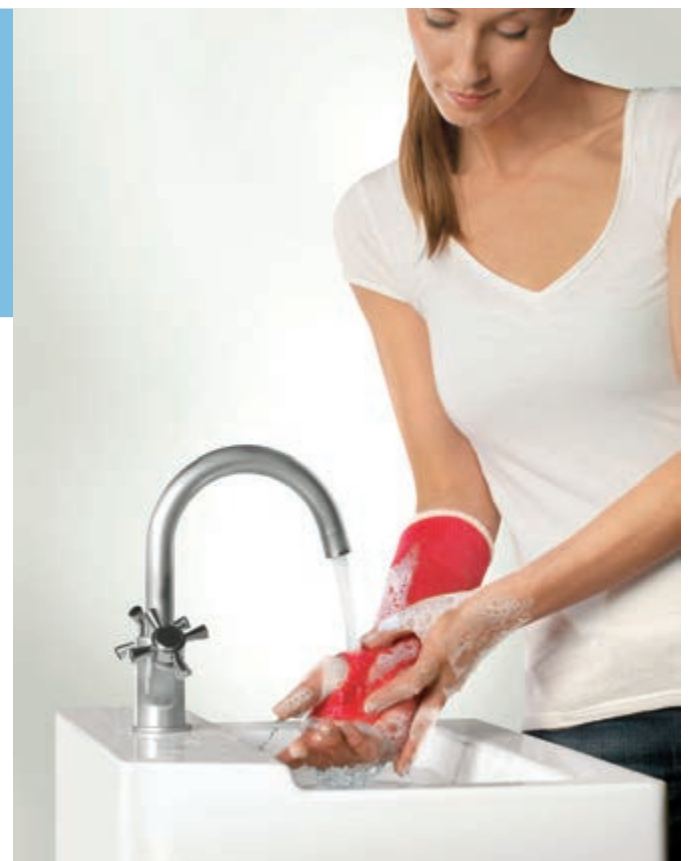
Een kunststof gipsverband is er in diverse kleuren of met bijvoorbeeld hondenpootjes als design. Foto: aangeleverd

Met onafhankelijk onderzoek heeft Essity, leverancier van kunststof gipsproducten, aangetoond dat je met hun synthetische gipsproducten en vloeistofbestendige watten handen kunt wassen en zelfs desinfectiemiddelen kunt gebruiken. Ook een douche nemen, in bad gaan of zwemmen is gewoon mogelijk zonder extra beschermende maatregelen. Het kunnen wassen met water en zeep bij synthetisch gips is al eerder door Essity aangetoond. Recent is ook het effect van (hand)desinfectiemiddelen op kunststof gipsverband in combinatie met vloeistofbestendige watten onderzocht. Er zijn tests uitgevoerd om de invloed van deze middelen op de stevigheid van synthetisch gips te meten. Immers, de sterkte mag niet aangetast worden, want dat is een belangrijke eigenschap voor de goede werking van een kunststof gipsverband.

Kiezen voor kunststof

Als je een gipsverband nodig hebt, vraag dan aan de gipsverbandmeester in het ziekenhuis naar een kunststof gipsverband. Je kunt meestal kiezen uit alle kleuren van de regenboog. Of je kiest één van de stoere of lieve prints met camouflage, honden-

pootjes, voetballers en nog veel meer. Dit kunststof gipsverband, samen met vloeistofbestendige watten, heeft naast het kunnen wassen met water en zeep of desinfectiemiddelen ook andere voordelen. Het is erg licht, omdat het door de sterkte van het materiaal niet heel dik aangebracht hoeft te worden. Door de zachte randen van de vloeistofbestendige watten draagt het comfortabel. De betere vormbaarheid zorgt voor meer bewegingsvrijheid en je kunt dus douchen, een bad nemen of zelfs zwemmen zonder extra beschermende maatregelen. Met synthetisch gips kun je dus heel eenvoudig aan de hygiëneadviezen voldoen.



Je kunt je handen gewoon onder de kraan met water en zeep wassen. Foto: aangeleverd

Start mindfulnesstraining in Limmen-Heiloo na de zomer

Limmen - Mirjam Asaari (docent, coach en mindfulnesstrainer) start een training Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in Limmen op de grens met Heiloo. De training wordt gegeven in een klein groepje en op gepaste afstand in een grote, mooie zaal aan de Schipperslaan 4.

Mindfulness betekent 'aandacht', 'opmerkzaamheid'. Aandacht hebben voor het hier en nu. Je werkelijk bewust zijn van hoe het echt met je gaat, zowel lichamelijk als geestelijk. Dat is een hele kunst geworden in ons jachtige leven met onze 'to-dolijst' van de dingen die volgens jezelf moeten gebeuren. Door

je meer bewust te worden van je lijf en de drukte in je hoofd leer je op tijd te pauzeren en jezelf weer op te laden in je dagelijks leven. Zo voorkom je te veel spanning, gepieker en stress waardoor je in een negatieve spiraal terechtkomt, of erger: een burn-out.



