

Castricummer NL

3

Tegel-ophaalservice in oktober



10

Besluitvorming zwembad weer bijgesteld: raadsdebat in februari

12

Plaatselijk 4/5 mei comité wil namen op Oorlogsmonument gezicht geven



REGIO MEDIA GROEP



Veel bezoekers op receptie 75-jarige Reddingsbrigade

Castricum - Afgelopen zaterdagmiddag brachten velen een bezoekje aan Sportpark Wouterland, waar de Castricumse Reddingsbrigade receptie hield ter gelegenheid van haar 75-jarig bestaan. Voorzitter Sjoerd Bodewes opende de middag, heette de leden, oud-leden en overige belangstellenden van harte welkom en zei: „Onze vereniging heeft in die 75 jaar een professionaliseringsslag gemaakt. Wij hopen vurig dat het nieuwe zwembad er gauw staat voor de opleiding en aanwas van nieuwe leden die we heel goed kunnen gebruiken. Ook hopen wij het onderkomen dat gebruikt wordt als leslokaal en de loods op den duur te kunnen vervangen.” Vervolgens werd er deelgenomen aan diverse activiteiten. Menno Twisk bracht de geschiedenis van de brigade aan de hand van dia's in beeld en vertelde daarbij over spectaculaire strandingen en het strandjuten op het Castricumse strand. De kinderen vermaakten zich prima op het springkussen of namen plaats in de voertuigen of reddingsboten die stonden opgesteld. Tekst en foto: Hans Boot

Overeenkomst grondeigenaren Zanderij in afrondende fase

Castricum - Met de meeste grondeigenaren van de Zanderij Noord is een overeenkomst getekend of in de maak. Wethouder Brouwer en projectleider Joos de Bakker zijn heel wat overleggen met de grondeigenaren verder. „We willen nu vooruit kijken.”



Wethouder Valentijn Brouwer (l) en projectleider Joos de Bakker. Foto: Ans Pelzer

Door Ans Pelzer

De discussie en gesprekken over het gebied worden al jaren gevoerd.

Agrarisch gebied moet plaats maken voor natuur. Het overleg ging niet altijd even soepel. Grondeigenaren meenden dat er onvoldoende naar

ze geluisterd werd of dat ze gedwongen zouden worden om een slechte deal te accepteren. „Mogelijk is de communicatie niet altijd even helder geweest. Dat heeft langere tijd voor onrust gezorgd”, zegt Brouwer.

Geen gedwongen onteigening

De gemeenteraad drong steeds aan op een 'minnelijk traject' – dat wil zeggen: geen gedwongen onteigening. Daarin zijn Brouwer en De Bakker grotendeels geslaagd. Ze benadrukken dat er constructieve gesprekken zijn gevoerd met de grondeigenaren. De Bakker: „De grond verkopen was lang niet altijd eerste keus van de grondeigenaren. Toch is er constructief meegewerkt om oplossingen te zoeken.” Brouwer: „Veel lof daarvoor. Zeker is het ook zo dat grondeigenaren niet veel keus hadden. Het besluit dat het gebied natuur moet worden stond en staat vast. Eerst is goed in kaart gebracht hoe alles ervoor staat en daarna zijn we pas gaan praten.”

Lees het hele verhaal elders in deze krant

de toren
snackbistro

geen zorgen wij bezorgen

donderdag kroketten halve prijs

snackbistrodetoren.nl

weel.nl

Hypotheek advies
bel 0251 65 70 50 voor een afspraak

weel
VERZEKERINGEN & HYPOTHEKEN
Dorpsstraat 32 in Castricum

Lijf & gezondheid
Lees je fit!

DEZE WEEK IN DE KRANT

ROOKWORST & ERWTENSOEP
2^e ARTIKEL 50% KORTING
Ham/prei salade
BOTERHAMWORST
Gebraden gehakt
samen € 6,99
BOERENKOOLSTAMP-
POT met rookworst in jus en spekjes
maaltijd € 7,99

APPELKROKANT VLAAI
KROKANTE ROOMBOTER KOEKBODEM MET VERSE STUKJES APPEL.
BOORDEVOL SUISSIE EN SLAGROOM MET EEN DUN LAAGJE AMANDEL VICTORIA.

8 PERS. 14,95

de Roset
PATISSERIE & CHOCOLATERIE

PATISSERIE COLLEGE

Castricum. Kritische vragen van raadsleden over komst biologische tuin

VERSCHEIJNT WOENSDAG

EDITIE 12
CASTRICUM, AKERSLOOT
BAKKUM, LIMMEN, DE WOUDE

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

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

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

Advertentieverkoop
Wendi Honcoop
Tel. 06-20278532

Advertentie-tarieven
op aanvraag

Redactie
Raimond Bos
redactie@castricum.nl

Correspondenten
Henk de Reus
Hans Boot
Aart Tóth
Ans Pelzer

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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

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

Oplage: 16.425

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

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

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

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

WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL

Vervolg voorpagina-verhaal

Veel vragen leven er in het dorp over de twee extra huizen die gebouwd mogen worden. Brouwer: „Dat kan ik uitleggen. We zijn volgens allerlei wettelijke voorschriften gehouden aan een bepaalde (lage) grondprijs die we mogen bieden aan de grondeigenaren. Dat was voor de eigenaren te weinig. Toen zijn we gaan zoeken. Door de bouw van die huizen toe te staan kunnen we de grondeigenaren een veel betere prijs geven.” De Bakker: „De opbrengst van die huizen wordt in het vereveningsfonds gestort. Daardoor levert de verkoop van de grond bijna het dubbele op. Door mee te doen met de verevening is het voor de grondeigenaren aantrekkelijker geworden om hun grond te verkopen.”

Een biologische tuin

In de gemeenteraad werden kritische vragen gesteld over het recent toegelaten plan voor een biologische tuin. Ook enkele omwonenden zijn kritisch. Eerder stond daar een voedselbos gepland. Nog weer eerder wilden de eigenaren daar een zogenaamd knarren- en kuikenhof. Dat werd door de gemeenteraad weggestemd. Dit

plan voor een biologische tuin is voor de eigenaren second best, maar het wordt met enthousiasme begroet. Meerdere agrariërs menen dat het meten met twee maten is. „Waarom daar wel en op onze grond niet?” Brouwer: „Een voedselbos en een biologische tuin zijn niet zo heel verschillend. Het gaat hier bovendien om een kaderstellend besluit dat nog verder uitgewerkt moet worden. Zo'n biologische tuin kan niet overal. Dat gebied waar die tuin zou komen is niet kerngebied van natuur. De andere gedeelten zijn dat wel en die stukken hebben we ook echt nodig voor de waterberging. Het gaat qua bebouwing alleen om een plantenkas in de tuin.”

De Bakker: „Er komen geen klaslokalen en grote gebouwen. Uiteindelijk is er minder bebouwing dan nu het geval is. De leerlingen komen daarnaast voor instructies alvorens het land op te gaan. Het is geen volledige school.”

Hoe het verder gaat

Met de eigenaren worden de afspraken verder uitgewerkt in overeenkomsten. De eigenaren kunnen hun grond in ieder geval tot eind 2025 gebruiken. Daarna zal met de inrichting van de natuur begonnen worden. Grondeige-

naren gaan de overeenkomsten soms met elkaar vergelijken. Volgens Brouwer en De Bakker is het daarvoor nog te vroeg. Brouwer: „Nog niet over alles is onderhandeld. Zodra de gemeenteraad het kaderstellend besluit genomen heeft zullen de afspraken verder uitgewerkt en vastgelegd worden met de grondeigenaren.”

Zanderij-Noord en Zanderij-Zuid

Op de Zanderij-Zuid wordt hard gewerkt aan het bouwen van huizen. Is dat niet strijdig met de zozeer gewenste natuurontwikkeling op noord? Brouwer: „Zo op het eerste gezicht lijkt dat gek. Maar die gebieden hebben een verschillende bestemming gekregen. Er is een verschil tussen beide projecten. Zanderij-Zuid is de industrie vervangen voor woningen. Zanderij Noord is agrarisch gebied veranderen in natuur.”

Besluitvorming

Versillende gemeenteraadsleden melden dat het lang geleden is dat de samenhang tussen die gebieden besproken werd. 'Dit gaat erg ver terug en voor mijn tijd.' De gemeenteraad besluit in de raadsvergadering van 19 oktober over het gewijzigd ruimtelijk kader voor natuurontwikkeling Zanderij-Noord.



Mai Flesseman leest een stukje voor uit het boek. Foto: aangeleverd

Feestelijke opening Leeslounge bij kindcentrum Visser 't Hooft

Castricum - Maandag sloot kindcentrum Visser 't Hooft de Kinderboekenweek af met de feestelijke opening van een eigen bibliotheek: 'de leeslounge'.

Op de Visser 't Hooft is lezen een heel belangrijk onderdeel van het onderwijs; lezen verruimt het denken, leert om anderen beter te begrijpen en vergroot het welzijn. Op kindcentrum Visser 't Hooft lezen de

kinderen elke dag zelfstandig én worden ze voorgelezen door de leerkracht. In de nieuwe bibliotheek staat een ruim en gevarieerd aanbod van de mooiste en beste kinderboeken. Als verrassing kreeg elk kind

maandag een kinderboek dat speciaal voor en door kindcentrum Visser 't Hooft gemaakt is.

De visie van het kindcentrum is op een geweldige manier in dit boek verweven. De illustrator van dit boek, Mai Flesseman, was ook aanwezig bij de opening en heeft elk boek gesignd voor de kinderen.

KERKDIENTEN

DONDERDAG 19 OKTOBER

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

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

VRIJDAG 20 OKTOBER

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

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

ZATERDAG 21 OKTOBER

R.K. Corneliusparochie Limmen, 19.00 uur meditatieve viering met Kees Kroone

ZONDAG 22 OKTOBER

R.K. St.-Pancratiuskerk
09.15 uur woord- en communieviering met diaken Marcel de Haas m.m.v. Cantare

Protestantse Kerk Castricum (dorpskerk), 10.00 uur pastor Eveline Masetti, te volgen via Omroep Castricum en via de livestreamlink op www.pkcastricum.nl

Evangeliegemeente Castricum (Nieuw Geesterhage), 10.00 uur Krijn de Jong, te volgen via www.egcastricum.nl/go/livestream

R.K. Corneliusparochie Limmen, 10.00 uur woord- en communieviering met Kees Kroone m.m.v. Cantoren

Protestantse Gemeente Limmen, 10.00 uur ds. E.J. Kooiman

R.K. St.-Jacobus Major Akersloot, 10.00 uur woord- en communieviering (familieviering) met M. Nagtegaal m.m.v. kinderkoor

MAANDAG 23 OKTOBER

Protestantse Kerk Castricum (dorpskerk), Let op: geen Taizé-avondgebed deze week

DINSDAG 24 OKTOBER

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

HUISARTSEN

AVOND-, NACHT- EN WEEKENDDIENST

Op werkdagen van 17.00 tot 08.00 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-nummer. Zorg dat u dit paraat heeft.

WAARNEMING

Op werkdagen is er een onderlinge waarnemingsregeling voor en door praktijken Bakker, Hoekstra, Coppoolse en Leemhuis/vd Maarel. Info via websites, deур posters en telefoonbandjes. Praktijk Bakker gesloten t/m 20-10, praktijk Leemhuis/vdMaarel gesloten van 23-10 t/m 27-10.

Rectificatie: De mazzel van pech

Castricum - In onze editie van 11 oktober besteedden wij aandacht aan de publicatie van het boek 'De mazzel van pech', dat Frank Boske schreef.

De eerste druk van het boek wordt niet eind november opgeleverd, maar deze week.

De verwachte aflevering is op 20 oktober en de officiële lancering van het boek zoals aangekondigd op zaterdag 4 november vanaf 16.00 uur in 'De Oude Keuken' op het terrein van Dijk en Duin.

Tweede Kamerverkiezing 22 november

Alles weten? Kijk op www.castricum.nl/verkiezingen

Op 22 november vinden de verkiezingen plaats voor leden van de Tweede Kamer. Heeft u de Nederlandse nationaliteit, bent u op die dag 18 jaar of ouder en bent u niet uitgesloten van het kiesrecht? Dan ontvangt u in de week van 8 november uw stempas per post. Voor het stemmen heeft u ook een paspoort, Nederlandse identiteitskaart of rijbewijs nodig. Die moet geldig zijn, óf mag maximaal 5 jaar verlopen zijn.

Iemand anders machtigen

U kunt ook iemand anders machtigen om voor u te stemmen. Dat kunt u nu al regelen, via een formulier. U kunt ook wachten tot u

uw stempas heeft ontvangen; op de achterzijde van die pas kunt u ook een machtiging invullen. Kijk voor alle informatie op www.castricum.nl/verkiezingen > Volmacht. Komt u er niet uit, belt u ons dan op 140251.

Stemmen in een andere gemeente?

U kunt ook in een andere Nederlandse gemeente uw stem uitbrengen. Dan moet u vooraf een kiezerspas aanvragen. Dat kan tot uiterlijk 17 november. Kijk voor alle informatie op www.castricum.nl/verkiezingen > Volmacht. Komt u er niet uit, belt u ons dan op 140251.



Tegel-ophaalservice in oktober

In de maand oktober kunt u gebruik maken van de tegel-ophaalservice van de gemeente. Haal hiervoor een Big Bag op bij het gemeentehuis op vrijdag 20 of vrijdag 27 oktober.

Een medewerker van de gemeente zit voor u klaar van 12.00 tot 14.00 uur, links bij de ingang. Namen en adressen worden genoteerd. De gevulde Big Bag wordt binnen een week aan huis opgehaald. De Big Bag moet

zo geplaatst worden, dat een vrachtwagen er met een kraan bij kan.

Voor de gewipte tegels moet groen in de plaats komen. In het najaar gaan planten in rust. Een goed moment om ze in de grond te zetten. Een bloeiende lente, plant je in de herfst!

Lees meer op klimaatplein.castricum.nl/tegel-ophaalservice (zonder www).

Officiële mededeling verkiezingen

De burgemeester van Castricum heeft een aantal zaken bekendgemaakt rondom de kiezerspas en volmacht tijdens de Tweede Kamerverkiezing op woensdag 22 november 2023.

Het gaat om:

- gebruik en aanvragen van een kiezerspas
- gebruik en aanvragen van een volmacht.

De complete tekst van deze officiële mededelingen vindt u op www.castricum.nl/verkiezingen > Officiële mededelingen.



Welkom bij de gemeenteraad

De gemeenteraad van Castricum vergadert op donderdagavond in het gemeentehuis. Iedereen is daarbij van harte welkom. U kunt de vergaderingen volgen vanaf de publieke tribune of online via castricum.raadsinformatie.nl. Hier vindt u ook de agenda's en vergaderstukken.

Raadsplein donderdag 19 oktober

Donderdag 19 oktober is er Raadsplein. Eerst zijn er commissievergaderingen, daar vindt de politieke discussie plaats. Daarna volgt de raadsvergadering. Daar worden de besluiten genomen. Als een onderwerp in de commissie besproken is, komt het twee weken later op de agenda van de raadsvergadering.

Inspreken

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

Commissies Raadszaal

19.30 – 20.15 uur	Commissie routekaart verduurzaming maatschappelijk vastgoed
20.15 – 21.00 uur	Kaderstellend besluit nieuwe Wet gemeenschappelijke regelingen (Wgr)
21.15 – 22.30 uur	Uitvoering moties en vervolgeuzen locatie(s) nieuwbouw kindcentrum Cunera

Commissies Trouwzaal

19.30 – 20.30 uur	Presentatie stand van zaken planontwikkeling Kooiplein
20.30 – 21.00 uur	Commissie Algemene Zaken*
	In de commissie algemene zaken kunnen raadsleden vragen aan het college stellen over de brieven die aan raad zijn verzonden en over actuele politieke onderwerpen. Ook kan het college mededelingen doen.
21.15 – 22.30 uur	Commissie belastingverordeningen 2024

Raadsvergadering Raadszaal

22.45 – 23.00 uur	In de raadsvergadering is de mogelijkheid voor raadsleden om een debat aan te vragen over een actueel onderwerp. Ook wordt er gestemd over de volgende voorstellen: <ul style="list-style-type: none">- Aangepast ruimtelijk kader Zanderij Noord- Verordening Wmo en jeugdhulp 2023- Verordeningen Zaffier- Onderwijsvisie- Zienswijze bij integraal Meerjarenbeleidsplan Veiligheid- 2024-2027 voor de politieregio Noord-Holland
-------------------	--

Gast van de raad

Hoe werkt de gemeenteraad eigenlijk? De gemeenteraad nodigt inwoners en organisaties van harte uit om een keer Gast van de raad te zijn. Een medewerker van de griffie en een of meerdere raadsleden leggen u de 'spelregels' van de gemeentepolitiek uit. Daarna kunt u vanaf de publieke tribune de vergaderingen bijwonen. U kunt zich aanmelden bij de griffie om een datum af te spreken.

Contact met de griffie

Heeft u vragen over (de vergaderingen van) de gemeenteraad of wilt u zich aanmelden als inspreker? Hiervoor kunt u terecht bij de griffie. Dat kan per mail via raadsgriffie@castricum.nl of telefonisch via 088 9097458.

Blijf op de hoogte

Wilt u op de hoogte blijven van wat er speelt in de gemeenteraad? Volg de raad dan op Facebook of Instagram. Meer weten over de werkwijze van de raad, neemt u dan ook eens een kijkje op castricum.nl/raad-en-college.



Volg ons op Instagram.

www.instagram.com/gemeentecastricum

Herstelbesluit verleende omgevingsvergunning

Herstelbesluit (ex artikel 6:19 Awb) verleende omgevingsvergunning (uitgebreide procedure), Beatrixlaan 1b in Akersloot (Julianaweg achter 47, perceel A 3180), het bouwen van een woning (Z045907)

Naar aanleiding van een tussenuitspraak van de Rechtbank Noord Holland hebben burgemeester en wethouders een nadere motivering in de omgevingsvergunning opgenomen. Het besluit en de bijbehorende stukken liggen vanaf 19 oktober 2023 zes weken ter inzage. De stukken zijn ook digitaal te raadplegen op www.ruimtelijkeplannen.nl

Verkeersbesluit gehandicaptenparkeerplaats

Voor het verplaatsen van een voetgangers(zebra)oversteekplaats:

Voor de aanleg van een gehandicaptenparkeerplaats:
• **Ter hoogte van de Gobatstraat in Castricum**

Het verkeersbesluit kunt u vinden op www.officielebekendmakingen.nl. Vanaf 18 oktober 2023 ligt het verkeersbesluit 6 weken ter inzage in het gemeentehuis. Tijdens deze periode kunt u bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Team Verkeer en Vervoer Castricum via 140251.

Vastgesteld bestemmingsplan 'Bergingsgebieden Schulpvaart'

Het Gasthuisweidje is een waterbergingsgebied gelegen tussen de kern Castricum en de Zeeweg (N513). Het heeft een oppervlakte van bijna 5 ha. Het Draaiweid is een waterbergingsgebied gelegen ten oosten van de kern Castricum en heeft een oppervlakte van ca. 12 ha. Beide waterbergingsgebieden zijn onderdeel van de Grootlimmerpolder. Het borgen van de waterbergingsfunctie wordt geregeld door het met het voorliggende bestemmingsplan toekennen van de dubbelbestemming 'Waterstaat - Waterbergingsgebied', in aanvulling op het geldende planologische regime.

Ten opzicht van het ontwerp bestemmingsplan zijn de mogelijkheden om een wandel- en/of fietspad aan te leggen komen te vervallen.

Ter inzage

Het vastgestelde bestemmingsplan kunt u vinden op www.ruimtelijkeplannen.nl. Op officiële bekendmakingen.nl vindt u de officiële publicatie. Vanaf 19 oktober tot en met 29 november 2023 ligt het plan ter inzage in het gemeentehuis. Tijdens deze termijn kunt u bij de Raad van State beroep instellen tegen het plan. Na de inzagetermijn treedt het bestemmingsplan in werking. Wilt u dit niet? Dan kunt u tegelijk met uw beroep een voorlopige voorziening aanvragen bij de Raad van State.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Richard van den Haak, Team Plannen en Projecten van de gemeente Castricum, via telefoonnummer 14-0251.

Vastgesteld bestemmingsplan 'Heereweg tussen 68 en 70'

Het plangebied is gelegen tussen het perceel Heereweg 68 en 70 in Bakkum Noord. Het plan voorziet in de realisatie van één woning en hierbij worden drie parkeerplaatsen aangelegd. Het perceel wordt ontsloten via de Heereweg. Ten opzicht van het ontwerp bestemmingsplan wordt de woning 1,5 meter verder naar het noorden gesitueerd.

