

Castricummer

3

Uitstel werkzaamheden
aan Rijksweg



10

Vertrekkend voorzitter
Adviesraad Sociaal Domein:
'Wij zien geen perspectief
meer'

14

Autodelen succes in
Castricum, vierde auto deze
week in gebruik



REGIO MEDIA GROEP



Herfstkleuren aan de Helmkade

Castricum - Hoewel het najaar aan de Helmkade steeds duidelijker zichtbaar wordt, is aan het weer nauwelijks te merken dat het herfst is. De eerste helft van dit seizoen was niet alleen flink zonniger dan gebruikelijk, er viel ook meer regen in korte tijd. Foto: Henk de Reus

Weerstand tegen plan uitbreiding woningen Santmark

Castricum - Woonzorg Nederland heeft de gemeente verzocht om acht bestaande woningen op het terrein van de Santmark te slopen en op die plek 37 appartementen te bouwen. De behandeling van het voorstel in de commissievergadering van afgelopen donderdag wordt vervolgd, omdat zowel de huidige bewoners als omwonenden zich niet met het plan kunnen verenigen.

Door Hans Boot

Op 30 mei van dit jaar heeft Woonzorg Nederland (WZN) een principe-verzoek bij de gemeente ingediend voor het realiseren van 37 huurappartementen, waarvan 28 sociaal en 9 middenhuur, op het perceel de Santmark 407 t/m 414. Voor de hoogte van het complex, dat voor een deel gebouwd zou worden op de locatie van de acht bestaande laagbouwoningen tegenover de M.H. Tromplaan, wordt gedacht aan drie bouwlagen. Om dit mogelijk te maken is een bestemmingsplanwijziging nodig, onder andere omdat buiten het huidige bouwvlak zal worden gebouwd.

Het plan is niet goed ontvangen door de Huurderscommissie Santmark, zoals blijkt uit een brief aan WZN van deze maand. Daarin staat: 'De

commissie heeft gepleit voor behoud van de acht woningen, maar heeft zich onder protest neer

moeten leggen bij de sloop omdat verduurzaming niet rendabel zou zijn. Door nieuwbouw gaat er veel onbebouwde ruimte verloren. De bestaande bijen- en vlindertuin, die door de bewoners wordt onderhouden, wordt opgeofferd.

Lees het vervolg van dit artikel elders in deze krant.



Een voorbeeld van hoe de nieuwbouw er uit zou kunnen zien. Afbeelding: Finch Building

de toren
snackbistro

elke donderdag
krokettdag

elke kroket
halve
prijs

snackbistrodetoren.nl



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!

GEVULDE SPECULAAS

100% AMANDELEN
EIGEN RECEPT AMANDELSPIJS!
DEZE WEEK 100 GRAM

3,95
4,25

de Roset
PATISSERIE & CHOCOLATERIE

PATISSERIE
COLLEGE

Castricum. ‘Op deze manier wordt een mooi stukje Castricum verrommeld’

VERSCHIJNT WOENSDAG

EDITIE 12
CASTRICUM, AKERSLOOT
BAKKUM, LIMMEN, DE WOUDE

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

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

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

Advertentieverkoop
Wendi Honcoop
Tel. 06-20278532

Advertentie-tarieven
op aanvraag

Aanleveren van kopij
redactie@castricummer.nl
Raimond Bos

Correspondenten
Henk de Reus
Hans Boot
Aart Tóth
Ans Pelzer

Kabalen
Op gave 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.

Op lage: 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

(vervolg voorpagina)

Daarnaast neemt het aantal parkeerplaatsen op eigen terrein toe, terwijl er nu al een permanent parkeerprobleem is. Wij stellen daarom voor om het aantal te bouwen woningen aan te passen zonder de huidige structuur aan te tasten.

Parkeeronderzoek

WZN heeft daarop in een brief van 10 oktober laten weten het met een aantal bezwaren niet eens te zijn en stelt: ‘Samen met de bewoners is er een Sociaal Plan opgesteld. Afgesproken is dat WZN de bewoners goed betreft bij het invullen van de plannen. Hierna is er op het Sociaal Plan een akkoord gekomen door de huurderscommissie. Dat de bewoners voorkeur hebben voor renovatie wordt erkend, maar is niet haalbaar omdat de bouwkundige staat van de woningen erg slecht is. Bovendien is de indeling van de woning niet aan te passen naar de eisen van WZN. Die houden in dat bewoners zo lang mogelijk zelfstandig moeten kunnen wonen in hun woning en er goede thuiszorg moet kunnen worden verleend. In overleg met de gemeente is er een parkeeronderzoek gedaan, waaruit blijkt dat er langs de M.H. Tromplaan voldoende ruimte is voor parkeren. Wij hebben voorgesteld daaraan acht plaatsen toe te voegen. Van belang is echter dat er voldoende zorggeschikte woningen bijkomen.’

Inspraak

Voor de commissie van donderdag, waarin belanghebbenden op de plannen konden reageren, hadden acht sprekers zich gemeld. Omdat vooraf niet op zoveel sprekers was



De huidige aanleunwoningen. Foto: Hans Boot

gerekend en voor de vergadering een uur was gepland, adviseerde voorzitter Ron de Haan (De VrijeLijst) de sprekers om vooral nieuwe en verschillende aspecten in te brengen. De tijd voor de raadsleden om vragen te stellen was wegens tijdsbrek beperkt. Als eerste kregen twee dames het woord, waarvan er een lid was van de huurderscommissie. Zij lieten weten niet tegen sloop van de woningen te zijn, ‘maar wel tegen de massaliteit van de nieuwbouw’. Ook werd geconstateerd dat ‘de parkeernorm van 1,4 ten onrechte was gehalveerd’. Volgens de sprekers is het ‘niet duidelijk of het complex alleen bestemd was voor mensen met een grote zorgbehoefte’. Een woningaantal van zestien vond de huurcommissie ‘aanvaardbaar’. De derde spreker vertegenwoordigde de Tromplaan. Zij vertelde dat de bewoners van deze straat niet betrokken waren bij de inspraak van de plannen en pleitte voor behoud van de groenstrook langs de vijver. Daaraan werd toegevoegd dat ‘op deze manier een mooi stukje Castricum wordt verrommeld’, wat een applaus opleverde uit de goed bezette publieke tribune.

Participatiebijeenkomsten

De vierde spreker bracht naar voren dat er in de Tromplaan nu al ‘veel parkeerproblemen en overlast bestaan door met name werkvoertuigen van het gasbedrijf en het parkeren van busjes van het Clusius College’. Hij schatte in dat voor de nieuwbouw van de Santmark circa 23 extra parkeerplaatsen nodig zijn en vroeg zich af aan welke kant van de straat die gecreëerd zouden moeten worden. Zijn straatgenoot voegde daar als vijfde spreker aan toe dat de parkeerproblematiek wordt afgewenteld op de buurt. Hij zei ook dat WZN richting omwonenden ‘heeft doen voorkomen dat de bewoners van de Santmark weinig bezwaren tegen het plan hebben en dat het omgekeerde ook zou gelden’. Tot slot vond deze spreker het verslag van de participatiebijeenkomsten van WZN ‘eenzijdig en onvolledig’, waarop portefeuillehouder Slettenhaar meedeelde dat dit verslag op verzoek van WZN niet onder de raadsleden is verspreid. Voordat de voorzitter de vergadering afsloot zegde hij toe dat de raadsleden de nog ontbrekende stukken zouden ontvangen en kondigde aan dat de politieke behandeling van dit onderwerp in een commissie op 10 november plaatsvindt.

Cursisten La Dolce Lingua volgen Italiaanse les in Alghero

Castricum - Voor de tweede keer is een groep cursisten van taalschool La Dolce Lingua Castricum op herfstreis geweest in Italië. Na Sicilië vorig jaar kon Sardinië niet achterblijven. Een week lang kregen de cursisten iedere ochtend Italiaanse les bij Centro Mediterraneo Pintadera in Alghero, een pittoresk havenstadje aan de noordwest kust van Sardinië.



De cursisten terug in de haven van Alghero na de boottocht naar de grotten van Neptunus. Foto: de kapitein van Navisarda

‘s Middags gingen de studenten mee op wandelexcursie door de historische stad gevolgd door een aperitief, sulla muraglia, op de fraaie stadsmuur aan zee waar de zonsondergang het panorama bepaalde. Ook werd er gekookt, thuis bij Bastianina. Zij leerde de groep culurgiones maken, een typisch Sardijnse gevulde pasta, pesciolini in agliata, gefrituurde visjes met een zoetzure saus van verse tomaat, knoflook en witte wijnazijn en ricottelle, mini-taartjes met verse schapenkaas.

Daarnaast maakte een boottocht naar de Grotten van Nettuno deel uit van het programma. De laatste dag is er nog gefietst naar de Nuraghe di Palmavera en een paar kleine baaitjes. De week begon en eindigde met gezamenlijke diners in twee typische trattorie waar de vis en de vermentino de cursisten in vervoering brachten.

Met in gedachten de nieuw geleerde uitdrukking: vale molto la pena, het is zeer de moeite waard, keerden de meeste cursisten zaterdag naar huis, vol (taal)indrukken en herinneringen aan zonovergoten dagen. Anderen reisden per camper of auto verder. De ‘traditionele’ voorjaarsreis, aan het einde van het cursusjaar, staat gepland voor 16-22 april 2023. De bestemming is nog een verrassing.

KERKDIENTEN

DONDERDAG 20 OKTOBER

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 21 OKTOBER

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

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

ZATERDAG 22 OKTOBER

R.K. St. Pancratiuskerk
19.00 uur, kapelaan Jaider met Cantare.

H. mis Corneliusparochie
19.00 uur, Meditatieve viering met gemengde zanggroep. Voorganger: Pastor B. Leurink

ZONDAG 23 OKTOBER

Protestantse Kerk Castricum
10.00 uur, ds. Kick Bras uit Haarlem m.m.v. Liturgiekoor Te volgen op radio Castricum en via de livestreamlink op www.pkcastricum.nl.

R.K. parochie Sint Jacobus Major Akersloot, 10.30 uur, BvLW Bedevaart naar ‘t Putje Heiloo.

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

Evangeliegemeente Castricum
10.00 uur, Bert Piet. Via https://www.egcastricum.nl/go/livestream/.

H. Corneliuskerk Limmen
10.00 uur, ds. B. Appers.

H. mis Corneliusparochie
10.00 uur, Woord- en Communieviering met Heren zanggroep. Voorganger: Pastor B. Leurink

MAANDAG 24 OKTOBER

Protestantse Kerk Castricum, Dorpskerk, 19.00 uur. Taizé-avondgebed.

DINSDAG 25 OKTOBER

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

Fietsers botsen frontaal op elkaar

Castricum - Vorige week woensdag botsten een 11-jarig meisje uit Limmen en een 55-jarige persoon uit Alkmaar frontaal op elkaar op het fietspad langs de N513 tussen Castricum en Limmen. Hoe dat kon gebeuren, is niet duidelijk. Beiden waren aanspreekbaar en het letsel leek mee te vallen. Voor de zekerheid zijn ze allebei voor controle naar een ziekenhuis vervoerd.

HUISARTSEN

AVOND-, NACHT- EN WEEKENDDIENST

Op werkdagen van 17.00 tot 8.00 uur, weekend zaterdag 08.00 tot maandag 08.00 uur en feestdagen Huisartsenpost Beverwijk (in het Rode Kruis Ziekenhuis), alleen volgens telefonische afspraak: (0251)265265. Bij contact met de post wordt gevraagd om uw BSN-nr, zorg dat u dit paraat heeft.

WAARNEMING

Op werkdagen is er een onderlinge waarnemingregeling voor en door praktijken Bakker, Hoekstra, Coppoolse en Leemhuis/vd Maarel. Info via websites, deurenposters en telefoonbandjes. Van 19 t/m 21 oktober is de praktijk van Leemhuis/vd Maarel gesloten.

Uitstel werkzaamheden aan Rijksweg

De werkzaamheden aan de Rijksweg worden uitgesteld. Rond deze tijd zou de opknopbeurt aanvangen, maar we hebben ook te maken met werkzaamheden die netbeheerder Liander moet doen aan het kabelnetwerk.

Op dit moment overleggen de gemeente en Liander hoe de werkzaamheden beiden gelijktijdig of vlak na elkaar uitgevoerd kunnen worden. Dat is om dubbel werk en dubbele overlast te voorkomen. De gemeente heeft bij dit soort wegwerkzaamheden altijd contact met andere partijen die kabels en leidingen in de grond hebben. Als de weg toch open moet, is dit het moment voor anderen om ook

hun eventuele onderhoudswerk te plannen.

Liander heeft in het hele land, en ook in onze gemeente, te maken met een sterk gestegen stroomvraag van de gebruikers. Om in de toekomst de stroomcapaciteit en levering te kunnen garanderen is het nodig om extra zware stroomkabels aan te leggen. Deze werkzaamheden zijn behoorlijk complex. Er is meer voorbereidingstijd nodig dan was voorzien.

Naar verwachting is binnenkort duidelijk wanneer het werk kan starten.

Meer informatie
zie www.castricum.nl/rijksweg.



Agenda raadsinformatieavond Donderdag 27 oktober 2022

Raadsinformatieavond / commissie	
Tijd	Onderwerp
19.30 – 20.30	Bijeenkomsten Raadzaal Commissie inzake ontslagbrief Adviesraad Sociaal Domein
20.30 – 21.00	Presentatie effecten corona op cultuur <i>Pauze</i>
21.15 – 23.00	Auditcommissie Bijeenkomsten Trouwzaal
19.30 – 21.00	Presentatie uitvoering motie lokale woondeal

 Volg ons op Instagram.
www.instagram.com/gemeentecastricum

Gluren bij Duurzame Buren

Neem digitaal een kijkje bij energiezuinige woningen in regio Alkmaar

Scherf aan, hapje en drankje bij de hand en lekker gluren! Van 24 tot en met 27 oktober leidt de groene reporter Raoul Santibañez u elke avond digitaal rond door een duurzame woning. Ontdek hoe het is om duurzaam, energiezuinig of zelfs aardgasvrij te wonen.

Na een eerste succesvolle editie in regio Alkmaar, volgt er een tweede editie. Tijdens het unieke evenement Gluren bij Duurzame Buren kunt u binnenkijken bij duurzame buurtgenoten. Gewoon achter uw laptop, in uw eigen woonkamer.

Echte verhalen

De deelnemende woningen zijn divers. U kunt binnenkijken in een vrij nieuwe vrijstaande woning uit 2000 waarbij veel voorzieningen bij de bouw zijn aangebracht, maar ook bij rijtjeshuizen die volledig zijn verbouwd tot nul-op-de-meter, gasloze woningen. U ziet bekende maatregelen als warmtepompen, isolatie en zonnepanelen.

De volgende woningen zijn te bekijken:

Maandag 24 oktober 20.00 uur Alkmaar
Dinsdag 25 oktober 20.00 uur Heiloo

Woensdag 26 oktober 20.00 uur Bergen

Donderdag 27 oktober 20.00 uur Castricum

Aanmelden en gluren

Aanmelden kan via de volgende pagina: www.duurzaambouwloket.nl/gluren-alkmaar
Dus meld u aan en gluur gezellig mee.

Maar ook unieke oplossingen zoals warmteterugwinning, een zonneboiler en infraroodpanelen.

Onze groene reporter verzorgt elke dag een inspirerende rondleiding. Huiseigenaren laten de duurzame maatregelen zien en vertellen waarom zij hiervoor hebben gekozen. Ze delen tips, ervaringen en dilemma's. Echte verhalen waar u wat aan hebt. Na de rondleiding kunt u live al uw vragen stellen aan de bewoners en een onafhankelijk energieadviseur van het Duurzaam Bouwloket. Of u nu meer wilt weten over terugverdiendtijden, technieken, de stappen die u zelf kunt zetten of over subsidies; dit is uw kans.

Gluren bij Duurzame Buren is een initiatief van de gemeenten Alkmaar, Bergen, Castricum en Heiloo. En wordt georganiseerd in samenwerking met het Duurzaam Bouwloket en Omgevingsdienst Noord-Holland Noord.

Vrijstaande nieuwe woning uit 2000
Hoekwoning die is verduurzaamd tot een gasvrije nul-op-de-meter woning met zonneboiler
Volledig verduurzaamde gasloze, nul-op-de-meter woning met infraroodpanelen
Tussenwoning die is verbouwd tot nul-op-de-meter woning met warmtepomp met buitenunit

De gemeenteraad is er voor u

Beste inwoner van Castricum,
Elke donderdag vergadert de gemeenteraad van Castricum in het gemeentehuis over allerlei onderwerpen die spelen in de gemeente. U bent van harte welkom om daarbij aanwezig te zijn.

