



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

oktober 2022



Gaat ons land opnieuw in lockdown?

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

Nieuwe vaccins

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

Gevaar

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

Onjuist beeld

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

Longcovid

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



Service Apotheek Geesterduin

Voor uw medicijnen en de bijbehorende zorg

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

Ook online service

Greep uit onze services



Gedreven door gezondheid

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

Kon je maar met je ogen open slapen

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

slaapkenner™ LUTE

wij kennen onze slapers

Kerkweg 1, Limmen | slaapkennerlute.nl

auping
met liefde



Het belang van beweging tijdens en na de zwangerschap

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

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

Aandachtspunten

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

Bekkenbodern

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

Zwangerschapsgymnastie

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

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



Renske Groot
Groot voor Klein
Pedagoog, trainer
en coach

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

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

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

Meer weten?

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

www.grootvoorklein.nl



EEN NIEUW BEGIN



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

Vertrouwde gezichten op een nieuwe plek!

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

Tot ziens!

Hilde Gruis, Hester Louwen, Nienke Bolten
en Bente Breedveld

www.verloskundigepraktijkcastricum.nl

Geboorte en slaapproblemen



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

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

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

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

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



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

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



HOMEOPATHIE
REFORMARTIKELEN
PARFUMERIE
GLUTENVRIJ
FOTOQUELLE
STOMERIJDOPOT
UPS POINT

Kom eens langs,
u kunt parkeren
voor de deur!

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

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

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



Ook organiseren wij o.a.:

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

TEL. 06-29437224
louise@schalkoort.net



Beautycentrum Castricum: meerdere beauty- en wellnessdisciplines onder één dag

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

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

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

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

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

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

Kijk op www.beautycentrumcastricum.nl voor meer informatie.

Paola's
kapsalon

Heren-dames-
kinderen
welkom met of
zonder afspraak

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

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



WWW.PAOLASKAPSALON.NL

Burgemeester Mooijstraat 24c Castricum - Tel.0251 730469



FOR YOU TWO Wellness massagesalon

Voor jou...

Voor rust en energie

Voor lichaam en geest



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

DIVERSE BEHANDELINGEN (op afspraak)

www.foryoutwo.nl

06-2001 0652



Afspraak maken



ZENSE FOR BEAUTY



Ik hoop jullie snel te zien in mijn salon!

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

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

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

Daar kan ook online een afspraak worden gemaakt.

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

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

Beauty Centrum Body Soul Therapy Huys



• Classic massage • Sport massage • Foot Reflexology

Actie voor nieuwe klanten
20% korting op alle behandelingen

Geldig t/m 31 december 2022

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





Buikgriep: wat is het en wat doe je ertegen?

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

Kun je buikgriep voorkomen?

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

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

Wat zijn de verschijnselen?

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

Wat doe je tegen buikgriep?

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

22 OKT **LINDBERG**
BRANDDAY

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

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

Stationsplein 24
1851 LN Heiloo
072 533 1275
www.zonneveldoptiek.nl
Gratis parkeren in de parkeergarage.

Ontvang een Zonneveld Optiek cadeaubon t.w.v.

€ **50,-** *

*Bij aankoop van een Lindberg montuur tijdens de brandday.

OOG
VOOR
JOU

Zonneveld
optiek



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

Ik kan je verder helpen.

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

Meer informatie?

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



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

Foto: Shot by M.

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



Praktijk voor Mesologie Tineke van Roon



Op een natuurlijke wijze beter in balans

Oude Parklaan 111, Castricum

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

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



Shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

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

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:
www.oprechtenrechttop.nl

oprecht & rechttop

Iokai shiatsu
Do-In lessen

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



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

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

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

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

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

Kijk op www.oprechtenrechttop.nl voor meer informatie.

Mindfulness

Lid VMNB cat.1

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



8 Weekse mindfulness training
in Castricum start weer per 30 oktober.

Ervaren en erkende trainer.

Vergoeding via AV is meestal mogelijk.

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



Convida Coaching

Ga je mee op reis?

Waar is IEMT voor in te zetten

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



Gerda Brenkman

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

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

VormVitaal Limmen

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

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

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



Oktober aanbieding

**3 GRATIS
BEHANDELINGEN
KADO**

BIJ AANKOOP VAN EEN
10 RITTENKAART

vormvitaal.

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



echo-advysio.nl



**Fysiotherapie
Manueeltherapie
MSU echografie
Shockwave therapie**

Complementaire zorg
Natuur geneeswijze
Craniosacraal therapie

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

www.echo-advysio.nl

Kennemerstraatweg 464 1851 NG

gerbrand@echo-advysio.nl

tel 06 53106162



Jongeren vaker bijziend door toegenomen schermtijd

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

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

Vaker buitenspelen

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

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

Bewegen op De Santmark



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

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

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

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

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

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



Kwaliteit van leven

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



Praktijk voor
**Klassieke
Homeopathie
Castricum**



www.klassiekehomeopathie-castricum.nl



www.boshia.nl



Acupunctuur
Shiatsu
Castricum

Stress? Acupunctuur en Shiatsu kunnen helpen!

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



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

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

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

Nelly Borst is eigenaresse van Praktijk Boshia.
Foto: aangeleverd



Leefstijlcoaches Ingrid Beentjes en Margreet Voebel. Foto: André Voebel

Gecombineerde leefstijlinterventie pakt overgewicht efficiënt aan

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

Het programma omvat:

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

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

Dichtbij huis

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

Voor wie?

- Je komt voor deelname in aanmerking als je:
- 18 jaar of ouder bent.
 - Gemotiveerd bent om te werken aan leefstijl.
 - Een BMI hebt van 25 of hoger en een

Wil je een gezonde leefstijl volhouden?

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



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

GLI in Castricum: Dorpshuis de Kern, Overtoom 15

GLI Uitgeest: Medisch Centrum Molenstraat, Molenstraat 1a

GLI Egmond: Dorpshuis De Schulp, Visweg 45

GLI Heiloo: Het Trefpunt, Abraham du Boishof 2

Plan nu jouw intake!



Groups for Balance
Leefstijlcentrum Alkmaar

Frieseeweg 13
1823CA Alkmaar
072-7210902

www.groupsforbalance.nl
info@groupsforbalance.nl
[@groupsforbalance](https://www.instagram.com/groupsforbalance)