

de Castricummer

WEEKBLAD VOOR

Castricum
Bakkum
Akersloot
Limmen
De Woude

www.castricummer.nl
info@castricummer.nl

www.castricummer.nl | 0255-520456

21 oktober 2020



SPAAR MEE MET PIGGY
HERTENBIEFSTUK
25% KORTING
VLEESWARENTRIO:
GEBR. CASSELERRIB
SALAMI
GEBR. GEHAKT
SAMEN € 5,99

WESLEY
Groente - Fruit & Delicatessen
**2 PERS. AARDAPPEL-
PUREE EN ZUURKOOL**
2 PERS. REERAGOUT
SAMEN € 6,99
Tel. 0251 - 652 430
Burg. Mooijstr. 29/37 Castricum

GEEN KRANT?
0251-674433



Een luchtje scheppen

Castricum - Zware luchten trokken dit weekend langs en over de kust. Als door een mirakel bleef het bij wat lichte spetters op het strand. Goed genoeg om een luchtje te scheppen. Vanaf woensdag zorgen dreigende luchten naar verwachting wel voor een forse bak regen. (Foto: Bert Westendorp)

Jeugdzorg Horizon donderdag in raadscommissie

Castricum - Over de gesloten jeugdzorg (JeugdzorgPlus) die door de stichting Horizon in voormalig kindertehuis Antonius in Bakkum wordt aangeboden, is de laatste tijd veel te doen. Onder andere naar aanleiding van een steekincident in juni bij het station, waarbij jongeren uit genoemde instelling waren betrokken, houdt de Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd de gang van zaken in de gaten en heeft de

kinderrechter haar zorgen over de veiligheid in Antonius uitgesproken.

Omdat het contract tussen Horizon en achttien gemeenten per 1 februari 2021 afloopt, hield CKenG op 24 september een themabijeenkomst, waaruit bleek dat er veel kritiek is op de huidige zorg. Ook werd geconcludeerd dat het wenselijk is dat de raad zich nog eens over dit on-

derwerp buigt voordat het college akkoord gaat met de verlenging van het bestaande contract. Inmiddels hebben zeventien colleges daarmee ingestemd en is Castricum de enige gemeente die daarover nog geen uitsluitsel heeft gegeven.

De raadscommissie over JeugdzorgPlus vindt op 22 oktober plaats van 21.00 tot 22.30 uur en is te volgen via Zoom en Radio

Castricum 105 (zie: www.castricum.nl). Uiteraard is wethouder Jeugdzorg Ron de Haan bij deze vergadering aanwezig. Hij wilde hierover het volgende kwijt: „In commissies vernemen we waar partijen het over eens zijn en waar ze met elkaar verschillen. Wat ik belangrijk vind is dat de jeugdigen, die in dit geval bij Horizon verblijven, centraal staan.” (Tekst/foto Hans Boot)

GEVULDE SPECULAAS
100% AMANDELEN
EIGEN RECEPT AMANDELSPIJS!
DEZE WEEK 100 GRAM

2,95

de Roset
PATISSERIE & CHOCOLATERIE

IN DEZE KRANT HET GEMEENTENIEUWS
gemeente **CASTRICUM**

DEZE WEEK IN DE KRANT

Lijf & gezondheid Lees je fit!

de Castricummer

Wij zijn op zoek naar serieuze BEZORGERS/STERS
Omgeving Beverwijkerstraatweg, Castricum, 150 kranten. Omgeving Akersloot.

MEER WETEN? BEL TIJDENS KANTOORUREN: 0251-674433 EN VRAAG NAAR MARCO OF ROGIER
WWW.VERSPREIDNET.NL INFO@VERSPREIDNET.NL

Oproep: Bijzonder verhalen gezocht

Het afgelopen jaar trof u in deze krant regelmatig artikelen aan over personen met een bijzonder verhaal. Denk aan mensen die de oorlog meemaakten, iemand met een privé verzameling van oorlogsattributen, of (recent) de stuntman uit Limmen.

Kent u of bent u iemand met een bijzonder beroep, een aparte hobby of sport, een missie, passie, een bijzondere ervaring of iemand met een niet alledaagse verzameling? Het mag ook iets anders zijn dat deze persoon bijzonder maakt, bijvoorbeeld ie-

mand die zich al jaren voor een goed doel inzet of iets doet wat anderen kan inspireren. Dit kan van alles zijn. Het gaat de redactie om mensen met een bijzonder verhaal.