De ene week is er een raadsinformatieavond en de andere week een Raadsplein. Tijdens een Raadsplein vinden commissievergaderingen plaats gevolgd door een raadsvergadering. In een commissievergadering vindt het politieke debat over een onderwerp plaats. Nadat een onderwerp in de commissie besproken is, wordt er over gestemd in de raadsvergadering twee weken later. Wilt u uw mening geven in één van de commissievergaderingen, meld u dan uiterlijk 17.00 uur op de dag van de vergadering aan bij ons. Bij commissies die zijn aangemerkt met een * in de agenda is dit niet (meer) mogelijk.

Tijdens raadsinformatiebijeenkomsten wordt informatie aan de raad gepresenteerd over voor de raad belangrijke onderwerpen. Ook voor u als inwoner is het mogelijk tijdens deze bijeenkomsten vragen te stellen of opmerkingen te maken. U hoeft zich hiervoor niet aan te melden.

Kijkt u liever thuis? U kunt alle vergaderingen live volgen en achteraf terugkijken via

de website castricum.raadsinformatie.nl.
Op dezelfde webpagina vindt u alle plannen waarover wordt vergaderd.

Aanmelden voor het raadssprekuur
Raadsleden gaan graag met u als inwoner in gesprek. Wilt u een verzoek doen, loopt u tegen een probleem aan of wilt u een idee voorleggen, dan kunt u zich aanmelden voor het raadssprekuur. Het raadssprekuur vindt elke twee weken plaats op maandagavond. Aanmelden kan via de griffie, tot uiterlijk 12.00 uur op de donderdag voorafgaand aan het spreekuur. Het eerstvolgende raadssprekuur is op maandag 24 oktober 2022.

Contact met de griffie

Voor al uw vragen rondom (de vergaderingen van) de gemeenteraad kunt u bij ons terecht. Dat kan per mail via raadsgriffie@castricum.nl of telefonisch via 088 909 7014, 088 9097094 of 088 909 9082. Neemt u ook eens een kijkje op castricum.nl/raad-en-college en facebook.com/Raad-Castricum.

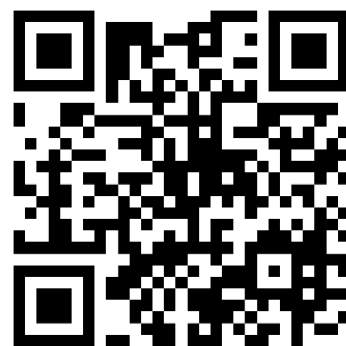
*Met vriendelijke groet,
De griffie van Castricum*

De gemeente zoekt jou!

Werk jij graag mee aan het schoonhouden van onze prachtige omgeving? Ben je klant- en servicegericht en kan je zowel zelfstandig als in teamverband werken? Ga bij ons aan de slag als Chauffeur afvalinzameling of als Medewerker milieustraat!

Kom zaterdag 29 oktober naar onze Infomiddag! Kijk rond op het afvalbrengrstation en de milieustraat, neem een kijkje in de vrachtwagen en maak kennis met onze collega's. Wie weet word jij straks onze collega!

Je bent welkom op Schulpstet 17 in Castricum. Van 14:00 – 17:00 uur staan wij klaar om jou alles te vertellen over het werken op ons afvalbrengrstation en de milieustraat.



De gemeente zoekt jou!

 Volg ons op Facebook.
www.facebook.com/gemeente.castricum

Werkzaamheden rijbaan Dorpsstraat

De rode asfaltlaag van de Dorpsstraat tussen de rotonde C.F. Smeetslaan en de Stationsweg, is op veel plaatsen beschadigd en moet worden vernieuwd. Vanwege de slechte weersomstandigheden konden de werkzaamheden in september niet plaatsvinden. Ze staan nu gepland voor maandag 24 en dinsdag 25 oktober; als het weer het toelaat.

Planning is als volgt

- Maandag 24 oktober tussen 7.00 en 18.00 uur: verwijderen van de oude asfaltlaag.
- Tussen maandag 24 oktober 18.00 uur en dinsdag 25 oktober 8.00 uur: nieuw asfalt en markeringen aanbrengen.

Beperken overlast

Om de overlast voor omwonenden en ondernemers zoveel mogelijk te beperken, wordt de aanwezige bovenste asfaltlaag maandag overdag verwijderd. Aansluitend wordt 's avonds en 's nachts het nieuwe asfalt en de diverse markeringen weer aangebracht.



De weg is gedurende de werkzaamheden afgesloten voor alle verkeer. Voor het fietsverkeer wordt een omleiding ingesteld.

Meer informatie

Voor vragen kunt u terecht bij de gemeentelijke toezichthouder de heer Schöning, te bereiken via: Telefoonnummer 14 02 51, of per mail frankschonig@debuch.nl

Bekendmakingen

Omgevingsvergunningen

Aangevraagd

Heereweg 114 in Castricum, het intern verbouwen van het pand (rijksmonument), datum ontvangst 11 oktober 2022 (Z22 095523)
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

Brakersweg 2c in Castricum, het wijzigen van de gevels, verzenddatum 6 oktober 2022 (Z22 079014)

Dag Hammarskjöldlaan 40 in Castricum, het plaatsen van een warmtepomp, verzenddatum 7 oktober 2022 (Z22 091248)

Hyacinthenlaan 2 in Limmen, het verhogen van de nok en het plaatsen van dakkapellen, verzenddatum 7 oktober 2022 (Z22 090760)

Molenbuurt 22b in Akersloot, het bouwen van een bijgebouw, verzenddatum 6 oktober 2022 (Z22 087750)

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

Evenementen en overige vergunningen

Verleende evenementenvergunning AVC Strand- en Duinlopen & Parnassia Loop op zondag 30 oktober, zondag 4 december, zaterdag 31 december 2022 en zondag 19 februari 2023 met start/finish op het AVC terrein De Duinloper, Zeeweg 4 in Castricum, verzenddatum 6 oktober 2022 (Z22 087136)

Verleende evenementenvergunning Hollandse muziekvond bij Grand Café Balu, op zondag 13 november 2022, Dorpsstraat 35a in Castricum, verzenddatum 11 oktober 2022 (Z22 091295)

Verleende evenementenvergunning intocht Sinterklaas Castricum 2022 op zaterdag 12 november 2022, start bij Geesterduin in Castricum, verzenddatum 13 oktober 2022 (Z22 090669)

Verleende evenementenvergunning intocht Sinterklaas Limmen 2022 op zondag 13 november 2022, start bij 't Stet in Limmen, verzenddatum 13 oktober 2022 (Z22 093762)

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

Ontwerpbestemmingsplan 'Waterzijde 11 Akersloot'

Burgemeester en wethouders van de gemeente Castricum maken op grond van artikel 3.8 van de Wet ruimtelijke ordening bekend dat het ontwerpbestemmingsplan 'Waterzijde 11 Akersloot' ter inzage ligt.

Inhoud bestemmingsplan

Het bestemmingsplan voorziet in een kader ten behoeve van de bouw van één vrijstaande woning met garage.

Waar en wanneer kunt u stukken inzien?

Het ontwerpbestemmingsplan en de daarbij behorende stukken zijn met ingang van woensdag 19 oktober gedurende zes weken digitaal in te zien via www.ruimtelijkeplannen.nl onder planID: NL.IMRO.0383.BPA21waterzijde11-ON01. Daarnaast ligt het ontwerpbestemmingsplan ter inzage in het gemeentehuis van Castricum, Raadhuisplein 1, 1902 CA Castricum.

Hoe kunt u reageren?

Een ieder kan tijdens de inzageperiode mondeling of (bij voorkeur) schriftelijk zienswijzen naar voren brengen op het ontwerpbestemmingsplan. Schriftelijke zienswijzen moeten worden ingediend bij de gemeenteraad, (Postbus 1301, 1900 BH Castricum), onder vermelding van 'ontwerpbestemmingsplan Waterzijde 11 Akersloot'. Voor een mondelinge zienswijze kunt u een afspraak maken met R. Hofman, team Plannen en Projecten, via 06-25756062. Anonieme zienswijzen en zienswijzen via e-mail laten we buiten behandeling.

Meer informatie

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Team Plannen en Projecten van de gemeente Castricum, via 06-25756062 of via e-mail ricohofman@debuch.nl.

Fay Lovsky met 'Bedenkelijke liedjes' in Cultuurkoepel

Heiloo - Fay Lovsky staat op zondag 6 november op de planken in Cultuurkoepel Heiloo met haar show 'Bedenkelijke liedjes'. We horen steeds vaker over verboden cartoonisten of cabaretiers die niet meer mogen optreden. Het wachten is op het moment dat muziek in de ban wordt gedaan. Op verschillende plekken in de wereld is het al zover – Noord-Korea, Brunei, Mali. Maar in het westen? Er zijn radiostations waar Frank Zappa niet gedraaid mag worden,

dat zou pervers zijn. Of Ray Charles en Betty Carter, die zingen over date-rape. Om maar vast op de zaak vooruit te lopen houdt Fay Lovsky een aantal liedjes tegen het licht. En ja, afhankelijk van hoe je ernaar kijkt zijn ze helemaal fout. Fay komt solo – met gitaar, theremin en een robot voor de extra stemmen. Voeg daarbij een beeld van dingen die ooit konden maar nu niet meer, of die nu kunnen maar toen echt niet, dan gaat iedereen met een ongemakkelijk



gevoel naar huis! Benieuwd naar deze bedenkelijke liedjes, kom dan op zondag 6 november om 15.15 uur naar de Koepel. Kaarten à 17,50 zijn verkrijgbaar via www.cultuurkoepel-heiloo.nl en aan de deur.

Tiener in bezit van mes en nepvuurwapen

Castricum - De leiding van een pand voor begeleid wonen heeft vorige week een mes en een nepvuurwapen aangetroffen in de kamer van een 14-jarige jongen. Men stelde de politie in kennis van de vondst. Volgens de politie zou het plastic imitatiepistool geschikt zijn om iemand mee te bedreigen. Tegen de jongen wordt proces-verbaal opgemaakt.

Deze krant is gedrukt op gerecycled papier

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

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





RegioBank
Zelfstandig Adviseur
De buurtzame bank

Sabrina Kamperveld
Mark Bekker

Al jouw bankzaken in Castricum?
Overstappen is makkelijk. Wij regelen het.
Bel ons of loop gewoon even binnen.

RegioBank vind je bij Weel Verzekeringen & Hypotheken
Dorpsstraat 32 • Castricum • 0251 - 65 70 50 • weel.nl

CASTRICUM – Burgemeester Mooijstraat 7



Op uitstekende locatie in het gezellige dorpscentrum (driehoek Burg. Mooijstraat, Dorpsstraat en Bakkerspleintje) gelegen winkelruimte van circa 210 m² met een frontbreedte van circa 9.30 m. (Bestemmingsplan Centrum 1). Er is voldoende gratis parkeergelegenheid in de straat en in de nabijgelegen parkeergarage. Achter in de winkel is een pantry met toilet aanwezig.

€ 2.500,- per maand

Dorpsstraat 64
1901 EM Castricum
Telefoon: 0251-650850
E-mail: info@vanamsterdam.nl
Internet: www.vanamsterdam.nl

   **VAN AMSTERDAM**
GARANTIEMAKELAARS

Van een Garantiemakelaar mag je meer verwachten

*** 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

***Meubelstofeerder 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: 06-38847149

***Gevraagd:**

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

Gezocht:

Ik zoek een tapedeck / bandrecorder vanakai revox of teac om mijn oude muziekbanden weer af te draaien. Tel. 06-36327573

Te koop:

Samsung Galaxy s4 mini smartphone in uitstekende staat. Prijs €32,50. Tel. 06-10372114

Gezocht:

Wie wil mij, ik ben een vrouw met ms in Castricum, af en toe helpen met de avondmaaltijd? Tel. 0251-656038

Te koop:

Douchestoel op vaste poten €10,- streek-, kinder leesboeken o.a. carry slee, €2,- p.s. Tel. 06-51777729

Gevraagd:

Niet meer in gebruik? Opa vraagt stangzadeltje en stepjes om samen met kleinzoon te kunnen fietsen. Tel. 0251-655807



**GA VOOR
VEILIG EN VRIJ
INTERNET!**

Stap nu over!

INTERNET, TV EN BELLEN

kies je voor freedom dan kies je voor:

- Een snelle en veilige verbinding (1 Gbit/s up- en download en vast IP-adres);
- De maatschappelijke provider die niet gaat voor winstmaximalisatie;
- Interactieve tv en/of bellen (optioneel);
- 5 Mailboxen, 12 alassen en 1 .NL domeinnaam;
- F-Secure beveiligingssoftware voor 5 apparaten;
- Een deskundige en persoonlijke helpdesk met technische kennis;
- Een provider die geeft om jouw online privacy & veiligheid.

**freedom scoort een 8,4
gemiddeld volgens
de Consumentenbond**

www.freedom.nl



scan QR-code
voor meer info

freedom
internet



Programma 20 oktober t/m 26 oktober

donderdag 20.00 uur

zondag 15.00 uur

dinsdag & woensdag 20.00 uur

Wild Port of Europe

donderdag, vrijdag & zaterdag 20.00 uur

zondag 19.30 uur

dinsdag & woensdag 20.00 uur

Good Luck To You, Leo Grande

zondag 15.00 uur

Entre deux Mondes

vrijdag & zaterdag 20.00 uur

zondag 19.30 uur

Soof

donderdag & vrijdag 15.00 uur

zondag 13.00 uur

De Club van Sinterklaas en de Race tegen de Klok

donderdag & vrijdag 15.00 uur

zondag 13.00 uur

Misfit The Switch

Tickets bestellen:

www.corsobioscoop.nl

Dorpsstraat 70 • Castricum



Wild Port of Europe

Egels, bunzingen, kleine mantelmeeuwen, een torenvalk, konijnen en zelfs zeehonden en exotische wolhandkrabben. Wild Port of Europe neemt je mee in het onverwachte verhaal van deze en andere dieren

die leven in het grootste en drukste havengebied van Europa. In een landschap waar de mens continu alles verandert, pakken zij hun kansen en maken daarbij veelal opmerkelijke keuzes.

Misfit The Switch

Noah maakt The Switch van haar leven wanneer ze niet naar het Hoogland mag en verplicht naar het Lorentz moet. Samen met haar bestie Jessey bedenkt ze een geniaal plan: wat als ze wisselen van identiteit en daarmee van school?

Alles lijkt te werken, tot ze op het Hoogland als Misfit wordt bestempeld. Lukt het haar ondanks haar geheim een Misfit squad te vinden en alsnog mee te doen aan Dance United, dé danswedstrijd voor scholen?

Gezocht: mooie verhalen

Voor onze portretreeks zijn wij op zoek naar inwoners uit Castricum, Akersloot of Limmen met een bijzonder verhaal. Kent of bent u iemand met een bijzonder beroep, opvallende hobby of niet-alledaagse verzameling? Tip de redactie via weekblad@castricummer.nl. Let op: niet voor commerciële doeleinden.

Gratis oogmeting tijdens Oogzorgweken bij Bossinade Optiek

Castricum - Er is een verontrustende stijging in het aantal jonge mensen met een bril met minsterkte. Bijziendheid komt veel vaker voor dan vroeger. Experts wijten dit met name aan het feit dat we vaker en steeds langer op schermen (telefoons, computers, tablets) kijken. Dit kan op latere leeftijd meer problemen met de gezondheid van het oog veroorzaken. Zijn uw ogen nog in orde? Laat tijdens de Oogzorgweken een gratis oogmeting uitvoeren bij Bossinade Optiek aan de Torenstraat 30. Het vroegtijdig signaleren van oogafwijkingen is belangrijk om oogaan-
doeningen te voorkomen.

Natuurlijk kun je het hele jaar door bij Bossinade Optiek terecht voor bijvoorbeeld een oogmeting, het uitzoeken van een nieuwe bril of het bestellen van contactlenzen. Echter, tijdens de Oogzorgweken (27 oktober tot en met 3 december) is de oogmeting (normaal 37,50 euro) geheel gratis! Optometrist Lex Klein Schiphorst: „Niet goed meer kunnen zien gaat vaak heel geleidelijk en kan tal van oorzaken hebben. Daarom is het raadzaam uw ogen periodiek te laten controleren. We controleren niet alleen de gezichtsscherpte, maar ook de algehele gezondheid van uw ogen. We

brengen alles tot in het kleinste detail in kaart.” Bossinade Optiek heeft alle benodigde apparatuur in huis om zowel de buitenkant als de binnenkant van de ogen goed te kunnen bekijken. „Als we bijzonderheden zien, hebben we ook de mogelijkheid foto's of een CT-scan van het netvlies te maken.” Gedurende de oogzorgweken geldt een korting van 50 euro op multifocale glazen en computer- of beeldschermglazen. Voor enkelvoudige glazen geldt een korting van 25 euro. Maak een afspraak voor de gratis oogmeting op www.bossinade.nl of bel: 0251 652238.

