

Castricummer

3

Meld misstanden in de vastgoedbranche



MELD MISDAAD ANONIEM
0800-7000 | meldmisdaadanoniem.nl

2

Castricummers dankzij het RTL-programma 'Kopen zonder kijken'

10

Boek Castricumse auteur Marja West binnenkort verfilmd



REGIO MEDIA GROEP



Hart onder de riem voor boeren

Bakkum - Tijdens het ringsteken in Bakkum dit weekend viel de combinatie van Rosanna Wentink en Sjarisa Swart op door het statement op hun rijtuig. Het duo wilde de boeren een hart onder de riem steken met hun tekst 'Trots op de BOER'. De vader van Rosanna (rechts op de foto) heeft een bloembollenbedrijf. Ze werkt met hem samen. „De stikstofmaatregelen kunnen gevolgen hebben voor onze toekomst.” Sjarisa heeft hier weinig mee van doen maar 'houdt gewoon van het boerenleven'. Tekst en foto Henk de Reus.

Meer ruimte voor stallen fietsen

Castricum - Wekenlang was het behelpen bij het zoeken naar een plek op de fietsenstalling bij het strand, omdat een groot deel was afgesloten wegens instortingsgevaar van de daaronder gelegen loods. Dat is nu hersteld, maar het wachten is nog steeds op de realisatie van de uitbreidingsplannen.

Door Hans Boot

In het najaar van 2021 zag uitbater PaanZEE (onderdeel van de Biesbos Groep) zich genooddaakt om een deel van de fietsenstalling op het strandplateau te sluiten. Dit betrof de plaatsen op een betonnen plaat die fungeert als dak van een oude loods. Omdat de kans op instorting van deze fundering als gevolg van betonrot steeds meer toenam, werden er rondom de plaat hekken neer gezet met daarop bordjes met de tekst 'Tijdelijk gesloten. (Coming Soon)'.

Vooraf tijdens de weekenden leidde het tekort aan plekken tot chaotische taferelen, dus belooft de situatie

niet veel goeds met het oog op het zomerseizoen. Een gesprek met Marcel Tervoort, beheerder van alle parkeervoorzie-



Tot en met vorige week grote drukte op de fietsenstalling. Foto: Hans Boot

ningen van PaanZEE, bracht echter weer wat licht in de duisternis. Hij vertelde: „Deze week zijn er 175 stempels onder de betonplaat aangebracht, waardoor dit gedeelte weer aan de stalling is toegevoegd. Dat scheelt toch weer zo'n 400 plaatsen.”

Lees het hele verhaal elders in deze krant



elke donderdag
krokettdag

elke kroket
halve
prijs

snackbistrodetoren.nl



**DUITSE BIEFSTUK
4^E GRATIS**

**VLEESWARENTRIO
BOTERHAMWORST
RUNDERROLLADE
GRILLWORST
SAMEN € 5,99**



**MAALTIJD V/D WEEK VOOR 2 PERS.
SNIJBONENSTAMPPOT
MET 2 KIPBURGERS
SAMEN € 8,99**

Tel. 0251 - 652 430
Burg. Mooijstr. 29/37 Castricum



GEOPEND

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

Burgemeester Mooijstraat 24
in Castricum
www.pilkesfietsen.nl

**DEZE WEEK
IN DE KRANT**



Lijf & gezondheid
Lees je fit!

PETIT CREMEUX

6 STUKS

-FRAMBOOS

-PASSIE

-BOSVRUCHTEN

9,95



**100% FRUIT
EN ZONDER KLEUR-
EN SMAAKSTOFFEN**

PÂTISSERIE
COLLEGE

Castricummers dankzij het RTL-programma ‘Kopen zonder kijken’

VERSCHIJNT WOENSDAG

EDITIE 12
CASTRICUM, AKERSLOOT
BAKKUM, LIMMEN, DE WOUDE

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

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

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

Advertentieverkoop
Wendi Honcoop
Tel. 06-20278532

Advertentie-tarieven
op aanvraag

Aanleveren van kopij
redactie@castricummer.nl
Raimond Bos

Redactie
weekblad@castricummer.nl
Mardou van Kuilenburg

Correspondenten
Henk de Reus
Hans Boot
Aart Tóth
Ans Pelzer

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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

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

Opplage: 16.425

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

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

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

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

WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL

Castricum - De vriendinnen Vera en Dyan, die samenwoonden in een appartement van 37 m2 in Amsterdam-Oost, lukte het maar niet om een grotere en betaalbare woning te krijgen. Ruim twee jaar nadat de dames zich hadden aangemeld voor het televisieprogramma ‘Kopen zonder kijken’, werd een huis in Castricum gevonden dat grotendeels aan de wensen voldeed. De zoektocht werd vorige week dinsdag door RTL4 uitgezonden.



Vera (links) en Dyan proosten nog eens op hun nieuwe huis. Foto: Hans Boot

Door Hans Boot

Vera (1988) en Dyan (1992) voelen zich inmiddels aardig thuis in hun volledig en smaakvol heringerichte woning aan de Beatrixstraat, waar zij zo’n drie maanden geleden introkken. Daar ging echter het nodige aan vooraf, zoals Vera vertelt: „Dyan en ik waren drie maanden naar Mexico geweest en toen we in maart 2020 terug waren, brak corona uit. Omdat we al tijden hadden gemerkt hoe moeilijk het was om een geschikte andere woning te vinden in Amsterdam, heb ik ons spontaan opgegeven voor ‘Kopen zonder kijken’, zonder Dyan daarvan in kennis te stellen. Ik dacht: dat wordt toch niks, want ze hebben voor dit programma drie- à vierduizend aanmeldingen per seizoen, waarvan er acht worden uitgekozen. In juli werd ik echter door RTL gebeld met de mededeling dat we erbij zaten en volgden er vanwege corona twee online kennismakingen.”

Budgetverhoging
Dyan neemt het gesprek over: „Het

balletje ging rollen toen in september bekend was dat ze definitief met ons verder wilden. Voor deelname aan het programma moesten we eerst tekenen bij een notaris. Spoedig daarna kwam presentator Martijn Krabbé langs, gevolgd door aankoopmakelaar Alex en aannemer Bob. In een later stadium ontmoetten we styliste Roos voor de inrichting van het huis. De opdracht die het team kreeg was iets te zoeken in het gebied rondom Amsterdam, de Zaanstreek en bij voorkeur in Castricum. Mijn familie woont namelijk in Akersloot. Boven-dien heb je hier zee en strand, wat goed aansluit bij mijn hobby kitesurfen.”

Als basis voor de zoektocht gold een budget, maar het bleek nog niet eenvoudig om daar binnen te blijven. „Aanvankelijk was het bedrag € 375.000,-, dat al snel werd verhoogd tot € 390.000,-. Na een jaar met vijftig bezichtigingen en even zoveel afwijzingen zijn we op € 470.000,- gaan zitten. Dat was best wel spannend. Onze eisen werden ook iets bijgesteld,

zodat we genoeg namen met een kleiner tuinoppervlak en een groter zoekgebied. Het werd uiteindelijk dit heerlijke huis aan de Beatrixstraat dat € 450.000,- kostte, waardoor er maar € 20.000,- overbleef voor de verbouwingen. Hoe ze dat gelukt is, laat ik maar in het midden...”, aldus Vera.

Dankbaar

Je vraagt je als kijker van dit soort programma’s wel eens af of er geen sprake is van doorgestoken kaart en of alles wel echt is aan wat er gezegd wordt. Dyan: „Alle reacties die de kijkers te zien krijgen zijn oprecht en niet gespeeld. Tussentijds mochten we ook niets zien van de herinrichting en ook onze familieleden, die mee mochten helpen met slopen, hielden keurig hun mond. Overigens zijn we erg blij met het resultaat. Er zijn veel dingen die bij ons passen en we genieten onder andere van een megabankstel dat superlekker zit!”

Direct na de verhuizing hebben de dames de moeite genomen om wat in te burgeren. Vera: „De buurt hebben we uitgenodigd voor een borrel, want zij hadden natuurlijk al tijden gemerkt dat er wat bijzonders met ons huis aan de hand was. Vooral na de uitzending zijn we geregeld op de koffie gevraagd en hebben we veel verrassende reacties gehad. Van een zwemjuf van De Witte Brug kregen we vrijkaartjes en kijk, net kwam er zomaar een echtpaar uit de Dr. Leenaersstraat even een bloemetje brengen. Waar zie je dat nog?”

Het is dus duidelijk dat Vera en Dyan geen spijt hebben van hun RTL-avontuur. Tot slot laten ze enthousiast weten: „We zijn blij dat we deze stap hebben genomen en zijn het team van ‘Kopen zonder kijken’ erg dankbaar dat ze dit mogelijk hebben gemaakt. Castricum is een heerlijk dorp met een goede infrastructuur, warme mensen en veel leuke activiteiten. We missen Amsterdam totaal niet en bovendien ben je na een avondje uit daar zo weer met de laatste trein terug!”



Kleurrijk schouwspel

Castricum - Bij het streven naar meer biodiversiteit worden in veel gemeenten steeds meer bermen en plantsoenen ingezaaid met zomerbloemen. Het zijn veelal ‘bijenmengsels’, bestaande uit onder andere korenbloemen, klapprozen, kamille en koolzaad. Behalve dat het goed is voor de instandhouding van de bijenpopulatie vormen ze rond deze tijd ook een kleurrijk schouwspel voor wandelaars en fietsers, zoals hier aan de Oranjelaan. Tekst en foto: Henk de Reus

KERKDIENTEN

DONDERDAG 30 JUNI

R.K. St. Pancratiuskerk
09.00 uur, pastoor Ruben Torres.

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

VRIJDAG 1 JULI

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

R.K. St. Pancratiuskerk
09.00 uur, pastoor Ruben Torres. Eerste vrijdag van de maand juli. 10.00 tot 12.00 uur, kerk open voor bezoekers om even tot rust te komen of een kaarsje op te steken.

ZATERDAG 2 JULI

R.K. St. Pancratiuskerk
19.00 uur, kapelaan Jaider met voorzang van Annie Assendelft en Ria Peters.

ZONDAG 3 JULI

Protestantse Kerk Castricum, Dorpskerk, 10.00 uur. pastor Eveline Masetti met kinderdienst. Te volgen op radio Castricum en via de livestream-link op www.pkcastricum.nl

Protestantse Gemeente Limmen, 10.00 uur, ds. J. Zuidema.

R.K. St. Pancratiuskerk
09.15 uur, pastor Anton Overmars en diaken Marcel de Haas met Gemengd Koor.

R.K. Parochie Sint Jacobus Major, Akersloot, Euch.viering met N. Mantje en dameskoor.

Evangeliegemeente Castricum
10.00 uur, Jan van den Dorpel. Via https://www.egcastricum.nl/go/livestream/

H. Corneliuskerk Limmen
10.00 uur: Woord- en Communieviering met Caecilikoar. Voor-ganger: Pastor K. Kroone.

DINSDAG 5 JULI

R.K. St. Pancratiuskerk
09.00 uur, pastor Jan van der Linden.

HUISARTSEN

AVOND-, NACHT- EN
WEEKENDDIENST

Op werkdagen van 17.00 tot 8.00 uur, weekend zaterdag 8.00 tot maandag 8.00 uur en feest-dagen 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.



Wij kiezen
voor een
beter milieu.

Deze krant is gedrukt
op gerecycled papier



Gewijzigd vastgesteld bestemmingsplan woningen Achterweg 19 en 19a in Limmen

Het bestemmingsplan maakt twee nieuwe woningen mogelijk tussen de huidige nummers 17 en 21 aan de Achterweg in Limmen. Het bestemmingsplan is gewijzigd vastgesteld ten opzichte van het ontwerp-bestemmingsplan.

Ter inzage en beroep

Het vastgestelde bestemmingsplan kunt u vinden op www.ruimtelijkeplannen.nl onder NL.IMRO.0383.BPLAchterwg19en19a-VS01. Op officielebekendmakingen.nl vindt u de officiële publicatie. Vanaf 30 juni 2022 ligt het plan gedurende zes weken ter inzage in het gemeentehuis. Tijdens deze termijn kunt u bij de Raad van State beroep

instellen tegen het plan. Na de inzage-termijn treedt het bestemmingsplan in werking. Wilt u dit niet? Dan kunt u tegelijk met uw beroep een voorlopige voorziening aanvragen bij de Raad van State. Het beroepschrift moet voorzien zijn van naam en adres van de indiener, datum, een omschrijving van het besluit waartegen het beroep is ingesteld en de gronden (motivering) van het beroep. Voor zowel het instellen van beroep als het indienen van een verzoek om voorlopige voorziening is griffierecht verschuldigd.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Richard van den Haak, team Plannen en Projecten via 14 0251.

Voorlopige agenda Raadsplein Donderdag 30 juni 2022

Raadsinformatieavond / commissie		
Tijd	Onderwerp	
19.30 – 20.30	Commissies Raadzaal Commissie delegatiebesluit Omgevingswet incl. amendementen <i>Pauze</i>	
	Commissie motie Forza! Commissie motie Forza! inzake huisvesting statushouders	Commissie Algemene Zaken 1A. Aanwijzing omroep Castricum tot lokale publieke media-instelling 1B. Statutenwijziging ISOB 1C. Diverse benoemingen 1D. Wijziging verordening burgerinitiatief 2A. Besluitenlijst raadsvergaderingen 9 en 16 juni 2022 2B. Lijst van ingekomen stukken 30 juni 2022 2C. Lijst ter inzage gelegde informatie 30 juni 2022 2D. Mededelingen van het college 2E. Vragen uit de raad
20.45 – 21.45		
22.00 – 22.15	Raadsvergadering 1. Opening en mededelingen 2. Vaststellen agenda 3. Debat raad A. Actuele politieke onderwerpen 4. Besluitvorming A. Jaarrekening gemeente Castricum 2021 B. Aanwijzing omroep Castricum tot lokale publieke media-instelling C. Statutenwijziging ISOB D. Diverse benoemingen E. Wijziging verordening burgerinitiatief 5. Sluiting	

Agenda raadsinformatieavond Donderdag 7 juli 2022

Raadsinformatieavond / commissie		
Tijd	Onderwerp	
19.30 – 21.00	Raadsinformatiebijeenkomsten Raadzaal Presentatie Veiligheidsregio Noord-Holland Noord over hun werkzaamheden in het algemeen en de ontwikkelingen bij de brandweer in het bijzonder <i>Pauze</i>	Raadsinformatiebijeenkomst Presentatie cijfers jeugd en Wmo 2021
21.15 – 22.30	Presentatie stand van zaken opvang Oekraïense vluchtelingen	21.15 – 22.00 Indien nodig: vervolg presentatie cijfers jeugd en Wmo 2021



Regelmatig wordt vastgoed misbruikt voor criminele activiteiten, zoals een wapenopslag, hennepplantage of witwassen.

Als jij in het vastgoed werkt, weet je misschien wie criminelen helpt aan een pand.

Voorkom criminele besmetting van de branche en meld anoniem.



Meld misstanden in de vastgoedbranche

Meld Misdaad Anoniem (M.) is samen met de gemeenten Alkmaar, Bergen, Castricum en Heiloo en de private sector een campagne gestart tegen misstanden in de vastgoedbranche. Regelmatig wordt vastgoed misbruikt voor criminele doeleinden, zoals de productie of opslag van drugs, de opslag van illegale goederen, illegale prostitutie of om crimineel geld wit te wassen.

De huur en aankoop wordt mede mogelijk gemaakt doordat mensen binnen de vastgoedsector criminelen helpen. Dit leidt tot onacceptabele veiligheidsrisico's in een buurt en heeft ook impact op de branche zelf. Weet jij meer als vastgoedexpert?

Meld het anoniem via tel. 0800-7000 of meldmisdaadanoniem.nl.

De vergaderingen van de raad volgen

U bent van harte uitgenodigd de vergaderingen van de gemeenteraad op 30 juni en 7 juli aanstaande te volgen vanaf de publieke tribune. Ook kunt u alle vergaderingen live volgen via de website castricum.raadsinformatie.nl. Op dezelfde webpagina kunt u de vergaderingen ook achteraf terugkijken en vindt u alle vergaderstukken.

Inspreken bij een commissievergadering

Wilt u inspreken bij één van de commissievergaderingen? Meld u dan voor 17.00 uur op de dag van de vergadering aan bij de griffie. Bij commissies die zijn aangemerkt met een * is inspreken niet (meer) mogelijk. Tijdens raadsinformatiebijeenkomsten ben u van harte welkom uw vragen te stellen of opmerkingen te maken, u hoeft zich daarvoor niet aan te melden.

Raadssprekuur

Vertegenwoordigers van de verschillende gemeenteraadsfracties gaan graag met u als inwoner in gesprek tijdens het raadssprekuur. Wilt u een verzoek doen, loopt u tegen een probleem aan of wilt u een idee voorleggen, meld u dan aan via de griffie. Dit kan tot en met de donderdag voorafgaand aan het spreekuur tot 12.00 uur. Het eerstvolgende Raadssprekuur is op maandag 4 juli 2022.

Contact met de griffie

Voor al uw vragen rondom (de vergaderingen van) de gemeenteraad kunt u bij de griffie terecht. Dat kan per mail via raadsgriffie@castricum.nl of telefonisch via 088 909 7014 of 088 909 9082.

Ontwerp Wijzigingsplan Limmen, Maatlat 9

Het wijzigingsplan heeft betrekking op een bestaand bedrijventerrein waarop een bouwmarkt is gevestigd op het perceel Maatlat 9 te Limmen. De voorzijde van dit perceel is ingericht voor het parkeerterrein bij deze bouwmarkt. Momenteel wordt dit gebouw niet meer gebruikt en staat het leeg.

De eigenaar is van plan dit bestaande pand te verbouwen tot 8 bedrijfsunits. Het wijzigingsplan voorziet ook in de bouw van een nieuw bedrijfspand (op het nieuwe bouwvlak) met 18 bedrijfsunits aan de voorzijde van het perceel. De bedrijfsunits zijn bedoeld voor bedrijven tot en met milieucategorie 2.

Ter inzage

Het ontwerp wijzigingsplan ligt vanaf donderdag 30 juni t/m woensdag

10 augustus 2022 ter inzage in het gemeentehuis van Castricum, Raadhuisplein 1 in Castricum. De plannen zijn ook te vinden op www.ruimtelijkeplannen.nl onder de plannaam 'Wijzigingsplan Limmen, Maatlat 9', met plan-identificatienummer: NL.IMRO.0383.WPL22Maatlat9-on01. De digitale bestanden (pdf) zijn beschikbaar via: www.castricum.nl/inzage. De officiële publicatie vindt u op www.officielebekendmakingen.nl.

Tijdens bovengenoemde periode kan iedereen een schriftelijke zienswijze naar voren brengen bij burgemeester en wethouders, Postbus 1301, 1900 BH Castricum. Voor een mondelinge zienswijze of vragen kan contact worden opgenomen met de heer J.H. Moraal via tel. 14 0251 of per e-mail jelgermoraal@debuch.nl.



Nationaal MS Fonds collecteert van 26 juni t/m 2 juli 2022.

Natuurlijk beheer en maaibeleid

Om de natuur meer de ruimte te geven, wordt het gras minder vaak gemaaid op een groot aantal stukken in de gemeente. Door natuurlijk te beheren geven we meer ruimte aan de natuur. Dit doen we om meer biodiversiteit te krijgen. Biodiversiteit is de variatie van verschillende dieren en planten in een bepaald gebied. Doordat we

minder maaien, krijgen bloemen en kruiden kans zich te ontwikkelen. Veel grasvelden maaien we nog regelmatig, maar selectief. Hierbij proberen we per maaibeurt ongeveer 20% van de totale oppervlakte te laten staan. Meer informatie leest u op www.castricum.nl/over-de-gemeente/beheer-en-buitengebied

Aankondiging verwijderen bomen

Onderstaande bomen worden binnenkort verwijderd.

Boom	Locatie
1 meidoorn	Geelvinckstraat hoek Brakenburgstraat 18
1 iep	Iepenlaan 63
1 iep	Iepenlaan 65
1 iep	De Mient (links van de Doctor Leenaersstraat)
1 iep	Brakerweg naast nr.14 t/m 23
1 iep	Wouterland, ingang sportpark
1 iep	Soomerwegh, middenberm richting de Zeeweg

Meer informatie staat op onze website www.castricum.nl/bomen



Bekendmakingen

Omgevingsvergunningen

Aangevraagd

Bloemgaarde 80 in Castricum, het plaatsen van een dakkapel, datum ontvangst 16 juni 2022 (Z22 077187)
Dusseldorperweg 135 in Limmen, het wijzigen van de gevel en het dak van de woning (legalisatie), datum ontvangst 17 juni 2022 (Z22 077313)
Kogerpolderkanaal (langs) nabij De Woude, het vervangen van de damwanden, datum ontvangst 16 juni 2022 (Z22 077300)
Lange Dresch 16 in Akersloot, het bouwen van een schuur, datum ontvangst 21 juni 2022 (Z22 077775)
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

Heereweg 17a in Castricum, het realiseren van een B&B, verzenddatum 22 juni 2022 (Z22 063351)
Meester Bodewesstraat 27 in Castricum, het aanleggen van een inrit, verzenddatum 21 juni 2022 (Z22 072918)
Molenbuurt 22b in Akersloot (kavel 3), het bouwen van een woning, verzenddatum 22 juni 2022 (Z22 067950)
Sifriedstraat 32 in Castricum, het realiseren van een B&B, verzenddatum 22 juni 2022 (Z22 066578)
Tulpenveld 138 in Castricum, het vergroten van de woning, verzenddatum 16 juni 2022 (Z22 072775)
Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Verlengen behandeltermijn

Haagscheweg 3 in Castricum, het realiseren van een bed & breakfast, verzenddatum 16 juni 2022 (Z22 064094)
De beslistermijn voor deze aanvragen is met zes weken verlengd.