Wij komen graag met hem of haar in contact. In het artikel wordt de mens achter de persoon in beeld gebracht. De enige voorwaarde is dat de desbetreffende persoon in Castricum, Limmen, of Akersloot woonachtig is. Neem contact op met de redactie via weekblad@castricummer.nl of 06-30695175.



COLOFON

de Castricummer

Verschijnt woensdag

EDITIE 12
CASTRICUM, AKERSLOOT
BAKKUM, LIMMEN, DEWOUDE

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

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

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

Advertentieverkoop
Wendi Honcoop
Mobiel 06-20278532

Advertentie-tarieven
op aanvraag

Aanleveren van kopij
redactie@castricummer.nl
Raimond Bos

Redactie
weekblad@castricummer.nl
Mardou van Kuilenburg

Redactie medewerkers
Henk de Reus
Hans Boot
Aart Tóth
Ans Pelzer

Directie
Frits Raadsheer
Mobiel 06-53951836

Bladmanager
Veroni Pereboom
Mobiel 06-30695175

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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

Centrale administratie
Visserstraat 10
1431 GJ Aalsmeer
Tel. 0297-341900

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

Oplage: 16.825

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

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

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

Milieu
Onze krant wordt volle-
diggedrukt op FSC-Mix
papier van verantwoor-
de herkomst.



WWW.CASTRICUMMER.NL

HUISARTSEN

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

Waarneming
Op werkdagen is er een onderlinge waarnemregeling voor en door praktijken Bakker, Hoekstra, Cop-poolse, v.d. Maarel en Mohammad-nia. Info via websites, deurposter en telefoonbandjes.

Rubriek Voor of Tegen

Gevecht om windmolens begonnen

Castricum - De Castricumse wethouder Falgun Binnendijk vindt dat er geen windmolens geplaatst kunnen worden op Castricums grondgebied. Een meerderheid van de gemeenteraad is het daar mee eens. De werk-groep wind van de lokale energie coöperatie CALorie is het daar bij monde van Anton Visser niet mee eens.

Ans Pelzer

VOOR

Anton Visser, CALorie
Voor windmolens, want: „We heb-ben windmolens nodig om als ge-meente onze eigen energie op te kunnen wekken. Als je Castricum voor 50 procent wilt laten voor-zien in eigen energie, dan heb je al twintig windmolens of tachtig voetbalvelden vol met zonnepa-nelen nodig. Of een combinatie van beiden. De komende jaren zullen we steeds meer elektrici-teit nodig hebben, denk aan elek-trisch rijden en warmtepompen. Daarvoor hebben we met elkaar zoveel meer energie nodig dat gaan we niet gaan redden zonder windenergie.

En Castricum als natuurgemeente?
„Natuurlijk vinden wij ook dat er geen windmolens zouden moe-ten komen in beschermde gebie-



(Foto: Ans Pelzer)

den. Ze moeten wel op een dus-danige plek komen te staan dat mensen geen last hebben van de slagschaduw en de herrie. Langs de A9 bijvoorbeeld, daar is toch al herrie. In 2050 moeten we en-ergieneutraal zijn en energieop-wekking voor een groot deel in lokaal eigendom. Er wordt nu ge-wezen naar kernenergie maar de techniek is nog lang niet zover. We hebben windmolens nodig.”

TEGEN

Falgun Binnendijk, wethouder Tegen windmolens, want: „Het natuurgebied in en om Castricum mag niet aangetast wor-den. We willen het open weide-landschap behouden. We zijn een natuurgemeente en dat wil-len we graag zo houden. Ook als je windmolens langs de A9 zou plaatsen verdwijnt het open landschap. Er staat wel een wind-molen gepland bij de Boekeler-meer.”

Wat als alle gemeenten gaan zeggen ‘niet bij ons’? We moe-ten met Nederland een aantal doelstellingen halen om het klimaatakkoord te realiseren.
„Dat lukt over heel Nederland be-keken gemakkelijk. Landelijk ge-sproken halen we meer dan die doelstellingen. Castricum is een natuurgemeente. We zetten vol



(Foto: aangeleverd)

in op zon, zowel binnen als bui-ten de bebouwde kom. Zonne-panelen langs het spoor en de A9 zou wel kunnen. Het liefst ook zo-veel mogelijk buiten de bebouw-de kom.”