Porselein schilderen bij het CreaCafé

Castricum - Sinds twee maanden is er iedere zaterdag van 10.00 tot 12.00 een Crea Café om gebouw De Landbouw aan de Dorpsstraat 30. Het Crea Café is een samenwerking tussen Stichting Welzijn en de Evangeliegemeente Castricum. Een plek waar iedereen welkom is, die het leuk vindt om onder het genot van een kopje koffie of thee creatief bezig te zijn. Ook als je (nog) niet creatief bent, maar je vindt het gewoon gezellig om langs te komen voor een kopje koffie of thee, dan ben je welkom. Naast een aantal vaste terugkerende activiteiten (kaarten maken, haken, tekenen en werken met Fimo klei) zijn er ook eenmalige activiteiten. Zaterdagochtend 29 oktober is dat porselein schilderen. Saaie theepotten, bекers, schotels en borden kun je heel eenvoudig een bijzonder uiterlijk geven, door ze met

stiften te beschilderen en vervolgens af te bakken in een oven. Mocht je zelf geen servies hebben om te beschilderen, er is een beperkte voorraad tweedehands servies aanwezig. Dit kunnen deelnemers tegen een geringe vergoeding overnemen. Mail naar creacafe1901@gmail.com voor eventuele vragen.



Met viltstiften en wat creativiteit maak je van een wit bord iets heel vrolijks.
Foto: aangeleverd

LEZERSPOST

Castricum let op uw kroonjuweel!

Voordat het in de vergetelheid raakt: Wat wilden onze politieke partijen ook weer met het strand?
In alfabetische volgorde:
CDA - mooier strand, fijn om te recreëren en van de natuur te blijven genieten.
D66 - de stranden moeten natuurstranden blijven. steunen toeristische ontwikkeling voor mens en natuur.
GL - strand is ook natuurgebied.
Lokaal Vitaal - uitbreiding fietsenstalling voor strandbezoekers realiseren.
PvdA - verblijfsrecreatie strand voortzetten volgens voorwaarden kust-pact met handhaving van de regels.
Vrijelijst - hopen dat werk wordt gemaakt van de ideeën over de toekomst van het strand.
VVD - wil zuinig omgaan met de rust en de ruimte van het strand, gecombineerd met diverse voorzieningen.

Vol verwachting ging ik dus naar de recente bijeenkomst van de in onze gemeente ingestelde brede overleggroep voor het strand, de z.g. OSC, waarin periodiek de plannen en het beleid voor het strand worden besproken met alle belangengroeperingen. Hoewel de opkomst goed was miste ik tot mijn verbazing het merendeel van de door ons gekozen politieke vertegenwoordigers. Volgens mijn waarneming was er slechts een enkele partij aanwezig bij deze niet onbelangrijke vergadering. Zo blijven de burgers van Castricum dus ondervetegenwoordigd en moeten we niet gek opkijken als er direct nog meer dingen gebeuren die absoluut onwenselijk zijn voor het behoud van deze openbare ruimte en de natuurfunctie ervan.

Rob Glass



Korenfestival bruist weer in Limmen

Limmen - Het was na een afwezigheid van twee jaar heel even spannend voor de organisatoren van het korenfestival hoe de editie van afgelopen zondag zou verlopen, maar al snel bleek dat de middag vlekkeloos verliep en vele bezoekers genoten van de luisterrijke optredens van

acht koren op vier verschillende locaties. Dave van der Schaaf zei daarover: „Het was weer een enorm succes, waar mede het prachtige weer debet aan was. Door het afzeggen van een koor wegens corona moesten we het programma iets aanpassen, maar dat was ook

snel opgelost. Het hoogtepunt was de afsluiting in Heeren van Limmen waar het publiek mee kon doen aan een samenzang met de Skulpers. De organisatie kan terugkijken op een zeer geslaagd festival dat zeker voor herhaling vatbaar is.” Tekst en foto: Hans Boot

Twee drankrijders betrapt

Castricum - Op de Beverwijkkerstraatweg zette de politie in de nacht van zaterdag op zondag een 25-jarige Beverwijker stil nadat ze hem slingerend over de weg hadden zien rijden. De man bleek meer dan twee keer de

toegestane hoeveelheid alcohol te hebben gedronken. Een ademanalyse in het politiebureau van Castricum leverde 540 µg/l als waarde op. Tegen de man is proces-verbaal opgemaakt. Ook op de Mient werd een drankrijder betrapt. Deze

auto viel op omdat agenten hem al eerder hadden zien rijden, toen was de auto gekeerd en weggereden. Ook deze bestuurder, een 31-jarige inwoner van Velsen, werd voor een ademanalyse overgebracht naar het politiebureau. Hieruit kwam een uitslag van 575 µg/l. Het rijbewijs van deze bestuurder is ingevorderd.

Enige en algemene kennisgeving

Na een prettige en vrolijke periode met alzheimer hebben wij afscheid moeten nemen van

Petra Joosse-Cadee

23 september 1940

7 oktober 2022

Job

Pieter en Yolande

Familie

jjjoosse1946@kpnmail.nl

De crematie heeft inmiddels plaatsgevonden.



Ester AL
UITVAARTZORG

24/7 bereikbaar via: 06 1473 1293

contact@esteraluitvaartzorg.nl • www.esteraluitvaartzorg.nl

- Wij helpen u bewuste keuzes te maken
- U krijgt advies met oog voor detail en kwaliteit
- In onze sfeervolle Afscheids-huiskamer in hartje Utrecht 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



Nelson Martins Gutierrez
Uitvaartbegeleider



Bij ons heeft u
**alle vrijheid om
de uitvaart zelf
vorm te geven**



Dag en nacht bereikbaar
072 507 0477

Bezoek charonuitvaartbegeleiding.nl



Alice Loeters
persoonlijke uitvaartzorg

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

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

— 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 4173 95 49

24/7 bereikbaar

info@uitvaartannonu.nl
www.uitvaartannonu.nl



Uitvaartverzorging
Yvonne van Ophuizen

Persoonlijk • Respectvol • Betaalbaar

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

072 5055740 | 06 23582577

Bezoek uitvaartverzorgingyvonne.nl
voor al uw vragen.

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



Steflaantje 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.



De boekenmarkt van kindcentrum Helmgras, waar veel boeken van eigenaar wisselden. Foto: aangeleverd

Castricumse basisscholen sluiten Kinderboekenweek af

Castricum - Op de basisscholen is traditioneel veel aandacht besteed aan de jaarlijkse Kinderboekenweek. In de aula van kindcentrum Helmgras kwamen alle kinderen bijeen om te luisteren naar een gedicht van leerling Loulou. Daarna werd het prentenboek 'Egalus' van Marije Tolman voorgelezen. De hele week zat bij Helmgras vol bijzondere opdrachten: groene proefjes doen, zaden laten ontkiemen, verhalen schrijven, stripverhalen tekenen en groene kunst-



Deze kinderen kozen de toren in het kleuterlokaal van OBS De Kustlijn als plekje om in hun eigen boek te lezen. Foto: aangeleverd



De opkomst van de ouders tijdens de tentoonstelling bij OBS De Kustlijn toont aan hoe enthousiast iedereen is. Foto: aangeleverd

werken maken. De week werd afgesloten met een kinderboekenmarkt. Bij OBS De Kustlijn werd woensdag het jaarlijkse 'Meester Jaap'-lezen gehouden. Alle leerlingen mochten een plekje door de hele school zoeken om een kwartier in hun eigen leesboek te lezen. Vrijdag werd in de school een tentoonstelling georganiseerd van werkstukken die de kinderen hadden gemaakt van materialen uit de natuur.



Castricum in het ochtendgloren

Castricum - Het is een bekend gegeven: wie vroeg opstaat, is in staat om de mooiste plaatjes te schieten. Dat weet ook Saskia Beentjes, zij maakte bij het Krengenbos dit fraaie plaatje van Castricum in het ochtendgloren.

Walk-In-huiskamerconcerten zondag terug in Akersloot

Akersloot - Na drie jaar wachten vindt op 6 november de negende editie plaats van de Walk-In Akersloot. Luisteren naar allerhande muziek in huiskamers, garages en schuren. Er hebben zich veertien bandjes aangemeld. Ze spelen elk vier sets van dertig minuten.

Het programma van de Walk-In is inmiddels bekend. De Bikkels (Julianaweg 45) gaan terug naar hun country- en folk-roots met speciale gasten op accordeon en mandoline. JUS Live Music (Veldbloemenlaan 1) brengt akoestische covers die je kent maar niet vaak hoort. The Visitors (Waterzijde 1a) spelen akoestische ballads met een country-rock-feel en close harmony vocals. Nevertheless (Dorpsstraat 3-5) speelt verrassende songs overgoten met hun eigen 'NTL-sausje'. Uw oren worden verrast door Miller & Magpie (Buurtweg 20) met hun eigen keuze uit het collectieve popgeheugen. De familie Krom, alias The Bent (Startingerweg 30) steken klassiekers en hits van nu in een eigentijds jasje. De 2

G's (Meerweg 2) brengen bekende popsongs verrassend vertaald en First Draft (Julianaweg 25) zorgt voor stevige rock en een vleugje metal. Nieuwkomers zijn de Balkanband (Wagnerlaan 23) met een repertoire van snelle volksdansen tot trage Bosnische blues en Loris (Kerklaan 3) met dromerige, akoestische sets met klassiekers van jong tot oud. Ook nieuw: De Carolannies (een rockbandje XXS) en 2BE (mooie 2-stemmige luisterliedjes) afwisselend aan de Julianaweg 6. Als muzikale afsluiter zal Dalton4 rockabilly van Carl Perkins tot Elvis Presley ten gehore brengen vanaf 17.30 uur in The Storey Club aan het Wilhelminaplein 1. De aanvangstijden zijn 13.30, 14.30, 15.30 en 16.30 uur.

Cultureel café gaat weer van start

Castricum - Het cultureel café maakt een herstart. Het thema is dit jaar 'Vrijheid en verzet in de tijd van Willem van Oranje'. Het totale programma omvat drie lezingen. De eerste daarvan wordt gegeven door historicus Kees Janse met als titel 'Geschiedkundig overzicht, inclusief Willem van Oranje'. In deze lezing wordt een beeld geschetst van het ontstaan van de Nederlanden vanaf de Bourgondische tijd tot ongeveer de dood van Willem van Oranje in

1584. Tal van figuren die we kennen uit de vaderlandse geschiedenis komen aan de orde, maar nu nader toegelicht en in het juiste politieke perspectief geplaatst. De tweede lezing wordt gegeven door Ferry Kwee met als titel 'Opmaat naar de grote opstand'. Deze lezing sluit nauw aan bij voornoemde lezing, maar gaat in op andere aspecten en figuren, onder wie Hendrik van Brederode, de Grote Geus. De derde lezing draagt een totaal ander

karakter. Deze lezing wordt gegeven door George Koopmans en zal gaan over muziek in Nederlanden in de 16de eeuw. De lezingen vinden plaats op vrijdagmiddag 21 en 28 oktober en 11 november van 15.00 tot 17.00 uur in het parochiecentrum van de Sint Pancratiuskerk aan de Dorpsstraat 113. De kosten voor het bijwonen bedragen 15 euro voor de drie lezingen, inclusief koffie of thee voorgaand aan de lezing en in de pauze. Opgave via e-mail adres info@rvkcastricum.nl of via WhatsApp: 06 81408112.

PvdA: „Trage uitbetaling energietoeslag kan leiden tot schulden”

Castricum - De PvdA-fractie noemt het 'zuur' voor de inwoners van Castricum met een laag inkomen en een hoge energierekening, dat de gemeente de energietoeslagen zo laat uitbetaalt.

Vanaf deze maand krijgen de inwoners die eerder al achthonderd euro aan toeslag ontvingen het aanvullende bedrag van vijfhonderd euro. Dat die extra toeslag er komt, werd al in juli door de Rijksoverheid bekend-

gemaakt. De PvdA-fractie reageert: „De gemeente Castricum wacht met het uitbetalen van de toeslag tot het weet wat het exact aan compensatie krijgt van het Rijk voor de te betalen toeslagen.”

Volgens de fractie kan de trage uitbetaling ertoe leiden dat mensen in de schulden raken.

Plogging Castricum maakt stationsgebied schoon

Castricum - Op zaterdag 22 oktober gaat Plogging Castricum weer aan de slag. Dit keer is het stationsgebied van Castricum aan de beurt. Deelnemers kunnen zich om 14.00 uur verzamelen aan de voorzijde van het NS-station.

Na twee jaar coronastilte is Plogging Castricum in augustus weer gestart met het gezamenlijk ploggen. Toen haakte de groep aan bij de landelijke Beach Cleanup. Op een heet en druk strand werden honderden peuken geraapt. Dat deden de deelnemers voor de vogels, die ze willen behoeden voor plastic in hun maag. Ze deden het ook voor een schone zee, tegen de plastic soep, want filters vallen uiteen in microplastic en vervuilen zo enorm. Heb je een eigen ploggingstok, neem hem dan mee! Plogging Castricum zorgt voor handschoenen en zakken. Plogging is een samenvoeging van het Zweedse plocka (rapen of plukken) en jogging. Tijdens het joggen raap je het zwerfvuil dat je tegenkomt op. De deelnemers van Plogging Castricum doen het rustiger aan: er wordt in eigen

tempo gewandeld, telkens op een andere plek in de gemeente. Weet je een leuk traject of een plek waar het extra hard nodig is? Laat het weten! Plogging Castricum is een initiatief van GroenLinks Castricum. Iedereen is van harte welkom aan te sluiten, ongeacht politieke voorkeur. In december is de volgende opruimactie.



Deelnemers aan Plogging Castricum in augustus dit jaar. Foto: aangeleverd

KORT

Creatief Atelier Wintertijd

Castricum - Op maandag 7 november organiseert Welzijn Castricum weer een Creatief Atelier met Cornelia Swart. Deze bijeenkomst staat in het teken van wintertijd. Het materiaal dat de deelnemers in deze bijeenkomst gaan gebruiken is bijenwas. Door middel van een waxine-lichtje smelten ze de was en kunnen ze op speciaal papier mooie warme kleuren en vormen tevoorschijn toveren.

Tijd: 12.30 - 14.00 uur.
De kosten voor deelname bedragen 3,50 euro inclusief materiaal, koffie en thee.

Aanmelden via:
info@welzijncastricum.nl
onder vermelding van Creatief Atelier 7 november of via telefoonnummer 0251 656562.

ADVIES

Heeft u al een levenstestament opgesteld?

In een levenstestament laat u vastleggen hoe u zaken geregeld wilt hebben mocht er bij leven iets gebeuren, waardoor u uw zaken niet meer zelf kunt regelen. Het laten opstellen van een levenstestament door een notaris is ontzettend belangrijk.

Hulp of advies nodig?
Neem contact met ons op.

☎ Castricum: 0251 659 108
☎ Tuitjenhorn: 0226 390 033
🌐 www.hjnotariaat.nl

H J
NOTARIAAT

Word jij onze nieuwe collega?

Wij zijn per direct op zoek naar een
nieuwe verkoopmedewerkster
voor 20 tot 24 uur om ons team te versterken!

Wat verwachten wij van jou?

- Je hebt affiniteit met luxe beautymerken
- Je bent enthousiast
- Je bent verzorgd
- Je bent een teamspeler

Wat bieden wij jou?

Een uitdagende functie als verkoopmedewerkster in een luxe parfumerie met een gezellig en loyaal team en salariering conform CAO parfumeriebranche.

Is dit helemaal iets voor jou?

Mail dan jouw CV & motivatiebrief naar
vandenhaak@mooiparfumerie.nl of loop even binnen!

mooi
PARFUMERIE

Geesterduin 54
1902 EL Castricum

Open Week

31 okt t/m 4 nov

Ma-vrij 9:30-16:00 uur

Do tot 19:00 uur

Ambitieuze, gezellig
en duurzaam.

› Meet & Greet
met ons team

› Rondleiding

› Verhalen
uit de
praktijk

› Leuke Goodie

Een kijkje
achter de schermen

Internationaal
familiebedrijf
om de hoek!

bandall
THE STANDARD IN BANDING

Meer informatie?