Evenementen en overig vergunningen

Verleende nieuwe alcohol- en terrasvergunning Paviljoen Noordkust in Castricum, Zeeweg 491 in Castricum, verzenddatum 23 juni 2022 (Z22 062844)
Verleende evenementenvergunning Dag van de schelpen 2022, op zondag 10 juli 2022, Schulpersplein in Bakkum, verzenddatum 22 juni 2022 (Z22 071311)
Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Bezoek
Raadhuisplein 1
1902 AC Castricum

Postadres
Postbus 1301
1900 BH Castricum

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

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

Kijk voor meer informatie op onze website:
www.castricum.nl



Ringsteken in Bakkum

Bakkum - Na twee jaar corona kon Bakkum zich afgelopen zondag weer opmaken voor het jaarlijkse evenement Ringsteken. Het mooie weer zorgde ervoor dat de Van der Mijleweg al vroeg in de middag met toeschouwers volliep. Om 13.00 uur was het de beurt aan de deelnemers in de categorie 'Start paard onder het zadel'. De combinatie van Anouk Bijvoet uit Beverwijk mocht zich in deze categorie 'Lord of the rings' noemen. Uiteindelijk mocht de combinatie van berijder Bert Hooft en steker Niels Visser de Cees Poel wisselbokaal in ontvangst nemen. Na de prijsuitreiking richtte de organisatie zich tot Siem Mooij die na 30 jaar afscheid nam als jurylid. Hij werd met woorden en bloemen bedankt.



De winnaars in de categorie 'aangespannen combinaties': Niels Visser en Bert Hooft.
Foto's: Henk de Reus



Siem Mooij nam afscheid als jurylid en werd na afloop met woorden en bloemen bedankt.



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

Spierkracht neemt snel af bij inactiviteit

Er zijn momenten dat je niet kunt trainen of bewegen, zoals bijvoorbeeld: je hebt het druk met vergaderingen; je bent geopereerd aan je heup of je breekt een been. In die periode van inactiviteit kan er spieratrofie ontstaan. Dit wordt -helaas- regelmatig gezien in de revalidatie. Spieratrofie is een aandoening van de spieren waarbij de spieren dunner worden en er krachtsverlies optreedt.

Spieratrofie kan verschillende oorzaken hebben:

- Een myogene spieratrofie kan ontstaan door inactiviteit en ondervoeding. Bij inactiviteit ontstaat er een krachtafname en een vermindering van de diameter van de spier. Bij ondervoeding begint het lichaam de spier af te breken om voedingsstoffen vrij te maken ten behoeve van energie voor vitale organen.
- Neurale spieratrofie of spinale spieratrofie zijn het gevolg van een beschadiging aan het zenuwstelsel. Hierdoor kunnen de spieren niet meer goed of zelfs helemaal niet meer worden aangespannen. Denk hierbij aan de gevolgen van een hersenbloeding of een spierziekte zoals MS.

Myogene spieratrofie bij inactiviteit kan al snel optreden. Uit onderzoek, door onder meer het Maastricht Universitair Medisch Centrum, is gebleken dat bij gezonde mannen van ca. 20 jaar oud er na vijf dagen van immobiliteit/bewegingsvermindering al aantoonbare en significante spieratrofie kan worden vastgesteld. Dit heeft onherroepelijk negatieve gevolgen voor het functioneren in het dagelijks leven of bijv. een sportprestatie.

Overigens laten de resultaten van deze studie ook zien dat als de functie van een spier deels intact blijft, de spiermassa behouden kan blijven. Als bijvoorbeeld de knie wordt geïmmobiliseerd dan is de functie van de heup nog wel te trainen. Hiermee is het verlies aan spiermassa en spierkracht van het bovenbeen te beperken of zelfs in het geheel te voorkomen, waardoor je na een blessure of operatie sneller op het oude niveau kan terugkeren.



BRAINSTORMEN OVER UW WOONWENSEN? WIJ ZIJN U GRAAG VAN DIENST!



Dorpsstraat 64 te Castricum
0251 - 650850
www.vanamsterdam.nl



Goed verdienen?
Word bezorger!
Castricummer.

Bel voor
meer info
0251-674433

Te koop:
Volle grote gasfles 14,6 kg. Inhoud 26,2 liter propaan. €25,-. Tel. 023-5398813

Te koop:
4 Tickets voor attractiepark Slagharen, Vriendenloterij voor zaterdag 23-07-2022. €40,-. Tel. 06-23692180

Te koop:
Eenpersoonsbed van stevig metaal met spiraal 90 x 200, i.z.g.s. €50,-, moderne uitstraling. Kleur grijs. Tel. 06-4313233

Al sinds 2010 bezorgt 't Kookhuis de lekkerste gerechten gewoon bij jou thuis!
Verse huisgemaakte saté, roti, hamburgers, soepen en nog veel meer!!
Van donderdag t/m zondag van 17:00 tot 20:00 uur
www.kookhuislimmen.nl
072-5055186

2 JULI 2022
—T/M—
5 MAART 2023

**TWEE
WERELDEN
IN ÉÉN** *Fragmenten uit
een koloniaal verleden*
WRAK

GRATIS TOEGANG
met museumkaart

www.huisvanhilde.nl

Provincie Noord-Holland

BINNENKORT
bij Huis van Hilde



Programma 30 juni t/m 06 juli

donderdag 20.00 uur
vrijdag & zondag 15.00 uur
maandag & woensdag 20.00 uur

To Olivia

donderdag 19.30 uur
vrijdag 15.00 & 19.30 uur
zaterdag 20.00 uur
zondag 15.00 & 19.30 uur

maandag, dinsdag & woensdag 19.30 uur

Elvis

zaterdag 15.00 uur
dinsdag 20.00 uur

Falling for Figaro

zaterdag 20.00 uur

Jurassic World: Dominion

vrijdag 20.00 uur
zaterdag 15.00 uur
zondag 19.30 uur

Top Gun: Maverick

zondag 12.30 uur

**Minions:
Hoe Gru superschurk werd**

zondag 12.30 uur

Lightyear (NL)

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



To Olivia

1962. De excentrieke kinderboekenschrijver Roald Dahl en zijn echtgenote, glamoureuze Hollywoodactrice Patricia Neal, hebben zich teruggetrokken op het Engelse platteland om hier hun jonge kinderen op te voeden. Wanneer hun dochter Olivia

komt te overlijden, heeft dit onvoorstelbare verlies onvermijdelijk invloed op hun relatie. Maar hun gedeelde verdriet wordt ook een bron van verlossing en kracht die hun leven voor altijd zal veranderen.

Dit verhaal is gebaseerd op waargebeurde feiten.

Top Gun: Maverick

Na meer dan dertig jaar dienst als één van de Top Gun-piloten voelt Pete ‘Maverick’ Mitchell zich nog altijd op zijn plek bij de Marine. Hij zoekt als moedige testpilot altijd zijn grenzen op en hij ontwijkt de promoties, waardoor hij niet meer zou kunnen vliegen. Wanneer hij een nieuwe lichting van Top Gun-piloten moet trainen voor een zware speciale missie, ontmoet hij Luitenant Bradley

‘Rooster’ Bradsaw. Hij is de zoon van Mavericks overleden vriend en Luitenant-Officier Air Nick ‘Goose’ Bradshaw. Terwijl Maverick een onzekere toekomst tegemoet gaat en tegelijkertijd met zijn verleden af moet rekenen, wordt hij geconfronteerd met zijn diepste angsten. Dit alles komt samen in de gevaarlijkste missie ooit, waarbij alles op het spel staat.



Een schilderij van Gerco Mulder. Foto: aangeleverd

Onder de huid 2: expositie van drie kunstenaars op De Woude

De Woude - Coby Mulder, Truus Diemeer en Gerco Mulder exposeren op 2 en 3 juli opnieuw in het kerkje De Kemphaan op het eiland De Woude. Coby Mulder is keramiste en werkt veelal met vaak nog soepele platen klei. Daardoor helpt de klei mede het eindresultaat bepalen. Erosie en vergankelijkheid spelen altijd een rol in de werkstukken. Coby heeft haar atelier in Krommenie. Truus Diemeer maakt werken in klei. Haar beelden zijn hol opgebouwd met verschillende kleuren klei, veelal mensfiguren. Niet de menselijke anatomie is het belangrijkste maar

eenvoud, ontroering en uitdrukking. Truus werkt ook in Krommenie. Gerco Mulder, woonachtig in Zwolle, is schilder. Zijn werk is veelal abstract. Hij laat zich intuïtief leiden door de natuur en zijn gevoel. Bij alle drie de kunstenaars gaan de voorstellingen verder dan het uitbeelden van de werkelijkheid. Daaraan dragen de schilderachtigheid van de kleiobjecten en het ongepolijste element in de schilderijen zeker bij. Dit verklaart ook de titel van de expositie.

Het kerkje is beide dagen geopend van 12.00 tot 17.00 uur.

Hoe word ik een groene pionier?

Castricum - In Transitiecafé Castricum is vrijdagavond Laura Vegter te gast om te vertellen over haar zoektocht die zij beschrijft in haar boek ‘Naar de Aarde’.

Je wilt in harmonie met de natuur leven én jouw steentje bijdragen aan een groenere wereld. Klinkt mooi, maar hoe doe je dat? Het boek ‘Naar de Aarde. Hoe word ik een groene pionier?’ biedt inspiratie en bemoediging. In ‘Naar de Aarde’ neemt sociologe Laura Vegter de lezer mee op ontdekkingsreis langs negen Nederlandse earth-keepers. Op zoek naar een antwoord op de vraag: hoe volg ik mijn hart op weg naar een bestaan als groene pionier? Laura ging zelf het experiment aan. Ze gaf haar vaste baan op om dichterbij de natuur te leven en om iets te betekenen voor de Aarde.

Laura zocht steun en richting bij inspirerende voorbeelden van eigen bodem. De pioniers voorzagen haar van bemoediging en tips. „Onder-

zoek waar jouw hart van gaat zingen”, zegt eco-filosoof Li An Phoa. „Je gaat echt niet meteen dood als je ergens uitstapt”, moedigt Bob Radstake van Het Levende Dorp aan. Ontdekkingsreiziger Arita Baaijens verklapt: „Als jij duidelijk bent over wat je wilt, voegt de wereld zich naar jou.” Door de verhalen van de pioniers weeft de auteur haar eigen ontdekkingen en avonturen – van eureka-moment tot dieptepunt.

Locatie en tijd
Het Transitiecafé Castricum vindt plaats in het Suprême College aan de Koning Willemstraat 1 en begint om 20.00 uur (inloop vanaf 19.30 uur). De toegang is gratis, maar een bijdrage in de kosten is van harte welkom (denk aan wat kleingeld).

Kunstproject ‘Dromen Delven Dromen Dragen’ geopend

Castricum - In samenwerking met het Bonhoeffer technasium is een kunstproject samengesteld, waaraan ook onder andere beeldend kunstenaar Denise Kamp en Eva Lute een bijdrage hebben geleverd. Zij openden vrijdagavond in het ketelhuis op het landgoed Duin en Bosch het project dat de naam ‘Dromen Delven Dromen Dragen’ kreeg. Daar hangen onder andere vijf grote foto's van Steffi Reimers van mensen met objecten die te maken hebben met hun dromen. Een van de geportretteerden is Mariska Otte. Zij vertelde: „Ik hou erg van paarden en daarom is in mijn foto als object een paardensjamaan verwerkt, waaraan een stok met zeemleer is toegevoegd omdat ik veel voldoening heb van het schoonmaakbedrijfje dat ik sinds kort ben



gestart.” De kunstwerken zijn nog vier weken lang te zien in het ketelhuis aan het Watertorenpad 4 (ingang

Oude Parklaan). Meer info op <https://dromendelvendromendragen.cargo.site>. Tekst en foto: Hans Boot

Cornelius Saga in Corneliuskerk

Limmen - De brand in de Corneliuskerk op 4 mei 2018 staat bij velen in het geheugen gegrift. Harmonie Excelsior heeft dit verdrietige moment aangegrepen om een muziekwerk te laten componeren over de Corneliuskerk, de brand en de veerkracht van de Limmer

gemeenschap. Leon Vliex schreef het muziekstuk Cornelius Saga - Construction Through Faith. Op vrijdag 1 juli zal dit stuk in première gaan in het geheel herstelde kerkgebouw. Harmonie Excelsior zal het stuk ten gehore brengen en de componist en dirigent

geven uitleg. Ook vertoont men beelden van de brand en de wederopbouw van de kerk. De compositie zal symbolisch worden overhandigd aan de Corneliuskerk. Het concert is vrij toegankelijk en begint om 20.00 uur (inloop vanaf 19.30 uur).



Laura Vegter. Foto: aangeleverd

Kijk voor meer nieuws op:

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

Een mooi leven, veel te kort.
We denken met veel plezier terug aan de
gezelligheid op de tennisbaan.

Lieve Annelies

we missen je lach, je optimisme en je vriendschap.

We wensen Remco en Lars veel sterkte.

Liefs, je tennisvriendinnen
Wietske, Yvonne, Renee, Marleen,
Margit, Erika, Denise

Wij willen u hartelijk danken voor de vele blijken van
medeleven na het overlijden van onze lieve tante

Mary Beerse - Nieuweboer

De vele kaarten, prachtige bloemen, mooie woorden
en uw belangstelling bij het afscheid,
hebben op ons een diepe indruk gemaakt.

Lia en Aad
Yolanda
Frans

Kleinkinderen en achterkleinkinderen



**Kom naar ons inloopspreekuur en
laat je vrijblijvend informeren**

Aanstaande zondag van 12.00 tot 14.00 op Natuurbegraafplaats
Geestmerloot en aanstaande maandag van 10.00 tot 12.00 in ons
informatiecentrum.

Kijk voor meer informatie en alle data op onze website:
www.charon.nu/praten-over-je-afschied/

Geestmerloot: Nauwertogt 21a, 1831GD Koedijk
Informatiecentrum: Slotweg 2a, 1934CN
Edmond aan den Hoef



Op 24 juni kwam toch nog onverwacht een einde aan
het lange en intensieve leven van onze markante
en liefhebbende vader, schoonvader en opa "snor"

Haring Marten Vermanen

"Harry"

Sneek,
20 juli 1931

Castricum,
24 juni 2022

echtgenoot van Sonja Vermanen-Karseboom †

Yvette en Martin Touber-Vermanen
Pim en Marlien
Nina, Noa
Daan en Julia
Sophie en Ruud
Sepp

Ilonka Vermanen
Barça ☘

Harold en Jacky Vermanen-Kaiser
Laurens
Veerle en Phil

Correspondentieadres:

H.H.M. Vermanen
Achterweide 27, 1902 TA Castricum

Harry is in zijn appartement in de Boogaert 153
te Castricum, alwaar geen bezoek.

Naar zijn wens nemen wij op vrijdag 1 juli in
gezinsverband afscheid van Harry.

'Het is goed zo'

Verdrietig over het verlies nemen wij na een kort ziekbed
afschied van mijn lieve vrouw, moeder, schoonmoeder
en trotse oma

Jopie Hollenberg - Theissing

* Castricum, 26 juli 1936

† Heiloo, 26 juni 2022



Jaap Hollenberg 59 jaar

Frank en Sonja
Sacha en Anouk

Niels en Nadia

Ma is thuis, waar wij in kleine kring samenzijn.
Er is gelegenheid om afscheid te nemen en de familie te
condoleren op woensdag 29 juni van 15.00 tot 19.30 uur.

Het afscheid vindt in besloten kring plaats.

Correspondentieadres:
De heer J.J. Hollenberg, Nieuwelaan 3, 1851 PP Heiloo

Uitvaartverzorging Erika



Bel: 06-39 50 72 45 (24/7)
mail@uverika.nl - www.uitvaartverzorgingerika.nl



072-202 90 64

*De levenswijze
afschied nemen*

Alice Loeters
persoonlijke uitvaartzorg

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

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

Uitvaartverzorging
Yvonne van Ophuizen

Persoonlijk • Respectvol • Betaalbaar

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

072 5055740 | 06 23582577

Bezoek uitvaartverzorgingyvonne.nl
voor al uw vragen.

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

Wij helpen u bewuste keuzes te maken
U krijgt advies met oog voor detail en kwaliteit
In onze sfeervolle Afschids-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

Uitvaartverzorging Groot

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@uitvaartannonu.nl
www.uitvaartannonu.nl



Veel bezoekers open dag brandweer



Castricum - Postcommandant Van Beek vertelde dat de leden van zijn korps zaterdagavond in de stro-

mende regen de hekken voor de open dag op De Brink hadden neergezet, maar gelukkig was het

zondag prima weer en kwamen velen af op de activiteiten ter ere van het honderdjarig bestaan van de Vrijwillige Brandweer. Er was ook van alles te zien en te doen.

Mensen zonder hoogtevrees mochten mee in een bakje van een hoogwerker, de antieke brandweerspuut 'Otto' werd in werking gesteld en regelmatig vonden er demonstraties plaats van het blussen van een auto die in de brand stond. De kinderen mochten op diverse wagens klimmen en in de bestuurdersstoel zitten om even te ervaren hoe het aanvoelt om een echte brandweerman te zijn. Tekst en foto's: Hans Boot



Grace zit voorlopig nog in het gips en is nog aan het revalideren, maar de verwachting is dat het helemaal goed met haar komt. Foto: aangeleverd

Grace (4) maakt het goed na heupoperatie

Castricum - In De Castricummer van 15 december 2021 trof u een artikel aan over Mariëtte Krouwel, die samen met haar man Moses in Sunyani (Ghana) een kindertehuis, een basisschool en een school voor voortgezet onderwijs in Ghana runt. Het kindertehuis wordt gefinancierd door Stichting Mariëtte's Childcare. Deze stichting ontvangt geen subsidie van de Ghanese of Nederlandse overheid en is volledig afhankelijk van de giften en donaties van particulieren en bedrijven.

Door Henk de Reus

Operatie Grace

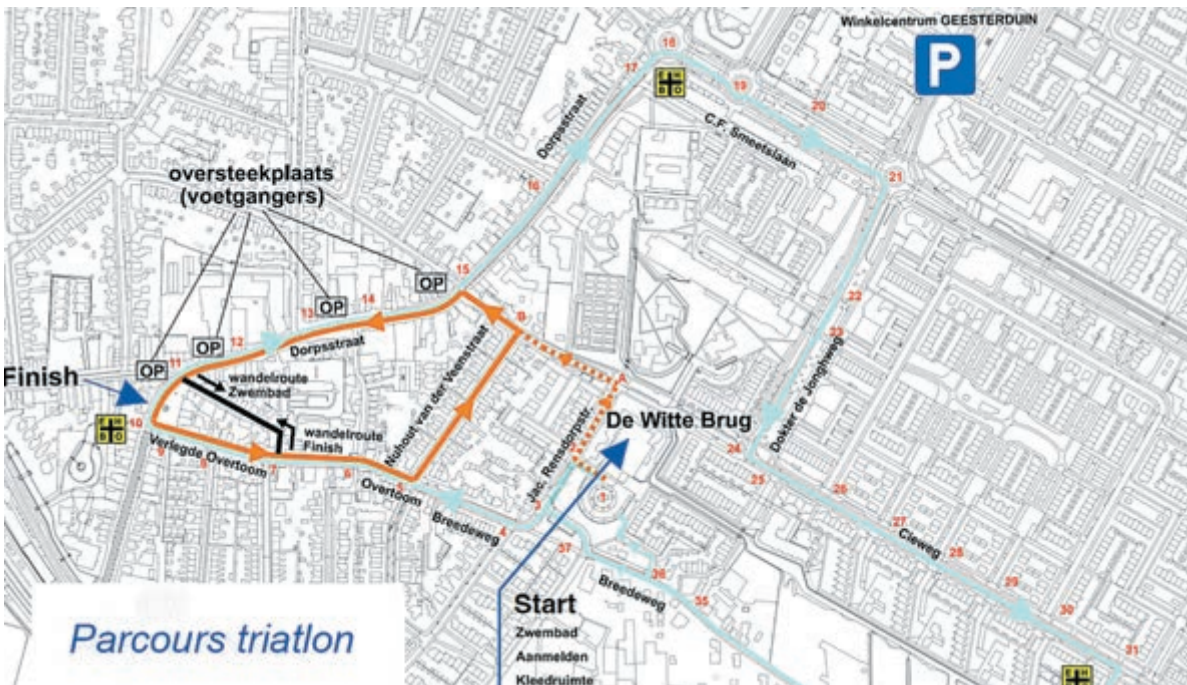
In het kindertehuis verblijven meerdere kinderen met een handicap. Zo ook de kleine Grace (4). Tijdens het interview dat de krant in december met Mariëtte had vertelde de laatste dat Grace door een gebroken heup scheef was gaan lopen en dat zij hierdoor ook haar knie verkeerd belastte. Een operatie aan de heup en aan de knie was noodzakelijk. De kosten van de operatie, inclusief vier weken ziekenhuisverblijf en vier maanden revalidatie, kwamen uit op 13.000 euro.

dat Grace door twee Nederlandse artsen, die hiervoor speciaal naar Ghana zijn gevlogen, succesvol is geopereerd. Mariëtte: „Het gaat nu goed met Grace. Ze zal nog wel een paar maanden in het gips zitten en niet mogen lopen. Ze is nu weer terug in het Orthopedic Training Centre (OTC) in Nsawam, vlakbij Accra, waar ze goed verzorgd wordt en ook gewoon naar school kan. Over een aantal maanden worden de platen en pinnen uit haar been/heup verwijderd. We hopen dat dan alles goed genezen is. Dat blijft nog even spannend.”

Donaties

Via donaties, onder meer door lezers van deze krant, hoopte Mariëtte het benodigde geld bij elkaar te krijgen. Dit is gelukt en recent liet zij weten

Het is mooi dat er mensen zijn die Moses en Mariëtte een warm hart toedragen en dat de oproep mede heeft geleid tot betere toekomstmogelijkheden voor Grace. Mariëtte is de lezers hier dankbaar voor.



Straten en wegen die in het parcours van de triatlon liggen, zijn tijdelijk niet toegankelijk voor gemotoriseerd verkeer.
Beeld: aangeleverd

Wegafzettingen tijdens triatlon

Castricum - Door de triatlon op zondag 3 juli zijn verschillende straten die op of binnen het parcours liggen minder goed bereikbaar. Het gaat onder andere om het gebied rond zwembad De Witte Brug. Straten en wegen die in het parcours liggen, zijn tijdelijk niet toegankelijk voor gemotoriseerd verkeer.