De zaal waar de training plaatsvindt. Foto: aangeleverd



Asaari Coaching en Mindfulness

- Burn-out preventie • Ervaar minder stress,
- Voel je meer ontspannen • Leer beter te concentreren
- Terugkomdagen als je de training al hebt gevolgd
- Geniet meer van je leven door mindfulness!

Start 8-weekse training Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), op vrijdagavond, start 24 september,

Schipperslaan 4 Limmen (op de grens met Heiloo). Door geregistreerde trainer categorie 1 bij het VMBN en coach en supervisor bij de LVSC. (Gedeeltelijke) vergoeding door de ziektekostenverzekeraar is mogelijk

Informatie en aanmelden bij Mirjam Asaari (trainer)
www.asaaricoaching.nl, of bel, app naar 0651043846



Expertbank vrijwilligers-organisaties nu BUCH-breed

Castricum - Bevlogen experts uit het bedrijfsleven en op persoonlijke titel staan klaar om vrijwilligersorganisaties in alle kernen van de BUCH gratis te helpen bij vragen en knelpunten. De Expertbank is in Castricum gestart en is nu BUCH-breed actief geworden om nog meer vrijwilligersorganisaties te ondersteunen.

Een blik op de nieuwe site www.expertbankbuch.nl laat zien wat de experts vrijwilligersorganisaties te

bieden hebben. Een aanvraag indienen voor een expert kan soepel via de site, telefonisch of per e-mail. Hulp wordt gegeven bij juridische vragen (bijvoorbeeld aansprakelijkheid), privacywetgeving, publiciteit, website bouwen en onderhouden, computervraagstukken en bij vragen rond communicatie en veiligheid in organisaties. Een ander terrein vormt de advisering bij technische vragen van bijvoorbeeld bouwkundige of installatietechnische aard. De Expertbank wordt ook regelmatig geraad-

pleegd als het gaat om het vinden, behouden en begeleiden van vrijwilligers en het ontwikkelen van vrijwilligersbeleid. Kortom, veel gebieden waarop een steuntje in de rug gegeven kan worden aan vrijwilligersorganisaties en daarmee aan de versterking van het vrijwilligerswerk.

De Expertbank is een samenwerkingsverband tussen de informatiepunten vrijwilligerswerk in Uitgeest, Castricum, Heiloo en Team Vrijwillig voor Bergen.

Sportakkoord geeft boost aan sportwereld



Iedereen met een goed idee voor de plaatselijke sportwereld kan zich aanmelden. Foto: aangeleverd

Castricum - Verschillende lokale partijen werken samen aan de uitvoer van het sportakkoord. Deze partijen ondernemen actie om meer inwoners in beweging te krijgen. Het sportakkoord van Castricum zet zich in op drie actiethema's; versterking en vitalisering van sportaanbieders, sport voor specifieke doelgroepen en een beweegvriendelijke leefomgeving voor jong en oud. De initiatiefnemer zijn op zoek naar mensen die willen

bijdragen aan één van de uitgeschreven plannen of een goed idee hebben waar de sportwereld van de Gemeente Castricum blij van wordt.

Indienen plannen
Ieder kwartaal kunnen inwoners plannen indienen die bijdragen aan de realisatie van de drie actiethema's. De eerste deadline voor het indienen van plannen is op 1 juli. Het is ook mogelijk om budget aan te vragen voor het uitvoeren van een goed idee. Op www.sportenbewegenincastricum.nl/sportakkoord staat meer informatie over het sportakkoord, het indienen van plannen en het aanvragen van budget.

Impuls sportieve zomer
Het lokale sportakkoord geeft onder andere een financiële impuls aan de zomerboost-campagne. Veel lokale sportaanbieders zorgen deze zomer voor sportieve activiteiten voor jong en oud. Op dit moment hebben de meeste van deze aanbieders een aanvraag ingediend voor een financiële bijdrage vanuit het sportakkoord

voor hun zomerboost-activiteit. Meerdere sportaanbieders hebben de samenwerking opgezocht, waardoor bijvoorbeeld op 22 augustus een multisport-evenement is op sportpark Noord-End. Gymnastiekvereniging DOS, Korfbalvereniging Helios, Beentjes Judo Sport, Tafeltennisvereniging Castricum, Dansschool Club Mariz en voetbalvereniging FC Castricum organiseren deze dag gezamenlijk. „Het is mooi om te zien wat voor boost het sportakkoord kan geven aan de sportwereld en welke samenwerkingen daardoor versterkt worden”, zegt buurtsportcoach Joyce van Tunen. „Aanbieders én inwoners gaan in de actiestand, waardoor de sportwereld nog beter benut wordt.”