De Trompet 2500, 1967 DD HEEMSKERK



Te koop:
Metabo heggeschaar hs8355s. €75,-.
Tel. 0251-651762

Te koop:
Meisjes badjasje: €6,-, retro poppen-
wagen: €5,-, slippers nieuw 140/152:
€8,-, grote bundel breinaalden: €7,50
Tel. 0251-315963

Te koop:
Wit kinderledikant en bopita box wit
€20,- p.st. Tel. 06-46962291

Gevraagd:
Items en verhalen tweedewereld
oorlog castricum en omstreken. Tel.
06-20100875

Gezocht:
Westraven tegeltje "behouden
terugkeer vaderland" Nederlands
Indie - Castricum. Tel. 06-20100875

Te koop:
Kinderfornuisje + pannetjes: €12,50,
collectie kralen: 10,00, retro poppen-
wagen: €5,95, bak breinaalden: €6,95
Tel. 0251-315963

Te koop:
Twee nostalgische schemerlampen
op houten voet, witte kap, bruine
franje, hg65/diameter 54cm, €30,-.
Tel. 06-23821104

Te koop:
Perzisch kleed certificaat van echt-
heid, gemaald donker bruin
met rood, 95x60cm, €50,-. Tel.
06-23821104

Te koop:
Te koop z.g.a.n. Jongens fiets leef-
tijd 10-13 jaar nieuw prijs €475,- nu
voor €175,-. Bel 06-12477025

Gevraagd:
Verzamelaar van grammofoonplaten
vraagt tegen betaling pop singles/
lp's uit de jaren 50,60,70,80. Tel.
06-37789538

Gevraagd:
Verzameling auto modellen. Tel.
06-20818104

Gezocht:
Hoge prijs voor uw antieke stoom-
machine trein auto e.a. oud blikken
speelgoed. Tel. 06-20930822

Gevraagd:
Oude houten of metalen ladekast
met veel laadjes. Tel. 06-12525041

Gratis afhalen:
Drie passepartoutplaten (zuurvrij),
100x70 cm. Tel. 0251-654088

Te koop:
Drie schilderijlijsten, nieuw, 70x100
cm. €15,- p.s. Tel. 0251-654088

Te koop:
Dames leren bruine jas 3/4
model, mt 34 €30,-. Helly Hansen
jongens winter(sport) jas s/m z.g.a.n.
€35,-. Tel. 06-28388655

Gratis afhalen:
Kinderledikant wit. In goede staat.
Tel. 06-12552914

Gratis afhalen:
Cement kleurpoeder silkacem black
bijna volle pot. 0,5 kg. Geschikt om
cement pleister en mortel te kleuren.
Tel. 0255-536967

Gevraagd:
Fietsen oud of defect haal ik gratis
bij u op voor onze hobby. Tel.
0638094349. Tel. 06-38094349

Gevraagd:
Verzameling auto modellen. Tel.
06-20818104

Gezocht:
Hoge prijs voor uw antieke stoom-
machine trein auto e.a. oud blikken
speelgoed. Tel. 06-20930822

Gevraagd:
Oude houten of metalen ladekast
met veel laadjes. Tel. 06-12525041

interCity
BOUTIQUES

EVEN VOORSTELLEN... INTERCITY BOUTIQUES

In 1987 werd damesmodezaak Intercity opgericht in Egmond aan Zee. Wat begon met één winkel, is uitgegroeid tot veertien boetieks in Noord-Holland én een webshop. Intercity Boutiques staat voor vrouwelijk, warm en stoer. De collecties van Intercity Boutiques van onder andere Vero Moda, Only, Vila, Geisha, Pieces en Street One zijn er voor ieder moment van de dag. Dagelijks worden de boetieks en online shop gevuld met de nieuwste mode items. Dit varieert van geklede tops tot stoere jeans en van comfortabele basics tot hippe accessoires. De Intercity Boutiques Style Advisors Kristel en Renate staan iedere dag klaar om je te inspireren en samen met jou een outfit samen te stellen die helemaal bij je past en waar je je prettig in voelt!

Kristel en Renate vertellen: 'Elke dag is een feestje als we naar ons werk mogen. Het voelt echt als thuiskomen. Bij Intercity Boutiques krijgen we alle vrijheid om zoveel mogelijk zelf te bepalen. We kijken goed wat er voor alle doelgroepen binnenkomt en hier spelen wij dagelijks op in. Hierdoor hebben we een zeer gemengde klantenkring van jong naar oud. We houden ontzettend van de nieuwste trends, kleuren en combineren, en ons enthousiasme brengen we over naar de klanten. Doordat we met meerdere merken werken van laag tot hoog segment kunnen we de klant veel bieden. Wat we heel belangrijk vinden is dat we goed naar de klanten luisteren en hierop inspelen. Ons publiek is zo gevarieerd waardoor het elke keer weer een feestje is om iemand te adviseren en met een goed gevoel naar huis te laten gaan.'

'Als je het prettiger vindt om nog meer persoonlijke aandacht te krijgen kan je kiezen voor een styleboost of een workshop. Hierbij geven we de klant alle aandacht die zij verdient. We starten met het juiste kleuraadvies, kijken gericht naar het figuur en luisteren naar de wensen van de klant. Op basis daarvan gaan we met de klant de winkel in om de juiste en gepaste sets te vinden. Maak gerust een afspraak en wij helpen u met alle liefde.' sluiten Kristel en Renate af.

Tot ziens in de winkel!
Liefs Renate & Kristel



KNGF opent werelden

Open ook een wereld.
Steun ons met uw
nalatenschap.

geleidehond.nl/erfenis



BURGERLIJKE STAND

Publicatie vindt alleen plaats met toestemming van betrokkene(n). Uit privacy-overwegingen kiezen steeds minder personen voor publicatie.

OVERLEDENEN

Castricum: 27-06-2022 Trijntje Klazina Droog, weduwe van Egbert Karel, 06-07-2022 Adriana Johanna Maria de Jong, weduwe van Fredricus A. Nolten. 07-07-2022 Cornelis Zulver, weduwnaar van Cornelia Keus, 09-07-2022 Willemina Johanna Alexandra Brons, gehuwd met Simon Eusman, 12-07-2022 Jacobus Dam, gehuwd met Agatha A. Hes, 16-07-2022 Elisabeth Cornelia Ketelaar, weduwe van Hendrikus A. Laan, 18-07-2022 Adri-aantje de Wolff, weduwe van Nico Plazier, 25-07-2022 Hedwig Marie Macaré, weduwe van Jan Heinsius, 27-07-2022 Alfred de Gans, gehuwd met jonkvrouw Margaret R. van der Goes, 29-07-2022 Helena Martina Cornelia van Dijk, gehuwd met Johannes B. C. Bruin, 30-07-2022 Anna Agatha Zoontjes, weduwe van Simon J. Groentjes, 02-08-2022 Janna Buikema, 02-08-2022 Antje Reuvers, weduwe van Eeltje Poeze, 06-08-2022 Cornelis Johannes Mole-naar, gehuwd met Catharina J. J. Twisk, 08-08-2022 Anna Geertruida Maria Admiraal, 12-08-2022 Theresia Maria van Roon, weduwe van Nico-laas P. Bakker, 16-08-2022 Nicolaas

Adrianus Hasenack, gehuwd met Anna E. M. Poelder, 18-08-2022 Johannes Nicolaas Maria Meijer, gehuwd met Johanna. E. P. Braken-hoff, 20-08-2022 Adrianus Groentjes, 20-08-2022 Erna van Oostenbrugge, weduwe van Cornelis J. Vijselaar, 24-08-2022 Anna Anthonia de Rooij, 29-08-2022 Janna Drent, weduwe van Mattheus de Visser, 31-08-2022 Neeltje Stelling, weduwe van Theo-dorus Elbers 03-09-2022 Elizabeth Jeanne Touber, gehuwd met Nicolaas P. Grandiek 06-09-2022 Anna Sprenkeling, gehuwd met Hendricus W. Zoontjes 15-09-2022 Marijke Johanna Maria van der Water, weduwe van Adri-anus C. Oprins 20-09-2022 Helena Wietske Meijer 22-09-2022 Leonard Berend Lips, gehuwd met Jacoba W. Swagerman

Akersloot: 30-06-2022 Gerrit Winter, gehuwd met Johanna M. Warmen-hoven, 07-08-2022 Sophia Clazina van Rooijen, 10-08-2022 Tjitske Hergaarden, gehuwd met Simon C. Konijn, 10-08-2022 Simon Cornelis Konijn, gehuwd met Tjitske Hergaarden, 11-09-2022 Klaas Jongeneel

Limmen: 09-07-2022 Geertruda Weijers, gehuwd met Antonius M. Kerssens, 16-07-2022 Alida Maria Commandeur, weduwe van

Johannes Beentjes, 22-07-2022 Carel Pieter Gerrit Lewis, gehuwd met Reinanda Kramer, 29-07-2022 Willem Aalbert Krijn, gehuwd met Hermina C. van den Berg, 31-07-2022 Johanna Boudina Maria de Vries, weduwe van Nicolaas C. Dingerdis, 03-08-2022 Anna Regina Vriesman, weduwe van Jan Bouman, 04-08-2022 Veronica Cornelia Pronk, weduwe van Geradus J. Rietveld, 14-08-2022 Maria Cornelia Sprenke-ling, weduwe van Wilhelmus A. Groen, 25-08-2022 Anna Elisabeth Maria Smit, weduwe van Adrianus J. Bakkum, 25-08-2022 Trijntje de Kroon, gehuwd met Nicolaas P. Spijker, 12-09-2022 Johannes Jacobus Gerardus Admiraal, gehuwd met Petronella A. M. Wolkenfelt, 15-09-2022 Nicolaas Adrianus Dekker, gehuwd met Aaltje W. Blok, 17-09-2022 Vicente Altagracia van Aanholt, 27-09-2022 Jozef Helena Baltus, gehuwd met Catharina M. M. Veldt

GEBOORTES

Castricum: 30-06-2022 Marie-Louise Jonkhart, dochter van Philib-ert Jonkhart en Elaine M. Filbri 10-08-2022 Sinne Rae Hogendoorn, dochter van Raymond Hogendoorn en Lonneke Bos 21-09-2022 Senna Rosie Cremers, dochter van Milo J. Cremers en Everarda A.M. Hamaker

Limmen: 20-07-2022 Mees Arie Stoop Dirkson, zoon van Martijn Stoop en Janine A. C. Dirkson Akersloot 26-07-2022 James Dean Berkhout, zoon van Johannes C.W. Berkhout en Kelly van Hees 29-08-2022 Bodi van Ooijen, zoon van Rens van Ooijen en Anja Zwaan

Elders: 13-06-2022 Lynn Laurèn van der Giessen, dochter van Samuël N. van der Giessen en Desiree M. J. Castricum 21-06-2022 Mees Hooij-schuur, zoon Jeroen Hooijschuur en Lisa M. van der Eng 11-07-2022 Lenny Ireneo Eliodoro Croes, zoon van Daan I. J. Croes en Roos Bleijen-daal 16-07-2022 Sietse Castelein, zoon van Tim Castelein en Irais A. M. van Diepen 20-07-2022 Bruno Mole-naar, zoon van Donna C. M. A. Mole-naar 21-07-2022 Florine Janna Conijn, dochter van Stef Conijn en Monique Visser 26-07-2022 Jona Weeda, dochter van Wessel Weeda en Anne van de Voort 02-08-2022 Vive Anna Kaandorp, dochter van Rick P. A. Kaandorp en Annet Kager 04-08-2022 Julius ten Bras, zoon van Pascal D. ten Bras en Roxanne van Slooten 08-08-2022 Ayden Luc Troost, zoon van Luc Troost en Nadine Kops 08-08-2022 Bobbi Jacqueline Kloosterman, dochter van Neil W. Kloosterman en Wilhel-mina J. Admiraal 08-08-2022 Sue Gerarda Kloosterman, dochter van

Neil W. Kloosterman en Wilhelmina J. Admiraal 22-08-2022 Alessandro Joe Bijl, zoon van Rob Bijl en Laura Valitutti 25-08-2022 Roos Cato van den Berghe, dochter van Joffrey van den Berghe en Fleur N. Doets

HUWELIJK/GEREGISTREERD PARTNERSCHAP

Castricum: 30-06-2022 Huwelijk van Niels Visser en Lynn Adriana Agatha Kremers 06-07-2022 Huwelijk van Clayton Charles Kiwara en Kim Marcker 14-07-2022 Huwelijk van Alex Robin Golsteijn en Lisa Charlotte van der Linden 22-07-2022 Huwelijk van Mike van Dorp en Elise Bosman 23-07-2022 Huwelijk van Stephanus Petrus Zoon en Yevheniia Oleksandrivna Aristova 05-08-2022 Huwelijk van Sibren de Weerd en Sanne Geertruida Margaretha van Velzen 18-08-2022 Huwelijk van Sylvain Veenman en Margaretha Johanna Maria Bregman 19-08-2022 Huwelijk van Welmer Eduard Molenmaker en Tamar Bente Schermer 03-09-2022 Huwelijk van Simon Johannes Maria Verduin en Wendeline Johanna Maria Schumacher 09-09-2022 Huwelijk van Michiel Hendrik Cyrille de Smet en Marloes Albertine Jane Veldhuis 16-09-2022 Huwelijk van Eduardus Theodorus Franciscus Admiraal en Cornelia Maria Commandeur

Vertrekkend voorzitter Adviesraad Sociaal Domein: ‘Wij zien geen perspectief meer’

Castricum - De Adviesraad Sociaal Domein kondigde vorige week aan dat zij eind december stopt met haar werkzaamheden. Dat besluit is niet lichtvaardig genomen, zo licht vertrekkend voorzitter Cees Huisman toe. „Onze adviezen zijn met waardering ontvangen, maar in de praktijk gebeurt er niets mee.”

Door Ans Pelzer

De Adviesraad is een onafhankelijk orgaan dat het college van burge-meester en wethouders gevraagd en ongevraagd adviseert over het gemeentelijk beleid inzake het sociaal domein. Vrijwilligers uit de gemeente Castricum bevolken deze raad. De leden van de Adviesraad Sociaal Domein Castricum hebben ‘na rijp beraad en unaniem’ besloten op te stappen. Huisman, sinds 2018 voorzitter van de Adviesraad: „We hebben moeten concluderen dat onze inbreng de inwoners, die hulp nodig hebben, niet verder helpt. Vele van de adviezen die we gaven aan de gemeente zijn met waardering ontvangen, maar in de praktijk gebeurt er niets mee. Op die manier hebben inwoners geen baat bij onze adviezen.”

‘Inhoud verbetert niet’
„Toen in 2015 de overheidstaken naar de gemeenten werd overgehe-veld, was een van de doelstellingen om ondersteuning en hulp toegan-kelijk te maken en dichterbij te brengen. Die doelstelling is niet gehaald. De inzet was om ondersteu-ning aan inwoners, en daarmee hun kwaliteit van leven, te verbeteren. Ook werd erop gemikt dat deze verandering zou leiden tot kostenbe-sparing. Het tegendeel is echter het

geval, de inhoud verbetert niet. Er komt weinig terecht van de gedachte dat er per huishouden of hulpvrager zo veel mogelijk één aanspreekbare hulpverlener of ondersteuner wordt aangewezen. We zien steeds meer dat er bij kwetsbare gezinnen veel verschillende ondersteuners over de vloer komen. Coördinatie en afstem-ming ontbreekt.”

‘Mooie woorden’
In de Adviesraad zitten mensen met grote maatschappelijke betrokken-heid en sterke motivatie om met name kwetsbare inwoners met beleidsadviezen verder te helpen. „We hebben het college met regel-maat gevraagd en ongevraagd concrete adviezen gegeven hoe het anders en beter kan, bijvoorbeeld bij de integratie en participatie van nieuwkomers, het versterken van preventief werken in het sociaal domein en bij realiseren van Castricum als inclusieve gemeente. In beleidsnota’s zien we soms mooie woorden staan, maar die krijgen geen opvolging voor mensen in het dagelijks leven. Dat wat zo mooi op papier staat moet je ook uitvoeren. En zeker bekijken of het echt zo gaat als je het op papier zou willen.”

Inclusieve samenleving
„Iedereen doet mee’, zo laz en lezen we in gemeentelijke beleids-

plannen. Alleen papier blijft geduldig, in de praktijk wordt er nauwelijks werk gemaakt van bijvoorbeeld de integratie van status-houders. Taalles is zo’n beetje alles. We waren enige jaren geleden met de wethouder op werkbezoek in het AZC in Heerhugowaard. Daar werd ons dringend gevraagd: ‘kijk toch alsjeblieft verder’. Statushouders willen werken en meedoen. Daar hebben zij baat bij en de samenle-ving ook. Het AZC vroeg aan de gemeente om lokaal een stevig inte-gratie- en participatieprogramma op te zetten en uit te voeren. Daarover heeft de adviesraad tevergeefs concrete adviezen gegeven tot op uitvoeringsniveau. Het VN-verdrag voor de rechten van personen met een handicap, dat ook door Neder-land is bekrachtigd en gemeenten verplicht om een inclusie agenda op te stellen, krijgt geen handen en voeten in Castricum. Uiteindelijk is er een zinnetje in het coalitieakkoord gekomen. Het lijkt erop dat het vinkje is gezet en het daarbij blijft.”

‘Geen effect’
„We stoppen als adviesraad omdat we niet verder komen en wij geen perspectief meer zien. De bestuur-lijke organisatie van het sociaal domein wordt steeds complexer gemaakt. Een deel ligt bij de gemeente Castricum, een deel bij BUCH en een deel bij de regio Alkmaar. Als adviezen uitsluitend papieren tijgers blijken te zijn, dan zouden we onszelf verloochenen om langer te blijven zitten. De adviezen hebben geen effect, dan moet je

gewoon opstappen. Het gaat niet om de adviesraad en de leden daarvan. Het gaat om de inhoud die belangrijk is voor inwoners. Het gedachtegoed om een bijdrage te leveren aan het versterken van Castricum en de positie van kwetsbare mensen daarin, blijft. De leden stoppen met de adviesraad, maar betrokken blijven we.”