De triatlon bestaat uit de onderdelen zwemmen, hardlopen en fietsen. Lopen en fietsen gebeurt in het dorp. De finish is ter hoogte van het Dorpsplein aan de Dorpsstraat. Straten en wegen die onderdeel uitmaken van het parcours zijn afgesloten voor

verkeer op 3 juli tussen 12.00 en 19.30 uur. Sommige straten gaan al om 08.00 uur dicht voor gemotoriseerd verkeer. Straten en wegen die binnen de ring van het fietsparcours liggen zijn niet toegankelijk voor motorvoertuigen tussen 12.00 en

19.30 uur. Voor de gehele Verlegde Overtoom geldt een rij- en parkeerverbod tussen 08.00 en 19.30 uur (alleen aan de even kant). Dit parkeerverbod zal, omwille van de veiligheid van het evenement, worden gehandhaafd. Geparkeerde auto's worden verwijderd. Op alle overige wegen op het parcours geldt alleen een rijverbod. Auto's kunnen hier wel geparkeerd blijven staan, mits op de daarvoor bestemde parkeerplaatsen.

Kijk voor meer nieuws op:

www.CastricumNL

Blaas jouw huis nieuw leven in



Bespaar op energiekosten met een nieuw kunststof of aluminium kozijn, creëer verbintenis tussen jouw woning en tuin met een schuifpui. Inbraakwerend en super kwaliteit. Hoge isolatiewaarde, nooit meer schilderen en in vele kleuren leverbaar. Bovenal; vermeerder de waarde van jouw woning.

• Kozijnen • Schuifpuien • Rolluiken • Deuren



Meer weten? Advies op maat?

Bezoek onze website of geef gerust een belletje! Ook komen wij graag bij u langs.
Tel. 06 534 77 231, info@happykozijnen.nl



MIDDELBEEK AUTOVERHUUR NIEUW FILIAAL

Diamantweg 6 Alkmaar (Boekelermeer)
072-512 70 44 www.middelbeek.nl

Te koop:
Dames motorbroek met uitneembare binnenvoering. Zwart, mt 40. Weinig gedragen. €25,-.
Tel. 06-13817265

*** Gezocht:**
Bezorgers voor deze krant, goede verdiensten! Bel 0251-674433

Te koop:
Steelekarretje €10,-, hooivork €15,-, stenenraper €20,-, oma/opastoel €35,-, boommachine met standaard €15,-. Tel. 023-5392173

Gezocht:
Ervaren schoonmaker (m/v)

voor 3 tot 4 uur per week in Castricum.
Tel. 06-19282711

KOFFERBAKMARKT

Plein 1945 IJmuiden
Zaterdag 16 juli
van 8.00 tot 16.00 uur
Volgende data: 30 juli,
20 augustus, 17 september
en 8 oktober

Auto €10,-
Auto + aanhanger €15,-
Bel voor meer informatie
0255-533233 of 06-10475023

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

*** Meubelstofferder Op Maat**
heeft tijd over. Herstofferen en reparaties, opvullen van stoelen, fauteuils en banken, vernieuwen van binnen-vulling, leerreparaties, diepreinigen, ruime keuze kwaliteitsstoffen. KVK. vrijbl. prijsopg. Voor meer info: 06-3884 7149

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

*** Gevraagd:**
Gooi uw originele cd's en dvd's niet weg! Verzamelaar komt ze gratis bij u ophalen. Tel. 06-20648869

Te koop:
Cremekleur in-between gordijn z.g.a.n. 2.15 hg. x 1.50 br. €20,-. Wit vitrage, 2.40 br. x 1.50 hg. €10,-. Beide klaar op te hangen. Tel. 072-5331229

Te koop:
Mooie, jonge valkparkiet. Hij is een half jaar oud. Met prachtige kooi €50,-. Tel. 06-24444380

Te koop:
In-between gordijn, creme kleur-z.g.a.n. H2:15, b1:50. €20,-. Wit vitrage -h1:50, b2:40. €10,-. Beide met verstb. haakjes. Tel. 06-38406149

Te koop:
Glossy Jan en superdik vakantieboek Jan juli 2022 van €14,50 nu voor €8,-. Tel. 06-27269327

Te koop:
Damesfiets Avancer Manhattan, blauw/grijs, 7 versnellingen, handremmen, frame 54 cm, perfecte staat, €125,-. Tel. 06-22988627

Te koop:
Tweezits design bank, zwaar rond-leer, donkerbruin met losse kussen, in uitstekende staat, €125,-. Tel. 06-55141785



Wij kiezen
voor een
beter milieu.

Deze krant is gedrukt
op gerecycled papier.



Service Apotheek Geesterduin



EVEN VOORSTELLEN...

APOTHEEK GEESTERDUIN

Apotheek Geesterduin is van start gegaan op 1 april 1974 in het weiland waar later het postkantoor zou komen, en momenteel een appartementencomplex wordt gebouwd. Daarna is de apotheek verhuisd naar Geesterduinweg 42 en sinds augustus 2018 kunt u ons vinden op de huidige locatie aan de Geesterduinweg 9.

Op deze plek hebben wij voldoende ruimte om uw recepten klaar te maken en al uw vragen te beantwoorden. Tevens beschikken wij over een afhaalautomaat waar u 24/7 uw geneesmiddelen kunt ophalen. Als u hier gebruik van wilt maken, dan dient U zich hiervoor wel even aan te melden.

Rik Muller: 'Ik ben zelf sinds augustus 1990 werkzaam in de apotheek en heb die in 2005, samen met mijn echtgenote, overgenomen. Samen met een aantal geweldige assistenten zorgen wij voor een veilig en verantwoord geneesmiddelgebruik.

De apotheek heeft altijd getracht met de nieuwste ontwikkelingen mee te gaan. Naast de herhaalservice, een dienstverlening waarbij wij elke 3 maanden uw chronisch te gebruiken geneesmiddelen voor u klaarzetten, kunnen wij ook geneesmiddelen op rol leveren, waarbij de geneesmiddelen duidelijk herkenbaar verpakt zitten in zakjes met daarop ook datum en tijdstip van innemen.'

'Binnenkort gaan wij starten met papierloos werken om daarmee zowel efficiënter te werken, alsook een bijdrage te leveren aan het milieu. Dat laatste doen wij ook al met een volledig elektrische bezorgauto en een groot aantal zonnepanelen op het dak.

Wij hebben een moderne website onder de vlag van Service Apotheek. Via deze site kunt u herhalingen van recepten aanvragen. Dat kan ook via een tweetal apps, een van Service Apotheek en een van Linscriptum (Recappt).

U kunt dus bij uw eigen apotheek ook gewoon online uw geneesmiddelen bestellen en u hoeft daarvoor geen gebruik te maken van een internetapotheek.

Wij onderhouden goede contacten met de huisartsen en waar nodig overleggen wij over de voorgeschreven geneesmiddelen.'

'Naast receptgeneesmiddelen en vrij verkrijgbare geneesmiddelen hebben wij ook een uitgebreid assortiment cosmetica van Vichy en La Roche Posay. Onze assistentes kunnen u hierin ook uitgebreid adviseren.'



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

Muttathara kringloopwinkel



Welkom bij Muttathara: Uw duurzame kringloopbedrijf voor het goede doel!

In onze winkel vindt u 2e hands artikelen, zoals: kleding, meubels, elektronische spullen, witgoed, gereedschap, boeken, kunst, speelgoed en huishoudelijke spullen.

U kunt uw goederen inbrengen bij de winkel. Met onze vrachtauto halen wij, in overleg, uw spullen ook gratis bij u op: graag een afspraak maken tijdens onze openingstijden op 0251-657630. Gekochte spullen bezorgen we bij u thuis tegen een geringe vergoeding. Onze ophaal- en bezorg regio omvat Alkmaar, Bergen, Egmond, Heiloo, Uitgeest, Heemskerk en Beverwijk.

Adres: Castricummerwerf 71, 1901 RV Castricum.
Onze openingstijden zijn: dinsdag, donderdag van 10:00 tot 15:00 uur en zaterdag van 10:00 tot 14:00 uur.

Sinds 1983 zet Muttathara zich in voor projecten in ontwikkelingslanden (Azië - o.a. India -, Afrika en Zuid-Amerika). Omdat wij uitsluitend werken met vrijwilligers gaat onze hele netto opbrengst naar deze projecten.

Voor meer informatie of het indienen van projecten kunt u zich richten tot: projectgroep@muttathara.nl.

Wij zijn altijd op zoek naar vrijwilligers voor uiteenlopende functies, zoals caissières, chauffeurs/bijrijders, technici (elektronica en reparatie meubels) en winkelpersoneel.

U kunt hiervoor langskomen, bellen naar 0251-657630 of een e-mail sturen naar: secretariaat@muttathara.nl.

Goed verdienen?
Word bezorger!

Bel voor
meer info
0251-674433

Castricummer.





Marja West: „Onderzoek dat gepaard gaat met true crime heeft mijn belangstelling.” Foto: Henk de Reus

Boek Castricumse auteur Marja West over vermissingszaak binnenkort verfilmd

Castricum - Producent Stepping Stone heeft de filmrechten aangekocht van het boek 'Verloren in de jungle' dat in 2021 werd uitgebracht door Marja West (57) en coauteur Jürgen Snoeren. Het boek gaat over twee Nederlandse meisjes die acht jaar geleden niet terugkeerden van een wandeling in de jungle van Panama.



Kris Kremers (l) en Lianne Froom verdwenen in 2014 na een wandeling in de jungle van Panama. Foto: aangeleverd

Door Henk de Reus

Marja omschrijft zichzelf als het prototype 'mislukt op school'. „Ik maakte als tiener de mavo en LEAO niet af en besloot pas op m'n 37e te gaan studeren. Ik koos voor een rechtenstudie die ik eveneens niet volledig voltooide, ditmaal door een auto-ongeluk.” Marja heeft altijd veel gelezen. Haar voorkeur gaat uit naar romans en non-fictie boeken. Rond haar 29e pakt ze de pen en schrijft ze haar eerste boek. Het is nooit uitgegeven. „Terecht”, vindt ze achteraf zelf.

Debuut

In 2015 maakt ze haar debuut met de

thriller 'Uitgeteld'. Het behaalt onmiddellijk de longlist van een literaire prijs. Marja maakte van het schrijven haar beroep en inmiddels staan er acht boeken en vijf luisterseries op haar naam. Onderzoek dat gepaard gaat met true crime heeft haar belangstelling. Het is dan ook niet vreemd dat zij tot het schrijven van het boek 'Verloren in de jungle' kwam. Het gaat over de verdwijning van twee Nederlandse meisjes, Kris Kremers (21) en Lianne Froom (22). Zij keerden in 2014 niet terug van een wandeling in Panama.

Verdwijning Kris en Lianne

De verdwijning van Kris en Lianne wordt in 2014 wereldnieuws en het

houdt Nederland volledig in de ban. De wekenlange zoekacties naar de meisjes, bemoeilijkt door het slechte weer, leveren niets op. Twee maanden na de verdwijning van de jonge vrouwen, wordt er diep in de jungle een rugzak gevonden met daarin onder meer hun telefoons en camera, waarop vreemde foto's blijken te staan. Dit leidt tot wilde speculaties over de verdwijning die tot op de dag van vandaag voortduren. Zijn ze verdwaald, ontvoerd of beroofd?

Trigger

Marja legt uit wat haar triggerde om, samen met coauteur Jürgen Snoeren, het boek 'Verloren in de jungle' te schrijven. „Ik las een artikel in 'The Daily Beast' uit 2016 over de verdwijning van Kris en Lianne. Onderzoeksjournalist Jeremy Krypt concludeerde dat de vrouwen verdwaald waren. Jürgen en ik overwogen toen al hierover een boek te schrijven, maar daar is destijds niets van gekomen. In 2019 kantelde Kryts mening. Op basis van dezelfde feiten zei hij toen dat er misdaad in het spel was en dat fascineerde ons. Hoe kun je twee sluitende, haaks op elkaar staande conclusies trekken op basis van hetzelfde feitencomplex? Toen Dick Steffens later zei dat Kris Kremers mogelijk nog in leven is namen we het besluit om de zaak te gaan onderzoeken met de bedoeling er een boek over te schrijven.” Hierin nemen de auteurs alle mogelijke scenario's onder de loep. Ze verdiepten zich intensief in nieuw onderzoeksmateriaal om de waarheden van de onwaarheden te scheiden. Het boek kwam in 2021 uit. Peter R. de Vries

schreef een prachtige quote op de kaft. Hij noemt het een van de beste true crime-boeken die hij heeft gelezen. Marja: „Ik ervaar die quote als de kroon op m'n werk.”

Verfilming boek

Producent Stepping Stone ontwikkelt zowel een documentaire als een dramaserie, geïnspireerd op het boek. Beide komen in 2024 uit, precies tien jaar na de vermissing. Marja vertelt hoe de producent op haar pad kwam: „Op 13 juli belde de producer die ik kende, omdat ze ook al een optie op de verfilming van een ander boek van mij had ('Het spel van leugens'). Ze had me eigenlijk een week eerder – op 6 juli – willen bellen. Peter R. de Vries had vlak voor hij werd neergeschoten met haar zakenpartner gesproken over 'Verloren in de jungle' en zo is het balletje gaan rollen.”

Trots

Wat doet het met Marja dat haar boek nu verfilmd wordt? Marja: „Onlangs heb ik de outline gelezen die het scenaristencollectief Winchester McFly (dat ook de film 'Judas' schreef) heeft gemaakt. Het vertegenwoordigt zo goed de kern van 'Verloren in de jungle'. Ook de outline van de documentaireserie is heel raak. Ik vind het heel mooi dat de producent mij, ons, betreft bij het proces.” Het woord 'trots' durft zij niet in de mond te nemen. Marja: „Toen ik op 16-jarige leeftijd 'mislukt' aan het leven begon, had ik niet kunnen vermoeden dat ik op een dag hier zou staan. Acht boeken, vier luisterseries (Storytel), een Kobo original en filmcontracten is best iets waarop ik trots zou mogen

zijn. Het gekke is dat mijn jeugd ertoe heeft geleid dat ik moeilijk trots op mezelf kan zijn of op hetgeen ik heb bereikt. Ik besef dat het bijzonder is, niet alleen omdat grote uitgeverij je boek uitbrengen, maar ook de vele vertalingen die inmiddels op mijn naam staan. Schrijven maakt me blij.”

Marja volgt op dit moment een opleiding scenarioschrijven bij de ScriptAcademie. Daarnaast is zij bezig om een storyline-groep in het leven te roepen. Het betreft auteurs die, al dan niet samen met scenaristen, het plot voor films en tv-series maken. Het boek 'Verloren in de jungle' is voor € 22,90 verkrijgbaar bij uitgeverij Unieboek Het Spectrum (ISBNnr.: 9789000372164).



Het boek 'Verloren in de jungle' dat nu verfilmd wordt. Foto: aangeleverd.

Vanaf 1 juli werken we met een **nieuwe app** voor uw afvalzaken.
Wilt u er als eerste bij zijn? Dan kunt u hem nu al downloaden.

Download nu de NIEUWE AFVAL-APP!
www.mijnafvalzaken.nl




OLD
Mijn afvalwijzer
App + website
www.mijnafvalwijzer.nl
STOPT 1 JULI


NIEUW
Mijn afvalzaken
App + website
www.mijnafvalzaken.nl
VANAF NU!

■ WAT VINDT U IN DE NIEUWE APP (EN WEBSITE)?

- ✓ Handige afvalwijzer (wat gooit u in welke bak?) **nieuw!**
- ✓ Afvalkalender
- ✓ Afspraak maken voor ophalen grofvuil
- ✓ Aanvragen extra of vervangende rolcontainer
- ✓ Aanvragen nieuwe afvalpas (voor hoogbouw)
- ✓ Wijzigingen afvalinzameling
- ✓ Waar u wat weg kunt gooien **nu met handig overzichtskaartje!**



In de app zit een streepjescodescanner. U scant dan met uw telefoon de streepjescode van (bijvoorbeeld) uw lege deodorant en u ziet direct waar u hem weg kunt gooien. Handig!

Bezoek
Raadhuisplein 1
1902 AC Castricum

Postadres
Postbus 1301
1900 BH Castricum

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

Volg ons
f [gemeente.castricum](https://www.facebook.com/gemeentecastricum)
i [gemeentecastricum](https://www.instagram.com/gemeentecastricum)
t [Castricum_NL](https://twitter.com/Castricum_NL)

Kijk voor meer informatie
op onze website:
www.castricum.nl



**UW FOLDER VERSPREIDEN MET HET
BEST GELEZEN HUIS-AAN-HUIS BLAD?**

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

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

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

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



0251-674433

WWW.VERSPREIDNET.NL INFO@VERSPREIDNET.NL



VERSPREIDNET

TUIN & GROEN SHOP

- Tuinplanten
- Tuinartikelen
- Bloembollen
- Zaaizaden
- Meststoffen



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

**Het adres voor uw
BBQ benodigheden !!**

**Houtskool
Briketten
Accessoires
Buitenkeukens**



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



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

Uitgeesterweg 1B
Limmen
T 072 - 505 24 84

www.nuyenstuinengroenshop.nl



De gezelligheid komt je tegemoet. Foto: Aart Tóth

Ook eens op de markt staan?

Castricum - In het kader van het programma ‘Versterking Winkel- en Verblijfsgebieden’ is een opdracht gegeven aan reclamebureau Reclame aan de Kust om een plan te maken voor promotie van de Castricumse vrijdagmarkt. Het doel is om meer bezoekers te trekken, de inwoners van Castricum, Limmen, Akersloot, Heiloo en Uitgeest bekender te maken met de Castricumse markt. Daar horen ook dagjesmensen en toeristische bezoekers bij.

Door Aart Tóth

Ook de verbinding tussen de ambulante handel en de reguliere detailhandel en horeca gaat door de promotiecampagne meer uitstraling krijgen, hetgeen de aantrekkelijk-

heid van het dorpshart zal vergroten. De boodschap daarbij is, dat De Castricumse markt de leukste buitenwinkel in het Dorpshart Castricum is. Het is gezellig en je komt altijd wel een bekende tegen voor een praatje. Maak er een uitje van. Tot vrijdag!

Wat te denken om zelf als ondernemer op de markt te staan en jouw spullen of artikelen aan de man te brengen? Er zijn speciale plekken ingericht om als gast-standhouder een wisselkraam te huren. Dat kan voor de basis dagprijs van 25 euro. Mocht je die uitdaging willen proberen, dan mail je naar Marktmeester Bart Lengers (bartlengers@debuch.nl) en je kraam wordt gereserveerd om jouw uitdaging aan te gaan.



De tumblebaan en trampolines van gymnastiekvereniging DOS. Foto: aangeleverd

Zomerboost op Noord-End

Castricum - Op zaterdag 16 juli van 10.30 tot 15.00 uur kan jong en oud kennismaken met zes verschillende sporten op Sportpark Noord-End. In feestelijke sfeer kan iedereen deelnemen aan meerdere sportclinics. Wil je voetballen met oma, dansen met opa of leren hoe je echt kunt tafeltennissen? Kom dan naar het Zomerboost Multisportevenement. Aanmelden vooraf is niet nodig.

Bij aankomst op het sportpark hoor je de muziek van clubMariz. Op het boardingveld geven zij danses in verschillende stijlen en voor diverse leeftijden, afgewisseld met spetterende demonstraties waaronder breakdance en hiphop. De tafeltennistafels van TTV Castricum staan op het achterterras van FCC. Daar kunnen sporters van alle leeftijden onder begeleiding de beginselen van het tafeltennis ervaren. Even lekker overslaan of een al dan niet fanatiek partijtje met elkaar spelen. Dat kan met je opa, kleinkind, dochter, vriendje of een volslagen onbekende. Tafeltennis is namelijk leuk om met wie dan ook te spelen. Op het kunstgrasveld kan kennis gemaakt worden met diverse atle-

tiemogelijkheden. AVC biedt een gevarieerd programma voor zowel senioren als jongeren met daarin ook een stukje looptechniek verwerkt. Bij FC Castricum doe je mee met uitdagende wedstrijdje, zoals kappen en draaien en op doel schieten. Ook hiervan staat een demonstratie op het programma. Gymnastiekvereniging DOS pakt groot uit met een tumblebaan en trampolines. Korfbalvereniging Helios geeft clinics voor zowel de allerjongsten (de Kangeroes) als voor de ‘oudere jeugd’. Na deelname aan vier verschillende sporten (stempelkaart) mogen deelnemers zich uitleven op de stormbaan.

Meedoen is gratis en voor iedereen.

COLUMN TANGER ADVOCATEN

De vaststellingsovereenkomst bij ontslag

Een werkgever die de arbeidsovereenkomst van een werknemer wil beëindigen, kan proberen met een werknemer een vaststellingsovereenkomst te sluiten. Dat is een overeenkomst waarin de voorwaarden van het ontslag zijn opgenomen. In deze overeenkomst wordt bijvoorbeeld opgenomen per welke datum het dienstverband eindigt en wat er aan ontslagvergoeding wordt betaald.

Hieronder volgen een aantal belangrijke onderwerpen waarbij rekening moet worden gehouden.

Einddatum en opzegtermijn

Bij het bepalen van de einddatum wordt meestal de opzegtermijn in acht genomen, maar dit kan ook achterwege worden gelaten. In dat laatste geval dient de werknemer wel een compensatie te krijgen ter hoogte van het loon dat over de opzegtermijn zou zijn ontvangen. De opzegtermijn wordt bepaald door de vraag hoe lang de werknemer in dienst is, maar ook door de vraag wat daarover is bepaald in de arbeidsovereenkomst of eventuele cao.

Vrijstelling van werkzaamheden

De werkgever en werknemer kunnen afspreken dat de werknemer wordt vrijgesteld van de verplichting om werk te verrichten, bijvoorbeeld vanaf het moment dat de werknemer de vaststellingsovereenkomst heeft ondertekend of vanaf het moment dat de werknemer het werk heeft overgedragen. Soms wordt geen vrijstelling van werk afgesproken.

Eindafrekening

Bij de eindafrekening kunnen afspraken worden gemaakt over wat er nog betaald moet worden aan de werknemer of wat er nog moet worden ingehouden. Vaak wordt afgesproken dat de opgebouwde en niet opgenomen vakantiedagen worden uitbetaald en de vakantietoeslag. Verder kunnen afspraken worden gemaakt over bijvoorbeeld bonussen, studie- of opleidingskosten.