Gebleken is dat ten gevolge van het wegverkeerslawaai op de te toetsen gevels van de nieuw te bouwen woning, een hogere geluidsbelasting optreedt dan de voorkeursgrenswaarde van deze geluidsbron, zijnde 48 dB. Daarom is een hogere waarde verleend.

Ter inzage

Het vastgestelde bestemmingsplan en het besluit hogere waarden (geluid) kunt u vinden op www.ruimtelijkeplannen.nl. Op officiële bekendmakingen.nl vindt u de officiële publicatie. Vanaf 19 oktober tot en met 29 november 2023 ligt het plan ter inzage in het gemeentehuis. Tijdens deze termijn kunt u bij de Raad van State beroep instellen tegen het plan. Na de inzagetermijn treedt het bestemmingsplan in werking. Wilt u dit niet? Dan kunt u tegelijk met uw beroep een voorlopige voorziening aanvragen bij de Raad van State.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Richard van den Haak, Team Plannen en Projecten van de gemeente Castricum, via telefoonnummer 14-0251.

Ontwerp bestemmingsplan 'Ontwerpbestemmingsplan Heemstederweg 1 Castricum'

Het ontwerpbestemmingsplan biedt een kader voor het realiseren van drie woningen, die na restauratie in de bestaande monumentale stolp zullen worden ondergebracht.

Ter inzage

Het ontwerp bestemmingsplan kunt u vinden op www.ruimtelijkeplannen.nl. Op officiële bekendmakingen.nl vindt u de officiële publicatie. Vanaf 19 oktober 2023 tot en met 4 december 2023 ligt het plan tevens fysiek ter inzage in het gemeentehuis. Tijdens deze periode kunt u een zienswijze indienen.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met het Team Plannen en Projecten van de gemeente Castricum, tel. 14 0251 of via e-mail ricohofman@debuch.nl

Bekendmakingen

Omgevingsvergunningen

Aangevraagd

Charlotte de Bourbonstraat 22 in Castricum, het plaatsen van een dakkapel, datum ontvangst 9 oktober 2023 (Z23 146441)

De Skulper 24 in Akersloot, het bouwen van een bijgebouw, datum ontvangst 9 oktober 2023 (Z23 146255)

Dusseldorperweg 23 in Limmen, het wijzigen van de voorgevel, datum ontvangst 9 oktober 2023 (Z23 146448)

Kerkemeer 11 in Akersloot, het vernieuwen van het kozijn en het plaatsen van een dakkapel, datum ontvangst 10 oktober 2023 (Z23 146488)

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

Geversweg (achter) 2a (kadastraal sectie B, perceel 10281) in Castricum, het tijdelijk opslaan van vrijgekomen grond, verzenddatum 11 oktober 2023 (Z23 137404)

Kadastrale sectie: B, perceelnummer 11991 (terrein Kaptein Kaas) in Castricum, het uitvoeren van aanlegwerkzaamheden, verzenddatum 11 oktober 2023 (Z23 135828)

Kadastrale sectie: B, perceelnummer 12879 (terrein Kaptein Kaas) in Castricum, het uitvoeren van grondwerkzaamheden, verzenddatum 11 oktober 2023 (Z23 135824)

Kooiweg 2 in Castricum, het verhogen van het dak, verzenddatum 7 oktober 2023 (Z23 137671)

Kooiweg 8 in Castricum, het bouwen van een woning, verzenddatum 6 oktober 2023 (Z23 137334)

Middenweg 49 in Limmen, het renoveren van de woning en de bijgebouwen, verzenddatum 10 oktober 2023 (Z23 131035)

Molenpad 2 en 2c in Akersloot (nr. 2), het bouwen van een woning (incl kangoeroe woning), verzenddatum 11 oktober 2023 (Z23 138091)

Rijksweg 68 in Limmen, het aanleggen van uitwegen, verzenddatum 10 oktober 2023 (Z23 141183)

Scheerling 15 in Castricum, het vervangen van de draagconstructie, verzenddatum 9 oktober 2023 (Z23 143481)

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

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



Volg ons op Facebook.

www.facebook.com/gemeente.castricum

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

Kijk voor meer informatie op onze website:

www.castricum.nl



Versterkt CAS RC verplettert Breda

Castricum - Met enkele laatste versterkingen vanuit Argentinië en Nieuw-Zeeland kan de Castricumse Rugbyclub samen met de bestaande kern vanuit eigen kweek weer een aanval op het landskampioenschap doen. Zaterdag stond de thuiswedstrijd tegen Breda op het programma. Castricum begon voortvarend aan deze wedstrijd en zette Breda vanaf de eerste minuut goed onder druk. Na ruim een kwartier spelen werd vanuit

de scrum de kans goed uitgespeeld in de lijn, waardoor Jord Doornenbal de eerste try kon aantekenen inclusief mooie conversie vanaf de zijlijn door Dakota Coady, ondanks de stevige wind: 7-0. Met name vanuit de forwards kon continu de druk op Breda worden gezet: zowel vanuit de line-out met de driving maul als vanuit de scrums ook veel terreinwinst worden geboekt. Vanuit twee scrums konden door Fabio Filippi en

Roy Schermer nog twee tries worden gemaakt. Ook Breda had inmiddels via een try wat terug kunnen doen waardoor halftime een stand van 28-7 was bereikt. Ondanks de sterke wind tegen wist CAS RC de weerstand van Breda in de tweede helft definitief te breken. Met een paar laatste tries won het de wedstrijd met 50-21. Komende zaterdag de regioderby tegen Haarlem om 15.00 uur op sportpark Waterland. Foto: Theo Beentjes



Castricummer Bokkentocht

Zaterdag 28 oktober 2023
vanaf 15:00 uur

Gezocht:
Wie houdt van een leuk gesprek en wil mij, ben vrouw met ms, af en toe helpen met het avondeten?
Tel.0251-656038

Te koop:
2 zware binnendeuren met melkglas te koop. Afmetingen deur: 211/91. Glasmaat 78/150.45,-, omgeving Castricum.
Tel.06-40418546

Te koop:
Racejack merk Agu, mt. 40, 10,-, race-shirt mt. L, 7,50, kinderponcho 2/3 jr. 2,-, fleece badjas, mt. 122, 2,50.
Tel.06-12552914

Gezocht:
Wie houdt van een leuk gesprek en wil mij, ben vrouw met MS, af en toe helpen met het avondeten?
Tel.0251-656038

Gevonden:
Sleutel in oranje siliconen hoesje van de Hema. Hoek Schoolweg / Zomerschoon Limmen. Tel.072-5052521

Gevraagd:
Wie heeft er voor een oma een niet al te grote kinderbox op wieltjes?
Tel.072-5052521

Gezocht:
Zoek voor mijn verzameling beeldjes een houten hangkastje van 50/50 cm en graag glas in deurtje en zijkantjes.
Tel.0251-315963

250 kr.

Snuffelmarkt

Haarlem Kennemerhal **22 oktober**
vbaanlaan 4
vanaerlebv.nl

Te koop:
Twee metalen rekken met elk 5 in geschroefde metalen rekken hg. 140 x d. 30 x br. 60. Per stuk 10,-. Tel. 06-12547596

Gratis afhalen:
15-20 vierkante meter waaltjes. Zijn al uit de tuin. Tel.06-27349388

will glorie®
INSTALLATIETECHNIEK

Gaat vanaf 1 November verder als

Settels
Installatietechniek®

Hinder van vliegtuigen boven uw huis?

Deel uw ervaringen, scan de QR

www.huisvanhilde.nl

HERFSTVAKANTIE IN HUIS VAN HILDE

PROGRAMMA	Dag	Tijd	Activiteit	Leeftijd
Za 21 okt		13:00 – 16:00 uur	Beerput sorteren in de ArchoHotspot	AL
		14:00 uur	Rondleiding Hildes tour door de tijd	AL
Zo 22 okt		10:00 – 17:00 uur	Archeologie in LEGO®-stenen°	Ca. 6+
Ma 23 okt		10:00 – 17:00 uur	Archeologie in LEGO®-stenen°	Ca. 6+
Di 24 okt		10:00 – 17:00 uur	Archeologie in LEGO®-stenen°	Ca. 6+
Wo 25 okt		13:00 – 16:00 uur	Beerput sorteren in de ArchoHotspot	AL
		14:00 uur	Kinderrondleiding Doggerland°	Ca. 6-12
Do 26 okt		11:30 en 14:00 uur	Poppentheater Belletje Sterk – 'Onder de golven'°	Ca. 4+
Vr 27 okt		11:30 en 14:00 uur	Poppentheater Belletje Sterk – 'Onder de golven'°	Ca. 4+
Za 28 okt		13:00 – 16:00 uur	Beerput sorteren in de ArchoHotspot	AL
		14:00 uur	Rondleiding Hildes tour door de tijd	AL
Zo 29 okt		13:00 – 16:00 uur	Beerput sorteren in de ArchoHotspot	AL
		14:00 uur	Rondleiding Hildes tour door de tijd	AL

° Aanmelden verplicht (via de website)

22, 23 EN 24 OKTOBER

ARCHEOLOGIE IN LEGO®-STENEN

LEZING > OPGRAVEN MET LEGO®-STENEN
WORKSHOP > 10.000 JAAR DOOR DE TIJD MET 10.000 STENEN
WORKSHOP > MINI-MUSEUM IN LEGO®-STENEN
SPEURTOCHT > ZOEK DE LEGO®-MENSFIGUREN
MINI-TENTOONSTELLING > DE GESCHIEDENIS IN LEGO®-STENEN
LEGO®-WERKPLAATS > ROMEINEN IN LEGO®-STENEN

MET LEGO-MASTER EN ARCHEOLOOG DAVID VANHEE

BURGERLIJKE STAND

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

OVERLEDENEN

Castricum: 08-09-2023 Jobst Henrich Hansmann, gehuwd met Sonja Vrouwe.
10-09-2023 Johanna Nelly Harthoorn.
22-09-2023 Gerardus Wille, weduwnaar van Ida A. Beenhakker.
24-09-2023 Michiel Antonius Megens, gehuwd met Johanna M. Ojevaar.
24-09-2023 Catharina Petronella de Ruijter, weduwe van Johannes W. Hendriks.
02-10-2023 Pieter Honingh, gehuwd met Gerritje E. Hardick.
Limmen: 06-09-2023 Johannes Willibrordus Glorie, gehuwd met Catharina A.M. Sentveld.
08-09-2023 Jeanne Maria Droge.
21-09-2023 Wilhelmina Geertruida van Montfoort, weduwe van Jan Molenaar. 23-09-2023 Cornelia Maria Helena van der Lem, gehuwd met Adrianus J.M. Blekemolen.
30-09-2023 Catharina Petronella van Hesselingen, weduwe Cornelis Baltus.
02-10-2023 Agnes Catharina Maria Min, gehuwd met Albertus W.T. Dekker.
06-10-2023 Clasina van Beusekom, weduwe van Andries K. van Ollefen.
09-10-2023 Wilhelmina Maria Tervoort, weduwe van Gerardus C. Meijne.
09-10-2023 Petronella Apollonia Admiraal, weduwe van Matthaëus J.M. Vermolen

GEBOORTES

Limmen: 11-09-2023 Ryan Jacobus Gerardus Dirkson, zoon van René Dirkson en Rosanne M. Weijers.
Elders: 16-08-2023 Anneke Marie Groenland, dochter van Joris Groenland en Bente A.E. Breedveld.
25-08-2023 Teun Hendrik Groentjes, zoon van Bart A. Groentjes en Eline Rouw.
25-08-2023 Nina Angela van der Burght, dochter van Robin

J.W. van der Burght en Angela Tol.
31-08-2023 Jetske Welmoed Devilee, dochter van Mark Devilee en Imke C. Kalisvaart.
31-08-2023 Levi Zonneveld, zoon van Leroy Zonneveld en Rachel van den Booren.
31-08-2023 Nathan Lukas Dalmeijer, zoon van Loek Dalmeijer en Laura E.C. van der Wal.
08-09-2023 Siem Ben Hogewerf, zoon van Hendrik M. Hogewerf en Melanie K. Ruijsenaars.
09-09-2023 Aimee Theissling, dochter van Eline van Riet en Romeo M. Theissling.
17-09-2023 James Commandeur, zoon van Pieter L.G. Commandeur en Yvonne C. Bakker.
21-09-2023 Jack Johannes Hoek, zoon van Andries Hoek en Nienke C. Glorie.
23-09-2023 Gijs Jan Sloopjes, zoon van Michelle Oostra en Dennis Sloopjes.
24-09-2023 Lucy Jolijn van der Burg, dochter van Margaretha E.M. Volkers en Kevin C. van der Burg.
24-09-2023 Lorena Alaili, dochter van Hammoud Alaili en Faten Sulaiman.
29-09-2023 Lina Bloem, dochter van Robin Bloem en Marieke Vernooij.
30-09-2023 Louva Berkhout, dochter van Zoë van Schie en Daan Berkhout.

HUWELIJK/GEREGISTREERD PARTNERSCHAP

Castricum: 07-09-2023 huwelijk van Nicolaas A.T.J. Kroon en Vera Sliker.
14-09-2023 huwelijk van Christiaan J. van der Loo en Sylvia C. de Wolf.
15-09-2023 huwelijk van Maikel van Zelm en Shanna van der Velden.
21-09-2023 huwelijk van Johannes M. Steevers en Margaretha Vlaar.
07-10-2023 huwelijk van Joris van der Hoeven en Linda van Roemburg.
11-10-2023 huwelijk van Lucas W.M. Noom en Kirsten L. Kraaijenoord.

AGENDA

DONDERDAG 19 OKTOBER

Kinderkledingruilbeurs om 19.00 uur op de Vrije School aan de Dokter van Nieveltweg 20 in Castricum. Kleding inleveren tot 19.45 uur, iets anders uitzoeken vanaf 20.00 uur. Informatie bij Cora (coraschipma@hotmail.com) en Annelies (anneliescbax@gmail.com).

VRIJDAG 20 OKTOBER

Disco voor mensen met een beperking met DJ Mervyn en DJ Dylan van 20.00 tot 22.00 uur bij Welzijn Castricum aan de Dorpsstraat 30 in Castricum. Entreprijs 5 euro inclusief twee consumpties.

ZATERDAG 21 OKTOBER

Tweede zangochtend Kantado Festival van 10.00 tot 12.00 uur (inloop 09.40 uur) in het TTVC-gebouw aan de Gobatstraat 12a in Castricum. Aanmelden/informatie: info@wimde-goede.nl / 06 12025767.

Open atelier door Transitie Castricum van 10.30 tot 12.30 uur in de bibliotheek aan de Geesterduinweg 1 in Castricum. Er worden zogenaamde Sakkie'z gemaakt van hergebruikt textiel. Aanmelden via sakkiez@transitiecastricum.nl.

ZONDAG 22 OKTOBER



Evenement 'Archeologie in LEGO'-stenen' van 10.00 tot 17.00 uur in archeologiemuseum Huis van Hulde aan het Westerplein 6 in Castricum.

Kaarten en info via www.huisvanhilde.nl. Foto: aangeleverd
Optreden Latin Jazzgroep Sorrindo om 15.00 uur in cultureel centrum Vredenburg aan de Dusseldorperweg 64 in Limmen met muziek van de Braziliaanse groep Hermeto Pascoal (www.soundcloud.com/sorrindo).

DINSDAG 24 OKTOBER



Kabouterpad van 09.30 tot 16.30 uur in de Tuin van Kapitein Rommel schuin tegenover het NS-station in Castricum. Info en reserveren via www.tuinvankapiteinrommel.nl. Foto: aangeleverd

WOENSDAG 25 OKTOBER

Inleveren goederen voor kringloopmarkt Emergo van 10.00 tot 13.00 uur in de gymzaal aan de Walingstuijn 1 in Castricum. Geen grote objecten zoals meubelen en witgoed. Info bij Martien Baars (mgjb11@gmail.com).



Monsterworkshop voor kinderen (7+) van 14.00 tot 15.30 uur in de bibliotheek aan de Geesterduinweg 1 in Castricum. Deelname kost 7,50 euro (5,00 euro voor bibliotheekleden). Aanmelden op www.bknw.nl of bij de klantenservice in de bibliotheek. Foto: aangeleverd

EXPOSITIES

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

Cijfers, letters en symbolen beelden het thema L'Chaim (toost op het leven) uit in schilderijen van Axel Veenendaal. Tot 12 november te zien op donderdag van 10.00 tot 12.00 uur en vrijdag van 10.30 tot 12.30 uur in de dorpskerk aan het Kerkpad 1 in Castricum.

In gebouw De Duynkant van Oud-Castricum is tot en met 3 december op de eerste en derde zondag van de maand van 13.30 tot 16.00 uur de tentoonstelling 'Monumentaal Landschap' te bezichtigen.

Natuurfoto's van Peter Zwitser zijn tot en met 4 december dagelijks van 09.00 tot 17.00 uur te zien in restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117 in Bakkum.

Tinie Hanck exposeert tot eind december fijnschilderijen bij Fysiotherapiepraktijk Donker, Waal en Hilbers aan de Zonnedaauw 2 in Limmen. De werken zijn te zien op werkdagen van 09.00 tot 13.00 uur.



Karin Smit
Uitvaart
begeleiding

T. 06 81 35 81 10
24/7 bereikbaar

Uw uitvaartbegeleidster
in de regio

*Liefdevol en betrokken.
Ongeacht waar u verzekerd bent.*

www.uitvaartbegeleidingkarinsmit.nl



Uitvaartverzorging
Yvonne van Ophuizen

SINDS
2012

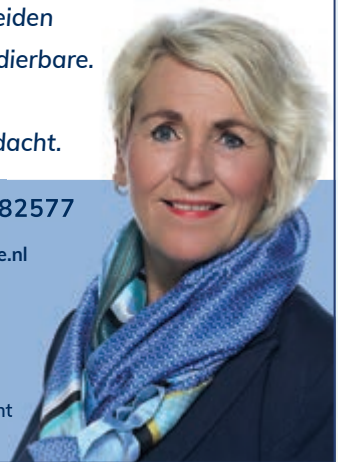
Persoonlijk • Respectvol • Betaalbaar

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



Persoonlijke begeleiding in en rondom Castricum, Limmen en Heiloo.

Geheel naar uw wensen, ongeacht waar u verzekerd bent.

- Sinds 2010 -
ANNO NU
uitvaartverzorging

Een uitvaartwensenmap kunt u geheel vrijblijvend aanvragen via info@uitvaartannou.nl

Met warme groet

Petra van der Meer

Elke dag en nacht bereikbaar

06 41739549

www.uitvaartannou.nl





Je wilde nog zoveel,
Maar had niet meer de kracht.
Moedig ging je door,
steeds weer,
Tot op het laatste moment.
Het wilde niet meer...

Joop Winters Johannes Cornelis

* Amsterdam
10 juli 1945

† Castricum
16 oktober 2023

Tini Winters-Grandiek

Erwin

Miranda & Bas
Luca

Correspondentieadres:
Lindenlaan 63, 1901 SH Castricum

Wij nemen graag samen met jou afscheid van Joop op zaterdag 21 oktober om 11.00 uur in Crematorium & Uitvaartcentrum Alkmaar, Meerweg 11 te Alkmaar. Na afloop is er gelegenheid tot condoleren.

Wij zouden het op prijs stellen als je een onverpakte bloem meeneemt. Eventueel mag je doneren aan het KWF. Hier zullen collectebussen voor staan.

*Onze speciale dank gaat uit naar
Buurtzorg Castricum.*

Een mooi afscheid

DANK JULIE WEL

voor de hartverwarmende berichten,
de enorme hoeveelheid bloemen,
de mooie woorden tijdens
de condoleance en het afscheid
van onze steun en toeverlaat

Maarten van der Steen

Het is ongelooflijk stil en leeg
zonder hem. Elke vorm van medeleven
waarderen wij en geeft ons moed
om door te gaan.



Paulina van der Steen

Bas en Rinske

Anne en Robin

en opa's trots:
de kleinkinderen

Het medeleven van zovelen na het overlijden
van mijn lieve man, onze vader en geweldige opa

Jan van Dijk

was voor ons een grote troost.

Namens ons allen:
hartelijk dank.