Wethouder Binnendijk: ‘begrip’
Wethouder Falgun Binnendijk heeft laten weten ‘begrip’ te hebben voor de zorgen die de Adviesraad uit waar het gaat om de complexe bestuur-lijke organisatie. „Dat maakt het werk van de Adviesraad Sociaal Domein soms lastig. De vraag is of stoppen dan de oplossing is. Daarover wil ik graag in gesprek met de Adviesraad.”

Verdachte situatie aan Martin Luther Kinglaan
Castricum - Een ooggetuige zag vorige week dinsdagavond rond 21.30 uur een man lopen op de Martin Luther Kinglaan. Terwijl hij door een steeg liep, was hij luid aan het bellen met iemand. Wat opviel was dat hij een zaklamp in zijn hand droeg. De man maakte een gespannen indruk op de ooggetuige. Uit voorzorg belde de ooggetuige de politie. De man is niet meer aangetroffen. De politie benadrukt dat het goed is om in dergelijke situaties direct 112 te bellen. Men wijst erop dat de donkere dagen eraan komen en het aantal woninginbraken dan toeneemt.



Cees Huisman: ‘Onze adviezen hebben geen effect, dan moet je gewoon opstappen’. Foto: Henk Hommes

Speciale vergadering
Inmiddels is bekend dat op 27 oktober een speciale vergadering van de Raadscommissie Sociaal Domein wordt gehouden. De Advies-raad Sociaal Domein gaat in op de uitnodiging van de gemeenteraad om haar besluit en ideeën over hoe het beter kan in het sociaal domein toe te lichten.

KORT

Bollenmand maken
Limmen - Op vrijdag 11 november kunnen belangstel-lenden in de kas van Cees Louwe aan de Kapelweg 70 deelnemen aan het maken van een bloembollenmand. Een rieten (aardappel)mand wordt met de lasagnemethode gevuld met bollen die op verschillende hoogtes en tijd uitkomen. Voor al het materiaal wordt gezorgd. Via <https://midden-kennemer-land.groei.nl> kunnen deelne-mers zich aanmelden.



BOGE GROEIT, GROEI JIJ MET ONS MEE?

Met een hecht en gezellig team zorgen wij vanuit onze vestiging in Uitgeest dat steeds meer bedrijven van BOGE compressoren worden voorzien. Onze compressoren worden al meer dan 112 jaar ontwikkeld en gemaakt in Duitsland en daarmee behoren wij tot één van de oudste en meest ervaren persluchtfabrikanten ter wereld. Wil jij hard werken, jezelf verder ontwikkelen en lijkt het je leuk om de Benelux van steeds meer BOGE blauwe compressoren te voorzien? Solliciteer dan bij BOGE Benelux als monteur of magazijnmedewerker!

MEER INFO
www.boge.nl
OF MAIL JOUW CV
i.boon@boge.com

MONTEUR

Ben je gek op sleutelen en ben je klaar voor een nieuwe uitdaging? BOGE zoekt een servicemonteur (buitendienst) die het leuk vindt om naar onze klanten toe te gaan en om daar nieuwe compressoren te installeren. Daarnaast voer je onderhoud uit aan onze compressoren en sta je klaar voor onze klanten indien zij vragen hebben. Nog niet zoveel ervaring? Geen probleem, wij kunnen je opleiden tot een volwaardige persluchtmonteur. Je ontvangt een laptop, telefoon en auto van de zaak. Verder biedt BOGE jou 25 leuke collega's in de Benelux, een goede pensioenregeling en 36 vrije dagen per jaar.

MAGAZIJNMEDEWERKER

Lijkt het je leuk om ervoor te zorgen dat onze BOGE monteurs dagelijks zorgeloos op pad kunnen? Door de spullen dagelijks klaar te zetten voor onze monteurs, werkbonnen te verwerken en licht onderhoud aan onze machines uit te voeren kan jij een onmisbare schakel worden binnen ons bedrijf. Daarnaast zorg je ervoor dat de voorraad op orde is in ons magazijn en verwerk je de inkomende goederen. BOGE biedt jou een laptop, 25 leuke collega's in de Benelux, een goede pensioenregeling en 36 vrije dagen per jaar.

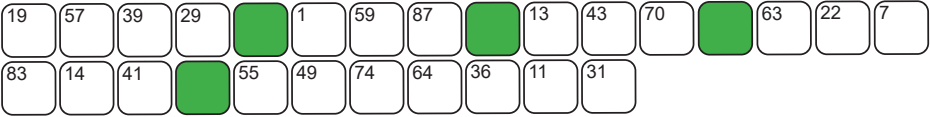
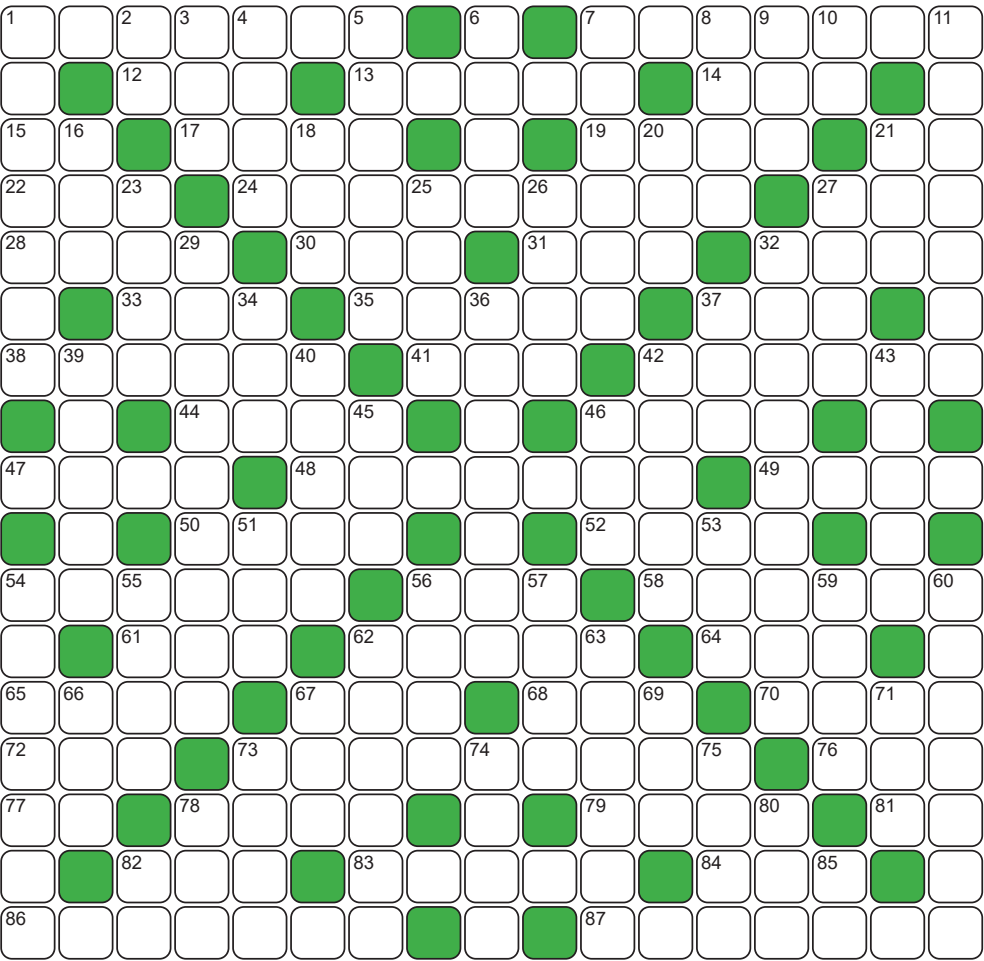
BOGE KOMPRESSOREN BV

WESTERWERF 24 | 1911 JA UITGEEST | 0251-652434 | WWW.BOGE.NL

KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal 1. brug over een weg; 7. zoete lekkernij; 12. grote toeloop; 13. persoon van adel; 14. bouwland; 15. rivier in Friesland; 17. fijnkorrelige sneeuw; 19. fijn gekookte vruchten; 21. communicatiemiddel; 22. gemeente in Flevoland; 24. kalkafzetting aan het gebit; 27. spoedig; 28. plaats in België; 30. aanwijzend voornaamwoord; 31. kippenhok; 32. tijdsperiode; 33. paling; 35. type auto; 37. bekeuring; 38. draagbare computer; 41. namaak (vals); 42. zich ritmisch bewegen; 44. hevig korte wervelwind; 46. Europeaan; 47. bouwsteentjes voor kinderen; 48. bedevaartplaats in Frankrijk; 49. insect; 50. koppelriem; 52. aanwijzend voornaamwoord; 54. (goede) raad; 56. Koreaans automerk; 58. ethiek (zedenleer); 61. verdragingsstoestel; 62. dagaanduiding; 64. deel van hals; 65. eetlust; 67. uitgestorven reuzenvogel; 68. voorzetsel; 70. blader; 72. alsmede; 73. auto met te openen dak; 76. meisjesnaam; 77. burgerlijke stand; 78. modder of slik; 79. Noorse jongensnaam; 81. muzieknoot; 82. Leidse onderwijsinstellingen (afk.); 83. verdieping; 84. voormalig schooltype (afk.); 86. badschoen; 87. epiloog (narede).

Verticaal 1. deel van vliegtuig; 2. paardenslee; 3. slaperig; 4. afdeling (eenheid); 5. tak van sport; 6. ouderloos kind; 7. laaghartig (unfair); 8. ledemaat; 9. meisjesnaam; 10. kosten koper (afk.); 11. zeer bekwaam; 16. roem; 18. wiel; 20. onnozel persoon; 21. open plek in een bos; 23. mooi en aantrekkelijk; 25. Europeaan; 26. ladder; 27. beweging op muziek; 29. geloof (rooms); 32. circusact; 34. paleis in Apeldoorn; 36. plaats in Amerika; 37. groot dansfeest; 39. roofvogel; 40. verzekeringsakte; 42. zuurdeeg; 43. dopheide; 45. noodsein; 46. slaapplaats; 52. rivier in Utrecht; 53. hemellichaam; 54. openbaar vervoermiddel; 55. gierigaard; 56. bewaarkorf voor vis; 57. voertuig; 59. putemmer; 60. iemand zonder moed; 62. visgerei; 63. grote sappige vrucht; 66. vurig strijdpard; 67. voormalig Chinees leider; 69. opstootje; 71. smalle ondiepte in zee; 73. promotiefilmpje; 74. land in Azië; 75. bindmiddel; 78. zeepwater; 80. functioneel leeftijdsontslag (afk.); 82. Chinese munt; 85. onderofficier (afk.).



Het najaarsbier van brouwerij Dampegheest is helderrood gekleurd met een lichtkoperbruine tint. Het heeft een lichtzoete geur die doet denken aan rood fruit, een zacht-bittere geur van amandelen en op de achtergrond iets van eikenhout. In de smaak zoekt het meer de fruitige kant op van bockbier, met name kersen. Kortom, perfect om in deze tijd van het jaar lekker van te genieten. Dit mooie beleevingspakket bevat tevens een heerlijk stuk gevuld speculaas. We verloten zo'n mooi pakket onder de inzenders van de juiste oplossing van onze puzzel. Mail de oplossing voor maandag 24 oktober naar puzzel@castricum.nl

Dichter Daatje wint tweede prijs

Castricum - De Castricumse dichter Daatje heeft met haar gedicht 'Wikkel mij in servetjes' de tweede prijs gewonnen van de Rob de Vos-prijs 2022. Maandag maakte de jury de drie prijswinnaars van deze landelijke gedichtenwedstrijd bekend.



Aleid Bos schrijft haar gedichten onder het pseudoniem Daatje. Foto: aangeleverd

In september stond Daatje (Aleid Bos) op het Smaakmakers Festival Castricum met een aantal eigen

gedichten. Ze vertelt: „Dat vond ik leuk om te doen én heel spannend. Meestal ben ik er zelf niet bij als iemand een gedicht van mij leest. En nu gooide ik ze zo achter elkaar het publiek in en hoopte maar dat mensen een paar mooie zinnen zouden vangen om mee naar huis te nemen.” Aangemoedigd door de enthousiaste reacties op haar voordracht besloot ze deel te nemen aan de gedichtenwedstrijd.

De Rob de Vos-prijs wordt uitgelooft door Meander. Meander magazine is een podium voor (nog) niet bekende dichters. Aleid: „Dit is de eerste keer dat ik een gedicht instuur voor een landelijke wedstrijd. Het mooie van

deze wedstrijd is dat alle inzenders een juryrapport krijgen. Dat vind ik ongelooflijk sympathiek. En ik was nieuwsgierig naar wat de jury zou opmerken en wat ik daarvan kan leren.” Ruim een week geleden bleek ze een van de tien genomineerden uit ruim tweehonderd inzendingen. Ze was al helemaal verguld met die nominatie. Aleid Bos is tekstschrijver/redacteur van beroep. Ze helpt graag auteurs van beleidsrapporten en juridische brieven om hun informatie in toegankelijke tekst te schrijven. Daarnaast schrijft en publiceert ze gedichten onder de naam Daatje. Haar derde bundel 'Misschien brengen de scherven nog geluk' verscheen in 2020 bij Leporello Uitgevers. Lachend: „Nou, laat dan nu dat 'Misschien' maar even weg!” Daatjes gedicht en de gedichten van de andere prijswinnaars staan op: meandermagazine.nl/cat/robdevosprijs.

Hij vervolgt: „2022 is zeker nog niet voorbij, maar wij kijken al een beetje terug op een hectisch maar tevreden jaar. Momenteel krijgen wij in de winkel veel vragen over de mogelijkheden tot isoleren. De aanleiding is minder leuk, maar wij adviseren u graag over simpele en doeltreffende maatregelen zoals het aanbrengen van radiatorfolie, energiebesparende verlichting of een waterbesparende kraan. Uiteraard geven wij ook voorlichting over grotere ingrepen zoals het isoleren van je dak, de muren en de vloeren.” Hubo Nederland bestaat 55 jaar en dat hebben zij het hele jaar gevierd met een serie aantrekkelijke aanbiedingen. „Zaterdag hebben wij een snoeischaar, een bladhark, een straatbezem en een spade, allen van het merk Hendrik-Jan, voor maar € 5,50 per stuk (op=op). Daarnaast gaan wij onze poffertjeskraam weer van stal halen, dus voor iedere bezoeker is er een gratis portie poffertjes. De kraam is open van 10.30 tot 16.00 uur.”



Van links naar rechts: AYA-founder Kim Gringhuis-Ottens, Dream4Kids-directeur Corine Heuvelmans, auteur Era Richmen en Dream4Kids-fondsenwerver Dominique Oude Wansink. Foto: aangeleverd

Era Richmen schenkt schrijversroyalty's aan goede doelen

Limmen - Era Richmen (pseudoniem voor Eric Bakker) heeft een eerste donatie gedaan uit de opbrengst van zijn boek 'De Paarse Engel'. Een cheque van zesduizend euro overhandigde de auteur uit Limmen in Rosmalen aan de stichtingen Dream4Kids en AYA Jong & Kanker Foundation. Daar waar Dream4kids droomdagen voor kinderen met een trauma verzorgt, zet AYA zich in voor jongvolwassenen die worden geconfronteerd met kanker. Bij zijn vorige boek

'De Saraceense Samenzwering' (2019) doneerde Richmen alle schrijversroyalty's aan WarChild. „Van 'De Paarse Engel' zijn nu circa elfhonderd exemplaren verkocht”, schat Richmen. „Dankzij een bijdrage van mijn uitgever Letterrijn en een persoonlijke donatie van iemand die gelooft dat er ergens een theater bestaat waar dromen uitkomen, lukte het om dit bedrag te schenken.” Richmen hoopt nog meerdere donaties te kunnen doen de komende tijd en bedankt alle kopers van zijn boek.

Fotoboek: Castricum vier seizoenen van boven

Castricum - Luchtfotograaf Herman IJsseling van Flying Focus is geboren en opgegroeid in Castricum. In 1984 schreef hij zijn bedrijf in bij de Kamer van Koophandel en tot 2006 was zijn bedrijf in Castricum gevestigd aan de Van Egmondstraat. Inmiddels werkt Flying Focus vanuit eigen hangaar met kantoorruimte op vliegveld Texel en woont Herman IJsseling met zijn gezin op dat eiland. Op al zijn foto-vluchten langs de kust passeert hij Castricum nog regelmatig, een mooie gelegenheid om zijn geboorteplaats en omgeving onder alle omstandigheden te fotograferen. Dat heeft geleid tot een fraai fotoboek: Castricum vier seizoenen van boven.

Het boek telt 72 pagina's en bevat luchtfoto's van Castricum en directe omgeving. (ISBN 978-90-79716-26-5, prijs: € 27,50). Kijk op www.flying-focus.nl voor meer informatie.