Ontslagvergoeding

Een belangrijk onderwerp is de ontslagvergoeding, waarbij vaak aansluiting wordt gezocht bij de wettelijke transitievergoeding. In de praktijk blijkt echter dat veel wordt onderhandeld over de ontslagvergoeding, omdat de werkgever tijd en kosten be-

spaat met een snelle vaststellingsovereenkomst. Hierdoor zal hij vaak bereid zijn de werknemer meer aan te bieden dan de transitievergoeding. Bovendien is de rechtspositie van de werknemer vaak sterker dan die van de werkgever, bijvoorbeeld als er geen wettelijke reden is voor ontslag. Hierdoor is het verstandig om te onderhandelen over de ontslagvergoeding.



Mr. Mitchel Schildwacht

WW-uitkering

Als een vaststellingsovereenkomst juridisch goed is opgesteld, dan bestaat voor de werknemer de mogelijkheid om in aanmerking te komen voor een WW-uitkering. Of ook echt een WW-uitkering wordt uitgekeerd, is vaak afhankelijk van de specifieke situatie.

Finale kwijting

Tot slot wordt in een vaststellingsovereenkomst vaak een finale kwijting afgesproken. Dat betekent dat de werkgever en de werknemer afspreken dat zij niets meer van elkaar te vorderen zullen hebben. Dit is met name relevant voor de vraag of de werknemer nog claims heeft op zijn werkgever, bijvoorbeeld achterstallige bonussen, salarissen of andere zaken. Ook is dit relevant voor de vraag of een concurrentie- en/of relatiebeding blijft gelden.

De werknemer die te maken krijgt met ontslag en een vaststellingsovereenkomst doet er dus goed aan zich in een vroeg stadium juridisch te laten adviseren. Alleen dan kan een goede onderhandelingspositie worden gecreëerd en kan een zo goed mogelijke ontslagregeling worden afgesproken.

Tanger Advocaten N.V.
Altijd dichtbij & altijd bereikbaar

m.schildwacht@tanger.nl
06-51797853

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



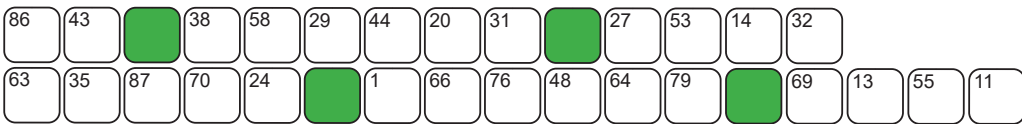
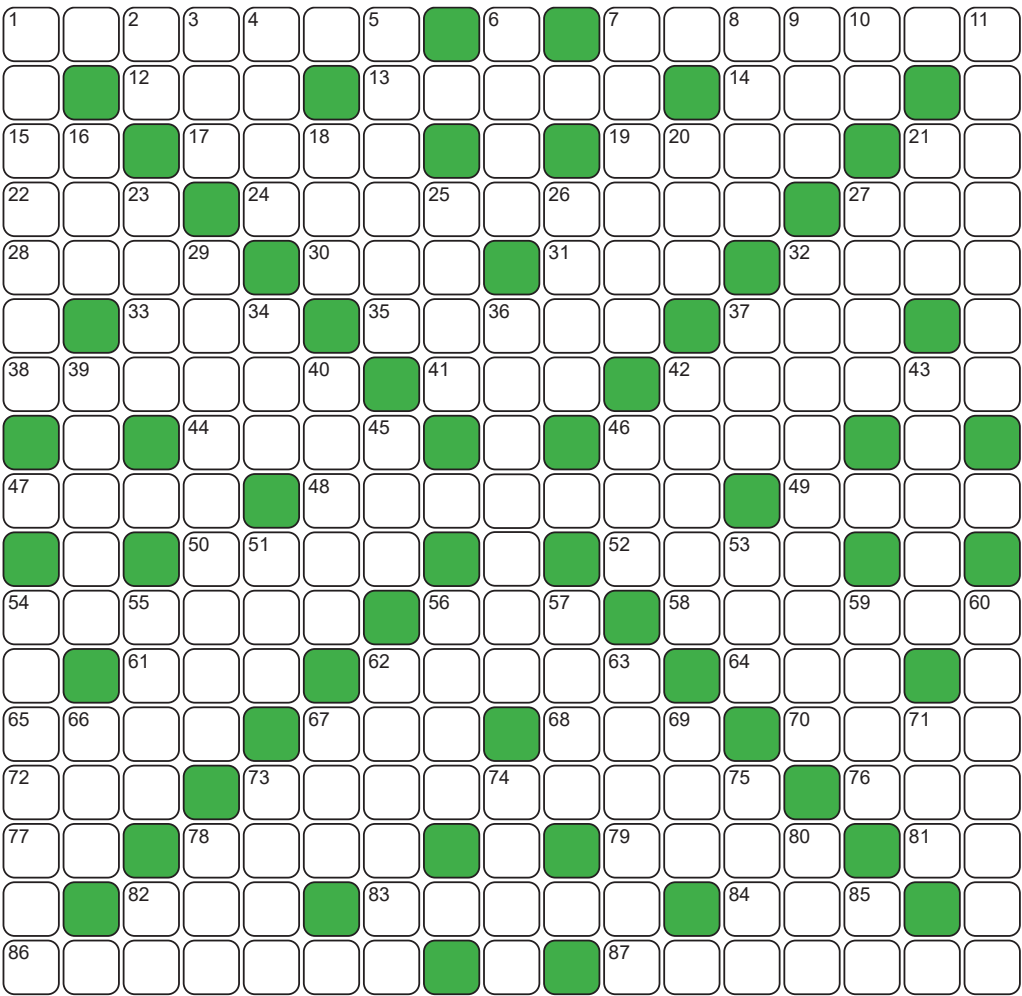
Even pootje baden

Bakkum - Terwijl half Castricum vanwege de warmte onlangs het strand opzocht, probeerden deze Hooglanders wat verkoeling te zoeken in het meertje bij de wei van Brasser. Er was alle reden om even te gaan pootjebaden, want deze behaarde viervoeters hadden het ‘loei’-heet, om het maar eens in koeientermen uit te drukken.
Tekst en foto: Henk de Reus

Kruiswoordpuzzel

Horizontaal 1. watersporter; 7. zoutwatervis; 12. biljartstok; 13. voormalig president van Amerika; 14. rivier in Utrecht; 15. lengtemaat (afk.); 17. aanspreektitel voor koning; 19. dameskledingstuk; 21. tuberculose (afk.); 22. samentrekking van het middenrif; 24. slagveld; 27. projectieplaatje; 28. kampeerverblijf; 30. zuinig lampje; 31. snelle trekkende beweging; 32. los gerafelde naad; 33. vlaktemaat; 35. allemaal; 37. schrijfgerei; 38. plaats in Italië; 41. Europeaan; 42. carnavalesk dansen; 44. melkklier; 46. wijnsoort; 47. rivier in Duitsland; 48. predikant; 49. operalied; 50. scheepsrestant; 52. slaginstrument; 54. handwerktechniek; 56. hevig; 58. begrensd gebied; 61. telwoord; 62. Europees land; 64. bouwland bij een dorp; 65. inwendig orgaan; 67. tweewielig voertuig; 68. explosieven opruimingsdienst (afk.); 70. houtsoort; 72. boerenkiel; 73. schoonmaakgerei; 76. gril (frats); 77. ondernemingsraad (afk.); 78. modderige plas; 79. trip (toer); 81. barium (scheik. afk.); 82. in de grond levend zoogdier; 83. goederenopslagplaats; 84. moed (durf); 86. bekwaamheidsbewijs; 87. eenvoudig restaurant.

Verticaal 1. hoorbaar uitademen; 2. maanstand (afk.); 3. snijwerktuig; 4. knaagdier; 5. gerecht van eieren; 6. deel van de arm; 7. grote terts (drieklank); 8. bedehuis; 9. gymnastiektoestel; 10. eminentie (afk.); 11. land in het midden-oosten; 16. Chinese vermicelli; 18. commerciële tv-zender; 20. plaats aan het IJsselmeer; 21. opschrift op vrachtwagens (afk.); 23. mooi van uiterlijk; 25. behaagziek; 26. plezier; 27. kussenvulling; 29. grote sierboom; 32. laatste wilsbeschikking; 34. bijbelse hoge priester; 36. eenheid van geluid; 37. duw (zet); 39. giftige slang; 40. automodel; 42. uitroep van vreugde; 43. dopheide; 45. dameskledingstuk; 46. hoofddekse; 51. referentie (afk.); 53. Scandinavische munt; 54. Brits hoofddekse; 55. te eniger tijd; 56. vestingwerk; 57. verdriet; 59. plaats in Duitsland; 60. waterschade; 62. Spaans visgerecht; 63. Europese vrouw; 66. sterk ijzerhoudende grondsoort; 67. boerderijdier; 69. rivier in Engeland; 71. alstublieft (afk.); 73. balsport te paard; 74. theatervoorstelling; 75. Schotse rok; 78. aardkluit; 80. droog (van wijn); 82. militaire politie (afk.); 85. muzieknoot.



In deze rubriek laten we inwoners van de gemeente Castricum de revue passeren die – op wat voor manier dan ook – iets hebben bijgedragen aan het op de kaart zetten van de gemeente in de zin van leefbaarheid, saamhorigheid en opwaarderen van de leefomgeving.

Wie is nu eigenlijk Sander Verschoor..?

Castricum/Zuidermeer - Nog niet zo heel erg lang geleden werd ene Sander Martijn Verschoor geboren in de hofstad Den Haag. Dat was dus in 1976, zo'n 45 jaar geleden. Hij woonde er tot 1986, toen de familie Verschoor verhuisde naar Castricum om daar het geluk te beproeven. Sander ging uiteraard mee en volgde daar met prima resultaat de lagere school, het Jac. P. Thijssen College, om dan nog even de MTS te volgen voor hij afstudeerde op de HTS Bouwkunde.



Sander Verschoor tegenwoordig en nog steeds op zoek naar uitdagingen. Foto: Aart Tóth

Door Aart Tóth

In die tussentijd bleek zijn hobby voor radio maken dusdanige vormen aan te nemen dat het eigenlijk professioneel werd. En dat is nog steeds zo bij Omroep Castricum waar hij radio- en tv-programma's bedenkt, produceert en presenteert. „Daarbij zijn mijn hobby's nogal uitgebreid met klussen, hardlopen, skiën, duiken en paardrijden. Ook ben ik penningmeester VCN Carrousel en doe ik voice-overwerkzaamheden”, aldus Sander.

Vervolg

Buiten de vele hobby's is er natuurlijk nog meer om voor te leven, zoals zijn vriend Frank met wie hij in 2019 Castricum verruilde voor Zuidermeer, met genoeg ruimte om hem heen om goed van de hobby's te kunnen genieten. De werkzaamheden bij Omroep Castricum bleven ondanks de verhuizing gehandhaafd en zijn intussen de twintig jaar gepasseerd. Daar werd afgelopen najaar zelfs een Koninklijke onderscheiding voor verstrekt, samen met nog twee medewerkers van Omroep Castricum: Tino Klein

en Jan Uiterwijk.

Werk

Sander legt uit: „Natuurlijk bestaat het leven niet alleen uit hobby's, maar moet er ook brood op de plank komen.” Dat was voor Sander vanaf de HTS hoofd projectontwikkeling bij Midvast in Amsterdam (2016-2019), projectontwikkelaar bij Segesta in Alkmaar (2007-2015) en Valk Bouwbedrijf in Lissebroek (2001-2007). Intussen is hij werkzaam als ontwikkelingsmanager bij Bot Bouw in Heerhugowaard. „Waar ik het ontzettend naar mijn zin heb.”

Vrije tijd

Favoriete vakantielanden zijn Oostenrijk, Frankrijk en Spanje voor Sander, waarbij vriend Frank natuurlijk niet achterblijft. In diezelfde vrije tijd beleefde Sander Verschoor ook nog wat sportervaringen zoals, twee keer Nederlands kampioen carrousel rijden met Keizerlijke Carrousel van Manege Groot (2004 en 2005).

Vrijwillige inzet

„Voor Omroep Castricum zet ik mij graag in om vooral kwaliteit te leveren als vrijwilligersorganisatie en professioneel voor de dag te komen. Of dat nu is in een radio- of televisie-uitzending is. Het moet lekker luisteren of kijken zijn. Wat betreft televisie is het programma 'Couleur LoCALE' altijd weer een uitdaging, wat mede afhangt van de gasten die er worden uitgenodigd. De gasten worden in nauw overleg uitgenodigd door een redactie, hetgeen altijd goed verloopt. Daarbij waren er weer de gemeenteraadsverkiezingen, waar wij als omroep ruim aandacht aan hebben besteed met zelfs opnieuw een live lijsttrekkersdebat in de grote zaal van Geesterhage”, laat Sander weten.

Het is intussen een zeer hechte club bij Omroep Castricum met een heuse redactieraad en leden van de stichting op de achtergrond. Dat werkt subliem en samen worden toekomstige evenementen, jubilea en andere bijzonderheden besproken en bepaalt men of hier via de omroep aandacht aan besteed gaat worden.

Wensen voor Castricum?

„Die zijn er uiteraard genoeg, als je

alleen al het woningprobleem benoemt. Ik hoop dat daar door de nieuwgekozen raad en college echt werk van gemaakt wordt. Dat is immers belangrijk voor de gemeente, om het voortbestaan en de leefbaarheid veilig te stellen. Bijkomend voordeel is mijn werkring, waar misschien nog werk uit voort komt. Ook belangrijk voor Omroep Castricum is om op tijd voor verversing in redactie, presentatie en meer te komen.”

Geboekte resultaten in Castricum?

Voor Omroep Castricum de lancering van het tv-kanaal, diverse docu's, live debatten en Couleur LoCALE-uitzendingen. Daarbij lijsttrekkersdebatten rondom de laatstelijk gehouden gemeenteraadsverkiezingen en live verslag op de uitslagenavond vanuit het gemeentehuis. Zeker voor de toekomst staan er heel wat plannen in de steigers bij Omroep Castricum, met meer reportages vanuit de gemeente en verdere regionalisering van Couleur LoCALE. Kortom nog genoeg uitdagingen om met leuke plannen bezig te zijn.



Sander Verschoor op 10-jarige leeftijd op zoek naar uitdagingen. Foto: Aangeleverd

AGENDA

WOENSDAG 29 JUNI

Dutch Junior Open bij Tennisvereniging Bakkum (Tennispark Vinkebaan) aan de Sifriedstraat 16 in Bakkum. Info op www.dutchjunior-open.nl.

Jaarmarkt van 14.00 tot 21.00 uur aan de Kerkweg en Dusseldorperweg in Limmen. Bijna 150 kramen, air-tumblingbaan, optreden harmonie en nog veel meer.

DONDERDAG 30 JUNI

Dutch Junior Open bij Tennisvereniging Bakkum, zie 29 juni

Workshop over respijtzorg door MaatjeZ (centrum voor mantelzorg) van 13.30 tot 15.30 uur. Aanmelden bij Hanna Blankevoort (06 12270504 / h.blankevoort@maatjez.nl). Info via www.maatjez.nl.

VRIJDAG 1 JULI

Dutch Junior Open bij Tennisvereniging Bakkum, zie 29 juni

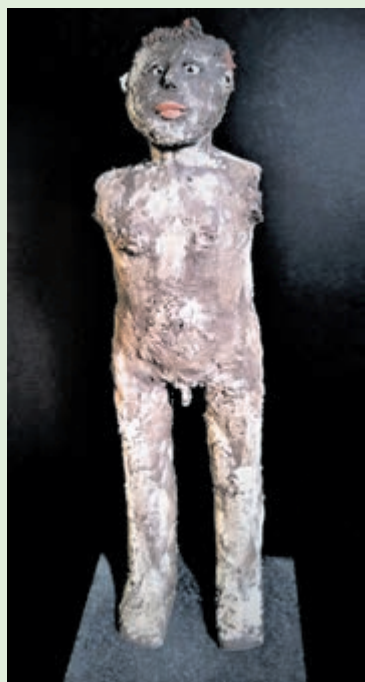
Transitiecáfé Castricum om 20.00 uur (inloop 19.30 uur) in het Suprême College aan de Koning Willemstraat 1 in Castricum. Gast Laura Vegter spreekt over haar zoektocht die zij beschrijft in haar boek 'Naar de Aarde'. Toegang gratis, vrijwillige bijdrage welkom. Foto: aangeleverd

Harmonie Excelsior speelt Cornelius Saga om 20.00 uur (inloop 19.30 uur) in de Corneliuskerk aan de Dusseldorperweg 74 in Limmen. Toegang gratis.

ZATERDAG 2 JULI

Gratis proefles 'Dans vanuit je hart' door Margreet Rodenburg voor kinderen 3-5 jaar om 09.00 uur en 6-8 jaar om 10.00 uur in de gymzaal aan de Eerste Groenelaan 62 in Castricum. Aanmelden via www.noordhollandactief.nl en info via www.margreetrodenburg.nl/dans.

Dutch Junior Open bij Tennisvereniging Bakkum, zie 29 juni



Expositie 'Onder de Huid 2' van 12.00 tot 17.00 uur in het kerkje De Kempphaan op het eiland De Woude met schilderijen van Gerco Mulder, beelden van Truus Diemeer en keramiek van Coby Mulder. Foto: aangeleverd

Bierfestival 'Happy New Beer' om 14.00 uur in de Cultuurkoepel aan de Kennemerstraatweg 464 in Heiloo. Kaarten zijn verkrijgbaar via

www.cultuurkoepelheiloo.nl en aan de zaal.

ZONDAG 3 JULI

Finale Dutch Junior Open bij Tennisvereniging Bakkum, zie 29 juni

Open dag bij volkstuindersvereniging Bickershof aan de Noorddorperweg 20 in Heemskerk met meer dan 150 tuinen. Tevens expositie in verenigingsgebouw Noorderlicht.

1/8 triatlon (500 meter zwemmen, 21 kilometer fietsen en 5 kilometer hardlopen) van 08.00 tot 20.00 uur. Start bij zwembad De Witte Brug en finish bij het dorpsplein van Castricum. Info op www.triatlon-castricum.com.

Maandelijks wandeling door het Oer-IJ-gebied om 13.00 uur bij Gemaal 1879 aan de Fielkerweg 4 in Akersloot. Deelname kost 2 euro inclusief toegang tot de expositie (geen pinbetaling mogelijk).



Optreden Marie's Mannen om 15.00 uur in restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117 in Bakkum. Muziek uit de jaren 60 en 70, inclusief Zuid-Amerikaanse muziek. Toegang gratis. Info op www.deoudekeuken.net. Foto: aangeleverd

MAANDAG 4 JULI



Zevenklappertoernooi bij Tennisvereniging Castricum tot en met 9 juli. Foto: aangeleverd

WOENSDAG 6 JULI



Afscheidsreceptie Emé Jonkman van 16.30 tot 18.30 uur bij de Montessorischool aan de Sokkerweg 4 in Castricum. Foto: aangeleverd

EXPOSITIES

De expositie 'Verrast door Mystiek' met werk van kunstenaar Ruud Bartlema is tot en met 2 juli te bekijken in de dorpskerk aan het Kerkpad 1 in Castricum. De kerk is – naast de reguliere kerkdiensten – ook geopend op donderdag van 10.00 tot 12.00 uur en vrijdag van 10.30 tot 12.30 uur.

Mineke de Geest exposeert op 2 en 3 juli haar impressionistische schil-

derijen en tekeningen over de Zanderij in de boshutten aan het Scoutingpad 1 in Castricum. PWN is op beide dagen tussen 11.00 en 12.00 uur aanwezig om te vertellen over de natuurontwikkeling op de Zanderij.

Cor Spil exposeert gedurende de maanden juni en juli realistische schilderijen en beelden in Gemaal 1879 aan de Fielkerweg 4 in Akersloot. Cor laat zich vooral inspireren door de mens en de natuur om zich heen. Elke zondagmiddag van 13.30 tot 16.30 uur geopend. Toegangsprijs gemaal: 1 euro (geen pinbetaling mogelijk).

Maria Heideveld exposeert gedurende de maanden juni en juli schilderijen (voornamelijk olieverf en grafiek) in restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117 in Bakkum. Dagelijks te bekijken van 09.00 tot 17.00 uur te bekijken.

Oud-Castricum presenteert tot eind juli de expositie 'Emigratie vanuit Castricum' in gebouw De Duynkant aan de Geversweg 1b in Castricum. Deze expositie is op elke eerste en derde zondag van de maand te bekijken tussen 13.30 en 16.00 uur. De entreprijs bedraagt 1 euro (gratis voor leden).

De expositie kunstproject 'Dromen Delven, Dromen Dragen' is te zien tot 31 juli in het Ketelhuis aan het Watertorenpad 4 in Bakkum. Geopend op maandag, dinsdag en woensdag van 10.00 tot 18.00 uur en vrijdag, zaterdag en zondag van 10.00 tot 21.00 uur. Toegang gratis.

Fietsenstalling strand: gemeente werkt aan 'goede infrastructuur voor lange termijn'



Marcel Tervoort laat het bewijs van onderstempeling zien. Foto: Hans Boot

Vervolg voorpaginaverhaal

De penibele situatie rond de fietsenstalling bij het strand was voor De Vrijelijst aanleiding om hierover op 27 mei jl. schriftelijk vragen te stellen aan het college. Deze zijn vervolgens beantwoord bij brief van 20 juni. Daarin wordt bevestigd dat de gemeente de fietsparkeerplaats op het dak van de loods in september 2021 buiten gebruik heeft laten stellen nadat gebleken was dat deze zonder ondersteuning niet veilig was. Het college laat zich echter niet uit over stempels die volgens de De Vrijelijst zouden zijn weggehaald, maar stelt wel dat dit dossier lang heeft stil-

gelegen. Het nieuwe college erkent de urgentie en is direct met de exploitant van de stalling in gesprek gegaan om tot een oplossing te komen.

Op de vraag van de politieke partij of het college maatregelen treft indien de exploitant zich niet laat aanspreken op het plaatsen van de stempels, luidt het antwoord dat er drie alternatieve locaties in beeld zijn gebracht voor de aanleg van een tijdelijke fietsenstalling op en nabij het strandplateau. Deze vraag is echter achterhaald door het recent aanbrengen van de stempels. Het college laat nog wel weten dat zij € 5000,- bijdraagt aan het verstevigen van de loods.