Toos van Dijk-Bresser,
kinderen en kleinkinderen

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

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

BETROUWBAAR EN BETROKKEN

Ton & Mieke Groot

Stetlaantje 1 | 1906 AN Limmen
Tel: 072-5053009

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

* U kunt ons dag en nacht bereiken.

UITVAARTVERZORGING **Duin**

... want wat je heeft
moet goed verzorgd worden!

Jan van der Grinten

Voor meer informatie kunt u
ons dag en nacht bereiken op
www.uitvaartverzorgingduin.nl
Bereikbaar via 06 1772 5115238

Wij treuren om het verlies van onze
markante zwager en sympathieke oom

Joop Winters

Peter † en Gina
Dick en Cita
Jan †
André

Nico en Els †
Cees en Loes
Marian en Gerard
neven en nichten

Wij wensen Tini, Erwin, Miranda, Bas,
en Luca heel veel sterkte toe met
het verwerken van dit grote verlies.



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



Ester AL
UITVAARTZORG

24/7 bereikbaar via: 06 1473 1293
www.esteraluitvaartzorg.nl



Alice Loeters
persoonlijke uitvaartzorg

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

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

CORSO BIOSCOOP

Programma 19 okt t/m 25 okt

donderdag, vrijdag & zaterdag 20.00 uur
zondag 19.30 uur
woensdag 20.00 uur
Anatomy of a Fall
vrijdag 15.00 uur

zaterdag 20.00 uur zondag 11.00 uur
maandag & dinsdag 20.00 uur
Past Lives

donderdag & vrijdag 20.00 uur
zondag 15.00 uur
maandag & woensdag 20.00 uur
The Unlikely Pilgrimage of Harold Fry
vrijdag 15.00 uur
zondag 19.30 uur dinsdag 20.00 uur
Golda

zondag 15.30 uur
Upon Entry

zondag 13.15 uur
maandag, dinsdag & woensdag 15.00 uur
Paw Patrol: The Mighty Movie
zondag 13.15 uur
De Grote Sinterklaasfilm en de Strijd om Pakjesavond
zondag 11.00 uur
maandag, dinsdag & woensdag 15.00 uur
Trolls 3 in Harmonie

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



Anatomy of a Fall

Sandra, Samuel en hun slechtziende zoon Daniel wonen sinds een jaar in een afgelegen chalet in de Franse Alpen. Wanneer Samuel onder verdachte omstandigheden dood wordt aangetroffen, wordt Sandra

aangeklaagd. Want was zijn val een noodlottig ongeluk, zelfmoord of is hij door zijn echtgenote geduwd? In de rechtszaak die volgt wordt hun relatie tot op de pijnlijkste details ontleed.

De Grote Sinterklaasfilm en de Strijd om Pakjesavond

In De Grote Sinterklaasfilm en de Strijd om Pakjesavond wil Sinterklaas zijn verjaardag royaal vieren. Hij komt dit jaar namelijk voor de honderdste keer naar Nederland en dat is reden voor een groot feest. Zo wil hij dat ieder kind in Nederland dit jaar een extra cadeautje krijgt.

Tegelijkertijd willen de Pieten Sinterklaas verrassen met een groot feest met als hoogtepunt een speciaal

optreden van één van Nederlands bekendste artiesten. Robbie Reuzel die ook op vijf december jarig is, hoort van de grote plannen van de Sint en wordt woedend. Het is tenslotte niet de eerste keer dat zijn verjaardag wordt verknald door pakjesavond. Hij verzint een list om Sinterklaas uit te schakelen en maakt hiervoor onder andere misbruik van diens geestige buurvrouw.

Walk-in Akersloot vindt dit jaar voor de tiende keer plaats

Akersloot - Dit jaar vindt de jubileumeditie plaats van de Walk-in Akersloot. Voor de tiende keer kunt u luisteren naar allerhande muziek in huiskamers, garages en schuren op zondagmiddag 5 november. Er hebben zich dertien bands aangemeld!

De muzikanten zullen hun muziek ten gehore brengen in vier sets van ieder dertig minuten. De aanvangstijden zijn 13.30, 14.30, 15.30 en 16.30 uur. Tussen iedere twee sets in heeft u gelegenheid genoeg om naar de volgende locatie te gaan.

De middag wordt afgesloten in de Storeyclub, waar u onder het genot van een drankje kunt napraten met elkaar en kunt luisteren naar het laatste bandje. Op het programma

staan onder meer bekende hits uit de jaren 70, 80 en 90, verrassende akoestische versies, muziek uit Macedonië en Servië, songs over Ierland en Mexico en nog veel meer. Bekijk op www.castricummer.nl de volledige lijst van optredende bands. Als muzikale afsluiter zal, net als vorig jaar, Dalton4 weer dansbare rockabilly laten horen in de Storeyclub vanaf 17.30 uur. Bij 't Hoorntje (Kerklaan 20) wordt deze dag een speciaal Walk-In-menu geserveerd.



Het Castricumse koor Vocal Tour. Foto: aangeleverd

Concert Vocal Tour in dorpskerk

Castricum - Het Castricumse koor Vocal Tour geeft op zaterdag 4 november weer een concert. Door de coronaperiode en de terugloop in ledenaantal als gevolg hiervan is het alweer vier jaar geleden dat het laatste thaemaconcert heeft plaatsgevonden. Gelukkig is het koor weer helemaal terug. Er is de laatste maanden flink geoefend om weer een concert te kunnen verzorgen. Vocal Tour is nu een driestemmig gemengd

koor onder begeleiding van dirigent Paul Hanrath met pianobegeleiding van Karin Kroese. Het repertoire is gevarieerd: zowel licht als klassiek. Dit jaar is het thema: liefde. Het gaat niet alleen over de romantische liefde maar ook over de liefde die we hebben voor de dingen om ons heen zoals de natuur of hobby's. Kortom: liefde is alles! Het concert wordt gegeven in de dorpskerk aan het Kerkpad 1 en begint om 20.00 uur.

Archeologie en LEGO® komen samen bij Huis van Hilde

Castricum - „Van LEGO® kun je alles maken“, misschien ken je de reclame nog wel. Nou, de Belgische LEGO Master David Vanhee kan dat zeker. Hij kwam tot de halve finale van het eerste seizoen van tv-programma LEGO Masters. Speciaal voor het evenement 'Archeologie in LEGO®-stenen', dat op 22, 23 en 24 oktober wordt georganiseerd door archeologiemuseum Huis van Hilde, komt hij naar Nederland.



Enkele van de 'mensfiguren' uit Huis van Hilde, nagemaakt in LEGO®.
Foto: Huis van Hilde

David is namelijk niet alleen gek op LEGO®, hij is óók archeoloog. David: „Met events als deze breng ik job en hobby samen.“ Vanuit zijn onderneming 'Little Brickroom' organiseert hij lezingen, workshops, teambuildingsessies en schoollessen rond diverse thema's en gebruikt daarbij LEGO® als instrument. „Ik geloof sterk in spelend lerend om jong en oud iets te kunnen bijbrengen en LEGO® is daarvoor een ideaal middel.“ Anouk Veldman, hoofd publiek, presentatie en educatie bij Huis van Hilde, onderschrijft dat: „Eén van onze doelen is om mensen op een laagdrempelige wijze kennis te laten maken met archeologie. Via

LEGO® kunnen we jong en oud spelenderwijs introduceren in deze boeiende wereld.“ Het was via een podcast dat Huis van Hilde kennismakte met David en al gauw was het idee geboren om met hem een activiteit rond archeologie en LEGO® te organiseren. „Al doende werden we zo enthousiast dat het een driedaags event is geworden, ook om zoveel mogelijk bezoekers de kans te geven om deel te nemen.“

Vondsten en vindplaatsen

David Vanhee zal tijdens Archeologie in LEGO®-stenen onder andere een lezing geven over archeologie waarbij hij gebruik maakt van een

vindplaats van LEGO® en natuurlijk geholpen wordt door diverse LEGO®-figuren. Ook begeleidt hij workshops waarin diverse vondsten en hoogtepunten uit de archeologische geschiedenis worden nagebouwd. Naast de lezingen en workshops is er een speurtocht naar de speciaal voor dit evenement nagemaakte 'mensfiguren' uit de vaste tentoonstelling van Huis van Hilde en is er een mintentoonstelling te zien van Familia Brickia, een gezin creatievelingen met een missie: het nabouwen van enkele van de meest opmerkelijke stukjes uit de Romeinse wereld en andere periodes uit de geschiedenis in LEGO®-stenen. En natuurlijk kun je eindeloos zelf bouwen aan voornamelijk Romeinse LEGO®-sets zoals een Romeinse wachttoren of een Romeinse villa.

Voor jong en oud(er)

Archeologie in LEGO®-stenen is voor iedereen die van LEGO® en archeologie houdt. De adviesleeftijd is vanaf 6 jaar. Je kunt zelfstandig aan de slag met LEGO®-sets maar in de workshops kun je samen met het gezin, grootouders of vrienden bouwen aan een opdracht. „Tijdens de workshops zie je soms stiekem de volwassenen nog fanatieker bouwen dan de kinderen“, aldus David. Anouk: „Archeologie in LEGO®-stenen is dan ook voor jong én oud(er).“ Toegangstickets kosten €7,50 en met een Museumkaart krijg je €2,50 korting. Tickets zijn online verkrijgbaar via www.huisvanhilde.nl en daar kun je je ook aanmelden voor de lezingen en workshops.

Kabouterpad volgende week in de Tuin van Kapitein Rommel

Castricum - Wist je dat men in de Tuin van Kapitein Rommel weer sporen van Kabouters ontdekt heeft? De beheerders zagen voetafdrukjes in het zand en wielsporen van een kruiwagentje. Op sommige plekken is het gras plat. Zou daar een kabouter geslapen hebben? Ga je mee op zoek? In de herfstvakantie van dinsdag 24 tot en met vrijdag 27 oktober zijn peuters, kleuters en hun begeleiders van harte welkom in de Tuin van Kapitein

Rommel. Tussen 09.30 en 16.30 uur is er een kabouterpad met leuke activiteiten uitgezet langs de paden. Leen een kaboutermuts en ga met rode kabouterwangetjes zoek naar de kabouters bij de paddenstoelen.

De prijs is € 4,00 inclusief iets lekkers. Er zullen ook 'kabouterpannenkoekjes' te koop zijn à € 1,00 per stuk. Gelieve op www.tuinvankapiteinrommel.nl het bezoek te reserveren en betalen.

Deze week in de nieuwsbrief:

**Van Sikkelerus vijfde in eindstand
Brits Supersport Kampioenschap**

Ga naar:

www.castricummer.nl/aanmelden-nieuwsbrief
en meld je aan

MOEETG
WEEKEN
DO 19 OKTOBER ZA 2 DECEMBER



Maak nu een afspraak voor een gratis oogmeting

Niet meer scherp kunnen zien, gaat vaak heel geleidelijk. Daarom is het raadzaam regelmatig uw ogen te laten meten. Sommige mensen vinden dat wat overdreven, want wat kan er nu veranderen in een korte periode? Maak daarom bij ons een afspraak voor een oogmeting. Het kost u nu niets en geeft meteen een goed beeld van uw ogen, zowel qua gezichtsscherpte als algehele gezondheid. We hebben in de loop der jaren al heel wat mensen de 'ogen geopend' en dat is precies wat wij beogen met onze oogmeetweken.

Sinds 1960 oogzorg in Castricum

Onze gediplomeerde en uiterst vakkundige medewerkers werken met de meest geavanceerde apparatuur. Dat leidt tot een beter advies en, nog belangrijker, tot een beter zicht. We helpen u graag met de juiste bril, zonnebril of contactlenzen. Onze collectie is zeer divers, sommige merken ziet u nergens anders in Nederland. Ook voor kinderen is er veel keuze.

Tijdens de oogmeting controleren wij:

- De oogsterkte
- Het hoornvlies
- Het netvlies
- De ooglenzen
- De oogleden
- De oogdruk



PLAN UW
AFSPRAAK OP
BOSINADE.NL
OF BEL
0251 - 65 22 38



Bossinade voordeel

Als u tijdens de Bossinade Oogmeetweken een complete bril koopt, kunt u profiteren van twee scherpe acties:

1

€ 75,- korting* op multifocale glazen en € 37,⁵⁰ korting* op enkelvoudige glazen. Deze korting verrekenen we direct met uw aankoop en in de meeste gevallen verzorgen wij de declaratie aan uw zorgverzekeraar voor u.

2

50% korting* op een tweede paar glazen als u naast een complete bril een tweede bril koopt. Denk aan een computer- of zonnebril.

*Vraag naar de actievoorwaarden in de winkel.



bd
bossinade
OPTOMETRIE

Oogmeetweken en nieuwe collecties bij Bossinade Optiek

Castricum - Bossinade Optiek biedt wegens groot succes in de voorgaande jaren weer tijdelijk een gratis oogmeting aan. De oogmeetweken vinden plaats van 19 oktober tot en met 2 december en gaan gepaard met mooie aanbiedingen. Intussen is ook het assortiment weer flink gewijzigd, want onlangs zijn in Parijs mooie nieuwe collecties ingekocht.

Een oogmeting bij Bossinade bestaat uit meer dan het meten van de brilcorrectie. Het hoornvlies wordt gecontroleerd, evenals het netvlies en de ooglenzen. Verder wordt gekeken naar de oogleden en de oogdruk. Gewoonlijk kost een standaard oogmeting 37,50 euro, maar wie deze meting in de genoemde actieperiode laat uitvoeren, betaalt hier niets voor.

Optometrist Lex Klein Schiphorst: „Het is verstandig om je ogen periodiek te laten controleren. Vaak merk je pas na enige tijd dat je slechter bent gaan zien. Een slechter gezichtsvermogen kan diverse oorzaken hebben. Tijdens de oogme-

ting brengen we elk detail van de ogen, zowel van binnen als van buiten, in kaart. Als we bijzonderheden zien, hebben we ook de mogelijkheid foto's of een CT-scan van het netvlies te maken.”

Japans topmerk terug in de rekken
Een brillenmerk dat in de jaren 80 en 90 veel werd verkocht, was geruime tijd niet op de Nederlandse markt verkrijgbaar: Matsuda. Vorige maand maakte het Japanse bedrijf een comeback met een nieuwe distributeur. Bossinade aarzelde geen moment en maakt dit kwalitatieve hoogstandje weer beschikbaar voor klanten in Castricum en omstreken. „Dat merk moest er gewoon in, deze

monturen zijn zo verschrikkelijk mooi! Gemaakt van Japans titanium met een zeer hoge afwerkingskwaliteit. Echt handwerk en dat kun je zien!” Ook nieuw in de collectie zijn de zonnebrillen van Esmont. Ontworpen in Griekenland, vervaardigd in Japan en gemaakt van titanium en sterling zilver. Binnenkort komen ook de zonnebrillen van Thomas Sabo binnen. Het internationaal vermaarde sieraden- en horlogemerke heeft vanaf dit jaar ook een eigen expressieve zonnebrillenlijn met zeventien modellen in zeventig kleuren.

Afspraak maken

De gratis oogmeting kan uitsluitend op afspraak worden uitgevoerd. Via www.bossinade.nl kun je doorklikken naar de agenda om zelf een geschikt tijdstip te kiezen. Bekijk de advertentie elders in deze krant voor aantrekkelijke kortingsacties.



Simon van der Kolk checkt de indeling van de stelling lichtbronnen.
Foto: aangeleverd

Vernieuwde afdeling verlichting: poffertjes bij HUBO Castricum

Castricum - „Op het moment van verschijnen van deze krant wordt in onze bouwmarkt nog hard doorgevoerd. De gehele afdeling verlichting is gesloopt en deze wordt vanaf morgen weer opgebouwd. We hebben te maken met een primeur; als éérste Hubo in Nederland hebben wij vanaf zaterdag echt de allernieuwste collectie verlichting op de plank liggen, en daar zijn wij best trots op”, aldus John Res. Hij vervolgt: „Al bijna dertig jaar is Chandra Raghosing verantwoordelijk voor het assortiment en de presentatie op de afdeling verlichting. Met haar ruime ervaring zorgt zij voor een gevarieerd aanbod trendy armaturen waarmee u de

verlichting in uw huis prima kunt vernieuwen. Daarnaast biedt Hubo een groot assortiment lichtbronnen waarbij de nadruk steeds meer op led en dus op energiebesparing komt te liggen. Het komt vaker voor dat wij klanten in de ‘wirwar’ van mogelijkheden even moeten helpen met advies en het selecteren van de juiste lamp. Een nieuwe afdeling verlichting, niet direct een reden om een feestje te bouwen. Maar om het toch een beetje te vieren, staat aanstaande zaterdag de inmiddels bekende ‘Oma’s Poffertjeskraam’ voor onze deur met voor iedereen een gratis portie.”



Ontdek schatten op de Grote Snuffelmarkt in Haarlem

Regio - De grootste en meest spannende snuffelmarkt van de regio staat weer voor de deur, en iedereen is van harte uitgenodigd om op zondag 22 oktober de schatten van Haarlem te ontdekken op de Grote Snuffelmarkt in het Kennemer Sportcenter.

Met maar liefst 250 kramen, boordevol prachtige tweedehands spullen en curiosa, is deze markt de ultieme bestemming voor liefhebbers van vintage schatten, koopjesjagers en nieuwsgierige geesten. Of je nu op zoek bent naar antiek, retrokleding, vinylplaten, meubels of gewoon een uniek item voor je collectie, je zult hier zeker iets vinden dat je hart sneller doet kloppen. De Grote Snuffelmarkt belooft een gezellige dag vol schattenjachtplezier te worden voor het hele gezin. Terwijl volwassenen slechts 4 euro betalen voor toegang, kunnen

kinderen onder begeleiding tot en met 12 jaar gratis deelnemen. Het Kennemer Sportcenter biedt voldoende parkeergelegenheid en een sfeervolle omgeving om heerlijk te snuffelen en te genieten van lekker eten en drinken terwijl je op zoek gaat naar die unieke vondst.

Dus, zet zondag 22 oktober in je agenda en nodig je vrienden en familie uit voor een onvergetelijke dag vol schattenjachtavonturen op de Grote Snuffelmarkt in Haarlem. Mis dit niet! De markt is van 09.00 tot 16.30 uur geopend. Foto: Pixabay

Besluitvorming zwembad weer bijgesteld: raadsdebat in februari

Castricum - Na de laatste informatieavond in maart van dit jaar en een brief van 25 juli heeft het college de raads- en commissieleden afgelopen donderdag opnieuw bijgepraat over de ontwikkelingen betreffende de plannen voor het zwembad en andere sportvoorzieningen op Noord End. Besluitvorming voor 2024 blijkt echter niet haalbaar meer.

Door Hans Boot

Dat het wel of niet realiseren van een nieuw zwembad, al of niet in combinatie met een sporthal een uiterst lange adem heeft, behoeft geen uitleg meer. Op 23 maart van dit jaar kreeg de raad een toelichting op de bijgestelde opties, de architectonische vormgeving en de problemen die worden veroorzaakt door een tekort aan de levering van elektriciteit. Per brief van 25 juli wees het college de raads- en commissieleden er nog eens op dat het door verschillende ontwikkelingen niet meer passend is om uit te gaan van de kaders die in 2019 voor dit project zijn vastgesteld. Genoemd werden onder andere de hogere rente en prijsontwikkeling in de bouw en de rijksopgave om in 2030 een CO2-reductie van 55% te bewerkstelligen. Daarnaast stelde het college dat het bestaande zwembad technisch en bouwkundig door middel van klein onderhoud nog meekan tot de oplevering van de nieuwe accommodatie. In de brief werd nog uitgegaan van een finale besluitvorming voor de Kerst en er staat ook in dat de stuurgroep en het projectteam inspiratie hadden opgedaan bij gemeenten met een vergelijkbare omvang als Castricum.

Energieneutraal

Afgelopen donderdagavond stond het hoofdpindossier, waarover volgens wethouder Beems al tien jaar wordt gepraat, weer op de agenda van de Raadsinformatieavond. Nu niet meer onder de noemer ‘zwembad’, maar ‘Presentatie uitwerking ontwikkelingen Noord-End: energie, sport en wonen’. Beems mocht uiteraard de commissie inleiden en zei dat er veel werk was verricht om zaken bij te stellen. Ook bracht hij de voortgangskalender in beeld en constateerde dat er inmiddels extra parkeerplaatsen zijn gerealiseerd, evenals het kunstgrasveld van Helios. Deze voorziening voor FC Castricum is bijna voltooid. De wethouder benadrukte nog eens dat het in stand houden van De Witte Brug geen optie is. Vervolgens kreeg projectleider Carlijn Kramer van bureau Twynstragudde de gelegenheid om de laatste ontwikkelingen toe te lichten. Zij concludeerde dat het op grond van onderzoeken en referentiebezoeken mogelijk is om een energieneutraal zwembad te bouwen en dat daarmee in principe kan worden gestart.