Informatie
Kijk op www.sportenbewegenincastricum.nl/activiteitenaanbod-2021 voor het aanbod. Iedereen die vragen heeft over de voorwaarden of over het aanvragen van budget, kan contact opnemen met buurtsportcoach Joyce van Tunen (jvantunen@teamsportservice.nl / 06 11271205).

Dubbele overwinning voor Jaimie van Sikkelerus

Akersloot - Jaimie van Sikkelerus van het MPM Routz Racingteam heeft beide wedstrijden om het Nederlands Kampioenschap in de Duitse plaats Oschersleben weten te winnen. Op vrijdag stond de eerste vrije training op het programma, die verreden werd in 37 graden. Ondanks dat het een prachtig circuit was, kon Jaimie maar moeilijk in zijn ritme komen en daar was hij teleurgesteld over. Na een half uur was het euvel gevonden en gelukkig lag het niet aan Jaimie. Aan het einde van de dag stond er nog een sessie op het programma en hierin ging het allemaal beter. Jaimie wist een scherpe tijd op de klok te zetten waarmee hij de pole position veroverde.

Op zaterdagochtend stond eerst de warm-up op het programma, gevolgd door de race. Jaimie had meer dan een jaar niet geracet en daardoor vond hij de start dan ook wat spannend. Ondanks dat reed Jaimie de hele wedstrijd aan de

leiding en wist in de hete omstandigheden het hoofd koel te houden. Hij kwam als winnaar over de finish. Zondag stond er opnieuw een wedstrijd op het programma. Helaas duurde de warm-up slechts één ronde omdat er drie valpartijen van andere rijders plaats vonden. Hierdoor werd code rood gegeven, waardoor er verder niet meer getraind is.

Gemotiveerd begon Jaimie aan de voorbereiding op de wedstrijd. Even voor 12.00 uur gingen de startlichten uit en wist Jaimie kopstart te pakken. Tijdens de eerste ronde wist hij gelijk een redelijke voorsprong op te bouwen en deze wist hij gedurende de wedstrijd uit te bouwen naar elf seconden. Geconcentreerd reed hij de wedstrijd uit en wist opnieuw met grote voorsprong als winnaar over de finish te komen. Jaimie is blij met het resultaat. Hij weet dat hij het oude ritme en niveau nog niet helemaal te pakken heeft, maar door meerdere wedstrijden te rijden, moet het juiste

gevoel weer terug komen. Vandaag treedt hij voor een internationale wedstrijd aan in het Britse Oulton Park. Hij bedankt alle sponsors en de grote groep mensen om hem heen, die hem altijd steunen.



Het is voor Jaimie van Sikkelerus weer even wennen om in het goede ritme te komen, na meer dan een jaar niet te hebben geracet. Foto: JTS Fotografie



Boven: Cecilia van Weel-Niessen (Uitgeest) en gedeputeerde Mobiliteit en Bereikbaarheid Jeroen Olthof. Onder: Rob Opdam (Heiloo), Erik Bekkering (Bergen) en Paul Slettenhaar (Castricum). Foto: aangeleverd

Noord-Holland tekent voor verkeersveiligheid

Regio - Geen verkeersslachtoffers meer in het jaar 2050. Dat is het streven van de bestuurders in deze regio. Op 17 juni tekenden de Noord-Hollandse gemeenten (met uitzondering van het gebied van de Vervoer-regio Amsterdam) en de provincie Noord-Holland de intentieverklaring verkeersveiligheid. Hiermee spreken de verschillende partijen zich uit om samen de verkeersveiligheid in de regio te vergroten.

Het verbeteren van de verkeersveiligheid heeft topprioriteit in Noord-Holland. „Onze missie in Noord-Holland is nul verkeersslachtoffers in 2050”, aldus gedeputeerde Mobiliteit en Bereikbaarheid, Jeroen Olthof. „Niet elk verkeersongeval is te voorkomen, maar elk slachtoffer is er wel één te veel.” Wethouder verkeer en vervoer Paul Slettenhaar van de gemeente Castricum en zijn collega's Erik Bekkering (Bergen), Cecilia van Weel-Niessen (Uitgeest) en Rob Opdam (Heiloo) sluiten zich aan bij de uitspraak van Olthof. „Het is goed om dit met elkaar op te pakken. Samen staan we sterker om het doel: nul verkeersslachtoffers in 2050 te behalen”, aldus de vier wethouders.