De kaft van het fotoboek. Foto: Flying Focus

Laatste rondje... 55-jarig jubileum met gratis poffertjes

Castricum - Aanstaaende zaterdag 22 oktober viert men bij Hubo Castricum het 55-jarig jubileum met de laatste jubileumdeals en gratis poffertjes. „We zitten inmiddels duidelijk in de herfst, de temperatuur gaat omlaag, de natuur verkleurt en de dagen worden snel korter”, aldus John Res.



Victor Schillemans en John Res bij de bak met aanbiedingen. Foto: aangeleverd

AGENDA

WOENSDAG 19 OKTOBER

Kabouterpad van 09.30 tot 16.30 uur in de Tuin van Kapitein Rommel aan de Stationsweg (schuin tegenover het NS-station) in Castricum. Entreekaarten à 4 euro via www.tuin-vankapiteinrommel.nl. Foto: aangeleverd



DONDERDAG 20 OKTOBER

Kabouterpad, zie 19 oktober.

VakantieFUN Meidendag van 09.30 tot 16.00 uur in sportcomplex De Meent aan de Terborchlaan 301 in Alkmaar voor meiden (6-17 jaar) met een zorgindicatie in het GGZ-spectrum. Aanmelden via www.sport-z.org/vakantiefun en info bij Hester Zwart (h.zwart@sport-z.org / 06 52493264). Foto: aangeleverd



Mad Science 'Waterweertjes' (4-6 jaar) om 11.00 uur in bezoekerscentrum De Hoep aan de Johannisweg 2 in Castricum. Deelname kost 5 euro. Aanmelden via www.pwn.nl/eropuit.

Mad Science 'Labwerk' (7-11 jaar) om 12.30 uur in bezoekerscentrum De Hoep aan de Johannisweg 2 in Castricum. Deelname kost 5 euro. Aanmelden via www.pwn.nl/eropuit.

PrutsHubdag voor kinderen vanaf 7 jaar van 14.00 tot 15.30 uur in Bibliotheek Kennemerwaard aan de Geesterduinweg 1 in Castricum. Thema: programmeer je ouders! Aanmelden via www.bknw.nl/agenda. Deelname kost 7,50 euro (5,00 euro voor leden).

VRIJDAG 21 OKTOBER

Kabouterpad, zie 19 oktober.

Knutselen (thema: herfst) van 11.00 tot 14.00 uur in bezoekerscentrum De Hoep aan de Johannisweg 2 in Castricum. Deelname op basis van een vrijwillige bijdrage. Aanmelden via www.pwn.nl/eropuit.

Cultureel café met thema 'Vrijheid en verzet in de tijd van Willem van Oranje' van 15.00 tot 17.00 uur in het parochiecentrum van de Sint Pancratiuskerk aan de Dorpsstraat 113 in Castricum. Eerste van drie lezingen, de andere twee zijn op 28 oktober en 11 november. Het bijwonen van de drie lezingen kost 15 euro inclusief koffie/thee. Aanmelden via info@rvkcastricum.nl of via WhatsApp: 06 81408112.

G-disco (voor mensen met een beperking) met DJ Dylan en DJ Mervyn van 20.00 tot 22.00 uur bij Welzijn Castricum aan de Dorpsstraat 30 in Castricum. Entreprijs 4 euro inclusief twee consumptiemunten.

Open avond Historisch Limmen om 20.00 uur in de Oude School aan de Schoolweg 1 in Limmen over de zusters van het Julianaklooster. Entreprijs: 5 euro (inclusief koffie/thee). Info op www.historisch-limmen.nl. Foto: aangeleverd



ZATERDAG 22 OKTOBER

Zangworkshop Kantado Festivalo van 10.00 tot 12.00 uur in het tafeltennisgebouw aan de Gobatstraat 12a in Castricum met als thema Balkanliedjes. Deelname kost 10 euro. Aanmelden en informatie bij Wim de Goede (info@wimdegoede.nl / 06 12025767). Foto: aangeleverd



Eerste repetitie voor kerstconcert Liturgiekoor Castricum van 10.00 tot 11.30 uur in de dorpskerk aan het Kerkpad 1 in Castricum. Meezingen is mogelijk. Info bij Jelle Jan Klinkert (jellejan@jklkinkert.nl).

Verlichtingsactie Fietsersbond van 10.30 tot 15.30 uur op het Bakkerspleintje in Castricum. Fietsverlichting wordt gratis nagekeken, tevens postcode graferen en controleren bandenspanning.

Mini-Roots-markt met tien kramen van 11.00 tot 17.00 uur op Camping Bakkum aan de Zeeweg 31 in Bakkum. Info op www.rootsmarket.nl.

Afval prikken door Plogging Castricum in het stationsgebied van Castricum van 14.00 tot 15.00 uur. Verzamelen om 14.00 uur vóór het station. Plogging Castricum zorgt voor handschoenen en zakken.

ZONDAG 23 OKTOBER

Workshop 'Dans vanuit je hart' voor kinderen (3 t/m 12 jaar) samen met hun (groot)ouders van 09.30 tot 10.30 uur in de gymzaal aan de Eerste Groenelaan 62 in Castricum. Deelname kost 6 euro. Aanmelden bij Margreet Rodenburg (roze-quarts@hotmail.com) en info via www.margreetrodenburg.nl/dans. Foto: Marcel Fraij



Mini-Roots-markt met tien kramen van 11.00 tot 17.00 uur op Camping Bakkum aan de Zeeweg 31 in Bakkum. Info op www.rootsmarket.nl.

Try-out door fanfare Emergo en Koninklijke Harmonie Pieter Aafjes om 14.30 uur in sporthal De Lelie aan de Rembrandtsingel 3 in Akersloot. Kaarten à 5 euro via info@emergo.org en aan de zaal. Foto: aangeleverd



Optreden Sea Side Bigband onder leiding van Loet van der Lee om 15.00 uur bij Jazz Session Club Vredeburg aan de Dusseldorperweg 64 in Limmen. Toegang gratis.

Optreden singer-songwriter Tim Knol om 15.00 uur in kerkje De Kemphaan aan de Woude 8 in De Woude. Maximaal 50 bezoekers. Kaarten à 20 euro via ink@dewoude.net.

Bijeenkomst 'Duifje' door Stichting De Witte Duif om 16.00 uur in de protestantse kerk aan de Zuidkerkenlaan 25 in Limmen. Thema: 'Wat krom is, wordt weer recht'. Aansluitend gezamenlijke maaltijd van zelf meegebrachte spijzen. Voor soep en een drankje wordt gezorgd.

Optreden Jos van Beest Jazz Trio om 17.00 uur bij restaurant 't Kombof aan de Woude 32 in De Woude.

DINSDAG 25 OKTOBER

Donateursbijeenkomst Stichting Alkmaardermeeromgeving met

lezing over klimaatverandering door Geert Kapteijns van Extinction Rebellion om 20.00 uur (inloop vanaf 19.30 uur) in de bovenzaal van cultureel centrum Vredeburg aan de Dusseldorperweg 64 in Limmen. Aanmelden via secretariaat@alkmaardermeeromgeving.nl is noodzakelijk.

WOENSDAG 26 OKTOBER

Soepcafé van 14.30 tot 16.00 uur in de Tuin van Kapitein Rommel aan de Stationsweg (schuin tegenover NS-station) in Castricum. Elkaar ontmoeten en samen genieten van een kop soep.

EXPOSITIES

Leden van Perspectief exposeren op 21, 22 en 23 oktober van 11.00 tot 16.00 uur in het atelier van Perspectief aan de Van Oldenbarneveldtweg 37 in Bakkum.

Bioloog Michel van Noort toont tot en met 10 november een bijzondere collectie aquarellen met als thema de kolibrie. De expositie is te zien in de Tuin van Kapitein Rommel tegenover het NS-station van Castricum. Geopend maandag tot en met vrijdag van 09.30 tot 16.30 uur.

Ed Vader uit Alkmaar exposeert tot en met 5 december in restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117 in Bakkum. Met vlakken, kleuren, beweging en diepte creëert hij in zijn schilderijen een eigen poëtische werkelijkheid. Kijk op www.deoude-keuken.net voor openingstijden en overige informatie.

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

Autodelen succes in Castricum, vierde auto deze week in gebruik



De feestelijke lancering van de eerste deelauto's in november 2021. Foto: aangeleverd

Castricum - Bijna veertig inwoners van Castricum delen drie elektrische auto's met elkaar. De vierde auto komt deze week op de Brink in Castricum.

Door een auto te delen split je niet alleen de kosten van een auto, je rijdt ook elektrisch. Veel mensen hebben

een auto die het grootste deel van de tijd thuis stilstaat. Dit zorgt voor onnodige kosten en voor straten die

vol staan met geparkeerde auto's. Het enige wat je nodig hebt om de elektrische auto te delen is een app op je telefoon. Hiermee open en sluit je de auto en kun je een reservering plaatsen. Het is ook mogelijk om met een deelauto op vakantie te gaan.

Inzicht in de kosten

Met een deelauto weet je precies wat je betaalt. Huisgenoten kunnen ook meedoen en maken gratis gebruik van hetzelfde rijtgoed als de hoofdgebruiker. Sinds het plaatsen van de eerste deelauto's in november zijn al zeker tien auto's bespaard, doordat eigen (tweede) auto's zijn verkocht of men ervoor heeft gekozen om geen eigen auto te kopen.

Onderzoek naar interesse

CALorie onderzoekt samen met OnzeAuto of er in meer buurten animo is voor het delen van een auto. Interesse? Geef dit vrijblijvend door via www.onzeauto.com/nieuwe-buurt.



DJ Dylan en DJ Mervyn gaan er weer een feest van maken! Foto: aangeleverd

Discobezoekers opgelet!

IJmuiden/Castricum - DJ Dylan is weer goed bezig en zegt: „Hierbij de uitnodiging voor de G-Disco van Jongerenwerk Welzijn Castricum. Aanstaande vrijdag 21 oktober is het weer zo ver! Op de locatie: Welzijn Castricum, Discovery 2.0 een spetterende disco." Naast de G-discobezoekers zijn ook ouders en begeleiders van harte welkom om onder het genot van een kopje koffie of thee in de voorzaal de disco mee te beleven. Mét een lekker hapje tijdens de

disco. Natuurlijk zijn IJmuidenaar DJ Dylan Schiphorst en DJ Mervyn (Puhl) uit Akersloot weer van de partij voor het draaien van de superhits. De disco is van 20.00 tot 22.00 uur en de entree is 4 euro inclusief twee consumptiemunten. Adres: Welzijn Castricum, Dorpsstraat 30, Castricum. De volgende disco is op vrijdag 18 november. Kijk ook op Facebook (G Disco Discovery) en op Instagram voor foto's, filmpjes en verhaaltjes.



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

oktober 2022



Gaat ons land opnieuw in lockdown?

Een nieuwe golf van coronabesmettingen raast over het land. Sinds eind september zijn de cijfers van zowel het aantal positief geteste mensen als het aantal ziekenhuisopnames fors gestegen. Moeten we ons voorbereiden op een nieuwe lockdown? Niemand hoopt het, maar niemand kan met zekerheid zeggen dat het niet zo zal zijn. Uit de cijfers blijkt dat met name bij de Nederlanders van boven de tachtig jaar het aantal ziekenhuisopnames flink steeg. Hierbij moet worden opgemerkt dat niet duidelijk is in hoeverre bij deze mensen al sprake was van onderliggend lijden.

Nieuwe vaccins

De overheid voert sinds een aantal weken campagne om de herhaalprik tegen het coronavaccin te promoten. Met zo'n vaccinatie ben je beter beschermd tegen het virus. Daarbij maakt men gebruik van nieuwe vaccins, die tegen meer varianten van het virus effectief zijn. Voor iedereen die de griep prik al kreeg en voor iedereen in een risicogroep zijn de vaccins als eerste beschikbaar gekomen. Vervolgens kan iedereen vanaf twaalf jaar het vaccin toegediend krijgen.

Gevaar

Sinds duidelijk werd dat je van de omikronvariant van het coronavirus doorgaans minder ziek wordt, lijkt de angst voor het virus onder de bevolking flink te zijn afgenomen. Veel basisregels, zoals het niet schudden van handen, worden niet meer opgevolgd. Toch schuilt er een gevaar in deze situatie. Minister Kuipers (volksgezondheid) wees erop dat het virus sneller kan muteren als meer mensen het verspreiden. Dat zou ertoe kunnen leiden dat zich een variant ontwikkelt die juist meer ziekmakend is.

Onjuist beeld

Ook bestaat bij veel mensen een onjuist beeld over de ernst van de situatie. De algemeen heersende indruk is dat in de afgelopen zomer nauwelijks sprake was van ziekenhuisopnames. Dat komt waarschijnlijk voort uit doordat in de media geen berichten over overvolle ziekenhuizen meer verschenen. De capaciteit van de ziekenhuizen was voldoende om de situatie de baas te kunnen blijven, maar volgens GGD-arts Ashis Brahma waren er in juli en augustus van dit jaar tot wel vijf keer zoveel mensen opgenomen in ziekenhuizen dan in dezelfde periode in 2020 en 2021.

Longcovid

Een ander punt van zorg is dat een deel van de coronapatiënten te maken krijgt met een langdurig ziektebeeld. Wie geluk heeft, merkt nauwelijks iets van een coronabesmetting en kan er na een klein weekje quarantaine weer op uit. Maar er zijn ook mensen die te maken krijgen met longcovid en maanden of zelfs jaren klachten hebben. Beschadigde longen, hersenproblemen, ernstige vermoeidheid of het verlies van geur en smaak zorgen ervoor dat voor deze mensen het leven ingrijpend verandert. Door de basisregels goed na te leven, kan veel leed voorkomen worden.



Service Apotheek Geesterduin

Voor uw medicijnen en de bijbehorende zorg

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

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

Kon je maar met je ogen open slapen

Kom kijken naar de mooiste boxsprings, van Auping. Geniet nu van herfstvoordeel op al onze boxsprings en matrassen.

slaapkenner[™] LUTE
wij kennen onze slapers

Kerkweg 1, Limmen | slaapkennerlute.nl

auping
met liefde



Het belang van beweging tijdens en na de zwangerschap

Vrouwen die veel sporten, maken zich tijdens een zwangerschap vaak zorgen over de eventuele nadelige gevolgen voor het ongeboren kind. Die zorg is echter niet terecht. Sterker nog, het is juist heel goed om juist in die levensfase voldoende te blijven bewegen. Zowel de moeder als het kind profiteren daar uiteindelijk van. Dus kom van die bank af en zet je lichaam in beweging!

Dat bewegen goed is voor lichaam en geest, behoeft geen nader betoog. Maar hoe zit dat precies als je zwanger bent? Moet je het dan niet juist wat rustiger aan gaan doen? Het antwoord is kort: nee, dat hoeft niet. Als je niet voldoende beweegt, gaat je conditie achteruit en juist tijdens en na de zwangerschap heb je een goede conditie nodig. Elke dag voldoende bewegen is dus het devies. Je kunt dat bijvoorbeeld doen door elke dag van de week een uur te gaan wandelen. Daarnaast is het van belang om zeker drie keer in de week vijftig minuten per keer te gaan sporten. Denk hierbij niet alleen aan cardiofitness, maar ook aan krachttraining. Hiermee kweek je spiermassa en die komt goed van pas als de baby geboren is.

Aandachtspunten

Doe je oefeningen waarbij je geruime tijd op je rug moet liggen? Pas deze oefeningen dan aan of laat ze achterwege. Vooral wanneer je gevoelens van misselijkheid ervaart tijdens het uitvoeren van dergelijke oefeningen, weet je dat je die beter kunt skippen. Sowieso geldt in het algemeen dat je altijd goed moet luisteren naar je lichaam. Je merkt vanzelf wat je wel en niet aankunt. Forceer niets, maar blijf ook zeker niet stilzitten. In geval van bloedingen, schildklieraandoeningen, vroegtijdige bevallingen of andere complicaties wordt sporten afgeraden. Sporten die niet geschikt zijn om tijdens een zwangerschap te beoefenen, zijn contactsporten en balsporten. Ook extremere sporten als bergbeklimmen, duiksport en skiën zijn niet aan te bevelen.

Bekkenbodem

Juist voor zwangere vrouwen is het trainen van de bekkenbodemspieren aan te bevelen. Gynaecoloog Arnold Kegel bedacht hiervoor een reeks oefeningen, die sindsdien bekend staan als de Kegeloefeningen. Je kunt deze oefeningen dagelijks uitvoeren (ook na de geboorte!) en ze helpen je om de bekkenbodemspieren op kracht te houden. Hiermee voorkom je ongewenst urineverlies. Het feit dat deze oefeningen er ook nog eens voor zorgen dat je een orgasme intenser kunt beleven, is natuurlijk mooi meegenomen. Belangrijks is wel dat je precies weet welke spier je moet trainen. Dat ontdek je het gemakkelijkste door tijdens het plassen de urinestraal bewust enkele seconden te onderbreken. Het is de spier die je daarvoor gebruikt, die je met behulp van de Kegeloefeningen kunt trainen. Op internet zijn uitgebreide beschrijvingen van deze oefeningen terug te vinden.