‘Vliegwiel functie’

Verder mondde de presentatie, die werd ondersteund door een ambte-

naar van de BUCH, uit in een financieel-technisch uiterst gecompliceerd verhaal. Dat betekent onder meer dat er nog steeds een keuze moet worden gemaakt uit het vroegtijdig starten van alleen een zwembad dat in 2027 zou kunnen worden opgeleverd of de combinatie van deze voorziening met een sporthal die een jaar later kan worden gerealiseerd. Het advies luidt om een zo duurzaam mogelijk gebouw neer te zetten en te proberen zelf zoveel mogelijk energie te winnen door het zwembad een ‘vliegwiel functie’ te laten vervullen. Door het efficiënt opwekken van energie zouden partners in de omgeving, zoals de sportverenigingen op Noord-End en Kennemer Wonen wat de woningen betreft, daarvan mee kunnen profiteren. Aan de orde kwamen ook de berekening van de contante waarde van de verschillende varianten, de invloed van grondwaarden door vrijgekomen locaties, de CO2-reductie etc.

De wethouder stelde in zijn samenvatting dat er wat het college betreft in volgend voorjaar met het project aan de gang kan worden gegaan en raadde het af om met snipperprojecten te werken. Hij zegde toe dat het college in november de nodige rekenmodellen levert voor de commissiebehandeling op 7 december. De verwachting is nu dat het raadsbesluit in februari 2024 wordt genomen.

Welzijn Castricum zoekt fietsvrijwilligers

Castricum - Welzijn Castricum zoekt bewoners in Castricum, Akersloot en Limmen die zich als vrijwilliger willen inzetten als fietsklusser. Heb je een passie voor fietsen en wil je een verschil maken in de levens van mensen met beperkte middelen? Word dan fietsvrijwilliger en help mee om mobiliteit mogelijk te maken voor

iedereen in de gemeente Castricum. De fietskelder van het gemeentehuis is omgetoverd tot werkplaats waar het team aan de slag kan gaan. Als fietsvrijwilliger kun je bezig zijn met het vinden van nieuwe fietsen via donaties of samenwerkingen, het opknappen en klaarmaken van gebruikte fietsen voor verkoop en het

deelnemen aan fietsverkoop- en inzamelingsacties. Je helpt mensen met beperkte financiële middelen om toegang te krijgen tot betaalbare fietsen. Belangstellenden kunnen contact opnemen met Welzijn Castricum door te mailen met info@welzijncastricum.nl of te bellen met 0251 656562.

Situatie na aanleg traplift onwerkbaar: verplaatsen kost echt paar 1700 euro

Castricum - Het echtpaar Meijne diende in 2022 een aanvraag bij de gemeente Castricum in voor het plaatsen van een traplift. Binnen vier maanden was het hele traject doorlopen en stonden alle seinen op groen: de traplift kon geïnstalleerd worden. Dat gebeurde, maar niet geheel naar tevredenheid. De lift werd zodanig gemonteerd, dat het normale gebruik van de trap (met een kwartdraai aan de bovenzijde) vrijwel onmogelijk was geworden.



De nieuwe traplift van het echtpaar Meijne. Foto: Bos Media Services

Door Raimond Bos

Jan Meijne (1949) kampt al geruime tijd met gezondheidsproblemen. Hij werd sinds 1980 maar liefst elf keer aan zijn rug geopereerd en gaat bovendien sinds twee jaar met slechts één long door het leven, nadat hij door longkanker werd getroffen. Hij woont met zijn vrouw al meer dan twintig jaar naar volle tevredenheid in een maisonnette, maar dit houdt wel in dat hij dagelijks regelmatig de trap moet gebruiken om vanuit de woonkamer op de eerste verdieping naar buiten te kunnen gaan. Hoewel het traplopen op dit moment nog goed lukt, besloot hij het zekere voor het onzekere te nemen: „Als ik ga fietsen, ben ik daarna bekap, omdat ik nog maar één long heb. Maar dan moet ik daarna nog wel de trap ik. Op 8 november 2022 heb ik bij de gemeente een aanvraag ingediend voor het plaatsen van een traplift.”

In februari dit jaar kreeg het echtpaar bezoek van een WMO-deskundige van de gemeente Castricum. Vanuit de WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) kunnen trapliften bekostigd worden. Voor het echtpaar waren er twee opties: ofwel kiezen voor zorg in natura, ofwel voor een persoonsgebonden budget. In het eerste geval moet je als cliënt gedurende een periode van zeven jaar een bedrag van 19 euro per maand zelf betalen, en neemt de gemeente de kosten voor het plaatsen van de lift voor zijn rekening. In het andere geval krijg je een budget toegewezen op basis van je inkomen. Daarmee kun je zelf de gewenste hulpmiddelen inkopen, maar als die duurder zijn dan het beschikbare budget, zul je de rest zelf moeten bijleggen. Het echtpaar kreeg het advies om voor de eerste optie te kiezen en deed dat ook.

De trap in de woning van het echtpaar loopt langs de buitenmuur en maakt bovenaan een kwartdraai naar rechts. Op grond van het Bouwbesluit dient een traplift tegen de buitenmuur te worden geplaatst, maar omdat de liftconstructie een derde van de breedte van de trap treden in beslag neemt, bleef er in dit geval nauwelijks ruimte over om te lopen in het gedeelte van de draai. Vooral omdat de treden daar heel smal zijn, is het – zeker voor mensen op leeftijd – dan niet meer verantwoord om de trap nog op

reguliere wijze op en af te lopen. „In een normale woning, met de woonkamer beneden, ga je misschien een paar keer per dag de trap op en af. In onze situatie is dat misschien wel twintig keer. Doordat die traplift voor ons precies aan de verkeerde kant zat, ging dat niet meer. Ik heb de gemeente gevraagd om een oplossing, maar er kwam geen antwoord. Uiteindelijk heb ik de leverancier opdracht gegeven om de traplift weer te verwijderen.”

Leverancier Otolift haalde de traplift weer weg, maar kwam ook met een alternatief. Het bedrijf wilde wel een andere traplift plaatsen, aan de tegenovergestelde zijde. De meerkosten daarvoor, totaal 1700 euro, kwamen dan wel voor rekening van het echtpaar. „We hebben ervoor gekozen dit te doen, want we wilden voorkomen dat we straks in de problemen zouden komen, als het traplopen echt niet meer gaat.” De vraag bij dit alles rijst echter waarom niemand in het voortraject het echtpaar gewaarschuwd heeft voor de consequenties van een traplift in de buitenbocht van de trap. Deze krant neemt in de eerste plaats contact op met de leverancier. Een woordvoerder legt uit dat het bedrijf dergelijke klussen uitvoert op basis van een aanbestedingsprocedure, waarbij de exacte positie van de traplift doorgaans is opgenomen in het programma van eisen. „We zien wel een verschuiving, steeds meer gemeenten kiezen voor plaatsing aan de binnenzijde van de trap. Soms adviseren we daar ook in.”

Dan leggen we contact met de gemeente Castricum. Daar hanteert men het beleid niet in te gaan op mediavragen over individuele gevallen. Wel wil men in algemene



Met de rail aan de binnenzijde van de bocht blijft er nu voldoende ruimte over om te lopen. Foto: Bos Media Services

zin de zaak toelichten: „De gemeente Castricum werkt met een vaste leverancier. Daarbij wordt het Bouwbesluit in acht genomen, wat onder andere betekent dat bij het plaatsen van een traplift uitgegaan wordt van een minimale ruimte van 50 centimeter naast de traplift. Op basis van die norm adviseren onze consultants om de traplift te plaatsen aan de buitenzijde van de trap (de muurkant). Er wordt in dat advies ook altijd rekening gehouden met andere personen in het huishouden.” Verder stelt de gemeente Castricum: „Er is in dit geval volgens deze lijn gewerkt en een zorgvuldig en overwogen besluit genomen. De uitvoering is gedaan zoals afgesproken.”

De grote vraag is echter in hoeverre een bewoner, die nooit eerder met een traplift te maken gehad heeft, zelf beseft wat de consequenties zijn van een traplift aan de buitenzijde van de trap. De woordvoerder van de gemeente zegt hierover: „De keuze voldoet altijd aan het Bouw-

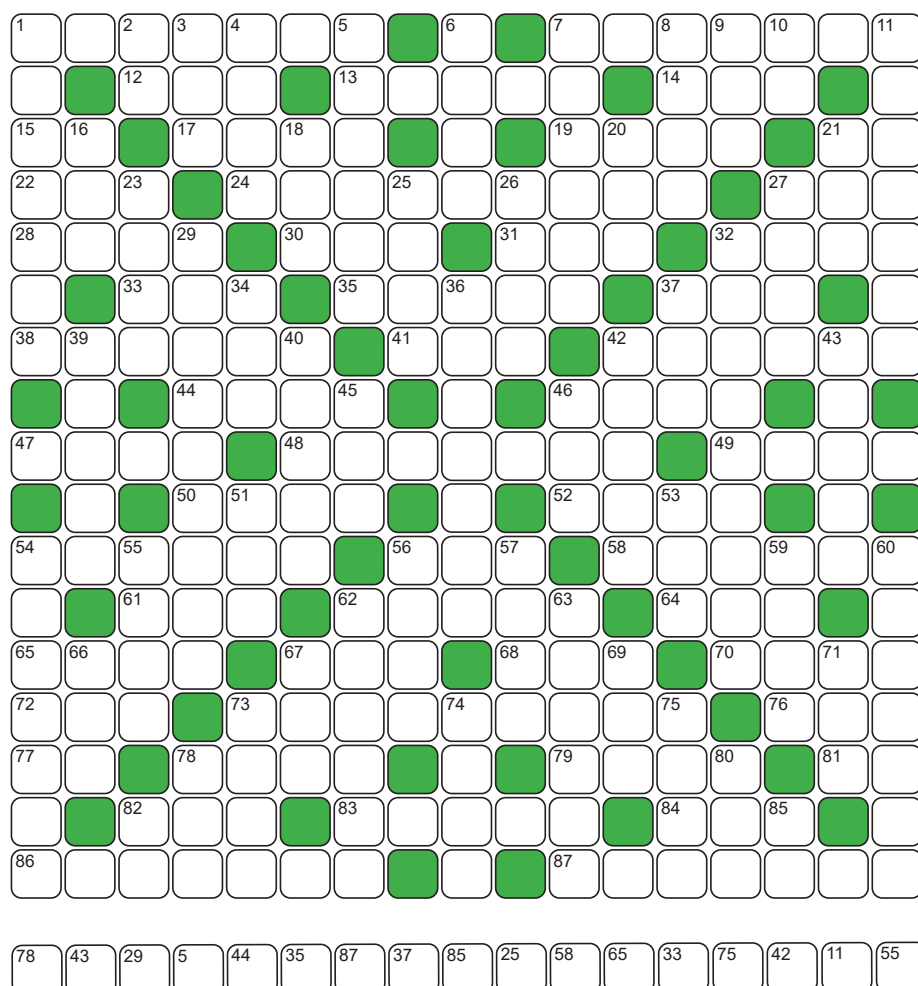
besluit. Vooraf – tijdens het inmeten – wordt aan de bewoners verteld aan welke zijde de traplift wordt geplaatst.” In 2022 zijn in de gemeente Castricum 125 trapliften geplaatst. Je zou verwachten dat bij zo'n groot aantal een situatie als deze vaker is voorgekomen. Volgens leverancier Otolift komt het vrijwel nooit voor dat een traplift achteraf verplaatst moet worden.

Het is een verhaal met een zure nasmaak, want: „Het is niet leuk gegaan. Door de eerste traplift hebben we nu gaten in onze muur en gaten in onze trap treden. Daar zal een specialist voor moeten langskomen, om dat op te lossen. Dat gaat dus nog meer geld kosten. En we moeten al 1700 euro bijbetalen. Dat was allemaal niet nodig geweest”, aldus de heer Meijne. Wie is volgens de gemeente Castricum schuld aan het feit dat het echtpaar nu deze extra kosten moet maken? „Wij praten niet over schuld. We zullen nogmaals in gesprek gaan met de inwoner.”

KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal 1. koude lekkernij; 7. eiland in de Caribische zee; 12. boomsoort; 13. afscheidsgroet; 14. deel van korenhalm; 15. lengtemaat (afk.); 17. losgeraakte naad; 19. natte weke aarde; 21. bekende Nederlandse motorrace (afk.); 22. familielid; 24. verschijnsel aan de hemel; 27. oceaan; 28. zangvogel; 30. plechtige belofte; 31. grote bij; 32. jongensnaam; 33. bundeltje haar; 35. gewrichtsaandoening; 37. steen; 38. journaaluitzending; 41. Nederlands kanker instituut (afk.); 42. Europese hoofdstad; 44. gespiste mond; 46. morsdoekje; 47. ingeving (plan); 48. bewijs van een behaald examen; 49. telwoord; 50. akelig; 52. rivier in Duitsland; 54. onmiddellijk daarop; 56. zeewier; 58. wijde (marge); 61. voormalig tv-programma van Jan Lenferink; 62. openbaar vervoermiddel; 64. plotselinge regenval; 65. niet flexibel (stijf); 67. Leidse onderwijsinstelling (afk.); 68. jongensnaam; 70. beenderwet; 72. voetbalbeker; 73. onderaardse grafkamer; 76. strafwerktuig; 77. tandeloos zoogdier; 78. schaapkameel; 79. zoon van Adam en Eva; 81. gewicht (afk.); 82. smalle ondiepte in zee; 83. roofvogel; 84. deel van hals; 86. deel van een bedrijfskapitaal; 87. loofboom.

Verticaal 1. ijsverkoper; 2. tegenover (afk.); 3. zangstem; 4. god van de liefde; 5. Marokkaanse havenplaats; 6. schaaakstuk; 7. beoefenaar van judo; 8. inwendig orgaan; 9. lokspijs; 10. titel (afk.); 11. oud indiaans volk in Mexico; 16. afgemat; 18. hertensoort; 20. vurig strijdpard; 21. Engels telwoord; 23. honingdrank; 25. lusthof; 26. Indisch gerecht; 27. groot mastdoek; 29. pooier; 32. verzameling van gedroogde planten; 34. Engels telwoord; 36. tokkelinstrument; 37. bergpapegaai; 39. voormalige Nederlandse kolonie; 40. autotype; 42. vochtblaasje op de huid; 43. iglo; 45. Transit International Routier (afk.); 46. tekstbericht per telefoon (afk.); 51. algemene energieraad (afk.); 53. alstublieft (afk.); 54. oogmake-up; 55. schop; 56. zangstuk uit een opera; 57. wijze van betalen; 59. insect; 60. tot ontstemming prikkelen; 62. alles bijeen geteld; 63. rondtrekkende steppebewoner; 66. scheepstouw aan een mast; 67. jong dier; 69. Nederlandse bridgebond (afk.); 71. platvis; 73. horecagelegenheid; 74. afdelingshoofd; 75. zwemvogel; 78. aangesloten bij een vereniging; 80. jongensnaam; 82. Royal Navy (afk.); 85. boksterm (afk.).



Een uitgebreid assortiment heerlijke noten (zowel naturel als vers gebrand) en zuidvruchten vind je elke vrijdag op de Castricumse weekmarkt bij Pi-Nuts.

Ook healthyfoods, rijstcrackers, pitten en zaden behoren tot het assortiment.

Onder de inzenders van de juiste oplossing van onze puzzel mogen we deze week een verrassingspakket van Pi-Nuts verloten. Dat wordt smullen!

Mail de oplossing voor dinsdag 24 oktober naar puzzel@castricummer.nl

Plaatselijk 4/5 mei comité wil namen op Oorlogsmonument gezicht geven

Castricum - Dodenherdenking bij het Oorlogsmonument aan het Pad van de Mensenrechten trekt jaarlijks veel publiek. Op het monument staan de twintig namen van personen die op respectievelijk 7 januari en 6 april 1945 bij een vergeldingsactie van de Duitsers ter plaatse om het leven werden gebracht. Het 4/5 mei comité wil deze personen een gezicht geven.

het bestuur van Stichting Oud Castricum en ontvingen een positieve reactie. Het comité heeft aangegeven in deze samen met ons comité te willen optrekken."

Financiering

Voor de bekostiging van de uitvoering denkt Heideman aan fondswerving, een crowdfundingactie, inschakeling van het lokale bedrijfsleven en een bijdrage van de gemeente. „Maar zover zijn we nog niet”, zegt Heideman. „Er moet eerst een projectplan worden gemaakt. Hiervoor benaderden wij Projectburo Meeter uit Oegstgeest. Dit bureau heeft veel expertise met dit soort projecten. Inmiddels maakte het een plan van aanpak waarin de verschillende stappen in het proces worden beschreven en waarin een indicatie van de uitvoeringskosten wordt gegeven.”

De kosten voor het maken van het projectplan bedragen € 4356,-. Om in 2024 eerste stappen te kunnen zetten heeft het comité de gemeenteraad recent verzocht om hiervoor in de begroting 2024 geld vrij te maken. Heideman: „Het projectplan dient als basis voor fondsenwerving en een crowdfundingactie. Omdat beide specifieke deskundigheid vereisen zal hier iemand voor moeten worden ingehuurd. We hebben de gemeenteraad daarom verzocht om eerder genoemd bedrag van € 4356,- op te hogen naar € 7.500,-.”



Huidige situatie Oorlogsmonument. Inzet de plaquette met de namen van de destijds gefusilleerde personen. Het 4/5 mei comité wil hen graag een gezicht geven. Foto's: Henk de Reus

Door Henk de Reus

Voorzitter John Heideman, geen onbekende in Castricum, legde de lokale oorlogsgeschiedenis tot nu toe in drie dikke boeken vast. Een vierde boek komt binnenkort van de pers. Hij legt uit hoe het idee is ontstaan om de twintig personen een gezicht te geven.

Herinnering vervaagt

Heideman: „Ons comité stelt zich als doel richting, inhoud en vorm te geven aan het herdenken en vieren, en het levend houden van de herin-

nering aan de Tweede Wereldoorlog in de gemeente Castricum zodat de oorlogsgeschiedenis van Castricum nooit wordt vergeten.”

Heideman merkt dat de herinneringen aan de Tweede Wereldoorlog in onze samenleving snel vervagen. „Er groeit nu een generatie op die de verhalen over deze oorlog misschien nog hoort van een opa of oma, grootouders die zelf nog kind waren aan het eind van de oorlog.”

Oorlogsmonument

De focus van het 4/5 mei comité is nu



De Rolodexen op de Erebegraafplaats in Bloemendaal.

gericht op het Oorlogsmonument aan het Pad van de Mensenrechten in Castricum. Dit monument werd in 1957 door de burgemeesters van Limmen en Castricum onthuld. Heideman: „Met het verloop van de tijd en het langzamerhand verdwijnen van de generatie die de oorlog heeft meegemaakt, zijn steeds minder mensen bekend met de achtergronden van de gebeurtenissen die aanleiding hebben gegeven tot het oprichten van het monument.” Hij vervolgt: „Ik merkte dit tijdens de afgelopen herdenking op 4 mei toen twee van deze personen werden belicht. Na afloop schoten meerdere mensen mij aan om te zeggen dat ze

nu eindelijk iets meer over het gebeuren op 17 januari en 6 april 1945 aan de weet waren gekomen.”

Gezicht geven

Heideman: „Het comité wil de mensen die in de buurt van dit monument zijn omgekomen letterlijk een gezicht geven in de vorm van duidelijke en zichtbare informatie. Het denkt hierbij aan een Rolodex, naar het voorbeeld op de Erebegraafplaats in Bloemendaal, of een vergelijkbare, bij het monument passende oplossing. Op de Rolodex zijn foto's van de omgekomen personen te zien en wordt het verhaal achter deze personen belicht. Ons comité legde haar plan voor aan

Heideman: „We vertrouwen erop dat de gemeenteraad positief op ons verzoek zal willen reageren. Een betere informatievoorziening bij het Oorlogsmonument dient meerdere doelen. Naast het geven van een gezicht aan de destijds omgekomen personen, heeft het een educatieve waarde voor onder andere scholen en kan het worden opgenomen in een toeristische route. Kortom: het kan Castricum in vele opzichten rijker maken en je kunt hiermee de hele Castricumse gemeenschap een mooie dienst bewijzen.” Binnenkort zal het comité het verzoek met een presentatie toelichten op het raadspreekuur.