Wegen houden niet op bij gemeente- en provinciegrenzen. Verkeersdeelnemers verplaatsen zich over gemeentegrenzen heen en verkeersveiligheidsproblematiek is niet altijd gemeente- of provincie-

specifiek. Door krachten te bundelen, werkzaamheden te verdelen en samen te werken aan verkeersveiligheid kan meer worden bereikt.

Meer gebruikmaken van data voor doelgerichte maatregelen
Met de intentieverklaring spreken de overheden af binnen de regio samen op te trekken om het aantal verkeersslachtoffers te verminderen.

De samenwerkende partijen gaan meer gebruikmaken van data over de infrastructuur, ongevallen en verkeersgedrag om doelgerichter maatregelen te treffen. Daarbij gaat het niet alleen om infrastructurele maatregelen, maar ook om verkeerseducatie, voorlichting, slimme technologie en gerichtere verkeershandhaving. Daarom wordt intensiever samengewerkt met de politie, het openbaar ministerie en partijen als de ANWB, de Fietzersbond en Veilig Verkeer Nederland.

Ex-poëzie-tie bij Fase Fier

Bakkum - in het weekeinde van 14 en 15 augustus zal tussen 11.00 en 17.00 uur een ex-poëzie-tie gehouden worden in de grote zaal van hotel restaurant Fase Fier. Aan een wall of fame van 20 x 4 meter zullen tegen een achtergrond van visnetten honderden gedichten op kleurrijke bordjes van hout of canvas (A4 formaat) te bewonderen zijn. Deze bordjes met gedicht hebben de toepasselijke naam 'poëzietjes' gekregen.

Iedereen wordt uitgenodigd hier aan deel te nemen. Bij 'de snoepwinkel voor kunstenaars' aan de Dorpsstraat 102 zullen tasjes met alle materialen verkrijgbaar zijn die goed zijn voor het maken van vijf complete poëzietjes. Je mag het tasje ook delen. De kleur of kleurencombinatie mag je zelf bepalen. Het maken van een schilderij met een gedicht is eveneens van harte welkom. Een ingesloten handleiding wijst je de weg naar een

geslaagde deelname. De spelregels voor deelname zijn simpel. Op 14 augustus zullen gedurende de dag (van 11.00 tot 17.00 uur) diverse stads- en dorpsdichters voordragen. De muzikale omlijsting zal worden verzorgd door zanger-gitarist Edouard en een deel van de rapformatie 'Die Vers' (akoestisch).

Deelnemers
De leeftijd is niet belangrijk. Een titel boven je gedicht is niet verplicht, je naam of pseudoniem wel. Het gedicht moet wel zelfgeschreven zijn. Een youtube-instructievideo kan je bij de bewerking behulpzaam zijn. Het is op zich leuk te hangen aan de wall of fame, maar als een gedicht daar aanleiding toe geeft, wordt hij gehangen aan de wall of shame. Verdere informatie is te verkrijgen via www.bobvanleeuwenbakkum.nl en algemene inlichtingen door een bericht naar ex.poëzie.tie@gmail.com te sturen.

DEEN kogelbiefstuk 2 stuks
250 gram

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



250 gram
5,98
4.50

Actieprijs per kilo 18,00



Ecobalance Chileens
biologische wijn
of Woodhaven
Amerikaanse wijn
alle soorten
2 flessen à 75 cl



TOT € 2.50
KORTING

2 voor
10,00 - 11,00
8.50

Actieprijs per liter 5,67

LEKKER WEEKEND

Dat is lekker thuiskomen.

Vergeer jong beleggen plakken
of voordeelpunt brie
pak 500 gram of stuk 320 gram



ACTIE
3,50 - 4,25
3.00

Amoretti
tapasshotel
schaal 320 gram



XL schaal
6.95

Actieprijs per kilo 21,72

Lay's Bugles
of Wokkels
alle soorten
2 zakken à 100 of
125 gram



2 voor
2,80 - 3,00
2.50

Heineken pils, 0.0%
of Brand pils 30 cl*
krat 24 flesjes
15,70 - 16,80
11,77 - 12,60



TOT € 4.20
KORTING

25%
korting

DEEN appelpunten 2 stuks of
mini slagroomsoesjes 15 stuks
doos



ACTIE
2,50 - 3,00
2.00

Ola Festini
of Raket ijs
alle soorten
doos



ACTIE
2,75 - 3,40
2.00

Aardbeien
doos 500 gram



ACTIE
3.50

Actieprijs per kilo 7,00

*De prijs verschilt per product.

DEEN blijft voorlopig DEEN

Gelukkig verandert er nog even niets. U kunt nú nog lekker genieten van de vriendelijke medewerkers, de lekkere producten en de fijne winkels van DEEN.