Zwangerschapsgymnastiek

Vind je het leuk om samen met andere zwangere vrouwen deel te nemen aan een reeks oefeningen die specifiek op de zwangerschap gericht zijn? Dan is zwangerschapsgymnastiek een uitstekend idee! Hier leer je oefeningen die bedoeld zijn om je lichaamshouding te verbeteren, weeën op te vangen en je bekken te versterken. Daarnaast leer je er van alles over de bevalling en de kraamtijd. Zeker wanneer je voor het eerst zwanger bent, is die informatie natuurlijk zeer welkom. Over het algemeen begin je ongeveer in de vierde maand van je zwangerschap aan deze vorm van gymnastiek. Zorg dat je jezelf tijdig aanmeldt, want het aantal deelnemers is vaak beperkt.



EEN NIEUW BEGIN



Eind november verhuist Verloskundige Praktijk Castricum naar het pand op Dorpsstraat 102 in Castricum.

Vertrouwde gezichten op een nieuwe plek!

We hebben er ontzettend veel zin in om alle zwangeren in onze geheel vernieuwde praktijk te ontvangen. Naast de reguliere zorg bieden we per januari 2023 ook echoscopie aan op de praktijk. Check onze site voor meer informatie.

Tot ziens!

Hilde Gruis, Hester Louwen, Nienke Bolten en Bente Breedveld

www.verloskundigepraktijkcastricum.nl

Geboorte en slaapproblemen



Pedagogisch specialist en mama-coach Renske Groot en kinderslaapcoach Marieke Jansen. Foto: aangeleverd

Veiligheid, vertrouwen, geborgenheid... Het zijn ingrediënten die belangrijk zijn voor een kind om fijn in slaap te kunnen vallen. Toch gebeuren er dingen in het leven van een jong kind die stress, onrust en een onveilig gevoel geven, die invloed hebben op het slapen. Gevoelens en gedragingen kunnen ook ontstaan zijn in de baarmoeder, tijdens de geboorte en de prille tijd daarna. Met het in kaart brengen van het geboorteverhaal komen we tot de kern van waar gedrag vandaan komt en welke behoeftes je kind

toentertijd gemist heeft. In samenwerking met Marieke, kinderslaapcoach bij Studio Uil, creëert Renske van Groot voor Klein een totaalbeeld van waarom je kind bepaald slaapedrag laat zien en hoe je hier vervolgens mee om kunt gaan. Met veel bewustwording, begrip, praktische handvatten en adviezen helpen zij je in de consulten aan betere slaap. Meer weten? Bekijk www.grootvoorklein.nl en volg Renske op Instagram via @renske.grootvoorklein.



Renske Groot
Groot voor Klein
Pedagoog, trainer
en coach

Een plek waar mama terecht kan voor zichzelf, haar baby, en zij samen.

Of je nu zwanger bent, of al moeder bent... Groot voor Klein biedt jou veel bewustwording, inzichten en praktische handvatten om een liefdevolle basis te kunnen creëren.

Binnen iedere cursus of coachconsult is er aandacht voor al jouw vragen en onzekerheden wat betreft de zwangerschap, geboorte en het moederschap.

o.a. • Dunstan Babytaal • Geboorte in Kaart • NLP coach

Meer weten?

Neem gerust contact met mij op via: info@grootvoorklein.nl of bel met 06 11408490, en volg mij op social media @renske.grootvoorklein

www.grootvoorklein.nl

Met onze heerlijke sloffen zit u er deze winter warmpjes bij!

Wij hebben sloffen van diverse soorten en merken, zoals Noorse Sloffen, Glerups sloffen, Spaanse sloffen en pantoffels!



Kom maar even passen in de winkel, er zit vast wel iets voor u bij!

**GEZOND & WEL
AKER**

Kerkweg 16
1906 AW Limmen
072-5053138



HOMEOPATHIE
REFORMARTIKELEN
PARFUMERIE
GLUTENVRIJ
FOTOQUELLE
STOMERIJDEPOT
UPS POINT

Kom eens langs,
u kunt parkeren
voor de deur!

12 en 19 nov. en 9 dec. EHBO 15 en 25 november kinder EHBO

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

louise@schalkoort.net



SCHALKOORT
Training en Advies

Beautycentrum Castricum: meerdere beauty- en wellnessdisciplines onder één dak

Castricum - Aan de Burgemeester Mooijstraat 24c bevindt zich Beautycentrum Castricum. Hier vind je diverse salons in de beauty- en wellnessbranche onder één dak. For You Two is de massagesalon van gediplomeerd wellnessmasseur Jonna Schneiders.

Zij brengt door middel van diverse massagetechnieken rust, balans en energie in je lichaam. Bij Paola's Kapsalon kun je terecht om jezelf een nieuwe coupe te laten aanme-

ten volgens de laatste modetrends. Je bent er welkom voor alle haarbehandelingen, van wassen en knippen tot permanenten en balayages. The Body Soul Therapy Huys is de

plek om jezelf helemaal opnieuw te kunnen opladen. Weldadige massages brengen je zowel fysiek als mentaal weer in balans en helpen bovendien de pijn van chronische aandoeningen te verlichten.

Allround schoonheidsspecialiste en visagiste Miranda Slump runt er haar salon Zense for

Beauty. Zij is niet alleen een expert op het gebied van huidbehandelingen, je kunt er ook terecht voor wimpers/wenkbrauwen, wimperextensions, massages, waxen, manicure en pedicure.

Kijk op www.beautycentrumcastricum.nl voor meer informatie.

Paola's
kapsalon

Heren-dames-
kinderen
**welkom met of
zonder afspraak**

Nieuwe klantenactie!
25% korting op kleuringen
Op vertoon van van deze advertentie

* niet in combinatie met andere aanbiedingen
* geldig in november 2022



WWW.PAOLASKAPSALON.NL

Burgemeester Mooijstraat 24c Castricum - Tel. 0251 730469



FOR YOU TWO Wellness massagesalon

Voor jou...

Voor rust en energie

Voor lichaam en geest



Candlelight Shopping 17 december 2022
OPEN HUISvoor JOU.....

DIVERSE BEHANDELINGEN (op afspraak)

www.foryoutwo.nl

06-2001 0652



Afspraak maken



ZENSE FOR BEAUTY



Ik hoop jullie snel te zien in mijn salon!

Ik ben Miranda Slump, allround schoonheidsspecialiste en de eigenaresse van Zense for Beauty. Na ruim 7 jaar te hebben gewerkt in schoonheidssalons, heb ik eindelijk mijn droom kunnen verwezenlijken door mijn eigen schoonheidssalon te openen in Castricum. Hier voer ik met heel veel plezier, passie en aandacht mijn vak uit. Ik volg regelmatig diverse specialistische cursussen en trainingen.

Hierdoor kan ik een ruime keuze aan behandelingen aanbieden zoals gezichtsbehandelingen (Medik8), wimpers & wenkbrauwen, wimperextensions, (bindweefsel) massages, waxen, manicure en pedicure.

Alle behandelingen zijn te vinden op mijn website
www.zenseforbeauty.nl

Daar kan ook online een afspraak worden gemaakt.

**HOU DE WEBSITE OOK IN DE GATEN VOOR
DE DECEMBERMAAND AKTIE!**

Voor verdere vragen kan er een mail worden gestuurd naar zenseforbeauty@gmail.com of bellen naar 06-50449801

**Beauty Centrum Body
Soul Therapy Huys**



• Classic massage • Sport massage • Foot Reflexology

Actie voor nieuwe klanten
20% korting op alle behandelingen

Geldig t/m 31 december 2022

Geopend donderdag van 9.00 tot 21.00 uur
Burgemeester Mooijstraat 24C • Castricum, 1901 ET
06 45492009 • bsthuys@gmail.com





Buikgriep: wat is het en wat doe je ertegen?

Juist in deze tijd van het jaar duikt het norovirus weer overal op. Dit is een zeer besmettelijk virus dat we in de volksmond buikgriep noemen. Bijna achthonderdduizend mensen in ons land krijgen jaarlijks met dit virus te maken. Met name in de periode tussen de zomervakantie en de kerstvakantie ontstaan de meeste besmettingen. We zijn namelijk sowieso al wat meer vatbaar voor virussen in dit jaargetijde, omdat onze weerstand vaak iets lager is dan in het voorjaar. Je kunt van het norovirus behoorlijk ziek zijn, maar de verschijnselen gaan ook vanzelf weer over.

Kun je buikgriep voorkomen?

Helemaal uitsluiten kun je het niet, omdat je het virus van andere mensen krijgt. Dat hoeft niet eens direct van mens op mens te zijn. Wanneer iemand met het virus is besmet, bevindt het virus zich onder meer in het braaksel en in de ontlasting van diegene.

Het kan daardoor gemakkelijk op de handen terecht komen en via de handen weer op voorwerpen als een deurklink of speelgoed. Wanneer iemand met het virus op de handen bijvoorbeeld in de keuken staat en een maaltijd bereidt voor anderen, kan het virus zich ook via die maaltijd verder verspreiden. Natuurlijk kun je jezelf zo goed mogelijk wapenen tegen het virus door je eigen weerstand op peil te houden. Gezonde voeding en voldoende beweging dragen hieraan bij.

Wat zijn de verschijnselen?

Een infectie met het norovirus zorgt meestal voor heftig braken en diarree. Veelvoorkomende andere klachten zijn krampende buikpijn, misselijkheid, koorts en hoofdpijn. Meestal duren deze verschijnselen één of twee dagen, bij een heftige variant zou je in principe na drie tot vier dagen weer klachtenvrij moeten zijn. Meestal heb je tijdens deze dagen nauwelijks eetlust. Kleine kinderen en senioren (70+) hebben vaak wat meer tijd nodig om te herstellen. Bovendien kan bij hen de diarree heftiger zijn, waardoor ook uitdroging op de loer ligt. Het is zaak om het lichaamsvocht goed aan te vullen door veel te drinken.

Wat doe je tegen buikgriep?

Simpel gezegd: uitzieken! Er bestaat geen medicijn tegen het virus. Goed drinken zoals gezegd en indien mogelijk ook blijven eten. Niet iedereen kan eten verdragen in deze dagen, maar als het lukt, doe het dan zeker. Het is namelijk belangrijk dat je lichaam voldoende zouten en suikers blijft ontvangen. Wanneer je met meerdere mensen in hetzelfde huis woont en iemand heeft last van braken en/of diarree, desinfecteer dan voortdurend het toilet met een sterk reinigingsmiddel. Zo voorkom je dat het virus daar aanwezig blijft en andere mensen erdoor besmet raken.

22 OKT LINDBERG BRANDDAY

Op zaterdag 22 oktober geeft Zonneveld Optiek een presentatie van de complete collectie van het Deense brillenmerk Lindberg.

Deze collectie bestaat uit een verzameling van unieke, handgemaakte titanium brillen. Elk montuur straalt esthetiek en vakmanschap uit. Wij nodigen je graag uit om op 22 oktober langs te komen in onze optiek, om onder het genot van een hapje en een drankje kennis te maken met dit Deense merk en de nieuwste trends op het gebied van brillenmode.

Stationsplein 24
1851 LN Heiloo
072 533 12 75
www.zonneveldoptiek.nl
Gratis parkeren in de parkeergarage.

Ontvang een Zonneveld Optiek cadeaubon t.w.v.

€ **50,-** *

*Bij aankoop van een Lindberg montuur tijdens de brandday.

OOG
VOOR
JOU

Zonneveld
optiek



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

Ik kan je verder helpen.

- Vrijblijvend een gratis kennismakingsgesprek
- 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



"Wat voor klachten je ook hebt? Samen maken we veilig en effectief verbinding met de Kracht van jouw unieke Gezondheid."

Foto: Shot by M.

Cranio Ralph Schmidt, Stetweg 43a Castricum en Dorpsduinen 6 Wijk aan Zee
www.ralphschmidt.nl, ralph@helendehalte.nl, tel. 06-252 580 95



Praktijk voor Mesologie Tineke van Roon



Op een natuurlijke wijze beter in balans

Oude Parklaan 111, Castricum

- Bij chronische klachten of preventief als 'check-up'.
- Gericht op het ondersteunen van het zelfgenezend vermogen: de eigen afweer en het immuunsysteem.
- Kijkt naar de unieke mens, en zoekt naar de oorzaak achter de klacht.

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



Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

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

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:
www.oprechtenrechttop.nl

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



Shiatsu maakt je meer bewust van je lichaam. Foto: aangeleverd

Shiatsu heelt, shiatsu verbindt, shiatsu beweegt, shiatsu geeft energie

Wanneer klachten een grotere rol gaan spelen is het tijd om aandacht te geven aan je leven en je lichaam. En dat doet shiatsu. Toenemende ontspanning door shiatsu helpt het zelfherstellend vermogen zijn natuurlijke ritme weer terugkrijgen. Marga van Koeveringe: „Ik help je hier graag bij. Dat is ook waarom ik shiatsu ben gaan studeren.”

Klachten ontstaat door het niet serieus nemen van signalen, zo gaat dat nu eenmaal. Wanneer aanhoudende signalen overgaan in klachten, ervaren we de last. In feite zegt het lichaam: Ik kan dit zó niet meer. Stress maakt ons gevoelloos voor het lichaam. Stress verstoort het zelfhelend vermogen. De aanraking van de shiatsubehandeling geeft je feedback. Door deze benadering wordt je lichaamsbewuster en kun je signalen beter oppakken. Zo ben je in staat de juiste

keuze te maken voor gezondheid en welbevinden. In het najaar viert de virussen weer feest. De overgang van zomer naar herfst lijkt onbeduidend. Dat is in de Oosterse geneerwijze héél anders. „Wil je beter voorbereid de herfst/winter in gaan, dan kan ik je daarbij helpen met shiatsu en adviezen over voeding en leefstijl.”

Kijk op www.oprechtenrechttop.nl voor meer informatie.

Mindfulness

Lid VMNB cat.1

De zin van het leven ? ..
.. Dat je er **ZIN** an hebt ..



8 Weekse mindfulness training
in Castricum start weer per 30 oktober.
Ervaren en erkende trainer.
Vergoeding via AV is meestal mogelijk.

Voor informatie, agenda en aanmelden surf naar:
www.mindfulness-holland.nl of bel met 06-30003065



Convida Coaching
Ga je mee op reis?



Gerda Brenkman

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.

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

Weg met de kilo's! Goede spiertraining middels elektrostimulatie en ultrasound!

VormVitaal Limmen

Na 5 jaar via een franchiseformule gewerkt te hebben gaan we nu verder onder onze eigen naam VormVitaal met diverse vestigingen in Noord Holland: Alkmaar, Heemskerk, Limmen, Schagen en Zaandam!

Limmen – Veel mensen willen afslanken maar dat valt vaak niet mee in het drukke leven van alledag. Veel afslankmethodes bieden vaak maar een zeer tijdelijke oplossing en houden het jojo-effect in stand. Dat het anders kan bewijzen de afslankstudio's van VormVitaal! De studio's van

VormVitaal werken met een geavanceerd apparaat dat werkt met ultrasound en elektrostimulatie. De ultrasound techniek zorgt ervoor dat vet uit de vetcel gaat, tegelijkertijd worden met elektrostimulatie de spieren getraind. Zonder zelf in de weer te gaan met gewichten en zware-, vermoeiende oefeningen ligt u bij ons lekker ontspannen terwijl het apparaat zijn werk voor u doet. Boek snel je intake & proefbehandeling via email: limmen@vormvitaal.nl of bel/app: 06-8585 2603 of kijk op www.vormvitaal.nl



Oktober aanbieding

3 GRATIS
BEHANDELINGEN
KADO

BIJ AANKOOP VAN EEN
10 RITTENKAART

vormvitaal.

Boek nu een intake en proefbehandeling voor 39 euro!
online www.vormvitaal.nl
bel/app: 06-8585 2603 of mail: limmen@vormvitaal.nl



echo-advysio.nl



**Fysiotherapie
Manueeltherapie
MSU echografie
Shockwave therapie**

Complementaire zorg
Natuur geneeswijze
Craniosacraal therapie

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

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



Jongeren vaker bijziend door toegenomen schermtijd

Myopie (bijziendheid) onder jongeren komt tegenwoordig veel vaker voor dan onder de vorige generatie. Artsen wijten dit aan de toegenomen schermtijd. We kijken dagelijks steeds meer op de beeldschermen van onze telefoons, televisies en computers. Door vaak dichtbij te kijken, groeit onze oogbol iets, waardoor de lichtstralen van buitenaf al vóór het netvlies samenvallen. Dat levert een wazig beeld op. Bij normale ogen vallen deze lichtstralen precies samen op het netvlies, achter in het oog. Hierdoor ontstaat een helder beeld.