John Heideman: „Herinnering aan oorlog vervaagt.”

ELKE VRIJDAG CASTRICUMSE MARKT



Boeren
september kaas!

Gemaakt op de
duurzaamste boerderij
van Nederland

500 gram

€ 7,95

Wij zijn op zoek voor de markt op vrijdag in
Castricum naar een

kaastopper

die ons team komt versterken.

Voor informatie kom langs bij onze kraam of
bel naar Peter Vermeij 06 12825418

En nog veel meer specialiteiten om van te genieten.

Karel Jansen



**NIEUWE OOGST PEULVRUCHTEN
KAPUCIJNERS, BRUINE BONEN
EN CITROEN BONEN**

DE LEUKSTE BUITENWINKEL

De keuze is reuze en de sfeer is gemoedelijk. Rondom de markt zitten leuke winkels en gezellige koffie- en lunchzaken. Tot vrijdag!

Krasloten cadeau bij Holland Kaascentrum

Castricum - Het is feest bij Holland Kaascentrum!
In verband met het 50-jarig bestaan krijgt elke
klant deze vrijdag bij een aankoop - zolang de
voorraad strekt - een kraslot cadeau. Hiermee
maak je bijvoorbeeld kans op een kortingsbon of
een lekker stuk kaas!

Het is oktober en dat is de maand van de boeren-
kaas. Bij Holland Kaascentrum vind je diverse
boerenkazen van jong tot oud. Vooral de Boerenpi-
kant is een echte favoriet. Nog nooit geproefd?
Neem dan deze verrukkelijke kaas eens mee! Of
probeer de Boeren September, een kaas van zuivel-
boerderij Nieuwerwets uit Knegsel, vlakbij Eind-
hoven. De Boeren September is niet alleen zeer
smakelijk, maar ook nog eens zeer duurzaam
geproduceerd. Heb je zelf een passie voor kaas?
Ben je vriendelijk, verzorgd en flexibel? Voor de
markt op vrijdag in Castricum is bedrijfsleider Peter
op zoek naar een kaastopper die zijn team komt
versterken. Zie de advertentie in deze krant voor
nadere informatie.

Op www.hollandkaascentrum.nl vind je uitgebreide
informatie over de verschillende kaassoorten, maar
ook recepten voor heerlijke gerechten met kaas!



* Bij aankoop van kaas (OP = OP)

De lekkerste kaas vers van 't mes!



Nieuwe oogst
baby vijgen

500 gram

€ 4,95



VOOR AL UW VERSE, WARM GEBAKKEN EN GEROOKTE VIS
LIMMEN 06 22011703

**WARM GEBAKKEN
KIBBELING**

100 GRAM € 2,75

400 GRAM € 9,95

Bij 400 gram **GRATIS SAUS**

Castricummer.

Wij zijn op zoek
naar een serieuze

BEZORGER
m/v

LIMMEN

• Omgeving Bartigon



VANAF
13 JAAR
AANMELD-
BONUS +
HOGE
VERDIENSTEN

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

WWW.VERSPREIDNET.NL INFO@VERSPREIDNET.NL

Eindeloos speelplezier...!



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

Kinderfeestje...?

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

www.partyprovider.nl

Jos Teeuwisse geridderd op feestje Stichting Oer-IJ

Castricum - Vorige week woensdag stond Stichting Oer-IJ in Uitgeest feestelijk stil bij het tienjarige bestaan. Aan het eind van de plechtigheden mocht de Castricumse burgemeester Karen Heerschop aan Jos Teeuwisse, een van de oprichters, het lintje ospelden dat behoort bij het ridderschap in de Orde van Oranje-Nassau.



Doe dan maar Jos Teeuwisse en burgemeester Karen Heerschop. Foto: Hans Boot

Door Hans Boot

Stichting Oer-IJ had restaurant Krelis op het Erfgoedpark De Hoop in Uitgeest uitgekozen om met haar vrijwilligers terug te blikken op het tienjarig bestaan van dit burgerinitiatief. Daar werd dezelfde dag ook een infopunt over de ontstaans- en bewoningsgeschiedenis van het Oer-IJ-gebied geopend. Oer-IJ-voorzitter Mees Hartvelt herinnerde aan de start van het burgerinitiatief. Het begon destijds met inwoners van Castricum die uit bezorgdheid over de verstedelijking van het buitengebied een 'landschapsdag' organiseerden. Later volgden tal van initiatieven en publieksactiviteiten om meer aandacht te krijgen voor de kwetsbaarheid en kwaliteit van het landschap.

Hartvelt benadrukte dat in het Oer-IJ-gebied alles met alles is verbonden en de stichting de komende periode

graag periodiek in gesprek gaat met verantwoordelijke gemeentebesturen, provincie, waterschappen en recreatieschappen. Hij bedankte de aanwezige vrijwilligers voor hun bijdragen in geld en natura en noemde vijf personen die illustratief zijn voor de afgelopen tien jaar en die toon hebben gezet. Dat zijn Lia Vriend (overleden in 2022), Rik de Visser, Jos Teeuwisse, Léon Klein Schiphorst en Evert Vermeer.

Bruggetje

Gerard Vriend, de echtgenoot van Lia, sprak vervolgens de aanwezigen toe. Hij zei ruim tien jaar een trouw 'man-van' te zijn geweest van een super-enthousiaste initiatiefneemster van de stichting en dat hij al die jaren getuige was van de vele activiteiten van een groep vastberaden workaholics. Daaraan voegde hij toe dat deze dag er een was van gemengde gevoelens: „Aan de ene kant een feestdag en aan de andere

kant het feit dat ze dit niet meer heeft mogen meemaken. Door de opening dit voorjaar van de 'Lia Vriend Vriend-Vendelbrug' over de Schulpvaart zal haar naam altijd verbonden blijven aan het landschap van het Oer-IJ-gebied." Als dank voor hun inzet en enthousiasme kregen de overige vier pioniers uit handen van het bestuur een eigen bruggetje dat hun naam draagt.

Koninklijke onderscheiding

Daarna kreeg burgemeester Karen Heerschop het woord en richtte zich tot de in Castricum wonende Jos Teeuwisse om hem mee te delen dat het Zijne Majesteit had behaagd om deze trouwe vrijwilliger te benoemen tot Ridder in de Orde van Oranje-Nassau. Als aanleiding daarvoor noemde Heerschop onder andere: „Vanaf het begin bent u actief geweest voor de Stichting Oer-IJ en was secretaris van 2012 tot 2023. U vervulde een coördinerende en begeleidende rol bij projecten, maar was daarvan ook initiatiefnemer en trekker. U heeft zich vol enthousiasme ingezet om inwoners voor het gebied te interesseren en heeft het Oer-IJ definitief op de kaart gezet. In uw vorige woonplaats Alphen aan den Rijn was u al actief als vrijwilliger, onder meer als trekker van de werkgroep Landschapsbeheer van het IVN. Iets dichterbij huis heeft u als penningmeester voor Stichting Huis te Manpad verscheidene initiatieven ontplooid om het financiële beheer te verbeteren. Het is de kracht van een echte vrijwilliger om altijd en overal klaar staan voor de ander en u draagt deze kracht met kennis en kunde als geen ander uit." Tot slot werden de versierselen behorende bij deze Koninklijke onderscheiding overhandigd en opgespeld. Over het tienjarig bestaan van het Oer-IJ-initiatief is een boekje verschenen. Deze uitgave is te vinden op de website www.oerij.eu onder de rubriek 'actueel'.

LEZERSPOST

Israëlische vlag

Ik zie de Israëlische vlag wapperen op ons gemeentehuis. Wat er nú rond Gaza gebeurt is afschuwelijk en zal alleen verliezers kennen met uiteindelijk de Palestijnse bevolking als grootste slachtoffer (opnieuw). Toch vind ik vanwege de complexiteit van het veel te lang slepende conflict het niet vanzelfsprekend die vlag te hijsen. Als dit maar niet betekent "Wij staan pal achter Israël!" zonder te erkennen dat Palestijnen voortdurend vernederd werden en worden en in feite de gevangenen van Israël zijn.

Met verontruste groet,
Piet Geerke, Castricum



Jasmine doneert aan 't Dierenduintje

Castricum - Jasmine de Koekoek kwam vorige week langs bij 't Dierenduintje om een donatie te brengen. Ze had lege flessen ingezameld en ze had zelf kaarten gemaakt en deze verkocht. De opbrengst van € 18,40 heeft ze overhandigd aan de beheerders van Stichting 't Dierenduintje. Zij waren hier heel blij mee en bedankten Jasmine voor haar lieve gebaar. Foto: aangeleverd

ADVERTORIAL

Lokaal Vitaal wil een mooi IKC Cunera op een goede locatie

Heel goed dat inwoners zich bekommeren om het zo belangrijke groen in Castricum. Meer bomen en groen is een van de ambities uit het coalitieakkoord. Een ambitie van Lokaal Vitaal is ook een goede onderwijs-huisvesting voor de Cuneraschool in een schoolgebouw dat voldoet aan de huidige eisen. Zoals in de petitie 'Red het Stinzenbos' benoemd barst het huidige Cunera uit zijn voegen. Op dit moment staat op zowel de locatie Vondelstraat als op de locatie aan de Professor Winklerlaan een schoolgebouw waar op beide locaties een deel van de Cuneraschool gehuisvest is. Het is voor de school om allerlei redenen wenselijk om één nieuwe school te bouwen. Alles onder één dak dus. Vandaar dat beide locaties onder de loep zijn genomen voor een nieuw schoolgebouw inclusief kindcentrum.

Bij eerdere behandelingen in de raad bleek dat een aantal omwonenden van de Vondelstraat geen kindcentrum op de Vondelstraat wil en dat geldt ook voor omwonenden van de Professor Winklerlaan. De politieke voorkeur van Lokaal Vitaal gaat uit naar de Professor Winklerlaan. Een prachtige, ruimtelijke, groene omgeving voor de kinderen. Het bevindt zich midden in het verzorgingsgebied van de school, immers een groot gedeelte van de leerlingen is afkomstig van Dijk en Duin, en het gebouw zou niet direct aan woningen grenzen, maar met een weg daartussen. Bij het laatste onderzoek is ook gebleken dat als het hele IKC op de Professor Winklerlaan komt, dit niet ten koste van het Stinzenbos gaat. Dit in tegenstelling tot de opmerking in de petitie 'Red

het Stinzenbos', waarin staat dat als het totale kindcentrum op de Winklerlaan komt een deel van het Stinzenbos tegen de vlakke gaat. Dat is dus niet juist. Het nieuwe schoolgebouw past binnen het huidige perceel, waarop nu de dependance van de Cuneraschool staat. Wel moet het bestemmingsplan aangepast worden, maar dat geldt voor beide locaties.

Wat wel een belangrijk punt is, is het verkeer. Een belangrijke factor om mee te laten wegen. Veel kinderen worden met de auto gebracht en gehaald en dat brengt verkeersdruk in de omgeving. Dat probleem doet zich trouwens bij iedere school voor. Daarom vraagt Lokaal Vitaal om een verkeerskundig onderzoek. Lokaal Vitaal vindt dat in dat onderzoek alle mogelijkheden meegenomen mogen worden, zodat voor de gemeenteraad en natuurlijk ook voor omwonenden duidelijk wordt wat de verkeerskundige consequenties zijn van het lokaliseren van de Cuneraschool (IKC) aan de Professor Winklerlaan. Let wel, daar is zeker nog geen besluit over genomen: alle opties moeten onderzocht worden, vinden wij. Pas als daar duidelijkheid over is kan er een gedegen democratische afweging worden gemaakt. Spreken over een drukke weg door het Stinzenbos is daarom dus echt voorbarig.

De fractie van Lokaal Vitaal wil graag met omwonenden in gesprek om meer duidelijkheid te geven. Wij nodigen u van harte uit.

Fractie Lokaal Vitaal,
Mariska Tauber



Zaterdag 28 oktober: Lustrumeditie van de Castricummer Bokkentocht

Castricum - Eén van de mooiste kanten van de herfst is natuurlijk het seizoensbier dat dan beschikbaar komt. Heerlijke Bockbieren in een keur van verschillende smaken. Van amberkleurig tot donkerbruin, van zachtzoet tot lichtbitter en van goed doordrinkbaar tot 'even voor gaan zitten'. Tijdens de vijfde editie van de bokkentocht in Castricum op zaterdag 28 oktober kun je ze vanaf 15.00 uur allemaal proeven! De horecagelegenheden waar je terecht kunt om een stempelkaart aan te schaffen zijn Grand Café Balu, Carter, Club22, Café City, Hotel Fase Fier, Johnny's Café, ClubMariz Lounge, Café My Way, Next Door en Tapperij De Stiefel. Op de stempelkaart staan namelijk alle verkrijgbare bieren vermeld én je krijgt overal een hapje bij het eerste bier. Ook fris- en wijndrinkers kunnen 'm aanschaffen zodat ze mee kunnen doen met de bierliefhebbers. Proef de herfst in je glas en post je leukste foto's op Facebook of Instagram #bokkentocht! Foto: aangeleverd



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

oktober 2023



Maakt geld echt niet gelukkig? En waarom dan?

Steeds meer mensen hebben moeite om in financieel opzicht het hoofd boven water te houden. Volgens het Centraal Planbureau zullen volgend jaar in Nederland ongeveer een miljoen mensen onder de armoedegrens leven.

Die groep bestaat dan voor ongeveer 230.000 mensen uit kinderen. Grofweg kun je stellen dat iemand in Nederland die alleen woont en minder dan 1550 euro per maand te besteden heeft, in armoede leeft. Een oud gezegde leert ons dat geld niet gelukkig maakt. Maar is dat daadwerkelijk zo? Wetenschappers menen juist dat geld wel gelukkig maakt. Maar dat geldt slechts in bepaalde mate. Het heeft allemaal te maken met mindset. Geldstress kan zorgen voor een gedragsverandering. Nu steeds meer mensen met geldstress kampen, zou je denken dat men de financiën strakker in het oog houdt. Dat men nog beter nadenkt over het doen van bepaalde uitgaven. Maar het tegendeel blijkt waar te zijn. Een gebrek aan geld zorgt voor een vorm van stress die onze hersenen anders laat werken. Eigenlijk komt het er kort gezegd op neer dat we juist de dingen doen die we beter niet zouden kunnen doen. Door deze vorm van stress zijn je hersenen minder goed in staat om na te denken over de lange termijn. Normaal gesproken weet je dat het verstandig is om wat geld achter de hand te houden voor noodgevallen. Die wasmachine of koelkast, die het opeens begeeft. Die auto-reparatie, die een stuk duurder uitvalt dan

je had begroot. Kortom, een appeltje voor de dorst, dat je zo nu en dan echt goed kunt gebruiken. Maar doordat we geldstress ervaren, kunnen we ons minder goed op deze zaken focussen. We laten het dus eigenlijk een beetje op zijn beloop. Tegelijkertijd blijken we in deze omstandigheden juist sneller de behoefte te hebben om onszelf op de korte termijn wat extra te verwennen. Noem het maar een troostaankoop. Je wilt jezelf wat minder naar voelen en je financiële zorgen even vergeten. Dat gaat beter als je iets leuks hebt om van te genieten, zoals een nieuw kledingstuk of een nieuw meubel. Dus eigenlijk kiezen we ervoor om geld te gaan uitgeven dat we eigenlijk niet goed kunnen missen.

Je administratie op orde

Minder geld uitgeven heeft voor een groot deel te maken met het weerstaan van verleidingen. Het is belangrijk om goed inzicht te hebben in je eigen bestedingspatroon en in je financiën. Zet daarom eens alles goed op papier. Op de computer kun je met behulp van Excel heel simpel een overzicht maken van je inkomsten en uitgaven. Zo'n overzicht hoeft je niet eens zelf te bedenken, je kunt

een kant-en-klare versie downloaden van het internet, bijvoorbeeld hier. Ook kun je een app als Tellow, You Need a Budget (YNAB) of Spendee gebruiken. Als je jouw financiële administratie alleen maar in je hoofd hebt, zie je vaak dingen over het hoofd. Bij het kopen van die nieuwe jas kijk je immers alleen maar naar het totale beschikbare saldo. Maar daar moet nog van alles van worden betaald. Maak een planning voor de langere termijn, waarbij je precies aangeeft wanneer je wat kunt kopen. Houd altijd rekening met onvoorziene uitgaven. Banken bieden vaak de mogelijkheden om je rekening op te delen in verschillende spaarpotjes. Hierdoor wordt sparen eenvoudiger gemaakt. Als het geld al een bepaald label heeft meegekregen, ben je minder snel geneigd om het voor iets anders te gaan gebruiken. Een ander interessant punt is het herkennen van bepaalde patronen in je gedrag. Heb je iets gekocht? Schrijf dan in een schrift op wat je precies deed. Op welke dag deed je de aankoop? En op welk tijdstip? Hoe waren de weersomstandigheden? Was je alleen of in gezelschap? Beschrijf zo veel mogelijk details over het moment van aankoop. In welke stemming was je? Welke muziek hoorde je? Al dat soort dingen kunnen een rol spelen. Door de situaties over een langere periode met elkaar te vergelijken, ontdek je in welke situaties je sneller geneigd bent om geld uit te geven. Die situaties kun je vervolgens gericht gaan vermijden om geld te besparen.

Wat doet rijkdom met je hersenen?

In eerste instantie lijkt het hebben van geld

een positief effect op onze hersenen te hebben. Immers, als je geld verdient, dan stimuleert dat de afgifte van dopamine, een neurotransmitter die geassocieerd wordt met genot en beloning. Hierdoor kun je gevoelens van tevredenheid en geluk ervaren. De keerzijde is echter dat je steeds meer geld moet verdienen om dezelfde beloningskick te ervaren. In dat opzicht zou je rijkdom kunnen vergelijken met drugs. Maar meer geld kan ook zorgen voor gevoelens van stress en angst. Bijvoorbeeld de angst voor financiële tegenslagen. Je kunt er zelfs depressief van worden. Daarnaast liggen ook gevoelens van jaloezie op de loer. Je gaat jouw eigen (financiële) succes meten met dat van je concurrenten en daardoor ben je eigenlijk niet meer goed in staat om te genieten van je geld. Bovendien komen mensen met veel geld vaak in een sociaal isolement terecht en ook dat is uiteraard niet bevorderlijk voor je mentale welzijn. De bewering dat geld niet gelukkig maakt vindt hier zijn oorsprong. Het omgekeerde is echter ook waar: geen geld maakt vaak ook niet gelukkig, omdat mensen zonder geld vaak niet in staat zijn om optimaal deel te nemen aan de maatschappij. Ze kunnen zich geen vakanties veroorloven, ze eten minder gezond en ze hebben vaak ook minder sociale contacten. Daar kan ook nog een gevoel van schaamte bijkomen en dit alles heeft zijn weerslag op het brein. Zoals bij veel zaken geldt ook hier dat de gulden middenweg wellicht de beste is. Niet met extreme rijkdom, maar met een modaal inkomen ben je waarschijnlijk het snelst gelukkig.

Ongemerkt krijgen we veel te veel zout in ons lichaam



Hoe vaak ga jij naar de kapper...?

Traplopen is de perfecte manier om in conditie te blijven

Slapeloosheid kan veel verschillende oorzaken hebben

Kun je 's avonds moeilijk in slaap komen? Lig je letterlijk uren te draaien voordat je eindelijk in slaap valt? Of slaap je maar heel kort, om vervolgens bijna elk uur van de klok voorbij te zien gaan? Ben je 's ochtends nog uitgeput? Als dit tenminste tweemaal per week gebeurt, spreken de experts van slapeloosheid. Soms kun je er zelf al heel wat aan doen om dergelijke problemen te voorkomen. Maar dan moet je wel weten wat de oorzaak van jouw slapeloosheid is.

Laten we eerst eens kijken naar het begrip slapen op zich. Wat is slaap precies? Het is de fase waarin we lichaam en geest laten herstellen van de dag en gereed maken voor de volgende dag. We verwerken de indrukken die we hebben opgedaan, we maken nieuwe cellen en afweerstoffen, kortom we laden ons weer goed op voor wat nog komen gaat. Onze slaap bestaat uit een vast patroon, dat de slaapcyclus genoemd wordt. Zo'n cyclus bestaat uit vier stadia, te weten de sluimerfase, de lichte slaap de diepere slaap en de REM-slaap (REM staat voor Rapid Eye Movement). Alles bij elkaar duurt zo'n complete cyclus anderhalf tot twee uur. We maken deze cyclus gemiddeld drie tot vijf keer per nacht door.