Reactie PaanZEE

Namens de exploitant reageerde Marcel Tervoort als volgt op de vragen van De Vrijelijst: „De uitvoerend wethouder tot mei van dit jaar was lid van De Vrijelijst en weet dus exact hoe de vork in de steel zit. Er wordt gesuggereerd dat het plateau onveilig is geworden door het weghalen van onderstempeling, maar die heeft er nooit bestaan. De situatie is in de loop der tijd achteruit gegaan en op een gegeven moment beoordeeld door onze constructeur, die op ons verzoek en initiatief het gebouw controleert. Wij zijn al jaren bezig met het realiseren van onder andere een nieuwe en vergrote fietsenstalling met meer faciliteiten die aansluiten op de huidige behoeftes. Tot op heden hebben we hiervoor geen vergunning gekregen. De laatst aangepaste aanvraag dateert van december 2021, omdat de eerdere aanvraag het niet haalde. De exploitant heeft zelf vorig jaar aan de gemeente gemeld dat de procedures te lang duren en dat de bouwkundige staat van de stalling onveilig is. Daarop is in gezamenlijk overleg besloten om dit gedeelte van de stalling af te sluiten totdat de omgevingsvergunning is verleend. Hier wachten we nog steeds op. Een recent constructief gesprek met wethouder

Beems heeft tot een snelle tussenoplossing geleid, waarbij de oorspronkelijke capaciteit tijdelijk wordt teruggebracht door het aanbrengen van stempels. Wij hopen spoedig de benodigde vergunning te ontvangen, waardoor dit issue integraal en beter wordt opgelost en ook voorzieningen als kort parkeren en de aanpassing van de infrastructuur op de parkeerplaats voor auto's kunnen worden uitgevoerd. Hierin hebben wij nu alle vertrouwen.”

Reactie wethouder

De nieuwe strandwethouder Roel Beems wilde ook op deze heikele kwestie reageren en zei: „In het beleid van het nieuwe college is er veel aandacht voor de fiets. Je komt dat

tegen in onze beleidsdoelen op het gebied van mobiliteit, gezondheid, toerisme en in nog een aantal portefeuilles. Het kan natuurlijk niet zo zijn dat wij iedereen aanmoedigen om op de fiets te stappen en dat er dan voor die fiets bij het strand geen plaats is. Er wordt gewerkt aan een goede infrastructuur voor de lange termijn, maar voor het aankomend hoogseizoen moest een oplossing worden gevonden. Daar zijn verschillende opties voor in kaart gebracht en het constructief overleg met de exploitant heeft geresulteerd in deze pragmatische, en voor de gemeente meest voordelige, optie. Het college is blij dat die snel is uitgevoerd en strandbezoekers gewoon welkom zijn met hun fiets.”



Artist impression van de plannen van PaanZEE. Afbeelding: aangeleverd

Castricum.

Wij zijn op zoek naar serieuze

BEZORGERS/STERS

OMGEVING:

- Nachtorchis, Bloemenhof Pijlkruid, Limmen, **220 kranten**

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

WWW.VERSPREIDNET.NL

INFO@VERSPREIDNET.NL

Horeca collega's gezocht

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

Snackbar

Keuken

Bediening

Mail naar de.duynen.bakkum@gmail.com

Whatsapp: 06-12 87 85 12

Vacature chauffeur vrachtauto met laadkraan

WIJ ZIJN OP ZOEK NAAR:

- **Chauffeur voor vrachtauto met laadkraan**
- **In bezit van rijbewijs C, (eventueel rijbewijs CE)**
- **Ervaring is wenselijk maar geen vereiste**
- **Iemand die secuur werkt, flexibel is ingesteld en in oplossingen denkt**

WIJ BIEDEN:

- **Goede primaire en secundaire arbeidsvoorwaarden, Volgens Beroepsgoederenvervoer CAO**
- **Een leuke afwisselende functie en prettige werksfeer bij een ambitieus bedrijf**
- **Mogelijkheid tot het volgen van cursussen en trainingen**

Als je geïnteresseerd bent in deze functie neem eens contact op! Dit kan telefonisch naar: 0255 510621 Of e-mail naar: wouter@zuidambv.nl

transport- en aannemingsbedrijf
ZUIDAM BV IJMUIDEN

tel: 0255 510621 fax: 0255 510719



De Heen-en-Weerwolf. Foto: aangeleverd

Kapitein zoekt veerman

Castricum - De Tuin van Kapitein Rommel is een prachtige tuin in het hart van Castricum. Ruim veertig vrijwilligers zorgen ervoor dat deze tuin er ieder seizoen weer tiptop uitziet. Maar op dit moment is er behoefte aan enkele extra vrijwilligers die wat vrije uren over hebben.

In de eerste week van de zomervakantie organiseert de Tuin van Kapitein Rommel voor de elfde keer de Sprookjestuin. De Heen-en-Weerwolf, de veerman uit Puk van de Petteflat die de kinderen over de vijver van de Tuin vaart, is dit jaar op vakantie. Het varen in het veerbootje ervaren de kinderen als een spannende belevenis. Wie wil in de week van 17 tot 21 juli een of meerdere dagdelen veerman zijn?

Groene vingers

Een team van twaalf tot vijftien vrij-

willigers werken wekelijks één of meer dagdelen om de tuin te onderhouden. Op dit moment komt men hiervoor echter vrijwilligers tekort. Vooral mensen die de handen uit de mouwen willen steken voor snoeiwerk, spitten en baggeren zijn zeer welkom. Heb je interesse in vrijwilligerswerk en wil je ook een steentje bijdragen? Neem dan contact op met Margot Nell (bereikbaar op maandag, donderdag en vrijdag via telefoonnummer 0251 672356) of stuur een e-mail naar info@tuinvankapitenrommel.nl voor meer informatie.

Het mooiste bibliotheekje van Castricum?

Castricum - Sinds twee weken is Castricum een openbaar boekenkastje rijker. Deze zogenoemde minibieb hangt aan het Franse tuinhok van de voortuin van Fred en Carla Kok in de Hendrik Casimirstraat. Het door Fred zelfgemaakte kastje biedt ruimte voor twee planken met boeken. Carla heeft deze gevuld met een breed aanbod aan genres. Literaire thrillers, romans en kinderboeken. Zowel Donna Tartt, Jenny Colgan als Jamie Oliver's kookkunsten hebben er een plekje. Maar het aanbod kan variëren. Ziet iemand iets dat hij leuk vindt, leen dan vooral een boek. Uitgelezen? Zet het terug of geef het door. Ook als je zelf na het opruimen van de boekenkast een goed boek in een net jasje hebt, ben je welkom om het in de minibieb te zetten. Castricum kent verschillende van deze miniatuur bibliotheekjes: ook op de Mient en de Augusta de Witstraat vind je ze. Een mooi initiatief om duurzaam te lezen.



Carla Kok bij de minibieb aan de Hendrik Casimirstraat. Foto: aangeleverd



Het winnende ontwerp voor de mobiele werkplaats. Foto: aangeleverd

Leerlingen ontwerpen mobiele werkplaats voor basisscholen

Castricum - De gemeenten Heiloo, Uitgeest en Bergen hebben zestig leerlingen uit klas 3h/v van het Bonhoeffercollege opdracht gegeven om een mobiele werkplaats te ontwerpen voor de basisscholen in de gemeenten. Tessa, Frieda, Emine en Jaline kregen de eerste prijs met hun ontwerp Cuatre Armoires. Wethouder Jan Schouten uit Uitgeest zat in de jury en reikte de prijs aan de leerlingen uit: „Iedereen heeft heel goed werk geleverd, maar dit groepje sprong er uit.”

Veel materialen die we dagelijks gebruiken, komen uit het buitenland. Zo komt katoen uit India en dragen we truien uit Bangladesh, terwijl men wol in Nederland weggooit. In speciale lessen gaan basisschoolleerlingen met lokale materialen aan de slag. De lessen bestaan uit hout bewerken, spinnen met wol of fietsen repareren en kleren maken. Maar hoe krijg je de materialen – spinnenwielen, naaimachines en ander gereedschap – de klas in? En wie beheert de spullen?

Oplossingen

De leerlingen van het Bonhoeffercollege kwamen met uiteenlopende

oplossingen zoals een omgebouwde schoolbus en aanhangers waar alle gereedschap en werkplekken in vervoerd kunnen worden. De meesten maakten met uitklapbare vloeren, tafels en overkappingen werkplekken op het schoolplein. Sommigen gebruikten ook het klaslokaal, bijvoorbeeld met werkbladen of gereedschapsboxen die je op de bestaande tafels kunt leggen. Het winnende groepje ontwierp vier kasten – voor elke lesmodule één – die precies in een bus passen en makkelijk de klas in te rijden zijn. Het groepje krijgt van de gemeente als waardering voor hun mooie ontwerp een supboard-uitje.

Koloniaal verleden letterlijk boven water: nieuwe tentoonstelling bij Huis van Hilde

Castricum - Vanaf zaterdag 2 juli is bij archeologiemuseum Huis van Hilde een nieuwe tentoonstelling te zien: Twee werelden in één wrak, fragmenten uit een koloniaal verleden. Het vertelt het verhaal van een gezonken plantageschip en zijn 'dubbele lading'.



De veldtekening van 'Wrak 1822'. Foto: aangeleverd

Eeuwenlang staken Nederlandse zeilschepen de oceanen over, gedreven door handel, oorlog of geloof. Wat rest zijn de ontelbare wrakken op de zeebodem, stille getuigen van een koloniaal verleden. Maar soms klinkt er een stem vanaf de zeebodem. Zoals het verhaal van het schip dat de Neder-

landse plantages in Zuid-Amerika als bestemming had, maar in 1822 bij Texel strandde en zonk.

Bijzondere vangst

Vele jaren later, in juli 2001, kwam in de netten van garnalenketter Emmie net buiten de haven van Oudeschild (Texel)

een complete houten kist naar boven, dik begroeid met zeepokken. De vissers openden de deksel en zagen stapels lange, ijzeren messen met een houten handvat. Sportduikers vonden kort daarna het bijbehorende wrak van het plantageschip dat in 1822 bij Texel verging.

Dubbele lading

Tijdens het jarenlange onderzoek dat volgde bleek het wrak van het plantageschip een ware tijdschapsule met goed bewaarde en gave objecten uit een koloniaal verleden. Tussen de houten spanten die uit het zand opstaken kwamen prachtige serviezen bestemd voor de planters tevoorschijn, maar ook de kapmessen waarmee de tot slaaf gemaakten de rietstengels moesten klieven; twee werelden in één wrak. De sprekende fragmenten uit een koloniaal verleden, nu tastbaar gemaakt in deze unieke tentoonstelling, zijn van 2 juli 2022 tot en met 5 maart 2023 te zien bij Huis van Hilde.

Kinderlijn

Door te beleven, te kijken, te luisteren en te doen worden in de speciale kinderlijn in de tentoonstelling voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar, fragmenten uit een koloniaal verleden dichtbij gebracht en een opening geboden samen het gesprek aan te gaan over het slavernijverleden. Huis van Hilde is geopend dinsdag tot en met zondag van 11.00 tot 17.00 uur. Toegang met een Museumkaart is gratis. Kijk op www.huisvanhilde.nl voor meer informatie.



De opgeviste kist met kapmessen. Foto: Carl van Dijk

Isabella Zwiers (27) neemt fysiotherapiepraktijk Zwiers & Admiraal over

Castricum - Isabella Zwiers neemt de bloeiende fysiotherapiepraktijk van haar ouders over, met ingang van 1 augustus 2022. Haar eerste uitdaging ligt er al: een collega vinden. „Ik heb er heel veel zin in.“



Erik en Karin: „Het is leuk om te zien dat een van de vier kinderen in onze voetsporen treedt.“ Foto: aangeleverd

Door Ans Pelzer

Veel werkwijzen blijven hetzelfde, maar ze brengt ook haar eigen expertise mee: sport en beweging. Isabella: „Ik heb voorheen een opleiding CIOS gedaan, de opleiding tot sport- en bewegingsleider. Buitensporten hebben mijn warme belangstelling. De fysiotherapieopleiding heb ik ook gevolgd. Ik ben zelf een fanatieke sporter. Als personal

trainer, coach en fysiotherapeut kan ik op verschillende manieren aandacht geven en met mensen werken. Ik heb mijn opleidingstraject gevolgd van vmbo tot en met hbo. Dat heeft als voordeel dat ik met allerlei mensen makkelijk omga. Aan het werk beleef ik heel veel plezier.“

‘Gedreven in het vak’

Erik (67): „Het is leuk om te zien dat één van de vier kinderen in onze

voetsporen treedt. Het is natuurlijk nooit ‘moeten’ geweest, maar Isabella is gedreven in het vak.“ Erik en Karin hadden 42 jaar een praktijk in Castricum. Hoe dat gaat werken in het dorp waar je ook woont? Je komt natuurlijk heel veel bekenden tegen op straat en in de supermarkt. Karin: „Daar leer je mee omgaan. Je kunt niet op straat iemands fysieke gesteldheid bespreken. Dat is iets voor de spreekkamer. Dat wil ik ook

niet, maar soms zie ik iemand en denk dan: hoe zou het met hem of haar gaan?“

Persoonlijk contact

Wat er specifiek is aan de werkwijze? Erik: „Als er iemand binnen komt met een klacht kijken we niet alleen naar de rug maar juist ook naar wie er binnen komt en hoe hij of zij ermee omgaat. We hebben voor iedere patiënt dertig minuten. We willen er honderd procent voor die

patiënt zijn. We kennen soms vier generaties van een familie. Dat is erg leuk en bijzonder om mee te maken.“ Karin: „We komen zoveel bijzondere verhalen tegen. Soms heb ik iemand in de kreukels meegemaakt en dan fiets ik voorbij en staat die persoon zijn huis te schilderen dan ben ik echt blij dat hij dat weer kan!“ Erik en Karin blijven op de achtergrond nog even in de buurt om dochter Isabella indien nodig bij te staan.



Isabella neemt haar eigen expertise mee naar de praktijk: sport en beweging. Foto: aangeleverd



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Juni 2022

Seksuoloog Jolien Spoelstra: “Het is nooit te laat voor verandering”



Sinds seksuoloog Jolien Spoelstra in 2015 haar praktijk Move For Motion opende, heeft ze heel wat cliënten kunnen bijstaan in hun zoektocht naar een beter seksleven. Daarbij constateerde ze dat heel wat problemen veroorzaakt worden door onjuiste aannames, veelal gebaseerd op achterhaalde mythes. In haar boek *Zinderend Leven* behandelt ze een aantal misvattingen op het gebied van seks en relaties. Het boek beschrijft diverse fictieve personages, elk met hun eigen verhalen en problemen. Het zijn de verhalen die Jolien in haar praktijk dagelijks tegenkomt en waarmee veel mensen blijken te worstelen.

Door Raimond Bos

Het thema seksualiteit is veelomvattend en roept bij menigeen de nodige vragen op. Houdt mijn partner wel van me? Ben ik aantrekkelijk genoeg? Hoe zorg ik ervoor dat mijn grenzen niet overschreden worden? Waarom lijkt mijn lichaam te blokkeren als ik seks heb? „Ik ontmoet in mijn praktijk heel vaak cliënten die kampen met dezelfde problematiek en die zich

baseren op dezelfde misvattingen”, begint Jolien haar verhaal. Ze vervolgt: „Ik merkte dat ik elke keer hetzelfde verhaal aan het vertellen was om allerlei mythes de wereld uit te helpen. Toen dacht ik: dat kan efficiënter. Met een boek bereik ik een groter publiek. Ik heb de meest voorkomende klachten op het gebied van seksualiteit als basis voor dit boek gebruikt.” Hoewel Jolien een consult ogenschijnlijk tot in de kleinste details in haar boek beschrijft, benadrukt ze dat alle personages volledig fictief zijn en niet gebaseerd op specifieke cliënten. „Veel mensen zullen er wel iets van zichzelf in herkennen, maar ik heb in elke casus de achterliggende problematiek zo onbevooroordeeld mogelijk beschreven.” Desondanks geeft Jolien met het boek een aardig inkijkje in haar dagelijks werk, waarin het gros van de cliënten probeert om in goede harmonie tot een oplossing voor het geconstateerde probleem te komen, maar waarin ook wel eens stellen ruziënd tegenover haar zitten.

Vrouwen zoeken eerder hulp

In haar praktijk ziet Jolien veel stellen, die samen op consult komen. Daarnaast komen cliënten ook individueel bij haar langs, de vrouwen zijn daarbij in de meerderheid. „Het is niet zo dat vrouwen meer problemen hebben op seksueel gebied, maar ze zoeken wel eerder naar hulp”, verduidelijkt Jolien. Die ervaring had ze ook al toen ze als seksuoloog mensen begeleidde om van angsten of depressies af te komen. „Bij seks-gerelateerde problemen speelt ook het machismo van de mannen vaak een rol. Mannen zijn meestal wat minder open over dergelijke zaken. Als een heteroseksueel stel problemen heeft op seksueel gebied, is het vaak de vrouw die als eerste contact met mij zoekt. Ze praat er eerst thuis over en hoopt dat de man mee gaat naar het consult. De man geeft dan geregeld aan dat ze maar alleen moet gaan, omdat hij geen problemen zegt te hebben. Mijn uitgangspunt is juist dat het een gezamenlijk probleem is van beide partners. Ik vind het daarom fijn als mensen het probleem ook samen erkennen.”

Honderd redenen om seks te hebben

Eén van de mythes die in het boek aan bod komt, is de gedachte dat seks feitelijk alleen bedoeld zou zijn voor de voortplanting. Jolien: „Er zijn wel honderd redenen te noemen om seks te hebben. Mensen hebben seks met elkaar omdat het fijn voelt, omdat ze hun verdriet willen laten verdwijnen, omdat ze er beter door slapen, enzovoort. De mens is daar niet uniek in. Er is bijvoorbeeld heel veel onderzoek gedaan naar het seksuele gedrag van bonobo's. Je ziet dat seks daar een manier is om de sociale banden onderling te bevestigen. Na een ruzie hebben ze soms seks met elkaar, alsof ze willen zeggen: wij zijn weer oké met elkaar. Van bonobo's, maar bijvoorbeeld ook van dolfijnen, weten we dat ze ook seks hebben buiten de vruchtbare periode. Datzelfde geldt voor mensen. Een vrouw heeft ook seks na de overgang. De meeste seks in ons leven is niet bedoeld om kinderen te verwekken.” Een tweede mythe, die hieraan nauw verwant is, betreft de vermeende noodzaak van penetratie of klaarkomen tijdens de seks. In haar boek toont Jolien aan dat seks veel meer is dan de penetratie (immers, wie deze redenatie volgt, zou moeten concluderen dat een lesbisch stel nooit seks zou hebben) en dat klaarkomen niet wil zeggen dat de seks goed is geweest. Ook rekent ze af met de misvatting dat penetratie voor een vrouw de eerste keer altijd pijn doet en legt ze uit wat de achtergronden van vaginisme kunnen zijn.

Overredingskracht

Als seksuoloog probeert Jolien altijd neutraal naar de problemen van haar cliënten te kijken. „Dat is het mooie aan dit beroep. Er is een emotionele distantie. Ik sta niet midden in hun probleem en kan dus rationeel kijken naar wat er gebeurt met iemand. Op basis daarvan kan ik adviezen geven. Ik bied mensen een veilige ruimte om hun verhaal te kunnen vertellen. Vervolgens vorm ik een hypothese, die ik aan ze voorleg. Ik probeer ze dingen aan te reiken om de situatie te veranderen. Soms is daar wel wat overredingskracht voor nodig, want veel mensen houden niet van veranderingen, verandering schuurt. Ik wil ze echter nooit in een bepaalde richting dwingen. Daarom werk ik graag met voorbeelden en gebruik ik metaforen om bepaalde inzichten te bieden. Dat doe ik ook in mijn boek. Zo probeer ik mensen te motiveren om hun gedrag te veranderen. Ik hoop dat ze hierdoor zullen beseffen dat het nooit te laat is voor verandering.”

Negatief zelfbeeld

Thema's als seksuele wensen en verlangens, angst voor seks, gevoelens voor meerdere partners tegelijk en omgaan met een negatief zelfbeeld, al deze zaken komen in het boek aan bod. Vooral dat laatste baart Jolien zorgen: „Ik zie dat het bij veel vrouwen enorm schort aan een positief zelfbeeld. Dat komt deels door de beelden die we dagelijks voorgeschoteld krijgen. Denk maar eens aan wat we zien op sociale media en in glossy magazines. Bij vrouwen die dergelijke beelden bekijken, zakt vaak het eigenbeeld. Maar ze beseffen niet dat dit juist de bedoeling is van die bladen, zodat ze vervolgens een product kunnen aanreiken om dat te veranderen. Zo'n negatief zelfbeeld houdt het geluk tegen! Laten we eerlijk zijn: een vrouw is geen barbiepop.” In het verlengde hiervan heeft Jolien jaren geleden al besloten om woorden als schaamstreek en schaamlippen in de ban te doen. „De onlangs overleden seksuoloog Ellen Laan begon ermee die woorden achterwege te laten en ik heb dat van harte omarmd. Er is niets om je voor te schamen!”

Acceptatie

Voor Jolien is het praten over seks haar dagelijks werk, maar voor veel van haar cliënten geldt dat ze er vaak moeite mee hebben om zich op dat gebied goed te uiten. Maar voor wie niet goed durft aan te geven wat de wensen of klachten zijn, is het moeilijk om een goed seksleven krijgen. Ook hier speelt schaamte vaak een rol. Mensen durven een fantasie niet op te biechten, omdat ze bang zijn voor de reactie van de ander. Sowieso is er op het gebied van acceptatie in onze maatschappij nog een lange weg te gaan. Jolien: „Ik zie bijvoorbeeld in Disney-films nog maar heel weinig homoromances of polyamorie voorbij komen. De voorbeelden die er wel zijn, vormen de bekende druppel op de gloeiende plaat. Ook zie ik dat transjongeren nog steeds veel vaker te maken krijgen met geweld dan jongeren die zichzelf als cisgender – iemand van wie de genderidentiteit overeenkomt met het geboortegeslacht – definiëren. Daar is nog veel werk aan de winkel. In mijn boek behandel ik onder andere de casus van een man met homoseksuele fantasieën en de problemen van een lesbisch stel. Verder heb ik het thema gender niet expliciet besproken. Het is namelijk zo'n veelomvattend thema, dat daar wellicht nog eens een apart boek over komt.”