De cijfers zijn schrikbarend te noemen. In slechts zes jaar tijd (2015-2021) komt bijziendheid bij kinderen en jongeren in België bijvoorbeeld maar liefst een kwart vaker voor. De exacte stijgingspercentages zijn 22,7 procent bij de totale groep tot 18 jaar oud en zelfs 27,3 procent bij groep van 8 tot 18 jaar. Opvallend is verder dat deze significante stijging uitsluitend waarneembaar is bij myopie en niet bij hypermetropie (verziendheid) en astigmatisme (onscherp zicht zowel ver als dichtbij).

Vaker buitenspelen

Het advies van deskundigen luidt om kinderen vaker te laten buitenspelen.

Het mes snijdt hier aan twee kanten: op de eerste plaats is buitenspelen gezond en goed voor de ontwikkeling van het kind. Tegelijk verkleint het ook de totale schermtijd, aangenomen dat er buiten niet voortdurend op de mobiele telefoon wordt gekeken. Oogarts prof. Caroline Klaver, verbonden aan het Erasmus MC in Rotterdam, wijst erop dat bijziendheid op jonge leeftijd grote gevolgen kan hebben voor later. Hoe jonger kinderen zijn als ze bijziend worden, hoe erger de oogafwijking op latere leeftijd zal zijn. Ze lopen daarmee niet alleen de kans op slechtziend te worden, maar kunnen ook volledig blind worden.

Bewegen op De Santmark



Bij Woonzorgcentrum De Santmark organiseren we de hele week twee keer per dag een activiteit.

Na de koffie of thee starten we bijvoorbeeld met een sessie dansen en bewegen in het restaurant. Een aantal keren per week is er een wandelgroep, dan gaan de bewoners er met vrijwilligers op uit, bijvoorbeeld naar de markt.

Regelmatig wordt er een balspel gedaan, ook is er een soos, waarbij de bewoners actief meedoen met sjoelen en jeu de boules.

Eens per week is er een optreden met zang en pianospel. Verschillende artiesten of koren komen optreden en dan word heerlijk meegezongen en gedanst; ook in een rolstoel kunt u swingen!

Kortgeleden heeft een dansschool uit het dorp een optreden gegeven met muziek van vroeger en daarbij werd ook heerlijk gedanst met de bewoners.

Medewerkers hebben een playbackshow opgevoerd en daar genoten de bewoners zichtbaar van.



Kwaliteit van leven

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



Praktijk voor
**Klassieke
Homeopathie
Castricum**



www.klassiekehomeopathie-castricum.nl



www.boshia.nl

**Acupunctuur
Shiatsu**
Castricum



Stress? Acupunctuur en Shiatsu kunnen helpen!

Castricum – Al tien jaar behandelt Nelly Borst met veel plezier mensen met diverse klachten in haar Praktijk Boshia voor Acupunctuur en Shiatsu. Naast behandelingen in haar eigen praktijk is ze als praktijkdocent verbonden aan de acupunctuuropleiding en begeleidt ze stagiaires in het Centrum Integrale Geneeswijzen in Amsterdam.



Het herfstseizoen is begonnen. Verkoudheden en griep liggen op de loer. De huidige energiemarkt, prijsstijgingen en de oorlog in Oekraïne zorgen bij veel mensen voor stress. Beide invloeden zijn zeer slecht voor de algehele gezondheid.

Naast verminderde weerstand door griep en verkoudheidsklachten, kun je door stress en door moeilijk en onrustig slapen een gebrek aan energie ontwikkelen en klachten als vermoeidheid, gespannen spieren en een wisselende spijsvertering krijgen. Acupunctuur en Shiatsu kunnen zorgen voor een goede ondersteuning van het immuunsysteem en – niet geheel onbelangrijk – het zorgt ervoor dat het interne kacheltje blijft branden.

Maak daarom een afspraak voor een behandeling. Kijk op www.boshia.nl voor meer informatie.

Nelly Borst is eigenaresse van Praktijk Boshia.
Foto: aangeleverd



Leefstijlcoaches Ingrid Beentjes en Margreet Voebel. Foto: André Voebel

Gecombineerde leefstijlinterventie pakt overgewicht efficiënt aan

Heb je zelf al meerdere pogingen gedaan om af te vallen, maar heb je moeite om dit vol te houden? Ben je klaar met de wereld van het diëten en alle bijkomstige jojo-effecten? Wil je, ook op de lange termijn, gezonde keuzes blijven maken en hier ondersteuning in krijgen? Dan is wellicht een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) iets voor jou! Een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) is zorg voor mensen met overgewicht of obesitas en bestaat uit een programma dat zich richt op gedragsverandering. Het programma wordt volledig vergoed vanuit de basisverzekering.

Het programma omvat:

- Een totale looptijd van 24 maanden.
- Een combinatie van groepsbijeenkomsten en individuele gesprekken.
- Verschillende thema's, zoals het aanleren van nieuwe, gezondere gewoontes, het doorbreken van ongezonde patronen, bewustwording over voeding, beweging, slaap en stress & ontspanning.

- verhoogd risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2, slaapapneu of artrose.
- Een BMI hebt van 30 of hoger.
- Een verwijzing hebt van de huisarts/ specialist.

Dichtbij huis

Door het aanbieden van de GLI in de verschillende gemeenten biedt Groups for Balance de inwoners van Castricum, Uitgeest, Heiloo en Egmond de mogelijkheid om het hele traject dicht bij huis te volgen. Meer informatie of meteen een intake inplannen? Kijk op <https://groupsforbalance.nl/life-style/gecombineerde-leefstijl-interventie> of bel: 072 7210902.

Wil je een gezonde leefstijl volhouden?

TOTALE LOOPTIJD VAN 24 MAANDEN
VERGOED VANUIT DE BASISVERZEKERING
GECERTIFICEERDE LEEFSTIJLCOACHES
STAP VOOR STAP RICHTING JOUW DOEL
SAMEN GAAN WE VOOR EEN DUURZAAM RESULTAAT



Scan de QR-code en neem een kijkje in het volledige traject.

GLI in Castricum: Dorpshuis de Kern, Overtoom 15
GLI Uitgeest: Medisch Centrum Molenstraat, Molenstraat 1a
GLI Egmond: Dorpshuis De Schulp, Visweg 45
GLI Heiloo: Het Trefpunt, Abraham du Boishof 2

Plan nu jouw intake!



Groups for Balance
Leefstijlcentrum Alkmaar

Frieseweg 13
1823CA Alkmaar
072-7210902

www.groupsforbalance.nl
info@groupsforbalance.nl
  @groupsforbalance



Ondanks diverse pogingen was HBC een paar maten te groot voor Vitesse. Foto: aangeleverd

Vitesse op de Puikman flink afgetroefd door HBC: 0-2

Castricum - Op papier leek het een aardig duel te worden tussen twee ongeslagen nieuwkomers in de eerste klasse. Beide teams waren vorig seizoen kampioen geworden en beleefden een prima start in die hogere klasse. Maar voor het thuispubliek werd al snel duidelijk dat HBC meer dan een maatje te groot was voor Vitesse. In alle opzichten was de ploeg uit Heemstede duidelijk de baas en Vitesse mocht zich nog in de handen knijpen dat de nederlaag niet groter uitviel. De reden daarvan was ook het enige zwakke punt van de mogelijke kampioenskandidaat: het missen van heel wat 100%-kansen.

Door Vitesse '22

Nadat Vitesse in de eerste vijf minuten enkele keren voor het doel van HBC was verschenen voerde de ploeg van trainer Jasper Ketting de druk op de thuisploeg flink op. Makkelijk combinerend en vrijwel alle duels winnend waren er al snel gevaarlijke momenten voor het doel van Sven Geerlings te zien. In de 16e minuut was het bijna raak toen een bepaald niet hard ingeschoten bal met een stuit tegen de paal belandde. Maar in de 25e minuut kwam HBC dan toch op de in die fase al verdiende voorsprong. Uit een voorzet vanaf links kwam de bal voor de voeten van de mee opgekomen verdediger Jesse Assendelft, die hard en hoog binnenschoot: 0-1. Vitesse

leek zich te berusten in die hege-monie van de tegenstander, want in aanvallend opzicht wist men in tegenstelling tot eerdere duels nauwelijks iets aanvallend te creëren. Ook na rust veranderde het spel-beeld nauwelijks: HBC bleef volop op de aanval spelen en voor Vitesse resteerde er weinig anders dan tegenhouden. Ook dat lukte niet want binnen tien minuten wist spits Arno Dijkstra met een achterwaartse kopbal de voorsprong te vergroten: 0-2. Een forse afstraffing leek in de maak en HBC wist daarvoor ook voldoende mogelijkheden te creëren. Maar zoals gezegd stond het vizier van de bezoekers deze middag allesbehalve op scherp zodat de 0-2 op het scorebord ook de eindstand werd.



ZONDAG 23 OKTOBER
Aanvang 14.00 uur:

BEKERWEDSTRIJD:
LIMMEN
SPORTING S

Ron Boendermaker weer te sterk

Akerslout - Mountainbiker Ron Boendermaker uit Egmond aan Zee heeft andermaal bewezen de sterkste te zijn in de donderdagavondwedstrijd om de OIT-mountainbike Cup. Hij profiteerde andermaal van de absentie van Verdonk junior wegens diens geboortedag en de daarmee gepaard gaande huiselijke verplichtingen. Koen Konst en Walter van Kuilenburg zagen geen heil in een gevecht met Boendermaker, die als snelste weg was. Ze kozen ervoor om de strijd met elkaar aan te gaan, waarbij ze gedurende de wedstrijd enkele malen van plek wisselden. Uiteindelijk was het Konst die er op

zijn laatste adem een alles-of-niets-poging uit perste, waarbij het gaatje was geslagen en Walter van Kuilenburg het nakijken had. Alle overige deelnemers kwamen afgescheiden van elkaar over de finish.

Uitslag:
1. Ron Boendermaker, Egmond aan Zee; 2. Koen Konst, Castricum; 3. Walter van Kuilenburg, Akerslout; 4. Vincent Tiebie, Akerslout; 5. Yvonne Zomerdijk, Limmen; 6. Chris Kemp, Egmond aan den Hoef; 7. Barry Schrama, Akerslout; 8. Maurice Kauffman, Beverwijk; 9. Piet Veldt, Akerslout.

Lars Beukers houdt FC Castricum in de lucht

Castricum - Met een serie onnavolgbare reflexen hield Lars Beukers, de sluitpost van FC Castricum, zijn doel schoon. Zelfs de boomlange Rouchan Khairi (ruim twee meter groot) kwam er niet aan te pas tegen FC Castricum. Met een 3-0-nederlaag aan de broek begon voor OFC de lange thuisreis over de N203. „De eerste helft waren wij beter”, mopperde een toeschouwer na afloop. „Maar dan moet je ze er wel inschieten.”

Door PR-commissie FC Castricum

Briljant. Deze analyse komt gegarandeerd terug in de cursus voor oefenmeesters. Om te winnen, moet je eerst scoren en dat werd door OFC vergeten en door FCC niet. Joris Peijs, Wouter Bruines en Willem Tervoort namen de drie doelpunten voor hun rekening. De kopbal waarmee Tervoort de 3-0 op het scorebord toverde, was het welverdiende loon voor de gedrongen karakterman met het blauwwitte hart. Tervoort begon zijn carrière op vijfjarige leeftijd. De eerste uitwedstrijd was tegen Limmen, dat had gekozen voor de ruit. De tactische meesterzet was teveel voor de FCC-mini's, die er niets van begrepen. Na een 1-0-voorsprong



Keeper Lars Beukers in actie. Foto: Sandy Klaver



FC CASTRICUM - DZS 1

Bekerwedstrijd:
Zaterdag 22 oktober,
sport park Noord-End
Aanvang 14.30 uur.

Jeugdvoetbaldagen op 20 en 21 oktober,
inschrijven via jeugdvoetbaldagen.com

gevaarlijke ballen niet pakt, krijg je misschien een heel andere wedstrijd. Wouter Bruines speelde sterk op het middenveld en kopte de voorzet van Jesse Verbeek fraai in. Willem Tervoort viel heel goed in. Maar Lars Beukers is mijn 'Man of the Match'."

Volgende week speelt FC Castricum thuis voor de beker tegen DZS. Spek-takel verzekerd.

Zwarte zondag in Akerslout?

Akerslout - Tja, dan is 't zondag 16 oktober en staan een paar cruciale potjes op 't program. Meervogels2 gaf het goede voorbeeld en trakteerde goede buur Limmen 2 op een stevige 6-1-nederlaag en zette daarmee de toon voor een onvervalste derby-middag.

Door Nico Adrichem (Meervogels '31)

Jammer dat zowel het eerste als AZ het voorbeeld niet konden volgen en het onderspit dolven. Meervogels 1 kon Limmen in het eerste half uur goed tegenpartij bieden, maar het initiatief lag vooral bij de oranje-witten en Meervogels wachtte af. Dat ging prima, totdat spits Stan Donker als een duveltje uit een doosje de 0-1 aantekende en de geelzwarten vol chagrijn naar de kleedkamer stuurde. De tweede helft begon zoals de eerste was geeindigd: Meervogels achterover en Limmen het initiatief

en de Akersloter goal viel dan ook uit de lucht: Lex Broertjes volleerde een vrije trap rechtstreeks de goal in en Limmen kon opnieuw beginnen: 1-1. Dat gebeurde ook en wat in ieder geval duidelijk was, dat Meervogels nooit meer druk op de bal kreeg. Limmen kreeg grote kansen, maar doelman Cas Hoogland redde enkele malen knap. Tot de 64e minuut: spits Mika Mietinen rondde een goede aanval af en de 1-2 was geboren. Dat het daarna een moeilijk verhaal zou worden voor onze favorieten was duidelijk en dat werd bewaarheid in de minuten erna. Meervogels

speelde alles of niets, maar werd alleen maar kwetsbaarder en dat werd helaas zichtbaar in de uitslag: van 1-2 naar 1-4 en beide eerdere doelpuntenmakers mochten nog eens aanleggen. Een koude douche voor de Akersloters, maar gezegd mag worden dat de nederlaag verdiend was: Meervogels kreeg nooit druk op de opbouw van de Limmers en liep teveel achteruit. Zo blijft Limmen in het spoor van Koedijk en zal Meervogels een achtervolging in moeten zetten. Dat zal echter een week op zich wachten, want het KNVB-programma is leidend. Zowel 1 als 2 is komend weekend vrij en kan zich richten op wat is goed gegaan en de verbeterpunten. Ik wens de beide teams veel wijsheid en hoop dat we er sterker uitkomen. Dat dit nodig is, lijkt me een understatement. Tot over veertien dagen!

Leren schaatsen bij IJsclub Akerslout

Akerslout - Wil je leren schaatsen of nog beter leren schaatsen? Meld je dan aan bij IJsclub Akerslout! Je leert in elf lessen op een speelse en leuke manier schaatsen. De club heeft vijf enthousiaste trainers die al staan te popelen om de jeugd van Akerslout te leren schaatsen.

De lessen zijn altijd op zaterdagochtend en in de vakantie gaan de lessen gewoon door.

De eerste les is op 31 december. De ijsclub heeft ook zelf een ijsbaan, maar dan moet er wel natuurlijk komen willen men daar gebruik van kunnen maken. Als de vorst uitblijft, schaatst men op kunstijsbaan De Meent. Het seizoen eindigt in maart met een schaatstocht en de diploma-uitreiking. Ben je tussen 6 en 12 jaar oud?

Meld je via www.ijsclubakerslout.nl/ jeugdschaatsen aan voor deelname.



IJsclub Akerslout maakt gebruik van kunstijsbaan De Meent in Alkmaar. Foto: aangeleverd

gewoon
TRINED

Glasvezel in **Castricum**

- ✓ Stabiel internet vanaf 500 Mbps down- en upload
- ✓ Televisie via coax of juist interactief
- ✓ € 120,- korting op ESPN Compleet of het Familiepakket
- ✓ Gratis binnenhuisinstallatie van 60 minuten
- ✓ Geen gedoe, wij regelen je overstap

expert



Elke vrijdag vanaf **7 oktober** is een van onze medewerkers van **12.00 tot 18.00 uur** aanwezig bij onze lokale partner **Expert de Graaf in Castricum** om alle vragen te beantwoorden.

☎ **0880 80 3030**

🌐 **trined.nl**



LAATSTE RONDJE...55 JAAR POFFERTJES

GRATIS! ZATERDAG 22 OKTOBER 10.30-16.00 UUR

Hendrik Jan
Bladhark

14.99

5.50



Hendrik Jan
Spade

20.99

5.50



Hendrik Jan
Snoeischaar

14.99

5.50



Hendrik Jan
Straatbezem

14.99

5.50



hubo

**BOUWMARKT
CASTRICUM**



Castricummerwerf 70 | 0251 67 00 98 | hubo.nl