Hoe laat en hoe lang moeten we slapen?
Brits onderzoek leert ons dat tussen 22.00 en 23.00 uur de meest ideale tijd is om te gaan slapen. Dit geldt voor volwassenen, kinderen hebben een heel ander slaapritme en slapen ook meer uren per etmaal. Een volwassene slaapt gewoonlijk zeven tot negen uren. De hoeveelheid slaap die je zelf echt nodig hebt, verschilt per persoon. Onvoldoende slaap is niet goed, maar te veel ook niet. Als je 's ochtends lang op bed blijft liggen, kan dat een oorzaak zijn van slapeloosheid. Ritme is heel belangrijk en de slaap moet zo goed mogelijk afgestemd worden op jouw biolo-

gische klok. Maar ja, als je veel naar het buitenland vliegt (jetlag!) of in ploegdienststen werkt, is dat vrijwel niet te doen. Ook daardoor kun je last van slapeloosheid krijgen.

Oorzaken van slapeloosheid

Andere oorzaken van slapeloosheid zijn laat in de avond eten, heel intensief bezig zijn vlak voordat je naar bed gaat, onvoldoende moe zijn (als je 's middags twee uur geslapen hebt, is je lichaam nog niet aan nieuwe slaap toe), roken, alcohol drinken, onvoldoende daglicht op je huid en onvoldoende beweging. Stuk voor stuk zijn dit zaken waarop je zelf grote invloed hebt. Door je leven anders te leven en gezondere keuzes te maken, kun je al heel wat bereiken. Daarnaast kunnen ook psychische klachten, grote zorgen of spanningen tot slapeloosheid leiden. Is voor jou niet duidelijk waar de slapeloosheid door veroorzaakt wordt? Hou dan eens een tijdje een gedetailleerd dagboek bij, waarin je exact noteert wat je zoal doet, wat je eet en drinkt, hoe laat je gaat slapen, enzovoort. Elk detail telt, dus beschrijf alles zo gedetailleerd mogelijk. Bespreek je slaapdagboek met een expert om te mogelijkheden voor een passende oplossing te verkennen. Zo'n oplossing zou acupunctuur kunnen zijn. Veel mensen hebben slapeloosheid succesvol met acupunctuur bestreden.



Bindweefselmassage op basis van LPG endermologie®. Foto: aangeleverd

De perfecte combinatie van behandeling en training

Je lichaam fit en gezond? Dankzij LPG Endermologie® is dit mogelijk! Deze in Frankrijk ontwikkelde techniek geldt als een ware revolutie op het gebied van fitness. Het stimuleert de huid en activeert de slapende cellulaire activiteit weer op natuurlijke wijze, zonder bijwerkingen en geheel pijnloos.

Bindweefselmassage

Last van cellulitis, plaatselijke vetophoping (lipoedeem) of een verslaptte huid? Een bindweefselmassage van LPG Endermologie® doet wonderen! Gun je lichaam deze volledig natuurlijke, non-chirurgische behandeling en ervaar vrijwel direct het verbluffende resultaat. Deze behandeling zorgt er letterlijk voor dat je beter in je vel komt te zitten.

Huber 360 Evolution

De Huber 360 Evolution wordt gezien als een grote doorbraak in de fitnesswereld. Combineer je een korte training op dit fitnessapparaat met de lichaamsbehandeling op basis van LPG endermologie®, dan levert je dit het maximale resultaat op. Kijk op www.aplusclinic.nl of bel/app 06 21554413 voor meer informatie.

In Balance Acupunctuur Castricum

Voor een betere balans in uw leven!

Heeft u lichamelijke en/of geestelijke klachten?

Bel of mail voor een professionele acupunctuurbehandeling* door een gecertificeerde therapeut* naar:
In Balance Acupunctuur Castricum, Oude Schulpweg 3a in Castricum
Telefoonnummer: 06-48765234
Mail: inbalanceacupunctuurcastricum@hotmail.com

- * Acupunctuurbehandeling wordt grotendeels vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering
- * Friso Visser is lid van beroepsvereniging Zhong

Kijk voor meer informatie op de website: www.inbalanceacupunctuurcastricum.nl

A+CLINIC FITNESS VOOR GEZICHT



Kan uw gezicht na de zomer weer een boost gebruiken?

A+Clinic is gespecialiseerd in natuurlijke schoonheidsbehandelingen door middel van LPG Endermologie.

**OKTOBER ACTIE:
GRATIS INTAKE
bij afname kuur**

Deze bindweefselmassage voor het gezicht laat de huid weer stralen, het zorgt voor:

- Vermindering van lijntjes
 - Strakkere contouren in het gelaat (denk aan kaaklijn, onderkin en/of nek)
 - Mooie glow in je gezicht
- Kortom Fitness voor je gezicht bij A+Clinic.

Ook bieden wij bindweefselmassages aan voor het lichaam, verminderingen van cellulite, vet, vocht en zorgt voor strakkere contouren.

Alle behandelingen zijn in kuurverband.

Wij luisteren naar uw wensen en passen daar een kuur op aan.

Kijk op onze site voor meer info: www.aplusclinic.nl of bel/app 06-21554413

Burgemeester Mooijstraat 27 • Castricum

Borstprothese & Lingerie Advies

Ruime collectie borstprothesen, beha's zonder beugel en badmode met eerste klas kwaliteit en vormgeving zorgt voor zelfvertrouwen en zekerheid. Elegant, modieus, sport- of basisbeha's, inclusief prothesehoesjes.

Open op afspraak van maandag t/m vrijdag 9.00-17.00 uur

Inloopochtend zonder afspraak iedere eerste vrijdag van de maand van 9.30-13.00 uur.

Extra inloopdag zaterdag 21 oktober van 10.00-17.00 uur.

Rachel's
BORSTPROTHESE & LINGERIE ADVIES

Droogbloem 11a • Castricum
Telefoon 0251-679162/ 06-28646349
info@rab.elsadiv.es.nl • www.rab.elsadiv.es.nl



Judith Naber

Voetreflextherapie helpt

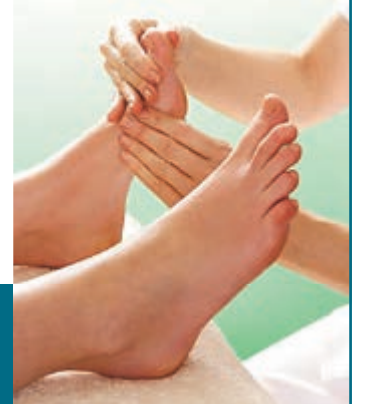
Met voetreflextherapie kunnen zowel lichamelijke als psychische klachten effectief behandeld worden.

Meer informatie of een consult inplannen?

Neem geheel vrijblijvend contact op en ontdek de mogelijkheden!

praktijkjudithnaber@gmail.com

www.judithnaber.com • 06-20650750



Feestelijke opening nieuwe locatie Zorgbalans in Castricum

Dinsdag 10 oktober is aan de Dorpsstraat 88 een nieuwe locatie van Zorgbalans feestelijk geopend. Hier bevindt zich het nieuwe kantoor van het Prettig Thuis team Castricum en Buurteam Castricum. Bovendien is er een ruimte waar groepsactiviteiten voor cliënten worden georganiseerd.

Ouderenzorgorganisatie Zorgbalans helpt mensen zo lang mogelijk zelfstandig te blijven wonen en op hun eigen manier vorm en inhoud te geven aan hun leven. De organisatie werkt met zogenaamde buurtteams. Samen met de wijkverpleegkundige bekijken cliënten eerst wat zij nog zelf kunnen en met welke zorg de verpleegkundigen en verzorgenden van Zorgbalans kunnen helpen. Van huishoudelijke hulp, wondverzorging en begeleiding bij dementie tot intensieve verpleging. Voor wie intensieve zorg nodig heeft, maar toch liever thuis wil blijven wonen, biedt Zorgbalans Prettig Thuis aan.

Daarmee wordt thuis alle zorg en ondersteuning geboden zoals in een woonzorgcentrum, zodat cliënten veilig en prettig thuis kunnen blijven wonen. In deze nieuwe locatie gaat de organisatie groepsactiviteiten organiseren voor cliënten van Prettig Thuis. Zo gaat men bijvoorbeeld samen met cliënten koken, samen bewegen op muziek en er zijn nog vele andere activiteiten.

Het werkgebied van Zorgbalans loopt van Castricum naar Heemskerk, Beverwijk, IJmuiden, Velsen, Haarlem, Santpoort, Bloemendaal, Heemstede, Bennebroek/Vogelzang en Zandvoort.



Het feestelijke openingsmoment van de nieuwe locatie van Zorgbalans.



"Zorgbalans biedt mij veel kansen"

Word jij er blij van om anderen te helpen? Zoek je een zelfstandige baan in een hecht team waarbij je echt het verschil maakt? Dan is werken bij Zorgbalans iets voor jou!

Wij zijn op zoek naar enthousiaste collega's voor Prettig Thuis (VPT) en de wijkzorg. Als verpleegkundige, verzorgende of helpende kun je zelfs meteen beginnen.

Direct starten of eerst een opleiding

Wij bieden diverse mogelijkheden. Ben je net klaar met je opleiding of heb je eerder al eens als verzorgende of verpleegkundige gewerkt? Dan kun je bij ons snel aan de slag. Nog geen diploma of werkervaring in de zorg? Bij Zorgbalans kun je ook een opleiding volgen waarin je werken en leren combineert.



Meer weten?

Kijk op www.werkenbijzorgbalans.nl voor onze vacatures en opleidingen. Of bel met de afdeling Werving & Selectie via 023 - 891 83 63 of mail naar werken@zorgbalans.nl.

Zorgbalans Omdat goede zorg heel persoonlijk is



Voorkomen is beter dan genezen!

Bij TCN tandartsen zijn de professionals het erover eens; periodieke, preventieve zorg is van onschatbare waarde voor uw mondgezondheid. Waarom zou u eigenlijk voor periodieke, preventieve zorg moeten kiezen? Het antwoord is eenvoudig: voorkomen is beter dan genezen!

Vroege detectie van problemen:

Tijdens halfjaarlijkse controles kan de tandarts potentiële problemen in een vroeg stadium identificeren. Dit betekent dat kleine gaatjes, beginnende tandvleesproblemen of andere aandoeningen tijdig kunnen worden behandeld.

Behoud van natuurlijke tanden:

Preventieve zorg helpt u om uw natuurlijke tanden te behouden. Door aandacht te besteden aan tandbederf en tandvleesaandoeningen, kunt u voorkomen dat u tanden verliest en restauratieve behandelingen nodig heeft.

Besparing van kosten:

Voorkomen is niet alleen beter voor uw mondgezondheid, maar ook voor uw portemonnee. Kleine aandoeningen zijn goedkoper en gemakkelijker te behandelen.

Optimale mondhygiëne:

Tijdens preventieafspraken bij de mondhy-

giënist ontvangt u o.a. tips en adviezen over uw mondhygiëne. Dit helpt u om uw tanden en tandvlees thuis beter te onderhouden. Ook wordt tandsteen en tandplak (bacteriën) verwijderd.

Algehele gezondheid:

Een gezonde mond is verbonden met een gezond lichaam. Tandheelkundige problemen kunnen invloed hebben op uw algehele gezondheid, dus het handhaven van een goede mondgezondheid draagt bij aan uw welzijn. Helaas zijn ontstekingen in uw mond vaak eerst pijnloos. Met een periodiek, preventief bezoek, kan dit vaak tijdig worden waargenomen.

Neem daarom vandaag nog contact op met één van de TCN-vestigingen om uw glimlach en gezondheid te beschermen. Zij zijn tevens gespecialiseerd in het behandelen van angstpatiënten; zij bieden o.a. behandelingen met behulp van lachgas en onder narcose aan.

TCN

Kiezen voor kwaliteit

Tandheelkundig Centrum Nederland

WIJ OPENEN MEDIO DECEMBER

ONZE NIEUWE MODERNE PRAKTIJK

BAKKERSPLEINTJE 77

HUIDIGE LOCATIE
CIEWEG 10 BLIJFT
GEOPEND TOT DE
VERHUIZING

Gratis tandenborstel bij inschrijving!
*voorwaarden van toepassing



Ga voor meer informatie naar www.tcn.nl/castricum_actie



Therapeut Karin Leliveld. Foto: aangeleverd

Denk eens aan acupunctuur bij vrouwelijke hormoonproblemen

De meerderheid van de vrouwen in de overgang kent het wel: net als je in gesprek bent met je collega of op een borrel krijg je een opvlieger: het zweet breekt je aan alle kanten uit, je krijgt het ontzettend warm en ondertussen denk je hoe je dit kunt verbergen voor je omgeving.

Een heel vervelende situatie en je bent er ook niet 1, 2, 3 vanaf want de overgang kan een behoorlijke periode in beslag nemen. En als je pech hebt ga je ook nog slecht slapen en krijg je gewrichtsproblemen.

Met acupunctuur kun je op eenvoudige wijze je hormonen reguleren en de vervelende opvliegers onder controle krijgen. Meestal is er na de eerste behandeling al een verbetering te zien. Om een blijvend resultaat te behalen zijn meerdere behandelingen nodig. Met acupunctuur kunnen ook zeer veel

andere cyclus-gerelateerde klachten behandeld worden; denk aan pijn voor de menstruatie, onregelmatige menstruatie, migraines, of verminderde vruchtbaarheid.

Bij Karin Acupunctuur heeft veel ervaring met bovenstaande klachten en kan u goed helpen. Neem gerust vrijblijvend contact op via telefoonnummer 06 47488282 of e-mail naar info@bijkarinacupunctuur.nl. Een kijkje op de website nemen kan natuurlijk ook: www.bijkarinacupunctuur.nl.



Gespecialiseerd in:

Vrouwenklachten: Pijnklachten o.a.:

- Overgang
- Menstratieklachten
- Kinderwens
- Rug-, schouder- of nekkklachten
- Buikkklachten
- Migraine

Bel of mail Karin voor een afspraak

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

Hoe vaak ga jij naar de kapper...?

Kijk eens wat vaker in de spiegel van de kapper. Het is niet zomaar een tekst, het zijn de woorden waarmee de kappersbranche jarenlang adverteerde om klanten te werven. Maar er zit wel een kern van waarheid in die woorden, want over het algemeen laten we ons kapsel niet voldoende tijdig verzorgen. Onderzoek wijst uit dat we gemiddeld eens in de drie maanden een bezoek aan de kapper brengen. Maar afhankelijk van je haartype zou dat best enkele malen per jaar extra mogen gebeuren. Waarom? Dat leggen we je hieronder uit.

De meest ideale frequentie voor jouw kappersbezoek hangt op de eerste plaats af van het type haar en het kapsel dat je graag wilt hebben. Sommige kapsels hebben nu eenmaal meer verzorging nodig. Kies je bijvoorbeeld voor een pony, dan zul je veel sneller een volgend bezoek aan de kapper moeten inplannen, dan wanneer je geen pony hebt. Ook wanneer je kiest voor een kort kapsel, moet je rekening houden met een regelmatige gang naar de kapsalon. Eens in de vier weken kun je dan als modus aanhouden. Bij langer haar is het prima om zes tot acht weken te wachten met de volgende knipbeurt. En heb je kroeshaar, dan hoef je het haar eigenlijk maar eens per jaar te laten knippen. Daar staat dan wel weer tegenover dat dit haartype tussentijds veel meer verzorging vraagt.

Haardikte

Ook de dikte van het haar speelt een rol. Mensen die halflang haar hebben, maar van nature een dikkere haardos, kunnen twee tot drie maanden wachten voordat ze het opnieuw laten knippen. Heb je daarentegen fijn haar, dan is het aan te bevelen om niet langer dan zes weken te wachten. Ook wanneer je het haar in laagjes laat knippen of wanneer je een bob als kapsel hebt, kun je de termijn van zes weken aanhouden. Heb je een weelderige bos krullen? Dan volstaat het om eens per drie maanden naar de kapper te gaan. Verder is het natuurlijk geheel afhankelijk van je eigen specifieke voorkeuren. Misschien ben je uitgekeken op je kapsel en wil je iets totaal anders? Een nieuw model of een nieuwe kleur? Laat je niets aanpra-

ten en overleg altijd met de kapper welk kapsel bij jou past.

Beschadigd haar

Je hoofdhaar heeft van nature een duidelijke functie. Het beschermt je schedel tegen de brandende zon en het zorgt ervoor dat je de juiste temperatuur in je lichaam kunt vasthouden. Maar ons kapsel heeft het in de loop van ons leven soms zwaar te verduren. We gaan door weer en wind en de weersinvloeden op de kwaliteit van ons haar zijn soms heel goed merkbaar. En wat te denken van het zeezout, als we gaan zwemmen aan het strand? Ook doen we zelf van alles met ons haar, waardoor de kwaliteit aangetast wordt. Kleuringen en het gebruik van hete stylingtools zijn niet bevorderlijk voor een mooi kapsel. Als vuistregel kun je aanhouden dat je bij beschadigd haar het beste elke maand een keer naar de kapper kunt gaan.

Haargroei

De snelheid van onze haargroei wordt afgeremd als we het haar niet voldoende tijd laten knippen. Met andere woorden: door het kappersbezoek uit te stellen, groeit je haar minder snel. Maar tegelijkertijd krijg je wel meer last van dode of gespleten haarpunten. Gemiddeld besteden we op jaarbasis enkele honderden euro's aan kappersbezoeken. Dat komt neer op de prijs van een auto uit de middenklasse, als je de bedragen gedurende je hele leven bij elkaar optelt. Maar daarvoor heb je dan wel een leven lang een goed kapsel. Dat is wel wat waard, toch?



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

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

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

De volgende cursussen voor EHBO en Kinder EHBO zijn:

- 28 oktober • 18 november
- 16 december • 6 januari



Ook organiseren wij o.a.:

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

SCHALKOORT
Training en Advies

TEL. 06-29437224 • louise@schalkoort.net

Omega-3 + Foliumzuur + Vitamine B6 en B12

* Vitamine B6 en B12 ondersteunen de leerprestaties en concentratie van je kind.



GEZOND & WEL AKER

Kerkweg 16
1906 AW Limmen
072-5053138



Nu bij ons in de winkel!

Kom je een gratis sample halen?

Kom eens langs, u kunt parkeren voor de deur!



G&W
GEZONDHEIDS
DRUG/ST

HOMEOPATHIE
REFORMARTIKELLEN
PARFUMERIE
GLUTENVRIJ
FOTOQUELLE
STOMERIJDOPOT
UPS/PICK-UP POINT



Foto: Shot by M.

Cranio krijgt steeds meer bekendheid

Ondanks dat Cranio als therapie pas in de jaren 70 ontwikkeld werd door osteopathisch arts Sutherland, krijgt deze behandelvorm wereldwijd steeds meer bekendheid.

Aanvankelijk heel fysiek gestart, vanuit de schedelbeenderen en het heiligbeen, werden lichamelijke correcties bewerkstelligd. Later werd duidelijk dat ook mensen met mentale en emotionele klachten baat hadden bij deze therapie.

De oorzaak van de klachten of beperkingen wordt behandeld, waardoor het behandelresultaat blijvend is. Cranio wordt deels vergoed.

Voor wie is Cranio geschikt?

Voor iedereen die oprecht verbinding met zichzelf wil aangaan, op alle vlakken. Dus het is goed als je jezelf afvraagt: „Waarom heb ik vaak last van mijn nek of ben ik moe en somber?“ Meer weten? Neem contact op via info@helendehalte.nl.

Waarom wordt Cranio steeds populairder?

Ten eerste omdat het een zachte, veilige en prettige behandelvorm is. Meestal is er al na één of twee sessies resultaat en hoeft er niet eindeloos doorbehandeld te worden.

Cranio Therapeuten

Sandra Klous
Begeleidt je op deskundige, intuïtieve en zachte manier



Ralph Schmidt
Creëert een veilige omgeving en is een 'oude rot' in het vak



Foto: Shot by M.