Afscheid van TVC-icoon

Castricum - Op 9 oktober over-leed Castricummer Fred van Bal-gooi plotseling op bijna 67-jari-ghe leeftijd. Fred was ruim tien jaar een zeer actieve vrijwilliger voor TV Castricum, waar hij de functies vervulde van Vereniging Compe-

titieleider en lid van de wedstrijd-commissie. Trouw zorgde hij voor de inschrijvingen van de compe-titieteams en volgde zoveel mo-gelijk hun prestaties als baan-commissaris. Ook trad Fred toe tot het team dat

de clubkampioenschappen orga-niseerde. Verder stond hij bekend als ‘hoffotograaf’ bij allerlei eve-nementen en om zijn grote com-puterkennis. Daarnaast beoefen-de Fred zelf met veel enthousias-me de tennissport.

Afgelopen zaterdag namen de le-den van de tennisvereniging via een indrukwekkende erehaag voor het tennispark aan De Bloe-men afscheid van hun geliefde clubicoon. (Tekst en foto: Hans Boot)

Online bewonersavond voor informatie Voordelig isoleren dankzij gemeentelijke inkoopactie

Castricum - De gemeente start in samenwerking met het Duurzaam Bouwloket een collectieve inkoop voor woningsisolatie. Een collectief van vakkundige regionale isolatiebedrijven biedt inwo-ners de mogelijkheid om via www.duurzaambouwloket.nl/castricumisoleert een scherp geprij-sde vrijblijvende offerte aan te vra-gen voor spouwmuurisolatie, vloerisolatie, bodemisolatie, dak-isolatie en isolerende beglazing. Inwoners kunnen tot 15 janua-ri 2021 gebruik maken van dit aanbod.

De reden waarom de inkoopac-tie wordt georganiseerd is om-dat de gemeente inwoners graag verder wil helpen bij het energie-zuinig maken van hun woning. Een groot deel van oudere wo-ningen is bij de bouw slecht of weinig geïsoleerd. Veel woning-bezitters hebben hierdoor te ma-ken met onnodig veel stookkos-ten. Dit is niet goed voor de por-temonnee en schadelijk voor het milieu. Daarnaast zullen in 2050 alle woningen van het aardgas af zijn. Energie besparen is de eer-ste stap naar een energiebesten-dige toekomst.

Scherpe prijs
Er wordt samengewerkt met ge-renommeerde regionale isola-tiebedrijven die een scherp ge-prijsd aanbod op maat maken. Zij komen geheel vrijblijvend en gratis langs voor het maken van een offerte. Het bedrijf houdt zich tijdens de bezoeken aan de RIVM-richtlijnen.

Inwoners van de gemeente Cas-tricum dienen zich voor 15 jan-uari 2021 via www.duurzaambouwloket.nl/castricumisoleert in te schrijven om te kunnen pro-fiteren van dit aanbod.

Online bewonersavonden
De gemeente nodigt alle inwo-ners uit om deel te nemen aan een online bewonersavond. Een onafhankelijk adviseur van het Duurzaam Bouwloket geeft dan advies over isolatiemaatregelen, materialen, belangrijke aan-dachtpunten en de subsidie- en financieringsmogelijkheden. Er is tevens een mogelijkheid om vragen te stellen via een live chat. Deze live uitzendingen kan men volgen via de computer, tablet of smartphone. Ze vinden plaats op maandag 26 en donderdag 29 oktober van 20.30 uur tot 21.15 uur. Bij interesse voor de avond dient men zich vooraf via www.duurzaambouwloket.nl/webi-nar-castricumisoleert aan te mel-den.

Subsidie
Via de gemeentelijke subsidie op

energiebesparende maatregelen kunnen inwoners maximaal ze-ventig euro terug krijgen op de aanschaf van bijvoorbeeld een waterbesparende douchekop, HR++ glas of zelfs een koelkast met energielabel A+++.

Kijk op <https://www.duurzaambouwloket.nl/rre-castricum> voor meer informatie.

De Rijksdienst voor Onderne-mend Nederland (RVO) stelt een subsidie beschikbaar voor wo-ningeigenaren die minimaal twee energiebesparende maat-regelen hebben uitgevoerd. De Subsidieregeling Energiebe-sparing Eigen Huis (SEEH) is via www.rvo.nl aan te vragen.

Benieuwd welke (subsidie)rege-lingen er nog meer beschikbaar zijn? Doe de subsidiecheck via www.duurzaambouwloket.nl/subsidiecheck.