Het boek *Zinderend Leven* van Jolien Spoelstra (ISBN 978 94 6404 169 9) wordt gepubliceerd door Fontaine Uitgevers en ligt vanaf 6 juni 2022 in de winkels. Het is online via de grote boekhandels al te reserveren.



Slaapproblemen bij jonge kinderen

Je baby is onrustig, huilt veel, slapen lukt alleen in de draagzak. Je dreumes wil overdag niet slapen, je probeert alles maar niets lukt. Je peuter maakt van bedtijd een groot drama. Zelf ben je bekaf, je probeert van alles maar er zit geen verbetering in. Hoe zit dat precies met die slaapproblemen?

Kinderslaapcoach Marieke van Studio Uil: „Het effect van slaapproblemen van een kindje op de ouders wordt enorm onderschat. Wat ik merk is dat ouders het vaak lastig vinden om hulp te zoeken. Met name de omgeving heeft invloed daarop. Meningingen van anderen of juist de successen van andere ouders maken ouders van een slecht slapend kind onzeker. Maar je doet niets verkeerd, je doet het juist heel goed! Door aanwezig te zijn, je kindje te helpen, responsief en liefdevol te reageren. En hulp te zoeken in je omgeving of bij een professional. Slaapproblemen bij jonge kinderen staan bijna nooit op zichzelf. Daarom wil je goed inzoomen op de situatie om te achterhalen wat het slapen in de weg zit. Denk aan lichamelijke klachten zoals reflux, eczeem, darmkrampjes maar ook factoren zoals hechting, spanningen en stress binnen een gezin. En dan nog het echt kunnen slapen. Denk aan oververmoeidheid door een verkeerde spreiding van slaap of te weinig slapen. Ontwikkeling speelt ook nog eens mee. Een baby heeft een andere slaapstructuur dan een dreumes of een peuter. Daarbij spelen hormonen, slaapcycli, regressies en leeftijd een belangrijke rol.”

Meer weten? Bekijk www.studiouil.nl en volg Marieke op Instagram via @studiouil.kinderslaapcoach.



Kinderslaapcoach Marieke van Studio Uil.
Foto: aangeleverd



Marieke
Studio Uil
Kinderslaapcoach

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

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

Voor kindjes van 0 tot 4 jaar:
Holistisch
Volgens Droomritme Methode.
Slaapplan op maat (incl. advies omtrent voeding en ritme.)

Meer weten?
Bel voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek
06-46313111 of mail naar marieke@studiouil.nl

www.studiouil.nl



Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

- Slaapproblemen
- Lichaamsbewustwording
- Versterken van het immuunsysteem
- Herstel na ziekte
- Hoofdpijn en schouderklachten
- Hormonale ondersteuning

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:
www.oprechtenrechttop.nl

oprecht & rechttop

Iokai shiatsu
Do-In lessen

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

7 tips voor een goede nachtrust

1. Zorg ervoor dat je overdag voldoende beweegt. Wanneer je minstens 30 minuten per dag matig intensief beweegt slaap je beter. Met matig intensief bewegen bedoelen we bijvoorbeeld wandelen of fietsen.
2. Creëer een vast slaapritme. Probeer 6 van de 7 nachten een vast regime aan te houden van maximaal 8 uur in bed. Ga iedere dag op hetzelfde tijdstip naar bed en slaap niet uit na een slechte nacht.
3. Vermijd enkele uren voordat je gaat slapen beeldschermen als de televisie, telefoon en tablet. De schermen zorgen ervoor dat jij minder goed in slaap valt.
4. Neem het laatste half uur voordat je gaat slapen de tijd om volledig tot rust te komen. Lees een boek, luister muziek of neem een lekker warm bad. Je kan natuurlijk ook heerlijk even niets doen op de bank.
5. Probeer niet te slapen. Dit klinkt misschien een beetje gek, maar te hard proberen te slapen werkt averechts. Slaap is helaas een proces dat we niet zelf onder controle hebben. Focus jezelf op de slaap die wel lukt, in plaats van op de uren die niet lukken.
6. Zorg voor een comfortabele slaapplek. Denk hierbij aan een goed matras, een fijn kussen en een luchtdoorlatend dekbedovertrek. Zet een raam open voor een goed geventileerde kamer en beperk het licht en geluid van buitenaf. Dit kan bijvoorbeeld door een dik gordijn op te hangen.
7. Geef jezelf 15 minuten om te piekeren, maar zeker niet meer. Er zijn ontzettend veel mensen die pas vlak voor het slapen de tijd nemen om over zichzelf en de dag na te denken. Hierdoor kun je uiteraard lang wakker liggen. Probeer je gedachtes ergens anders dan in bed te verwerken. Zo kun je bijvoorbeeld na het eten een kwartiertje nemen om aan de keukentafel na te denken over je dag.



Shiatsu-therapie als wapen tegen een slapeloosheid

Een goede nachtrust is essentieel, maar lang niet voor iedereen vanzelfsprekend. We hebben elke nacht zes tot acht uur slaap nodig om te herstellen van de vorige dag en ons op te laden voor de volgende dag. Langere tijd minder dan zes uur slaap resulteert in meer stress en heeft ook consequenties voor de hormoonhuishouding en het immuunsysteem. Slecht slapen kan allerlei oorzaken hebben. Heb je misschien te weinig routine voordat je gaat slapen? Of pieker je soms te veel over je relatie, werk of familie? Wie emotioneel niet in balans is, kan de slaap vaak niet goed vatten. Je hebt een slaapprobleem wanneer je gedurende een maand of langer vier keer per week slecht slaapt. Ongeveer één op de drie Nederlanders heeft slaapproblemen en acht procent lijdt aan slapeloosheid.



Tips voor een betere nachtrust

Drink na 18.00 geen groene thee of koffie meer en gebruik geen beeldschermen in het laatste halfuur voordat je slapen gaat. Maak voor het slapen gaan even een wandelingetje of doe wat meditatieoefeningen. Dim de lichten in huis, zo bereid je de hersenen voor op de nacht. De ideale slaapkamertemperatuur is 18°C. met een luchtvochtigheid van 65%. De Oosterse geneeswijze kan slaapproblemen ook aanpakken. Marga van Koeveringe, eigenaresse van praktijk Oprecht & Rechttop: „Shiatsu-therapie kan ervoor zorgen dat je orgaanenergie beter in balans komt, waardoor je beter slaapt. Met vijf behandelingen zou je al verbetering moeten merken.” Marga heeft speciale scoreformulieren om te noteren welke bezigheden je hebt aan het einde van de dag en hoe je in de nacht geslapen hebt. „Mensen bekijken het vaak per dag, maar als je over een periode van tien dagen kijkt, kun je pas patronen herkennen.”

Meer weten? Kijk op www.oprechtenrechttop.nl of bel: 06 30335321.

Wat vindt een vrouw nu echt aantrekkelijk aan een man?



Brede schouders, een gespierd lichaam en een weelderige haardos. Zijn dat de eigenschappen die een man moet hebben om bij een vrouw in de smaak te vallen? Of toch juist wat meer vet op de botten en wellicht een kaal hoofd? Wie zich erin verdiept, merkt al snel dat het zo eenvoudig niet is. Mannen en vrouwen gaan op een heel andere manier om met het beoordelen van uiterlijke kenmerken. Over het algemeen kunnen we stellen dat voor een vrouw met name de uitstraling van de man belangrijk is. Hoewel natuurlijk bepaalde individuele kenmerken wel een rol kunnen spelen, kijkt een vrouw toch meer naar de mannelijkheid in de uitstraling. Anders gezegd: je kunt er nog zo mannelijk uitzien, als je onzeker overkomt, word je daar alsnog op afgerekend en zal een vrouw je sneller afwijzen.

Persoonlijkheid

Een man bepaalt vaak op specifieke uiterlijke kenmerken of hij zich wel of niet verder in een vrouw wil gaan verdiepen. Bij een vrouw gaat het al bij het eerste contact veel meer om de persoonlijkheid. De vrouw bekijkt hoe de man zich beweegt, welke houding hij aanneemt, welke gebaren hij maakt en hoe hij naar haar kijkt. Die observatie vertelt haar voldoende om te bepalen of de man in kwestie wel of niet interessant voor haar is. Ze lijken een soort superontwikkelde radar te hebben om al zonder een eerste gesprek te voeren heel veel van een man te kunnen achterhalen, simpelweg door hem te observeren. Je kunt als man nog zo goed je best doen om de vrouw in kwestie te behagen, haar te vertroetelen en te steunen, als de uitstraling daarbij niet klopt met haar gevoel, zal ze nooit voor je vallen.

Zelfacceptatie

Vrouwen vallen doorgaans niet op mannen die er moeite mee hebben zichzelf te accepteren zoals ze zijn. Ook dit valt te herleiden naar onzekerheid. Als een man onzeker is over zichzelf – en dat ook uitstraalt – zal hij wellicht niet het leiderschap tonen dat een vrouw graag ziet. Let wel, we zeggen hier niet dat de man de baas over de vrouw zou moeten spelen. Ook in een gelijkwaardige verhouding tussen man en vrouw kan iemand leiderschap tonen door bijvoorbeeld regelmatig zelf initiatief te tonen. Dat hoeft immers niet op dwingende wijze te gebeuren. Mannen die hun gedrag voortdurend baseren op meningen van anderen, vallen doorgaans bij veel vrouwen niet zo in de smaak. Doe je daarentegen als man de dingen waarvan jij vindt dat ze gedaan moeten worden, dan leidt dat vanzelf tot een grotere interesse bij het andere geslacht. Een eigen standpunt hebben wordt gewaardeerd, mits je bereid bent om hier vanaf te stappen op basis van betere argumenten.

Ambitie

Lees de wensenlijstjes van de vrouwen op datingsites er maar eens op na: ambitie is een veel gebezigde kreet. Mannen moeten vooral ambitieus zijn, een duidelijk doel voor ogen hebben. Vrouwen willen graag weten hoe jij jezelf over pakweg vijf of tien jaar ziet. Niet omdat ze echt willen weten wat je dan doet, maar omdat ze helder willen krijgen of je erover nagedacht hebt. Vaar je een duidelijke koers, of laat je het allemaal maar een beetje op zijn beloop? Wederom: leiderschap tonen dus! Het heeft ook te maken met een vorm van geborgenheid. Een man die voortdurend in staat is om nieuwe wegen in te slaan, zijn eigen angsten weet te overwinnen en echt ergens voor gaat, zal vermoedelijk ook beter in staat zijn om zijn partner – en eventueel zijn kinderen – te beschermen tegen onheil dat op het pad komt. Dat biedt een gevoel van geborgenheid waaraan een vrouw van nature veel waarde hecht.

SKINiQ. *Kliniek voor injectables* **bb beauty barn** LIMMEN

Zomeractie SKINiQ in Limmen



Hyaluronzuur Skinbooster kuur

3 behandelingen

€400,-

Bel of app voor een afspraak 06 - 37611599

www.skiniq.nl

SKINiQ en PMU Studio 26 zetten samenwerking voort

Castricum/Limmen – Saskia Leenders (SKINiQ) en Krista Meijne (PMU Studio 26) zetten hun succesvolle samenwerking voort. Allebei houden ze zich bezig met uiterlijke schoonheid, elk vanuit hun eigen discipline. De diensten die zij aanbieden, vullen elkaar perfect aan.

Saskia Leenders Msc. heeft ruim een kwart eeuw klinische ervaring en runt sinds 2017 haar eigen kliniek voor injectables. Onder de naam SKINiQ biedt ze behandelingen aan die ervoor zorgen dat de huid weer gaat stralen. Het effect: een veel jonger uiterlijk, waarbij de natuurlijke uitstraling behouden blijft. Krista Meijne is gespecialiseerd in permanente make-up en browstyling. Zij verhuisde haar bedrijf PMU Studio 26 vorig jaar naar de Beauty Barn aan het Dronenlaantje 3 in Limmen. Saskia zal hier voortaan eens per maand aanwezig zijn voor het uitvoeren van behandelingen. Saskia: „De stap naar een cosmetische kliniek vinden mensen soms best groot. Vaak lopen mensen al met vragen rond, nu kunnen ze via Krista laagdrempelig en vrijblijvend kennismaken met de behandelingen die ik aanbied.” Ook gaan Saskia en Krista samen periodiek informatieve avonden verzorgen, met onder meer een uitgebreide presentatie over de werking van fillers, hyaluronzuur, skinboosters en botox. Meer informatie over de twee bedrijven is op www.skiniq.nl en www.pmustudio26.com te vinden.



Krista Meijne van PMU Studio 26 en Saskia Leenders van SKINiQ. Foto: aangeleverd



Earth Line Zonbescherming SPF
20 tube 150 ml of **SPF 15 tube** 50 ml



Nu met GRATIS aftersun
 Irriderm Biogel t.w.v. **€14,⁹⁵**

Vision zonbescherming
 en **P20 zonbescherming**

25% korting!

*Kom eens langs,
 u kunt parkeren
 voor de deur!*

**GEZOND & WEL
 AKER**
 Kerkweg 16
 1906 AW Limmen
 072-5053138

**G&W
 GEZONDHEIDS
 DROGIST**

HOMEOPATHIE
 REFORMARTIKELEN
 PARFUMERIE
 GLUTENVRIJ
 FOTOQUELLE
 STOMERIJDOPOT
 UPS POINT

Praktijk voor Mesologie
Tineke van Roon



**Op een natuurlijke
 wijze beter in balans**

Oude Parklaan 111, Castricum

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

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

Dr. Deepak Mittal: „Liefde is de oplossing voor elk probleem in de wereld”



Foto: Bos Media Services

Een gelukkig leven leiden wil iedereen. Helaas verstaat niet iedereen de kunst van het leven even goed. Soms zijn we te veel bezig met onze carrière en blokkeren allerlei dagelijkse problemen de weg naar geluk. Ook zijn velen geleidelijk steeds verder vervreemd van de natuur. De uit India afkomstige dr. Deepak Mittal (1960) ontwikkelde een methode om door middel van eenvoudige meditatietechnieken de innerlijke liefdeschakra's te activeren. Het resultaat: een staat van eeuwige gelukzaligheid, die zo overweldigend is dat je in staat bent om al je problemen te overwinnen. In Amsterdam opende hij zijn eerste vestiging van Divine Soul Yoga buiten India.

Door Raimond Bos

Jarenlang werkte dr. Deepak Mittal als succesvol zakenman. Samen met zijn broer zette hij de machinefabriek voort die zijn grootvader in 1969 was gestart. De twee broers gooiden het wel over een andere boeg, ze specialiseerden zich in tractoren. Met succes, want International Tractors Limited heeft vestigingen in 130 landen. Maar zakelijk succes biedt geen enkele garantie voor persoonlijk geluk, zo ondervond Mittal na verloop van tijd. Geld had hij genoeg, maar om ervan te genieten, was er nauwelijks. En hoewel hij een doorsnee gezinsleven leidde, met twee zoons en een dochter, miste hij vooral de liefde in zichzelf. En dat terwijl juist de liefde aan de basis staat van het geluk van de mens. Mittal: „Als je de liefde volgt, kun je alles bereiken. Liefde is de oplossing voor elk probleem in de wereld.”

Meditatie

India heeft spiritualiteit hoog in het vaandel staan. Door de jaren heen kwam Mittal met diverse spiritueel leiders in contact. „Er waren op dat gebied vier belangrijke leraren in mijn leven. Ik heb veel tijd met ze doorgebracht, jarenlang.” Toen de coronacrisis zich aandiende, was Mittal voor het eerst sinds tijden enkele dagen helemaal alleen. Het werd een emotioneel moment: „Ik besepte dat ik de liefde miste. Ik heb lang gehuild. Toen nam ik pen en papier. Ik begon vragen te stellen en ik merkte dat de antwoorden vanzelf kwamen.” Met vijftig jaar ervaring op het gebied van meditatietechnieken ontwikkelde hij zijn eigen methode om de liefde weer door zijn lichaam te laten stromen. Alle andere technieken schoof hij terzijde. Hij legt uit: „Eigenlijk is het niet eens een techniek. Het heeft alles te maken met je hartchakra. Die zit in de palm van je hand. Terwijl ik met je praat, komt de liefde uit je hart. Je hebt dan contact met het universum.”

Geen fysieke oefening

Bij yoga hebben we in Nederland vaak het beeld van fysieke oefeningen, waarbij we ons lichaam in bepaalde houdingen brengen. Mittal: „Dat is het grote verschil met de yoga in India. Bij ons draait het allemaal vooral om meditatie. Het gaat om de eenwording van lichaam en geest. Na afloop van zo'n meditatie sessie huilen mensen vaak, omdat het heel intens is. Het fysieke gedeelte van yoga is in India slechts een zijpad.

Gelukzaligheid

De zogenoemde bliss-meditatie (het woord bliss betekent gelukzaligheid) zal volgens Mittal je leven voorgoed veranderen. „Herinner jij je het moment in je leven waarop jij je het meest gelukkig voelde? Neem dat gevoel als uitgangspunt en vermenigvuldig dat met een miljoen. Dat is hoe het voelt als je deelneemt aan deze vorm van meditatie. Elke ochtend mediteren zorgt ervoor dat je hele doen en laten wijzigt. Je humeur verandert in positieve zin, je zult geen stress meer kennen en ook je nachtrust verbetert. Ik sliep voorheen slecht, maar daar heb ik nu geen last meer van. Heel mijn leven was ik op zoek naar de liefde, nu heb ik die gevonden.”

Audio

Hoe de meditatie precies in zijn werk gaat? „Ik kan het je wel uitleggen, maar dan heb je er niets aan. Zo werkt het niet. Je moet het echt ondergaan. Pas als je het persoonlijk hebt ervaren, voel je het effect ervan.” Mittal beseft echter dat niet iedereen elke ochtend naar zijn yogastudio zal kunnen komen. „Daarom hebben we de meditatie sessie ook als geluidsbestand beschikbaar. Nadat je de eerste sessie persoonlijk bijgewoond hebt, kun je thuis met die audio aan de slag. Je kunt dan elke dag gaan mediteren, drie kwartier lang, in de ochtend of in de avond. Het geluidsbestand zelf duurt vijftig minuten.”

De wereld over

Dat Mittal ervoor koos om zijn eerste yogastudio buiten India in Amsterdam te openen, is niet zonder reden: „De spirituele energie in Amsterdam is goed. Ik kende de stad, want we hebben hier een kantoor van ons tractorbedrijf. Wat me wel opvalt aan Nederland is dat er zo weinig mensen zijn die geloven in God. In een land als Italië is het percentage gelovigen bijvoorbeeld veel hoger. Ik probeer te begrijpen waarom dat in Nederland anders is, maar ik ben er nog niet uit.” Duitsland wordt het volgende land waar Divine Soul Yoga zich zal vestigen. Zoals Mittal met zijn tractorbedrijf in 130 landen vestigingen heeft, wil hij ook met de yogastudio's de wereld over. In elk land komt één vestiging met een gecertificeerd docent. Daarnaast kunnen geïnteresseerde ondernemers instappen in het concept, dat als franchiseorganisatie wordt aangeboden. „Een wereld vol liefde, warmte en vrede, dat is mijn doel.”

Healing

Naast yogalessen verzorgt Divine Soul Yoga ook workshops healing. Mittal: „Zo'n healing kan zorgen voor een verbetering bij elk denkbaar probleem in je lichaam, zowel fysiek als mentaal. Het resultaat kan bijvoorbeeld zijn dat je beter reageert op medicijnen. Vooral bij mensen die last hebben van een depressie, werkt zo'n healing goed. Je voelt het eerste resultaat vaak al op dezelfde dag.” Een uitgebreid overzicht van de sessies en workshops is op www.divinesoulyoga.nl te vinden. Op deze website staan ook video's met uitleg en reacties van deelnemers.



Foto: aangeleverd

TRANSFORMATIEHUIS CASTRICUM



Foto: André Voebel

Een inspirerend samenwerkingsverband van lokale ondernemers.
Dé plek in Castricum op het gebied van leefstijl, vitaliteit en persoonlijke- en spirituele ontwikkeling.

Maak op deze pagina kennis met ons team.

Maandag 4 juli organiseren wij een inloopavond.
Vanaf 19.30 uur zitten wij voor jou klaar!
We verloten deze avond GRATIS behandelingen.

Castricummerwerf 138 - 144 in Castricum



WWW.TRANSFORMATIEHUISCASTRICUM.NL INFO@TRANSFORMATIEHUISCASTRICUM.NL



Hypnotherapeut &
Transformatief coach
Petra Niemeijer

- **Stoppen met roken**
In 1 sessie moeiteloos stoppen met roken.
Slagingskans 80%!
- **Afvallen met de virtuele maagband**
Creëer moeiteloos een slank en gezond lichaam.
- **Transformatietrajecten**
Ervaar meer vrijheid, zelfliefde, rust en levensgeluk.
- **Vrouwencirkels**
Voor iedere vrouw die meer (zelf)liefde wil ervaren.

Voor meer info: www.hypnotherapiecastricum.nl of 06-526 88 639



Foto: Kim de Vries



Foto: Bernice van Wissen

- Ontdek de magie van 100 % pure cacao in een **Cacao ceremonie**
- Kom met je kind vertragen, verbinden en verwonderen in een **Moeder & kind ceremonie**
- Maak ruimte voor jouw rouw-ervaring in de **Circle of life**

Karlijn Roos-van den Berg | www.ruimtevoorliefde.nl | 06-38767629





- Wil je van je (vage) lichamelijke en/of emotionele klachten af?
- Zijn het klachten die niet overgaan of steeds maar terugkomen?
- Heb je van alles al geprobeerd?

Craniosacraal therapie, in het kort 'cranio', zet blokkades in je lichaam weer in beweging en zorgt er zo voor dat de oorzaak van je probleem wordt aangepakt. Na één tot drie behandelingen voel je merkbaar verschil.

Benieuwd wat cranio voor u kan betekenen? Kom **4 juli** naar de open avond voor een korte proefbehandeling en/of voor al uw vragen.

Sandra Kloos - Craniotherapeut - 06 19 61 41 41 - www.helendehalte.nl - sandra@helendehalte.nl



Foto: Sandra

HÉ JIJ DAAR!