Stetweg 43a, 1901 JD Castricum (Bakkum)
info@helendehalte.nl
Ralph: 06 25 25 80 95 • ralphschmidt.nl
Sandra: 06 19 61 41 41 • helendehalte.nl



Ouderdomswratten: heel normaal en meestal niet verontrustend

Hoe ouder we worden, hoe groter de kans is dat we te maken krijgen met ouderdomswratten. Dat zijn kleine uitstulpingen van de huid, doorgaans veroorzaakt door een ophoping van oude huidcellen op het huidoppervlak. De wetenschappelijke naam die hieraan gekoppeld is, is seborroische keratose. Daarin onderscheiden we twee klassen: verruca senilis (de ouderdomswrat) en verruca seborrhoica (de vette wrat). Meestal heeft iemand op 30-jarige leeftijd al enkele ouderdomswratten, maar vanaf de 50-jarige leeftijd kunnen er geleidelijk steeds meer gaan ontstaan. Niet iedereen krijgt er in gelijke mate mee te maken. Het hangt van veel factoren af, maar er is nog veel onduidelijkheid over de precieze oorzaken voor het ontstaan van ouderdomswratten.

Genetische aanleg zou een rol kunnen spelen, maar ook blootstelling aan direct zonlicht kan wellicht van invloed zijn op het ontwikkelen van ouderdomswratten. Over het algemeen zijn ze onschuldig en kun je ze hooguit bestempelen als ontsierend. De grootte, kleur en vorm kan variëren en ook kunnen ze zowel ruw als glad aanvoelen. Als een ouderdomswrat zich bevindt op een wrijvingsgevoelig deel van de huid, zoals de hals, oksels of liezen, kunnen ze irriteren. In zeldzame gevallen kunnen ze zelfs ontstoken raken. Als dat gebeurt, ga dan naar je huisarts en laat je eventueel doorverwijzen naar een dermatoloog. Zolang de ouderdomswratten niet voor problemen zorgen, kun je ze het beste gewoon accepteren. Je moet begrijpen dat de komst van deze plekjes op de huid onderdeel zijn van het natuurlijke ouderdomsproces. Het heeft geen zin om ertegen te strijden, dat kost vaak veel geld en biedt nauwelijks garanties op succes.

Verwijderen

Ben je niet bereid om je hierbij neer te leggen en vind je de ouderdomswratten uitermate ontsierend? Dan zou je kunnen overwegen om ze via een behandeling te laten verwijderen. Raadpleeg hiervoor altijd eerst je huisarts. Het verwijderen van ouderdomswratten kan op verschillende manieren. Door middel van cryotherapie kun je de wratten laten bevriezen met vloeibare stikstof. Daarna kan de wrat vaak rela-

tief eenvoudig worden verwijderd. Ook kun je kiezen voor curettage, een behandeling waarbij men de wrat voorzichtig van de huid verwijdert met behulp van een steriel, scherp, lepelvormig instrument. Dit gebeurt onder oppervlakkige verdoving. Een derde optie is het aanpakken van de wrat met een elektrische stroom of met behulp van lasertherapie. Er bestaan ook medicinale crèmes om de wrat in omvang te verminderen. Voor alle opties geldt dat je altijd eerst goed moet afwegen wat de voor- en nadelen zijn. In de meeste gevallen valt niet uit te sluiten dat op de plek van de ouderdomswrat een litteken achterblijft.

Voorkomen

Aangezien een ouderdomswrat te maken heeft met ons natuurlijke ouderdomsproces, is het voorkomen ervan nauwelijks mogelijk. Natuurlijk kun je er zelf wel veel aan doen om je huid gezond te houden. Een belangrijk aspect is voldoende te drinken. Niet voor niets luidt het advies om dagelijks tenminste twee liter water te drinken. Dit komt je hele lichaam ten goede, maar zeker de kwaliteit van je huid. Je kunt ook een vocht-inbrengende crème gebruiken om de huid een extra oppepper te geven. Het beperken van direct zonlicht op je huid en het gebruik van zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor is ook zeer belangrijk. Pas ook op met het gebruik van zonnebanken, want daardoor kan de huid beschadigd raken.



Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

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

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:
www.oprechtenrechttop.nl

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

oprecht & rechttop

Iokai shiatsu
Do-In lessen



FYSIOTHERAPIE
Donker | Waal | Hilbers

Aandachtsgebieden van de praktijk

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

Sterk in bewegen!

Aangesloten netwerken

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

De Strandwal 20
1851 VM Heiloo
T 072-5331266

Zonedauw 2
1906 HA Limmen
T 072-5053219

Korte Cieweg 6A
1901 DT Castricum
T 0251-650269

Ongemerkt krijgen we veel te veel zout in ons lichaam

Al jaren hamert de Nierstichting erop dat we minder zout moeten gaan eten. Toch krijgt de Nederlander gemiddeld nog altijd meer zout binnen dan goed voor ons is. Dat komt vooral door dat we niet voldoende beseffen waar dat zout allemaal in zit. Het overgrote deel van het zout in onze voeding voegen we namelijk niet zelf toe. Het zit in bewerkt voedsel, dat door fabrikanten is geproduceerd. Soms als smaakmaker, maar veel vaker nog als conserveringsmiddel.

Het advies om je maaltijden zelf vers te bereiden en zo min mogelijk bewerkt voedsel te nuttigen, is niet voor niets. Wie zelf zijn eigen maaltijd kookt, weet precies wat erin gaat. Weliswaar zijn fabrikanten verplicht om de ingrediënten van bewerkt voedsel duidelijk op de verpakking te vermelden, maar voor veel mensen zijn de wetenschappelijke benamingen voor bepaalde toevoegingen moeilijk te begrijpen. Bovendien letten we er ook vaak simpelweg niet voldoende op. Maar wie te veel zout in zijn lichaam krijgt, loopt grote gezondheidsrisico's. Door de inname van zout stijgt namelijk je bloeddruk en dat vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Een (te) hoge bloeddruk beschadigt bovendien de kleine bloedvaten in de nieren. Als de nieren al beschadigd zijn, gaat de nierfunctie sneller achteruit wanneer je meer zout inneemt.

Zes gram per dag

De grote vraag is dus: hoeveel zout mag een mens per dag binnen krijgen? De Gezondheidsraad houdt al jaren een advieswaarde van zes gram per dag aan. Bijna de hele Nederlandse bevolking zit echter boven die norm. Vrouwen nemen dagelijks gemiddeld een kwart meer zout in dan de bedoeling is, mannen tot zelfs bijna twee derde meer. Dat gaat meestal ongemerkt. Er zijn namelijk nogal wat voedingsmiddelen die zout bevatten, terwijl je dat misschien niet zou

verwachten. Ook menen mensen soms dat het uitmaakt welk type zout je gebruikt. Dat laatste berust op een groot misverstand. Ook wanneer je bijvoorbeeld kiest voor zeezout, zout uit de Himalaya of Keltisch zout, blijft de inname daarvan een risicofactor. Sommige zoutsoorten bevatten weliswaar wat mineralen die goed voor ons lichaam zijn, maar dat neemt niet weg dat het hoofdbestanddeel nog steeds natriumchloride is, ofwel keukenzout. En juist dat moeten we proberen te vermijden.

Bewustwording

Het is zaak om je bewust te zijn van de hoeveelheid zout die aan voedingsmiddelen wordt toegevoegd. Dat een zak chips zout bevat, is voor de meeste mensen wel duidelijk. Maar groenten waaraan zout is toegevoegd, klinkt al minder logisch. Echter, aan groenten in potten of blikken is zout toegevoegd om ze langer te kunnen bewaren. Dat zout trekt in de groenten en dus krijg je het binnen als je dergelijke voedingsmiddelen nuttigt. Beter is het daarom om te kiezen voor verse groenten en die zelf te bereiden. Diepvriesgroenten vormen een prima alternatief, daar wordt over het algemeen geen zout aan toegevoegd. Een uitzondering hierop vormen de bewerkte diepvriesgroenten, zoals spinazie à la crème en rode kool met appel. Vaak worden deze groenten in blokjes ingevroren,



nadat ze eerst al zijn voorgekookt. Tijdens dit proces wordt zout toegevoegd, dus houd daar rekening mee als je een totaaloverzicht wilt opstellen van al het zout dat je op een dag inneemt.

Sauzen

Ook de maaltijdsaus maak je bij voorkeur zelf. Dat is natuurlijk een heel karwei, dus grijpen veel mensen graag naar de kant-en-klare sauzen in flesjes of bakjes. Besef daarbij wel dat je op die manier alsnog meer zout inneemt dan wellicht goed voor je is. Een voorbeeld: ga je macaroni of spaghetti maken en trek je daarbij een fles pastasaus open? Dan krijg je per portie gemiddeld ruim twee gram zout binnen. Geen probleem, als je de rest van de dag zoutvrij eet, maar de kans dat je ook tijdens de andere maaltijden verborgen zout hebt geconsumeerd, is best groot. En dan zijn er nog de zakjes met sausmix. Je raadt het waarschijnlijk al: ook die mixen bevatten vaak veel zout. Je kunt zelf een saus maken en die binden met bijvoorbeeld aardappelzetmeel, bloem of maïzena. Op die manier krijg je een prima saus, zonder dat er

overbodig veel zout aan toegevoegd wordt. Voeg je regelmatig een klontje boter toe aan je saus? Gebruik dan zoutloze boter!

Maaltijden

Complete maaltijden voor in de magnetron? Handig, want ze zijn snel klaar. Als je weinig tijd hebt, is zo'n maaltijd gerust wel eens een mooie oplossing. Maar besef wel dat ze vaak tot wel vier gram zout per portie bevatten. Dat is al twee derde van je dagelijkse maximum! Ook bewerkt vlees en vleeswaren bevatten veelal zout. Ham en salami bijvoorbeeld zijn bekende voorbeelden. Maar ook gerookte kip bijvoorbeeld! Je zou het wellicht niet verwachten, maar voordat de kip gerookt wordt, gaat het eerst in een zoutbad. Dat zorgt ervoor dat dit vlees per portie al zo'n twee gram zout bevat. De vegetariërs zullen nu wellicht denken dat zij zich geen zorgen hoeven te maken, maar vergis je niet. Vleesvervangers, die in de supermarkten te koop zijn, bevatten gemiddeld ook zo'n anderhalve gram zout per portie. Het blijft dus zaak om ook dan de verpakkingen van voedingsmiddelen goed te blijven controleren.

De beautysalon van Heiloo.

Laat je in de watten leggen in onze sfeervolle salon. Een professionele salon voor dames, die werkt met toonaangevende merken en producten, zoals: LOOKX, Marc Inbane en CND.

Je bent van harte welkom bij Salon 81!

BOEK NU JE AFSpraak OF
BESTEL EEN CADEAUBON OP SALON81.NL



Salon 81
NAILS & BEAUTY

Onze behandelingen:

- Gezichtsbehandelingen
- Botox & Fillers
- Pedicure & Voetverzorging
- Waxbehandelingen
- Wenkbrauwen & Wimpers
- Nagels & Handen

Winteropening weekend in SnowWorld Amsterdam

Met de eerst sneeuw in de Alpen neemt de interesse in wintersport ook in Nederland significant toe. Aanleiding voor het Oostenrijkse wintersportdorp 'Filzmoos' om de opening van het wintersportseizoen kracht bij te zetten door een tweedaags evenement te organiseren in SnowWorld Amsterdam.

Tijdens het eerste weekend van de herfstvakantie kunnen bezoekers, net als vorig jaar, proeven van de winter in Oostenrijk. Met skidemonstraties van de Europees-kampioenen formatieskiën, een boerenmarkt met specialiteiten uit Oostenrijk, een prijsvraag waarmee een vakantie naar Filzmoos te winnen valt en met live muziek van Arzberg Musi, de apreskisensatie uit Filzmoos belooft het een spectaculair evenement te worden. Tijdens het weekend zijn er leuke activiteiten op de sneeuw en is er een grote outletsale van wintersportwinkel Mount - by Duijvestein.

"Vorig winterseizoen organiseerden we dit fantastische festival ook en dat was een groot succes voor SnowWorld en Filzmoos. Dit seizoen hopen we nog meer mensen enthousiast te maken voor het winterseizoen en natuurlijk dat we veel gezinnen kunnen overtuigen van een wintervakantie in Filzmoos.", aldus Peter Donabauer, Directeur Toerisme van Filzmoos. "Filzmoos en SnowWorld Amsterdam werken samen om het echte wintersportgevoel dicht bij huis te brengen. Tijdens de winteropening komt dat allemaal samen. Dankzij de lekkere gerechten, boerenproducten en natuurlijk de liveband uit Filzmoos, waan je je helemaal in de Alpen.", volgens Remko Klein, Commercial Director van SnowWorld.

Gratis entree voor de Winteropening van Filzmoos in SnowWorld Amsterdam
Op zaterdag 21 en zondag 22 oktober, het eerste weekend van de herfstvakantie, vindt de winteropening plaats met een doorlopend programma vanaf 10.00 uur tot 22.00 uur. Entree is gratis, maar voor een bezoek aan de piste koop je een skipas op de website of aan de kassa. Onder de bezoekers van het openingsweekend verloot Filzmoos complete vakanties naar haar winterbestemming in Oostenrijk.

Over Filzmoos
Filzmoos is de ideale wintersportbestemming voor mensen die zoeken naar een prachtig, compact, skigebied in de overweldigende natuur. Daarmee is het de ideale bestemming voor families. Gevorderden breiden hun gebied gemakkelijk uit met de skipas 'Ski Amadé', waarmee ze tot wel 760 kilometer pistes en 270 skiliften tot hun beschikking hebben. Naast skiën is Filzmoos bekend door de vele kilometers aan langlaufpistes en de vele wandelpaden en het sfeervolle dorp met traditionele hotels, horeca en winkels. Dankzij de ligging op bijna 1.000 meter is het gebied zeer sneeuwzeker en toch gemakkelijk bereikbaar op slechts 10 minuten van de snelweg.

Help! Ik heb ribbels op mijn nagels!



De nagels op de toppen van je vingers dienen ter bescherming van de zenuweinden in de handen. Daarnaast hebben ze nog een tweede belangrijke functie: we kunnen ermee krabben! In principe zijn de nagels onder normale omstandigheden mooi glad en egaal van kleur.

Maar net zoals onze huid verliezen ook onze nagels in de loop der jaren vocht, waardoor ze kunnen gaan rimpelen. Die rimpels lopen altijd in de lengte van de nagel, dus in dezelfde richting als de vinger loopt. Niets om je zorgen over te maken, het is de normaalste zaak van de wereld! Toch kan een geribbelde nagel wel degelijk een indicator zijn dat er elders in je lichaam iets mis is. Vooral wanneer ook de kleur van de nagel afwijkt of wanneer de ribbels overdwars lopen in plaats van in de lengte, is het goed om dit niet te negeren.

Groeisnelheid
Het zal je vast wel eens opgevallen zijn dat de nagels aan je vingers sneller groeien dan die aan je tenen. Over de redenen hiervoor lopen de meningen uiteen. Een plausibele verklaring is dat de nagels van je vingers vrijwel continu aan zuurstof blootgesteld worden, terwijl dit voor de nagels van je tenen vaak niet het geval is. Onder invloed van het aanwezige zuurstof zouden nagels sneller groeien, zo luidt de veronderstelling. Anderen menen echter dat de snelheid van het groeien van je nagels erfelijk bepaald is en dat de aanwezigheid van veel of weinig zuurstof er dus geen invloed op heeft. Feit is in elk geval dat een

nagel aan een vinger ongeveer twee tot drie millimeter per maand groeit. In drie tot zes maanden tijd kan een nagel aan een vinger dus volledig vervangen zijn. Voor een teennagel is acht tot twaalf maanden tijd nodig voordat die volledig is vervangen.

Kleur
Soms ontstaan er witte vlekken op je nagels. Jarenlang werd gedacht dat die vlekken duiden op een calciumgebrek in je lichaam, maar die theorie is inmiddels achterhaald. Witte vlekken op nagels zijn meestal gewoon het gevolg van kleine beschadigingen. Vergelijk het maar met een vlek op de huid nadat je ergens een wondje hebt gehad. Na verloop van tijd zal zo'n witte vlek op je nagel weer verdwijnen. Als echter de hele nagel wit ziet, kan dat duiden op problemen met de bloedsomloop. Mogelijk heb je onvoldoende rode bloedlichaampjes in je bloed, maar het is ook niet ondenkbaar dat een hartziekte of een aandoening aan de lever deze witte kleur veroorzaakt. In dat geval is het zinvol om de huisarts te raadplegen. Ook als de nagels zwart, groen, blauwachtig of diep rood kleuren, duidt dit vaak op een ernstige onderliggende aandoening. Alarm, dus!

Traplopen is de perfecte manier om in conditie te blijven

Wil je wat aan je conditie gaan doen, maar weet je niet hoe je moet beginnen? Ga dan traplopen! Dat is een zeer eenvoudige, laagdrempelige maar uiterst effectieve manier van trainen. Het is namelijk niet alleen een manier om je conditie te verbeteren, maar tegelijk ook een krachttraining. Door trappen te lopen, beweeg je namelijk tegen de zwaartekracht in en daar heb je kracht voor nodig.

Traplopen is een vorm van trainen die voor iedereen eenvoudig toe te passen is. Bijna iedereen heeft wel een trap in huis. Zo niet, dan kun je in de openbare ruimte meestal voldoende trappen vinden om je op uit te leven. Wel even goed opletten dat je daarbij niemand hindert, natuurlijk! Mensen die in een appartementengebouw wonen, hebben vaak een trappenhuis dat ze in staat stelt om meerdere etages direct na elkaar te beklimmen. Dat zijn ideale plekken om flink aan je conditie te trainen. Je kunt overigens ook zelf een traplopmachine aanschaffen. Dat is een speciaal fitnessapparaat, dat werkt als een eindeloze trap. Het stelt je in staat om binnen je eigen woning, buiten het zicht van derden, aan traplopen te doen. Zo'n apparaat kan wel wat prijzig zijn, maar je zult er veel plezier van beleven. Een andere optie is natuurlijk om een abonnement af te sluiten bij een sportschool met een dergelijk toestel in huis.

Hartslag
Door trappen te lopen, versnelt je hartslag. Door de kracht die je moet zetten om je lichaam omhoog te tillen, zal dat versnellen al in een relatief vroeg stadium optreden. Dat heeft nogal wat voordelen. Je zorgt er hiermee bijvoorbeeld voor dat je longen zwaarder belast worden. Het effect hiervan is dat je uiteindelijk beter in staat bent om een grotere hoeveelheid zuurstof te verwerken tijdens intensieve inspanning. Misschien heb je in het verleden wel eens deelgenomen aan de Coopertest. Deze test, ontwikkeld door de Amerikaanse legerarts Kenneth Cooper, biedt inzicht in de basisconditie van de deelnemer. Hoe groter de afstand is die iemand in twaalf minuten tijd kan afleggen, hoe beter diens conditie is. Ook dit heeft

te maken met de hoeveelheid zuurstof die iemand kan verwerken.

Variaties
Het traplopen kun je op allerlei manieren uitvoeren. Wanneer je beschikt over een traplopmachine of op een openbare plek een hele lange trap kunt beklimmen, is het eenvoudig om gedurende een bepaald aantal seconden of minuten te blijven klimmen. Heb je die mogelijkheid niet, dan zul je steeds kleine stukjes op en neer moeten gaan. Zelfs bij de neerwaartse beweging beweeg je nog voldoende om je conditie een flinke oppepper te geven. Dat komt omdat gedurende het traplopen de hartslag verhoogd blijft. Wil je nog intensiever trainen, dan kun je bijvoorbeeld niet één maar twee trap treden tegelijk nemen bij elke stap, of het traplopen uitvoeren in een zijwaartse beweging. Het is wel aan te raden om het traplopen geleidelijk op te bouwen. Vooral wanneer je ongetraind bent, kan het een te zware belasting ineens zijn. Begin dus bijvoorbeeld met vijf minuten totaal per dag, schakel na twee weken over op zeven minuten en werk zo verder tot bijvoorbeeld een kwartier.

Calorieën verbranden
Door trappen te lopen verbrand je veel calorieën. Wanneer je een uur aan één stuk trappen op zou lopen, komt dat neer op een calorieverbranding van 560 kilocalorieën (Kcal). Let wel, dit is een gemiddelde waarde, de werkelijke hoeveelheid is afhankelijk van je eigen lichaamsgewicht. Traplopen is in elk geval een goede methode om wat overtollige kilo's kwijt te raken. Je hebt aan vijftien minuten traplopen genoeg om net zo veel calorieën te verbranden als tijdens een half uur joggen!