JA, JIJ. WAT IS DE REDEN DAT JE DIT LEEST? KIJK EENS NAAR MIJN FOTO. WAT ZIE JE, WAT VALT JE OP? MERK OOK EENS OP HOE JE ERBIJ ZIT. BEN JE JE BEWUST VAN DE TEMPERATUUR OM JE HEEN, OP JE HUID? WAT HOOR JE? WAT VOEL JE EIGENLIJK? VOEL JE JE HARTSLAG? JE ADEMHALING? FOCUS JE EENS OP JE HANDEN, ÉÉN VAN JE HANDEN VOELT LICHTER. WELKE HAND IS DAT? ALS JE DE LAATSTE VRAAG MET LINKS OF RECHTS BEANTWOORD: GEFELICITEERD! DAN IS HYPNOTHERAPIE ECHT IETS VOOR JOU!

HEB JE ALLERGIEËN OF ERGENS MOETTE MEE? BEN JE BEKEND MET "BEPERKENDE OVERTUIGINGEN"? ANGSTEN? OF WIL JE GEWOON GRAAG EEN "MIND-MASSAGE"? LAAT HET MIJ WETEN VIA INFO@GOKATA.NL EN WIE WEEFT ZIEN WE ELKAAR SNEL!



Foto: Marnix de Stigter

Bewust Energie(k) aandacht Contact Heel & Happy

VITAAL

- Leefstijl & Vitaliteitscoaching
- Adem & koudetraining
- Workshops
- En meer

Gesprekken en activiteiten vinden zowel binnen als buiten plaats (duin en strand) of op locatie.

Margreet Voebel-de Jong
info@beachvitaal.nl



Foto: André Voebel



AnoukCoacht
— RESET JE HORMONEN EXPERT —

Ervaar jij hormonale klachten en lukt het niet om deze te verminderen?

Ik kan je verder helpen.

- Vrijblijvend een gratis kennismakings-gesprek
- Mogelijkheid voor programma op maat voor afvallen en hormonale balans
- Hormoon Boost WandelCoaching
- Met regelmaat gratis online masterclass
- Gespecialiseerd in traag werkende schildklierproblemen

Meer informatie?
Bel of mail naar....
AnoukCoacht
Castricummerwerf 138 en 144
info@anoukcoacht.nl
www.anoukcoacht.nl



SCAN ME



Foto: Peter Habibu

Accretio Beweegstudio
Pijnvrij Bewegen

EGOSCUE®
HOUDINGSTHERAPIE
BEWEEG COACHING
ESSENTRICS® WORKOUT

- Vermindering van lichamelijke klachten
- Verbeterd je houding
- Soepelere spieren en gewrichten
- Meer flexibiliteit en kracht
- Pijnvrij bewegen

06-188.17.008
www.accretiobeweegstudio.nl







TOUCH of energy

MASSAGES
en
ENERGETISCHE BEHANDELINGEN

www.touchofenergy.nu

De dokters weten niet wat ik heb



Foto: Marieke Boeters, shot by M.

Misschien heb je al een heel circuit doorlopen met jouw klachten en heeft niemand of niets jou verder kunnen helpen. Psychologische praat sessies, specialisten, MRI-scans, antidepressiva etc, ten spijt. Nog steeds heb je dezelfde klachten. Misschien zijn die zelfs wel erger geworden? En... je hebt nog steeds geen antwoord op de vraag wat er nou werkelijk met jou aan de hand is. Er kan geen diagnose gesteld worden en geen oorzaak. Wat nu?

In mijn werk als CranioSacraaltherapeut kom ik deze zoekende mensen dikwijls tegen. Wat ik dan vaak terugkrijg, na een aantal behandelsessies is, dat ze in ieder geval op een andere manier naar hun klachten zijn gaan kijken. Dat klachten niet alleen maar storende elementen zijn, maar een aanwijzing zijn voor wat er nodig is, om weer gezond te kunnen zijn. Er is een bewustwordingsproces op gang gekomen.

Een klacht is als de stemband van het lichaam. Het is de taak van de therapeut én de cliënt, om samen naar deze stem te luisteren, deze te interpreteren en het eigen correctiemechanisme te faciliteren. Ruimte geven aan het zelfherstellend vermogen, dat bij een ieder van ons aanwezig is. Dit kan heel goed met de zachte manuele technieken van Cranio.

Als we alleen maar sec naar de klacht zouden kijken, dan zouden we de mens als geheel niet zien en zijn of haar uit balans zijnde systeem, niet begrijpen.

Cranio Ralph Schmidt
Stetweg 43a Castricum en Dorpsduinen 6 Wijk aan Zee.
www.ralphschmidt.nl
ralph@dehalte.nl
0625258095



Service Apotheek Geesterduin

Voor uw medicijnen én de bijbehorende zorg

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

Ook online service

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
www.geesterduin.nl

2 juli en 10 september cursus in Geesterhage Castricum

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

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

Ook organiseren wij o.a.:

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

TEL. 06-29437224

louis@schalkkoort.net



Convida Coaching

Ga je mee op reis?

Waar is IEMT voor in te zetten

- Emotioneel welzijn, neutralisering van steeds terugkerende negatieve gevoelens en emoties.
- Verwerking van ingrijpende levenservaringen, zoals verlies en trauma.
- Behandeling van angst, depressie, stress, PTSS en Burn-out.
- Identiteitsontwikkeling en persoonlijke groei.



Gerda Brenkman

10% ZOMERKORTING
Geldig t/m 1 september 2022
Nog enkele plekken beschikbaar

Oosterweide 3 • 1902 SE • Castricum
www.convidacoaching.nl • 06 83258569

Convida: life-coaching en IEMT



Gerda Brenkman in haar eigen praktijkruimte. Foto: aangeleverd

Soms loopt het leven anders dan je zou willen. Hoe verwerk je schokkende, pijnlijke of beangstigende gebeurtenissen? Gerda Brenkman startte in april haar coachingsbedrijf Convida. Zij richt zich op life-coaching en IEMT.

IEMT is een effectieve methode voor verandering van ongewenste, intens negatieve gevoelens en het updaten van identiteitsdelen. Het is in te zetten voor:

- Emotioneel welzijn; neutralisering van steeds terugkerende negatieve gevoelens en emoties
- Verwerking van ingrijpende levenservaringen (verlies/trauma)
- Behandeling van angst, depressie, stress, PTSS en burn-out
- Identiteitsontwikkeling en persoonlijke groei

IEMT laat de herinnering aan een vervelende gebeurtenis vervagen. Identiteitsbelevingen als 'Ik ben niet goed genoeg', 'Ik ben niet gewenst' en 'Ik ben niet de moeite waard' worden geneutraliseerd. Hierdoor is een gezonde persoonlijke groei mogelijk. Deze methode werkt door middel van oogbewegingen en trancetaal op de eerste herinnering van het gevoel. Het fijne van IEMT is dat er niet verteld hoeft te worden wat er dwarszit. Gerda: „Als life-coach richt ik mij op jou en je gedachten over jezelf, je zelfvertrouwen en het omgaan met je energiehouding. We gaan samen kijken hoe we balans kunnen terugbrengen in je leven en hoe je weer vol passie in je leven gaat staan.”

Vollemaanmeditatie met waterritueel



Meditatiesessie in het water bij volle maan. Foto: aangeleverd

Zodra de watertemperatuur (van mei tot en met oktober) het toelaat, zoekt Linda van Boerderijcoaching samen met de deelnemers van de vollemaanmeditatie het water op. Een uniek concept in Noord-Holland, met als doel: ontspanning kunnen ervaren in een ongemakkelijke situatie.

In ons dagelijkse leven lopen we allemaal wel eens tegen ongemak aan. Ongemak in een situatie, pijn, emotie, noem maar op. De volle maan versterkt onze emotie al dan niet bewust. Het kan zijn dat je slechter slaapt, prikkelbaarder bent of emotioneler. Het juiste moment dus om die ongemakken eens aan te gaan. Het water symboliseert op deze avonden het ongemak. Koud water geeft namelijk dezelfde lichamelijke reactie als ongemak, het verkrampt en maakt dat je uit verbinding gaat met je lijf. Vooraf begeleidt Linda je in een ontspannende meditatie. „Met die ontspanning stappen we het water in, om ook daar de ontspanning opnieuw op te zoeken. Zo leer je in verbinding te blijven en te ontspannen tijdens ongemak. Dit ervaren sterkt de deelnemers in het aangaan van ongemak in hun dagelijkse leven en het geeft hen een boost in het zelfvertrouwen.” Wil jij ook een keer mee doen? 12 en 14 juli is dat mogelijk.

Opgeven kan door een bericht naar info@boerderijcoaching.nl te sturen.



Wil jij weer vanuit rust, ontspanning en met meer zelfvertrouwen in verbinding zijn met jezelf?

Neem dan vrijblijvend contact met me op.

**Boerderij
Coaching**



www.boerderijcoaching.nl • Linda Kok
Verlengde Roemersdijk 6 • Akersloot • 06 20014857

Gezonder van lichaam en geest dankzij ademhalingsoefeningen en ijsbaden



Het nemen van een ijsbad heeft veel positieve effecten op onze gezondheid. Foto: aangeleverd

Het nemen van een koud bad wordt steeds populairder. De Finnen weten als geen ander hoe goed kou is voor lichaam en geest. Zij profiteren al jaren van de gezondheidsvoordelen van zwemmen in koud water of afkoelen in de sneeuw na een saunabezoek. Ook het regelmatig doen van ademhalingsoefeningen heeft een positieve invloed op je immuunsysteem. Oerfit Castricum combineert deze twee zaken in een speciale workshop.

Kou is goed voor lichaam en geest. Spieren herstellen sneller door kou en kou verlicht pijn en verfrist het lichaam. Je hebt minder last van stress en slaapt er beter door. Je weerstand gaat omhoog en kou activeert het bruine vet. Door een ijsbad verbetert je bloedcirculatie en verminder je de kans op spierpijn na een intensieve training. Sporters kennen deze voordelen al jaren en ook mensen met gezondheidsklachten als stress of een chronische aandoening profiteren van alle voordelen van een koud bad. Wil jij je gezondheid verbeteren? Meld je dan aan voor de Wim Hof Iceman Workshop op zondag 3 juli bij OerFit Castricum. Je start de workshop gezamenlijk met een gezamenlijke ademhalingsessie en sluit af met het inmiddels beroemde ijsbad. Kijk op www.oerfitcastricum.nl voor de juiste tijd en locatie.



Durf jij? Ga jij de uitdaging aan?

**WIM HOF METHOD
CERTIFIED INSTRUCTOR**

**3 juli 2022 bij Oerfit Castricum
WHM Workshop
met Jeroen Rodenburg**

**OERFIT
CASTRICUM**

De laatste tickets boek je bij **OerFit Castricum.nl**

Als u weer comfortabel wilt lopen...

**ZOOL-MATES
PODOCENTRUM CASTRICUM**



Podocentrum Castricum
Geesterduinweg 3, 1902 CB Castricum
www.podocentrumcastricum.nl
info@podocentrumcastricum.nl
Marco Zaal 06-15661304

Een professionele aanpak van uw voetproblemen

- Deskundig onderzoek met geavanceerde apparatuur en bewegingsonderzoek.
- Tevens ruim 26 jaar ervaring als fysiotherapeut.
- Voor klachten zoals pijn bij het lopen, plat-/holvoet, hielpijn, teenklachten, knie-/heup- en rugklachten etc.
- D.m.v. steunzolen, schoenadvies en -indien nodig- gerichte oefeningen uw problemen aanpakken.
- Voor elke voetklacht de optimale oplossing op maat.
- Registerpodologie is vrij toegankelijk, verwijzing van de huisarts is niet nodig.



CrossFit Castricum met nieuwe impuls



Paul Bruggeling geconcentreerd in actie. Foto: aangeleverd

Als we aan de regelmatige gebruikers van CrossFit Castricum vragen wie Paul Bruggeling is, wordt je verwonderd aangekeken. Wie kent immers Paul Bruggeling niet, als ijverige gedreven coach bij CrossFit Castricum. Toch heeft er enige verandering plaatsgevonden aan de Heemstederweg 16.

Door Aart Tóth

Begin juni 2022 is er een frisse wind door CrossFit Castricum gegaan met Paul Bruggeling als nieuwe eigenaar. Hij loopt dan ook te glimmen van trots, mede gezien het aantal van 220 sportievelingen die er soms wel vijfmaal per week komen trainen. Paul was zelf al zes jaar als coach verbonden aan CrossFit Castricum. Totaal heeft hij dertien jaar ervaring met het trainen in een CrossFit-accommodatie en wil dat graag overbrengen op de leden ervan. Bestaande en zeker voor toekomstige gebruikers op alle niveaus, tot aan kinderen, kunnen op zaterdag 9 juli van 10.00 tot 16.00 vrijblijvend aanschouwen hoe het in z'n werk gaat bij CrossFit Castricum. Dus pak die kans en verruim je blik die 9e juli, kijk even vooruit op www.crossfitcastricum.nl of bel 06 12389290.

CrossFit

CASTRICUM

Werk aan jezelf bij Crossfit Castricum



Zaterdag 9 juli Open Dag van 10.00 tot 16.00 uur

Tijdens deze dag zullen wij een clubwedstrijd houden waarin iedereen op zijn eigen niveau zal strijden tegen andere leden zowel volwassenen als kids en teens. In deze wedstrijd worden de deelnemers getest op verschillende onderdelen als **kracht, conditie en techniek**.

Heemsterderweg 16 - 1902RP Castricum - www.crossfitcastricum.nl

Nieuwe behandeling
vanaf 1 juli:

**TIBETAANSE
KLANKSCHAALMASSAGE**

Een waardevolle combinatie
van klankschalen, 'Ku Nye' massage
technieken en aromatische oliën.
Ervaar deze therapeutische reis van 75 minuten.

**WAAROM
KLANKSCHAALMASSAGE?**

- Verbeterd slaap
- Vermindert angst
- Vermindert spierpijn
- Geeft nieuwe energie
- Balans voor lichaam, geest en ziel

www.evadina.nl
06-43206468

Bakkerspleintje 24
1901 EZ Castricum
Gratis parkeergelegenheid!

Openingstijden
Di 09-18 Do 09-21
Vr 09-18 Za 09-18



Zo herken je beginnende dementie

De diagnose dementie is in de afgelopen decennia steeds vaker gesteld. Daar zijn meerdere redenen voor. Op de eerste plaats zijn we steeds vaker in staat om levensbedreigende ziektes af te remmen of zelfs te genezen, waardoor we gemiddeld langer blijven leven. Omdat dementie zich voor een groot deel manifesteert onder ouderen, is er dus simpelweg een grotere groep mensen die deze aandoening ontwikkelt. Daarnaast is onze leefstijl lang niet altijd zo gezond. Ook dat kan dementie in de hand werken. Overigens is het een misverstand dat uitsluitend ouderen dementie zouden kunnen krijgen. De ziekte komt ook geregeld voor bij mensen van middelbare leeftijd.

Tijdig herkennen

Jonge mensen met dementie hebben vaak andere symptomen dan ouderen met deze aandoening. Vaak speelt vergeetachtigheid daarbij nog geen rol, maar is er wel sprake van gedragsveranderingen en problemen bij dagelijkse handelingen. Dit resulteert erin dat dementie bij jongere mensen vaak pas in een (te) laat stadium wordt herkend. Het is dus belangrijk om goed te weten hoe je beginnende dementie kunt herkennen. Immers, een patiënt met dementie is erbij gebaat om zo goed mogelijk begeleid te worden. Begrip tonen vormt daarbij een belangrijk aspect. Een dementiepatiënt voelt zich vaak onzeker en heeft bevestiging en steun nodig van zijn omgeving. Het is goed om te realiseren dat iemand met dementie zelf doorgaans niet voldoende inzicht heeft in de ernst van de situatie. Als naaste kun je een gedragsverandering vaak snel herkennen, als je weet waarop je moet letten. Tegelijk kan ook niet bij elke gedragsverandering direct de conclusie getrokken worden dat iemand dement is of wordt.

Vergeetachtigheid

Een veel voorkomend symptoom van dementie is vergeetachtigheid. Maar sommige mensen zijn hun leven lang al een warhoofd en vergeten standaard vaak dingen. Als daarin niets verandert, is er waarschijnlijk geen reden tot zorgen. Maar ook als die vergeetachtigheid plotseling opduikt, hoeft dat nog geen aanleiding te geven tot ongerustheid. Het is dan zaak om eerst na te gaan of er wellicht een andere oorzaak kan zijn voor het verschijnsel. Het is bijvoorbeeld een bekend gegeven dat vergeetachtigheid ook veroorzaakt kan worden door groot verdriet of grote zorgen. Als iemand mentaal het nodige te verwerken heeft, komen daarbij andere zaken soms even wat op de achtergrond

te staan. Stress kan de boosdoener zijn als je minder goed in staat bent om dingen te onthouden. Overigens geldt bovendien dat mensen op latere leeftijd altijd een zekere cognitieve achteruitgang doormaken. Je kunt dan echter niet stellen dat er sprake is van dementie. Wanneer iemand belangrijke gebeurtenissen vergeet of herhaaldelijk dezelfde vraag opnieuw stelt, is dat vaak wel een teken aan de wand dat er meer aan de hand is.

Andere symptomen

Anders symptomen van beginnende dementie zijn het ondervinden van problemen bij het uitvoeren van dagelijkse handelingen. Mensen die dementeren, weten soms niet meer precies hoe ze de maaltijd moeten bereiden of vinden het lastig om bepaalde favoriete vrijetijdsbestedingen nog langer te blijven volhouden. Ook raken mensen met beginnende dementie vaak snel het besef van plaats en tijd kwijt. Dat kan erin resulteren dat ze zich ergens bevinden, zonder te beseffen waar ze zijn en hoe ze daar zijn gekomen. Let vooral ook op de manier waarop iemand een gesprek voert. Als iemand opeens stopt met praten en niet meer weet hoe het verder moet of voortdurend in herhaling valt, kan dat een duidelijk signaal zijn van beginnende dementie. Een naam van iemand vergeten, gebeurt ons allemaal wel eens. Zeker als het iemand betreft die je niet zo vaak spreekt. Maar wanneer je elk half jaar naar de tandarts gaat en je weet opeens de praktijk niet meer te vinden, dan is het tijd om de huisarts in te schakelen!



Holistische levensvisie

Een holistische benadering komt steeds vaker voor. Maar wat houdt dat eigenlijk in? Eva Dina, eigenaresse van een salon voor holistische schoonheidsverzorging, legt het uit: Holisme is afgeleid van het Griekse woord 'Holos', wat 'geheel' betekent. Alles staat met elkaar in verbinding. Kijkend naar de mens betrekken we daarin het fysieke (doen), mentale (denken), energetische (chakra's/aura) en spirituele (ziel) lichaam. Daarnaast is het lichaam onderdeel van een groter geheel: het universum. We zijn verbonden met onze medemens, dieren, de natuur, en zelfs voorouders.



Ook een klankschalensessie hoort bij de holistische schoonheidsverzorging. Foto: aangeleverd

Holistisch leven is leven in verbinding met jezelf en je omgeving. Je kunt op veel manieren verbinding vinden. Eén van die manieren is naar binnen keren. Je lichaam kent veel wijsheid en wil graag communiceren. Dat hoeven geen zware dingen te zijn, maar gaat vaak over loslaten van dat wat je niet meer dient. Laagjes pellen en in contact komen met de puurste vorm van liefde. Zelfzorg is een populair begrip, waardoor misschien de waarde onderschat wordt. Maar door aandacht voor jezelf, kom je dicht bij wie jij bent. Zelfzorgen gaat over voeding, grenzen stellen, voldoende slaap, beweging, de natuur opzoeken, gevoelens uiten. Het is de bewustwording dat jij het allerbeste verdient.

Dit alles heeft een positieve uitwerking op je fysieke en mentale gesteldheid. Uiteindelijk straalt je dit uit. Bij holistische schoonheidsverzorging wordt gebruik gemaakt van verschillende elementen, om zo een totaalbeleving te creëren. Denk aan klankschalen, aromatherapie, chakra's en inspiratiekaarten, met als voornaamste doel de gast te laten landen in het nu. „Benieuwd wat ik voor jou kan betekenen? Kom vrijblijvend langs aan het Bakkerspleintje 24 in Castricum of neem contact op!” Kijk op www.evadina.nl voor meer informatie.

Smullen bij de Santmark! ELKE DAG VERS!



Op Woonzorgcentrum De Santmark wordt elke dag vers gekookt.

Er zijn altijd 2 soorten menu's waar de bewoners uit kunnen kiezen. Daarnaast worden er ook uit de eigen moestuin verse groenten en kruiden gehaald die in de maaltijden verwerkt worden. Samen met de bewoners halen we dan de ingrediënten uit de tuin.

Elk jaar in het voorjaar, krijgen we van de bewoners van Castricum, (daar zorgt Het Seizoen voor wat dan op het Kooiplein staat te verkopen) verse asperges en aardbeien voor de bewoners en daar maken onze koks heerlijke gerechten en toetjes van! Binnenkort gaan we verse makreel roken en dan kunnen de bewoners genieten van een broodje makreel.

Ook zin om eens mee te genieten van al deze heerlijkheden? Dat kan! Loop dan gewoon eens bij ons binnen.



Kwaliteit van leven

Adres: De Santmark 1, Castricum
Meer info: 088-995 7503

Met blijdschap en trots geven wij de praktijk in de vaardige handen van onze dochter Isabella.

Per 31-7-2022
stoppen wij na
42 jaar.



Per 1-8-2022
ga ik verder.

Praktijk voor fysiotherapie,
(sport)massage en personal training

isabellazwiers.nl
0251 - 657638

Smaken verschillen... maar waarom eigenlijk?

Sommige gerechten vind je heerlijk, terwijl je de smaak van andere gerechten niet echt kunt waarderen. Daar sta je waarschijnlijk nooit echt bij stil, tot aan het moment waarop je iemand anders spreekt die jouw favoriete gerecht juist vreselijk vies vindt. Hoe kan dat? Zijn we dan niet allemaal hetzelfde gebouwd? Want anders zouden we toch allemaal hetzelfde lekker moeten vinden? Uit onderzoek is gebleken dat we inderdaad letterlijk allemaal anders zijn, waar het onze smaakpapillen betreft.



De smaakpapillen bevinden zich met duizenden in onze tong en mondholte. Ze zorgen ervoor dat informatie over de chemische samenstelling van ons voedsel naar de hersenen wordt verzonden. Onze hersenen verwerken die informatie en zo ontstaat het besef van wat we eten en drinken. We onderscheiden met behulp van de smaakpapillen de smaken zoet, zout, zuur, bitter en umami. Los daarvan speelt ook de geur van een gerecht een rol. Het is de combinatie van de waarneming van smaken door de smaakpapillen en de bijbehorende geur die ervoor zorgt dat we een volledig beeld krijgen van wat we naar binnen werken.

De samenstelling van onze smaakpapillen is genetisch bepaald. Omdat niemand genetisch hetzelfde is, is het dus goed te verklaren dat we ook allemaal een andere smaakbeleving ervaren. Waar de één een broodje haring zeer kan waarderen, vindt de ander dat juist vreselijk vies smaken. Andere bekende voorbeelden van voedingsmiddelen die door de één wel en door de ander niet gewaardeerd worden, zijn spruitjes, mosterd en schimmelkaas. Weet je trouwens hoe het komt dat we vaak een voorkeur hebben voor zoete producten? Dat heeft te maken met het feit dat moedermelk een zoetige smaak heeft. Dit is dus de eerste smaak waarmee we ooit geconfronteerd werden.

Ivanka van Vliet: „Pijn wil zeggen dat je lichaam je iets probeert te vertellen”



Iedereen ervaart wel eens een bepaalde vorm van pijn. Soms nemen we dan een tabletje in, soms laten we ons behandelen. Maar lang niet altijd staan we er voldoende bij stil waar die pijn werkelijk door veroorzaakt wordt. Fysiotherapeut Ivanka van Vliet (1982) behandelde in vijftien jaar tijd duizenden mensen. Ze verhielp bij velen de pijn, maar besepte: het herstel komt niet alleen neer op het behandelen van de anatomie. Daarom koos ze voor een holistische benadering. „Als ik alleen de pijnklacht zou behandelen, mis ik veel. Ik geloof dat onder iedere fysieke klacht een emotionele ‘last’ zit. Pijn is eigenlijk een transformator tot persoonlijke ontwikkeling. Het ervaren van pijn wil zeggen dat je lichaam je iets probeert te vertellen.”

Ivanka volgde opleidingen tot sportdocent en fysiotherapeut. Vijftien jaar geleden behandelde ze haar eerste patiënt, zo’n zeven jaar geleden zette ze de stap naar een eigen praktijk: Topschouder. Haar praktijkruimte bevindt zich in een multifunctioneel gebouw op het landgoed Duin en Bosch. „Toen ik begon, was ik een soort jonge hond. Ik dacht dat ik iedereen kon helpen. Later besepte ik dat het vooral belangrijk is om verder te kijken dan de anatomische pijn. Het verhaal achter de pijn heeft grote invloed op het ontstaan, maar ook op het aanhouden van pijn. Hoe ervaart iemand de werkdruk? Is er iets wat zwaar weegt in de thuissituatie? Of moet iemand een groot verlies verwerken? Pijn is een combinatie van drie componenten, namelijk een fysieke component, een emotionele component en een mentale component. Deze drie-eenheid gebruik ik in de praktijk onder de noemer F.E.M.-methode. Neem het voorbeeld van een net bevallen moeder met schouderklachten. Ze denkt misschien dat die veroorzaakt worden door het dragen van haar kind, maar ze kan ook hormonaal uit balans zijn of nachten wakker liggen, omdat ze een zware verantwoordelijkheid voelt.” Voor iemand die pijn ervaart, is het vaak lastig om die link zelf te leggen. Daarom neemt Ivanka tegenwoordig ook de rol van adviseur/coach op zich. „Je weet uiteindelijk natuurlijk zelf het beste wat er speelt in jouw leven, maar je moet wel het lef hebben om in de spiegel te kijken en nieuwe stappen te zetten. Daar kan ik iemand bij helpen.”

Acht krachten

In haar boek ‘De kracht van pijn’ beschrijft ze acht krachten: pijn, verantwoordelijkheid, vertrouwen, drijfveren, gevoel, loslaten, open mind en energie. Aan elk van deze krachten koppelt ze vervolgens ook een tegenpool, die je als ‘pijn’ kunt beschouwen. Ivanka geeft een voorbeeld dat voor veel mensen herkenbaar zal zijn: „Neem bijvoorbeeld de kracht van verantwoordelijkheid. Waarom onderneem je niet wat je werkelijk wilt? Mijn boek stimuleert je om dat te gaan onderzoeken. Tegenover verantwoordelijkheid staat afhankelijkheid. Zo staat onzekerheid tegenover vertrouwen en vasthouden tegenover loslaten. In het boek ga ik dus veel verder dan alleen de pijn zelf. Ons lichaam heeft alles al in zich. Dat wil eruit. En als het er niet uit komt, dan gaat het pijn doen.” Vaak hebben mensen al diverse andere signalen genegeerd, voordat ze pijn ervaren. Dat zijn soms subtiele aanwijzingen, die men in veel gevallen over het hoofd ziet. Je slaapt soms wat slechter, je voelt je vaker moe of je ergert je sneller aan de mensen om je heen. Dit zijn eigenlijk hints dat er iets niet goed in balans is. Ivanka in haar boek: „Zoek naar antwoorden op de vraag wat je diep vanbinnen gelukkig maakt. Met deze antwoorden kun je het leven leven waarvoor je bedoeld bent. Je leert pijn en weerstand waarderen omdat het gelijk staat aan transformatie en groei.”

Geschreven tijdens lockdown

In 2020 ging Nederland in lockdown om de verspreiding van het coronavirus in te dammen. Beoefenaars van contactberoepen moesten de deuren enige tijd sluiten, zo ook Ivanka. Ze koos ervoor om haar gedachten met betrekking tot pijnbestrijding op papier te zetten. Het duurde anderhalf jaar voordat het eindresultaat er was. Kunnen we met dit boek in de hand voortaan elke vorm van pijn vermijden? „Nee. Laat duidelijk zijn: pijn die veroorzaakt wordt door een ziekte als kanker kan ik niet wegnemen. Het boek geeft aan hoe je

het anders kunt benaderen. Hoe kun je jezelf emotioneel stabiel houden, jezelf sterker maken. Neem nu de coronacrisis. Mensen werden bang en dat leverde veel stress op. Maar door stress gaat je weerstand omlaag en dan wordt de kans op het krijgen van corona juist groter. Als een dokter of therapeut iets zegt, is dat voor veel patiënten een soort heilige graal. De belangrijkste vraag bij elke diagnose is echter waar je zelf invloed op hebt. Als mensen meer overtuigd raken van deze benadering, hebben we uiteindelijk niet meer zoveel zorg nodig. Ieder mens heeft een unieke kracht in zich. Ons lichaam is heel wijs, maar ons bewustzijn omvat daarvan slechts vijf procent.”

Tijd voor de patiënt

In haar eigen praktijk koos Ivanka er bewust voor om zich te specialiseren in de behandeling van schouderklachten. Ook het loslaten van contracten met zorgverzekeraars is een weloverwogen besluit geweest. Ze licht toe: „Het zorgt ervoor dat ik uitgebreid de tijd kan nemen voor een patiënt en alle aandacht voor de klacht heb. Voorheen zag ik in een uur tijd vier patiënten, terwijl ik nu werk op basis van consulten van een uur. Voorheen was ik vaak meer met de administratie voor de zorgverzekeraar bezig dan met de klant. Weliswaar moet men nu soms een deel van de behandeling zelf betalen, maar daar staat wel tegenover dat je de beste zorg en aandacht krijgt die ik kan geven.” Precies dat laatste wil ze Ivanka ook met haar boek bereiken: „Dit boek is voor iedereen die verder wil kijken dan de anatomische pijn. Het is een educatief boek voor mensen die ergens een overtuiging voelen dat ons lichaam heel wijs is en dat we dat mogen leren begrijpen.” Het boek ‘De kracht van pijn’ is bij kantoorboekhandel Laan (Burgemeester Mooijstraat 19, Castricum) en woonwinkel Sondag (Burgemeester Nieuwenhuijsenstraat 16, Limmen) te verkrijgen. Het is daarnaast ook mogelijk om via www.dekrachtvanpijn.nl een exemplaar te bestellen. Voor elk verkocht exemplaar doneert Ivanka een bedrag aan Stichting Het Gehandicapte Kind.

Wil je live meer weten en leren over jouw prachtige lichaam? Ivanka organiseert ‘Pijn – Proeverijen’. In een dagdeel neemt ze je mee in de kracht en mogelijkheden van jouw lichaam (up to date datums vind je op de website www.dekrachtvanpijn.nl en www.ivankavanvliet.nl).

De bijgeleverde foto's zijn aangeleverd



Lijf & gezondheid verloot drie exemplaren van het boek ‘De kracht van pijn’. Wil je kans maken? Stuur dan een e-mail met ‘Winactie De Kracht van pijn’ naar www.lijfgezondheid.nl/mailenwin en vul hier je gegevens in. Via onze digitale nieuwsbrief verloten we nog eens drie exemplaren. Nog geen lid van onze nieuwsbrief? Ga naar www.lijfgezondheid.nl en schrijf je snel in via de button rechts bovenaan (mobiele gebruikers vinden deze optie in het menu).

Lintje voor agrariër Gerard Veldt

Castricum - Agrariër Gerard Veldt is Lid in de Orde van Oranje-Nassau. Burgemeester Toon Mans reikte hem zondag de bijbehorende versierselen uit. Veldt is al jarenlang verbinder tussen boeren, inwoners, gemeente, grondeigenaren en landbouw- en natuurorganisaties.



Burgemeester Toon Mans en gedicoreerde Gerard Veldt.
Foto: Nicole Miggels

Gerard Veldt is al jarenlang buitenge- woon actief in Castricum. In zijn eigen melkveebedrijf geeft hij rond- leidingen om bezoekers te laten zien wat er gebeurt in het bedrijf,

waarom, en hoe dat zich verhoudt tot andere ontwikkelingen in de naaste omgeving. Hij legt ook – bijvoorbeeld in Facebookgroepen – uit waarmee hij als agrariër bezig is en hoe ‘natuurbewust boeren’ eruit ziet. Bovendien brengt hij inwoners en toeristen letterlijk dicht bij de natuur door de ‘Kamperen bij de boer’-camping naast zijn bedrijf.

Participatie en overleggen over buitengebied
Hij participeert ook al jaren in over- leggen met andere partijen die actief zijn in het buitengebied, zoals Over- leggroep Buitengebied Castricum. Bij dit platform zijn veel groeperingen en individuen betrokken die een belang hebben in de gebieden buiten de dorpsbebouwing. „Door deze mensen samen te brengen is begrip ontstaan voor elkaars stand- punten en kan het algemene belang worden bewaakt”, aldus burge- meester Toon Mans. Hij vervolgde: „U laat ook bij andere ontwikkelingen die onze gemeente raken uw stem

horen. En u spreekt dan vaak ook namens andere agrariërs en inwoners.”

Verbinder in lokale samenleving
In de jaren 80 en 90 was Gerard Veldt namens andere agrariërs actief in de Ruilverkavelingscommissie en in het Maisberaad. Ook is hij al bijna twintig jaar voorzitter van de Samenwer- kende Veehouders de Castricum-Akers- loot-Limmen. „Uw netwerk is groot”, stelde de burgemeester vast. „U legt contacten en maakt anderen bewust van dat grotere netwerk dat ‘samen- leving’ heet. Door mensen samen te brengen is begrip ontstaan voor elkaars standpunten en kan het alge- mene belang worden bewaakt. En dat is bijzonder waardevol.”

Nog meer vrijwilligersfuncties
Daarnaast is Gerard Veldt actief in activiteiten die niet met zijn boeren- bedrijf te maken hebben. Zo is hij bij Stichting Oer-IJ ambassadeur en landschapsgids. Hij zet daar onder meer wandel- en fietstochten uit. Maar ook was hij tot 2014 33 jaar lang vrijwilliger bij de Brandweer Castricum, als brandweerman én als presentator van het wekelijkse brandweernieuws op de lokale radio.



Ook in maart voerde Extinction Rebellion Casticum actie in winkelcentrum Geesterduin tijdens het luchtalarm. Foto: Hans van der Vecht

Extinction Rebellion kondigt maandelijks protesten aan

Castricum - Vanaf maandag 4 juli zal Extinction Rebellion (XR) Castricum iedere eerste maandag van de maand om 12.00 uur demonstreren. De groep kondigt een reeks protesten aan in Castricum tijdens het lucht- alarm. De eerste van de reeks demonstraties vindt plaats op 4 juli om 12.00 uur bij winkelcentrum Geesterduin. XR eist van de gemeente Castricum dat de klimaat- en ecologische noodtoestand wordt uitge- roepen. „Maandelijks gaat het luchtalarm af voor een mogelijk nood- geval. Het noodgeval is al hier, maar de gemeente Castricum weigert om zijn burgers daarvan op de hoogte te stellen”, stelt let van Hoof namens de organisatie.

Om 12.00 uur elke eerste maandag van de maand wordt in heel Neder- land het luchtalarm getest. Extinction Rebellion Castricum gaat dan voortaan korte acties houden en roept heel Castricum op zich hierbij aan te sluiten. Van Hoof: „Er zijn nog maar een paar jaar over als we de opwarming van de aarde beperkt willen houden tot anderhalve graad, de doelstelling van het Parijs- akkoord. Dat alleen al zou voldoende moeten zijn om te spreken van een crisis. Tegelijkertijd zijn de gevolgen van klimaatverandering nu al overal zichtbaar. Zo woedde in Madagaskar een hongersnood, veroorzaakt door klimaatverandering en richtte zware regenval in Valkenburg vorig jaar in twee dagen voor 400 miljoen euro schade aan.” Extinction Rebellion Castricum schreef brieven en hield

twee petities, waarbij telkens honderden mensen de gemeente- raad opriepen om de klimaatcrisis te erkennen. „Politici hebben een leidende rol in de beeldvorming van burgers over het onderwerp klimaat, daarom is het belangrijk dat ze eerlijk zijn over dit onderwerp. Ze steunden ons burgerinitiatief niet, maar bij een verkiezingsdebat bleek dat ze wel degelijk vinden dat er een klimaat- crisis is. We voelen ons dus een beetje voor de gek gehouden door de deze raad”, zegt let van Hoof.

De acties tijdens het luchtalarm vinden plaats op de volgende loca- ties: 4 juli plein naast de Vomar, 1 augustus strandopgang, 5 september Horecaplein, 3 oktober station, 7 november winkelcentrum Limmen, 5 december voor het gemeentehuis.

Wie wordt de Klimaat- burgemeester van Castricum?

Castricum - Wie wordt de Klimaatburgemeester van de gemeente Castricum? De Nationale Klimaatweek is dit jaar van 31 oktober tot en met 6 november. Dan komt heel Nederland in actie om te laten zien welke klimaatstappen zij nemen. Het ministerie van Economische Zaken en Klimaat zoekt Nederlanders die zich al inzetten voor een beter klimaat. Ook in de gemeente Castricum zoekt het ministerie zo’n Klimaatburgemeester.

Niet als tijdens de eerste editie in 2021 vraagt het ministerie tijdens de Nationale Klimaatweek op allerlei manieren aandacht voor alles wat er in het land gebeurt aan klimaatver- beteringen. Vorig jaar zetten maar liefst 142 Klimaatburgemeesters zich op hun eigen manier in om een posi- tieve bijdrage te leveren aan het klimaat. Zij inspireerden Nederland om bewuster om te gaan met het klimaat. Ben je een klimaatactie in de straat of wijk gestart met de burenen? Ben jij de ideale Klimaatburge- meester van gemeente Castricum? Of ken je iemand? Via www.nkw2022.nl kan iedereen zich aanmelden.

Een Klimaatburgemeester deelt zijn

of haar verhaal met de lokale media en in het eigen netwerk. Ook organi- seert de Klimaatburgemeester zelf een actie op 31 oktober (of op een andere dag tijdens de Nationale Klimaatweek) om anderen in bewe- ging te krijgen. Verder kan de Klimaatburgemeester in gesprek gaan met de echte burgemeester over wat er nog moet gebeuren om de klimaatdoelen te halen. Het minis- terie vraagt ook organisaties hun beste klimaatbeentje voor te zetten. Zijn jullie bezig met het nemen van klimaatbewuste stappen, door CO2-uitstoot te verminderen of energie te besparen? Meld je dan als organisatie via www.nkw2022.nl aan als Klimaat supporter.



Het oude station in de jaren 60. Foto: Oud-Castricum

Oud-Castricum op zoek naar materialen over het spoor

Castricum - In september wil Oud- Castricum een tentoonstelling houden over het spoor in ons dorp. Daarvoor is zij op zoek naar materi- alen of foto’s van het station, spoor- wegovergangen of de omgeving van het spoor in Bakkum en Castricum. Uiteraard worden de materialen na de tentoonstelling weer terugge- geven. Van foto’s die beschikbaar worden gesteld kunnen kopieën worden gemaakt. De foto’s en voor-

werpen kunnen worden ingeleverd bij De Duynkant aan de Geversweg 1b op elke maandag- en woensdag- avond van 19.30 tot 21.30 uur of tijdens de open dagen van Oud- Castricum op elke eerste en derde zondag van de maand van 14.00 tot 16.30 uur. Aanmelden per e-mail (tentoonstel- ling@oud-castricum.nl) is ook moge- lijk. Er wordt dan met de afzender contact opgenomen

Creamarkt in De Boogaert

Castricum - Op zaterdag 9 juli vindt in woonzorgcentrum De Boogaert aan De Boogaert 37 een creatieve markt plaats. Je kunt hier van alles vinden, van 3D- , encaustic- en Diamond Painting-kaarten tot acces- soires en kleding van Twice woman’s wear. Ook zijn er verse producten van de geitenboerderij, decoratieve arti- kelen van Home & Living en huisge- maakte jams en tulbanden. Er is een grote rommelkraam met vintages- pullen, een creatieve workshop en een demonstratie van healing met

klankschalen. Voor de inwendige mens kun je terecht in het restaurant van De Boogaert. Daar is een arran- gement verkrijgbaar voor een speciale prijs. De loterij biedt prach- tige prijzen, grotendeels gesponsord door winkeliers. De opbrengst komt geheel ten goede aan activiteiten voor de bewoners, zoals optredens en uitstapjes. De markt is van 10.30 tot 16.00 uur geopend. Meer weten? Stuur een e-mail naar Sabine Charles (s.charles@vivazorggroep.nl) of bel: 088 9957550.

KORT

Lasergamen
Limmen/Akersloot - Het jonge- renwerk van de BUCH- gemeenten biedt deze zomer opnieuw de gelegenheid om te komen lasergamen. Deelname is gratis en staat open voor jongeren vanaf groep 7 van het basisonderwijs tot 16 jaar. Op woensdag 3 augustus vindt deze activiteit plaats op recreatieveld Koekoeksveld in Limmen en op donderdag 4 augustus op recrea- tieveld Hoorne in Akersloot. De basisschoolleerlingen kunnen zich in de tweede helft van de middag uitleven, de leerlingen van het voortgezet onderwijs komen ’s avonds aan de beurt. Kijk op [www.jongerenwerkbuch. nl/activiteiten](http://www.jongerenwerkbuch.nl/activiteiten) voor het tijd- schema en om aan te melden voor deelname.

Repair Café
Castricum - Op zaterdag 9 juli is het Repair Café in de bibliotheek aan de Geesterduinweg 1 weer geopend. Je kunt hier samen met vrijwilligers kleine elektrische en huishoudelijke apparaten repa- reren. Je kunt komen met appa- raten die maximaal het formaat hebben van een stofzuiger. Stof- zuigers worden alleen gerepa- reerd als er een lege zak in zit. Ook kun je komen voor eenvou- dige reparaties aan computers en elektronica of elektronisch speel- goed. Verder is er advies bij textielreparatie, waaronder ook advies bij haak- of breiwerk. Een energiecoach van CALorie geeft energie-advies. Het Repair Café is geopend van 12.30 tot 15.30 uur. De entree is gratis maar giften zijn welkom. Je betaalt alleen voor eventuele materialen. Repa- reren en laten repareren is uiter- aard op eigen risico.

AANBIEDINGEN GELDIG T/M ZA 2 JULI 2022

DEKAMARKT

VOORDEEL OP VOORDEEL WEKEN

■ MÉÉR KOPEN = MÉÉR KORTING! ■ MÉÉR KOPEN = MÉÉR KORTING! ■



VERS ZOMERFRUIT
Blauwe bessen,
Hollandse frambozen,
rode bessen, bramen
of aardbeien.

per stuk 3,00

2 stuks

5,00
~~6,00 7,00~~



MAGNUM IJS
Alle varianten.
Pak 3, 4, 6 of 10 stuks
of beker 440 ml.

per stuk 3,50

2 stuks

6,00
~~7,00 13,50~~



**HERTOG JAN,
BUD, JUPILER
OF BRAND**
Krat 24 x 30 cl
of 24 x 25 cl.

12,79
~~16,99 16,99~~

**TOT € 8,50
KORTING**



**WAGNER
SENSAZIONE OF
BELLA NAPOLI PIZZA**
Alle varianten.
Pak 340 - 455 gram.

2 stuks 30% korting

3 stuks 40% korting

4 stuks

**50%
KORTING**



**ANDRÉLON
SHAMPOO OF CONDITIONER**
Alle varianten.
Flacon 300 ml.

per stuk 2,50

2 stuks 4,50

3 stuks

6,00
~~8,07 22,26~~



**ARIEL OF
LENOR WASMIDDEL**
Alle varianten. Pak 10 of 12,
poeder 10 of 13, vloeibaar
14 of 15 wasbeurten of
flacon 140 of 154 gram.

per stuk 4,00

2 stuks 7,00

3 stuks

9,00
~~15,99 25,99~~

WEEKEND



DAAGSE

ALLEEN
DO 30 JUNI
ALLEEN
VR 1 JULI
ALLEEN
ZA 2 JULI
ALLEEN
ZO 3 JULI



**HOOGLAND
VERSE KABELJAUWFILET**

4-DAAGSE ACTIE

250 GRAM

4,99
~~5,25~~



**VILLA
CORNARO
PINOT GRIGIO**
Spumante of
Spumante rosé.
Uit Italië.
Fles 75 cl.

4-DAAGSE ACTIE

4,49
~~5,08~~

4 dagen lang het lekkerste aanbod voor een geslaagd weekend!

Sommige afgebeelde artikelen of smaakvarianten zijn niet in alle winkels verkrijgbaar. Prijswijzigingen, zetfouten en uitverkoop voorbehouden. Niet voor wederverkoop.