21 & 22 oktober 2023
11:00 - 20:00
@ SnowWorld Amsterdam

Farmers & Tourism market
Skishow Demoteam Filzmoos
All day live Austrian Folk Music
10:00 - 17:00 WINTERSTORE OUTLET AT MOUNT BY DUIJVESTEIN
WIN a trip to Filzmoos

FCC doet tegen Stormvogels aan klantenbinding: Carlo Vrijburg voor fijnproevers



Een gedreven en niet te stoppen Vrijburg. Foto: Sandy Klaver

Castricum - Het was een oneerlijk duel. Als Carlo Vrijburg het op zijn heupen krijgt, is de keeper van de tegenpartij bij voorbaat kansloos. Bas

Veen wist dat nog niet toen de erkend specialist van FC Castricum net buiten de 16 aanlegde. Met een geweldige sweeper vloog het leer hoog in de kruising. Opnieuw had Vrijburg zijn balgevoel verzilverd. Dat wist Veen nu ook. Op sportpark Noord End beleefde FC Castricum een zware middag. In de ogen van diverse insiders is Stormvogels een solide ploeg. FC Castricum is dat ook. Vlak na rust (48e) opende Daan Hamaker met een sublieme voetbeweging de stand. Nog geen acht minuten later stond het al 2-0. Hamaker: „Vorige week was ik er niet toen we van VSV verloren. Blij dat ik dat nu heb goedge maakt. Stormvogels is een goede concurrent. Altijd lekker om daar drie punten tegen te pakken.” Ver in blessuretijd maakte Thomas Scholten er nog 2-1 van, maar dat maakte niets meer uit.

Meervogels '31: zege van het collectief



Opluchting in het Akersloter kamp na de 0-2. Foto: Jacky Adrichem

Akerslout - Meervogels '31 2 speelde zondag tegen het hoofdstedelijk ASV Arsenal 2 en dolf het onderspit met 3-0. Het wachten is nog op het eerste punt in deze competitie. Na de teleurstellende nederlaag van vorige week ging Meervogels '31 1 naar Breezand om de strijd aan te binden tegen ZAP, dat met zeven uit drie een mooie start kende in de Tweede klasse A. Al na ruim een minuut spelen scoorde Mees Tiebie na

geschutter bij ZAP: 0-1. Het zou ook de ruststand worden. In de tweede helft wel wat kansen, maar een bal onderkant lat, rakelings naast, de 0-2 mocht er niet in. In de 85e minuut kan de verlossende -02 door Jens Verduijn: goed werk van Tom Adrichem rondde hij af en het verzet van ZAP was gebroken. De tot die tijd onfortuinlijke Tom Adrichem kreeg in blessuretijd nog twee kansen op een presenteerblaadje van de prima invallende Koen Lamberts en Jens Verduijn. Eindstand: 0-4. Volgende week een bekerprogramma vanuit de KNVB, dus over twee weken weer competitie, met op 29 oktober (let op: wintertijd!) om 11.00 uur Meervogels '31 2 - HBC 2 en om 14.00 uur Meervogels '31 1 - KFC 1.

Vitesse '22 moeite met Zouaven



In de achtste minuut scoorde Mika Mietinen op fraaie wijze de 1-0 voor Vitesse '22. Foto: aangeleverd

Castricum - Het eerste van Vitesse '22 heeft zondag één punt overgehouden aan de confrontatie met De Zouaven uit Grootebroek. Het was de tweede thuiswedstrijd op de Puikman. Zouaven stond voor de wedstrijd achtste met een weds-

tijd minder gespeeld en vijf plaatsen lager dan de Castricumers, maar dat was aan het wedstrijdbeeld niet te zien. De ploeg uit Grootebroek toonde zich een geduchte tegenstander. In de 8e minuut werd een rush van

middenvelder Martijn Kuijs over links via de achterlijn formidabel teruggedrukt op spits Mika Mietinen die tegen de bal kon aanlopen: 1-0 voor Vitesse '22! Men wilde graag deze 1-0-voorsprong uitbouwen, maar dat lukte niet. In de extra tijd van de eerste helft keurde scheidsrechter Wateler nog een doelpunt van Vitesse '22 af. Keeper De Back voorkwam daarvoor nog net de gelijkmaker van Zouaven en pareerde met zijn voet de bal tot corner. De ploeg liet zich echter vlak na rust verrassen door een snelle gelijkmaker van Zouaven via de sterke Jory de Wit. De lange verdediger stond ongedekt als extra man in de voorhoede en kopte de corner keihard achter Vitesse-goalie Davey de Back: 1-1. Het bleef een spannende wedstrijd met een hoog tempo, maar tactisch en technisch matig.



Scheidsrechter Overtoom te midden van zijn ouders na afloop. Foto: aangeleverd

Alcmaria geen partij voor Limmen: stand 4-0 (rust 2-0)

Limmen - Was het onder meer Alcmaria als tegenstander, dat Limmen verleden jaar punten verspeelde in Alkmaar (0-0). Dit jaar dus een wedstrijd met revanchegevoelens. Na één minuut stilte ter nagedachtenis aan Henk Brandsma floot scheidsrechter Overtoom voor het begin. Na een kwartier was het raak voor Limmen. Uit een dieptepass van Tijn Welgraven volgde een scrimage voor doel en uiteindelijk schoot Nino Peemen raak. Vlak daarna een mooie mogelijkheid van Mees Duinmeijer, die met een schouderduw de bal veroverde en alleen op de keeper naast schoot. Niet veel later uit een schitterende aanval

schoot Kalu van der Steen met links de 2-0 binnen. Na rust een beter Limmen en na een paar wissels kwam Limmen op 3-0. Weer een mooie aanval en een overstap van Kalu bracht Björn Valkering in schietpositie. Kogelhard schoot hij raak. Uit een verre trap van keeper Jesse Glorie stuurde de bal langs hun keeper, zodat Sem Winter ongehinderd de 4-0 binnen kon tikken. Dezelfde minuut floot scheidsrechter Kees Overtoom voor het laatst op zijn fluit, die hij voorgoed in de kast gaat leggen. Hij stopt er namelijk mee. Jammer. Limmen gaat verder volgende week zaterdag voor de beker tegen Vrone.

Ron Boendermaker eindelijk naar zege in wekelijkse koers

Akerslout - Ron Boendermaker is donderdagavond de gelukkige winnaar geworden in de wekelijkse mountainbikewedstrijd om de OIT Cup. Hij stond de laatste tijd vaker op het erepodium, maar greep steeds net naast de overwinning. Hij had geroepen dat hij er over enkele weken zou staan om iedereen op sportpark De Cloppenburch naar huis te rijden. Nog voordat die weken verstreken zijn, was dat moment al daar. Vrijwel direct vanaf de start nam hij de leiding, om die positie vervolgens niet meer af te staan. Walter van Kuilenburg volgde op ongeveer honderd meter achterstand, gevolgd door het duo Wout Bakker/Ben Visser

en daarachter Vincent Beentjes. Van Kuilenburg kwam in een moment van verloren concentratie ten val, maar herstelde zich dusdanig snel dat de andere renners hiervan niet konden profiteren. Piet Veldt wist het voor elkaar te krijgen binnen de tijdsduur van de koers zijn tien omlopen te klaren.

Uitslag:

1. Ron Boendermaker, Egmond aan Zee; 2. Walter van Kuilenburg, Akerslout; 3. Wout Bakker, Heiloo; 4. Ben Visser, Egmond aan Zee; 5. Vincent Beentjes, Castricum; 6. Floris van Woesik, Krommenie; 7. Michel Belleman, Heiloo; 8. Piet Veldt, Akerslout.

Vredeburg wint tweemaal thuis

Limmen - Er was vrijdag een volle bak schakers in cultureel centrum Vredeburg. Naast de gewone competitie speelden team 1 en 2 hun eerste bondswedstrijden.

Vredeburg 1 komt na degradatie uit in tweede klasse, mocht tegen het Helderse MSC 2 en was op papier favoriet. De praktijk bleek echter weerbarstig: het was goed dat Bob Stolp, Luc Janssen en Barry Blekmolen overtuigend wonnen, want het liep zwaar op de overige borden. Bert Hollander en Ed Stolp kwamen weg met een blauw oog, in dit geval remise, maar Wim van Dijk verloor zelfs na een truc van zijn tegenstander. Met 4-2 waren wel de belangrijke matchpunten binnen.

Vredeburg 2 nam revanche op Het Paard van Ree uit Wijk aan Zee. Vorig

jaar werd nog van de kampioen uit derde klasse verloren, maar nu lukte alles en werd juist knap met 5-1 gewonnen! Alleen Tars Wanders zag zijn vlag vallen, terwijl Hidde Ebels, Samer Alrayes – met een fraaie koningsjacht, Robin Rommel, Remi en Dick Aafjes allemaal het punt pakten. Zo startte de bondscompetitie succesvol met twee thuiszeges.

In de interne ronde 3 stunte Nico Pepping door Marlies Sturk te verslaan. Het trompetgeschal van het jazzconcert in de bovenzaal was duidelijk als lof voor zijn vastberadenheid bedoeld.

Kijk voor meer sportnieuws en de volledige verslagen op:

www.castricummer.nl



De huidige fietsroute via de P&R is volgens de Fietsersbond ongemakkelijk en onveilig. Foto: Fietsersbond Castricum

Fietsersbond steunt extra fietspad voor betere bereikbaarheid

Castricum - Fietsersbond Castricum heeft gereageerd op de motie van De VrijeLijst en PvdA inzake en vrij liggend fietspad tussen de spoorlijn en de (verplaatste) P&R. De bond noemt het een prima verbetering, die goed is voor de bereikbaarheid van de fietsparkeerplaats Westerplein. Bovendien ziet de Fietsersbond voor de toekomst een duidelijke winst voor lokale en regionale fietsers. Het tracé past namelijk prima in het voorstel van de Fietsersbond voor de doorfietsroute langs het spoor tussen Limmen en de Beverwijkerstraatweg. Wat betreft de routekeuzes wijkt de visie van de Fietsersbond op verschillende punten af van die van de regionale bestuurders. Het gaat dan niet

alleen om de voorgestelde aanleg van een extra fietspad ter hoogte van de Kramersweg. De Fietsersbond kiest ook voor een route westelijk langs het spoor met Uitgeest. Men stelt: „Bestuurlijk is dit alternatief niet eens onderzocht. De bestuurlijk aangewezen alternatieven (Buitendijkspad, fietspad Uitgeesterweg Castricum<>Uitgeest) zijn niet op te waarden tot doorfietsroute (hoewel het prima regionale verbindingen zijn). Ook de route door Castricum (Dorpsstraat) is minder geschikt als volwaardige doorfietsroute (te veel slecht oplosbare knelpunten), en er is op termijn een beter alternatief mogelijk westelijk langs het spoor.”

Meet & Greet met illusionist Hans Klok bij boekhandel Laan

Castricum - Op donderdag 26 oktober komt Hans Klok om 15.30 uur langs bij boekhandel Laan. De illusionist maakt een tour langs boekhandels in verband met het verschijnen van zijn biografie, geschreven door Marcel Langedijk. De entree is gratis en hij tovert graag zijn handtekening in de aangekochte biografie.



De cover van de door Marcel Langedijk geschreven biografie. Foto: aangeleverd

Hans Klok is al meer dan dertig jaar

een begrip in de internationale show-bizz. Vanaf begin jaren negentig treedt hij onafgebroken op over de hele wereld: van China tot Frankrijk, van Duitsland tot Las Vegas, van Engeland tot een circustent op een verwaaid industrieterrein in de Hollandse provincie. Een echte vakman, nog dagelijks vol overgave in de weer met nieuwe trucs: bouwen, repeteren, verfijnen. Ondanks dat hij nog altijd op de top van zijn kunnen is, beginnen ook voor The World's Fastest Magician de jaren te tellen: lange dagen en nachten op tour, blessures die opspelen, een bloesje dat inmiddels wat strak om de buik zit. Journalist Marcel Langedijk volgde Hans Klok een jaar lang op de voet, op zoek naar de man en de wereld achter de illusie. Een goudeerlijk, geestig en onweerstaanbaar verhaal over de avonturen van een van de meest authentieke entertainers die ons land rijk is.

Rust er een vloek op de kruiswoordpuzzel?

Castricum - Tot grote wanhoop van de redactie ging het vorige week weer niet helemaal vlekkeloos met de kruiswoordpuzzel. Er lijkt wel vloek op te rusten: de echte oplossing moest zijn 'boekenverzameling', echter bij het invullen kwam menig puzzelaar tot het woord 'boekenveraameling'.

Beide oplossingen rekent de redactie daarom goed. De kruiswoordpuzzels worden via een derde partij aan de krant geleverd. Deze leverancier is voor deze slordigheid door de directie aangesproken. De redactie betreurt deze slordigheid en biedt haar lezers excuses aan voor het ongemak.

KORT

Kinderkledingruilbeurs

Castricum - Op de Vrije School aan de Dokter van Nieveltweg 20 vindt op donderdag 19 oktober een kinderkledingruilbeurs plaats. Van 19.00 tot 19.45 uur kan men kleding inleveren, vanaf 20.00 uur kunnen de inbrengers er iets anders voor uitkiezen. Meer informatie is verkrijgbaar bij Cora (coraschipma@hotmail.com) en Annelies (anneliescbax@gmail.com).

Cursus: zelf je gezondheidszaken regelen via internet

Castricum - Contact met de huisarts of met het ziekenhuis verloopt steeds vaker digitaal via je smartphone, tablet of computer. Maar wat als je hier vragen over hebt of je graag wilt weten hoe dit werkt? De bibliotheek kan je hierbij helpen. Gedurende bijeenkomsten van een uur op vijf opeenvolgende woensdagochtenden geeft men uitleg over een bepaalde vorm van digitale zorg en kun je hiermee oefenen. Men gebruikt het lesprogramma DigiVitaler. De start is op woensdag 18 oktober om 10.00 uur. Deelname is gratis, maar aanmelding bij de klantenservice (072 5156644 / taalhuiscastrium@bknw.nl) is verplicht. Na je aanmelding wordt er contact opgenomen om je deelname te bevestigen. Er kunnen maximaal acht mensen meedoen, daarom is vooraf aanmelden noodzakelijk.

Speeltheek zoekt vrijwilligers

Castricum - Speeltheek Castricum zoekt enthousiaste mensen die gemiddeld eens per maand op zaterdag van 10.00 tot 12.30 uur als vrijwilliger willen werken. In deze functie zorg je ervoor dat de leden laagdrempelig en betaalbaar toegang krijgen tot het verantwoorde en duurzame speelgoed. Vind jij het leuk om samen met andere enthousiaste vrijwilligers te helpen bij de inname en uitgifte van het speelgoed en leden te adviseren met het vinden van het juiste speelgoed? Meld je dan aan. Dat kan door een e-mail naar info@sotcastricum.nl te sturen. Of kom gezellig op zaterdag een keer langs. Als vrijwilliger mag je gratis speelgoed lenen en betaal je ook geen lidmaatschapskosten.

Tarotkaarten

Castricum - De lunchlezing van Welzijn Castricum (Dorpsstraat 30) staat op 27 oktober in het teken van tarotkaarten. Annette Sluys-van Urk heeft haar praktijk (Inspiri) in Bakkum. Hier inspireert en begeleidt ze anderen door tarotkaarten te leggen, maar ook biedt ze counseling, reiki en 'Bach Bloesem'-therapie. Op vrijdag 27 oktober om 12.00 uur zal ze de werking van tarotkaarten demonstreren en samen kaarten trekken, onder het genot van een heerlijke lunch. Deelname kost 7,50 euro inclusief lunch (graag contant betalen). Aanmelden via info@welzijncastrium.nl onder vermelding van Lunchlezing Tarotkaarten of bel 0251 656562.

Koninklijke onderscheiding voor 'drijvende kracht' Riet Rullens

Castricum - Riet Rullens is zaterdag Koninklijk onderscheiden door burgemeester Karen Heerschop. Rullens is al meer dan 55 jaar vrijwilliger bij Castricumse Reddingsbrigade. „Een drijvende kracht”, zo wist burgemeester Heerschop het treffend te omschrijven. Het nieuwste lid in de Orde van Oranje-Nassau kreeg het bijbehorende lintje opgespeld tijdens het jubileumfeest voor het 75-jarig bestaan van de reddingsbrigade op sportpark Wouterland.

Als vrijwilliger bij de Castricumse Reddingsbrigade wordt Rullens geroemd door haar vitaliteit en ijzere discipline. Haar verantwoordelijkheidsgevoel heeft ervoor gezorgd dat ze door vele leden van de reddingsbrigade als 'moeder' wordt gezien. „U bent een voorbeeld voor velen”, zei burgemeester Heerschop. Naast haar lange staat van dienst bij de reddingsbrigade is Rullens ook mantelzorger voor burens, familie en bekenden. Tevens

verzorgt ze EHBO-lessen op de basisscholen. Burgemeester Heerschop: „Mevrouw Rullens is op vele manieren van onschatbare waarde voor een veiligere samenleving, waarin omkijken naar elkaar centraal staat. Iedereen is het erover eens dat zonder vrijwilligers zoals u vele verenigingen het hoofd niet boven water kunnen houden. Het is al met al een prachtige opsomming van een rijk leven bij de Castricumse Reddingsbrigade en daarbuiten.”

Rijksweg Limmen afgesloten

Limmen - Deze week is aannemer Van Gelder gestart met fase 4 van het werk aan de Rijksweg, rond het kruispunt met de Enterij. Daarvoor wordt de Rijksweg tijdelijk afgesloten (tot 27 november) voor al het doorgaande verkeer. Er is geen om-en-om-regeling met verkeerslichten zoals in de vorige twee fasen.

Het gemotoriseerde doorgaande verkeer dat toch door Limmen wil reizen wordt al buiten het dorp geadviseerd om om Limmen heen te rijden. De routes worden door middel van tekstwagens en borden aangegeven vanuit de richting Heiloo/Alkmaar en vanuit Castricum/Uitgeest. Mensen die in Limmen moeten zijn voor wonen, werk of winkels (bestemmingsverkeer) worden omgeleid in het dorp; de routes worden met borden aangegeven.

Wethouder Valentijn Brouwer (Verkeer): „We rekenen op ieders medewerking om als verkeersdeelnemer vooral nu veilig en rustig langs deze routes te rijden door de rijsnelheid te beperken. En neem – als dat kan – de fiets voor bestemmingen binnen het dorp.”

Verder:

- De Connexion-buslijn tussen Alkmaar en Castricum blijft zijn route rijden.
- Nood- en hulpdiensten hebben altijd doorgang.
- Met landbouworganisatie LTO zijn aparte afspraken gemaakt over de omleidingen voor het landbouwverkeer. De lokale agrariërs zijn hiervan op de hoogte gebracht.

Inwoners van Limmen die langs de routes wonen, zijn door de aannemer met een brief van de afsluiting op de hoogte gebracht.

Meer info en contact

De aannemer zorgt voor het contact met omwonenden. Dat gebeurt via de app Van Gelder Werk in Uitvoering, of via Tim Eggen (06 41227026 / tetgen@vangelder.com).



De Planten-Geef-Kast aan de Duinenboschweg. Foto: aangeleverd

Planten-Geef-Kast Castricum

Castricum - Transitie Castricum en MeerBomenNu hebben een Planten-Geef-Kast geplaatst om de biodiversiteit in Castricum te verhogen. Biodiversiteit slaat op de verschillende levende organismen: planten, dieren en micro-organismen die samenwerken in een bepaalde omgeving. Ze zorgen voor een veerkrachtige natuur die tegen een stootje kan en ons schone lucht, water en voedsel geeft. Om te overleven hebben de insecten planten nodig die thuishoren in deze omgeving (inheems) en zonder gif. Door slechts onbespoten en het liefst

inheemse planten te plaatsen in de tuin kun je dus ontzettend veel goeds doen voor jouw eigen leefomgeving. Heb jij een overvloed van onbespoten planten in de tuin? Je kunt ze vanaf nu kwijt in de Planten-Geef-Kast aan de Duinenboschweg. Heb jij tegels gewipt en ruimte voor extra groen? Fiets vooral langs om te zien of er iets voor je bijstaat. Voor meer informatie over biodiversiteit en dit soort en andere initiatieven zie: www.transitiecastricum.nl. Daar zal op korte termijn ook meer informatie te vinden zijn over 'inheemse' planten.

LICHT

Welkom op onze vernieuwde
afdeling verlichting!



Hubo
BOUWMARKT
CASTRICUM

**ZATERDAG
21 OKTOBER
VANAF 10.30 UUR**

*Poffertjes
van Oma!*



Castricummerwerf 70 | 0251 67 00 98