KERKDIENTEN

Zaterdag 24 oktober
H. Corneliuskerk Limmen, 19.00 uur: Meditatieve viering met vo-caal ensemble. Voorganger: Pas-tor B. Leurink.

R.K. St. Pancratiuskerk, tot en met 15 november geen vierin-gen.

Zondag 25 oktober
H. Corneliuskerk Limmen, 10.00 uur: Woord- en Communieviering met zanggroep A. Voorganger: Pastor B. Leurink.

Protestantse Gemeente Lim-men, Aanvang 10.00 uur. ds. H. Ruitenbeek.

Protestantse Kerk Castricum. Dorpskerk, 10.00 uur, ds. Robert Blauw.

R.K. St. Pancratiuskerk, tot en met 15 november geen vierin-gen.

Evangeliegemeente Castricum, Nieuw Geesterhage Geesterduin-weg 3. 10.00 uur, Andrei Venema.

Op ‘Dijk en Duin,’ Oude Parklaan 117, Castricum. Tot nader order geen vieringen.

BURGERLIJKE STAND

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

Overledenen
Castricum: 26-09-2020 Antonius Hendrina van Bugnum, echtgenoot van Anna M.C. Baltus. 27-09-2020 Cornelis Inja, echtgenoot van Adri-ana J. van Olst.27-09-2020 Walter Joseph Veraart, echtgenoot van Eli-sabeth M. Zonneveld. 29-09-2020 Elisabeth Barbara Jansens, echt-genote van Jacobus G.H. de Jong. 30-09-2020 Johannes Gerardus Petrus Lute, weduwnaar van Theodo-ra M. Bakker. 01-10-2020 Anna Jo-hanna Bakker, weduwe van Tarcisi-us Beentjes. 02-10-2020 Maria Alida de Mooij, weduwe van Daniel van Egmond. 03-10-2020 Agatha Anna Poel, weduwe van Reinier T. J. Luij-ckx. 04-10-2020 Bob Knol, echtge-noot van Willy T. Jonker. 08-10-2020 Rinske Cornelia Pek, echtgenote van Hendrik van Raalte. 09-10-2020 Hendrikus Ferdinandus van Bal-gooi. Limmen: 22-09-2020 Nicolet-te Gerarda Neelen, echtgenote van Johannes P. Admiraal. 22-09-2020 Petronella Maria Groot, echtgeno-te van Cornelis J. den Heijer. 5-10-2020 Gerardus Jacobus Maria Balk, echtgenoot van Maria J. Warmer-dam. 08-10-2020 Maria Gerardina Snijders, weduwe van Anthonie A. Schreutelkamp. 09-10-2020 Hille-gonda Guurtruida Schut, echtge-note van Adrianus C. Deijlen.

Geboortes
Castricum: 01-10-2020 Reinout Jo-han van Duijn, zoon van Sander van Duijn en Caroline A.M. Kaan-dorp. 01-10-2020 Miraf Solomon Sereke, dochter van Solomon Se-reke Embaye en Hiwet Welde-slasie. Tesfagzi. 01-10-2020 Lieve Ro-my Fleur Esther Kolk, dochter van Gerardus J.H. Kolk en Christa E.C.M. Beentjes. Elders: 27-08-2020 Mette Sofie Riemersma, dochter van Ro-bert-Jan Riemersma en Elcke J. Kra-nendonk. 17-09-2020 Casper Al-bert Wilbie, zoon van Arthur Wilbie en Rimke S. Lagrand. 20-09-2020 Alida van Schaik, dochter van Mar-tijn van Schaik en Natalia Trifkovic. 26-09-2020 Casper Groot, zoon van Nick Groot en Lindy Baltus. 28-09-2020 Lieva Guusje de Lange, doch-ter van Jasper C. de Lange en Elisa-beth J. Pletting.

Huwelijk/Geregistreerd Partner-schap
Castricum: 26-09-2020 Huwe-lijk Niels Volten en Lianne Corne-lia Quirina Admiraal. 30-09-2020 Huwelijk Jelle Bakker en Suzanne Rohlfs.

Voorlopige Agenda Raadsplein 22 oktober 2020

19.00 – 19.30	Commissie	
19.00 – 19.30	Behandeling amendementen bij subsidieverordening	
19.30 – 20.45	Behandeling amendementen bij nota parkeernormen	
19.30 – 20.45	Consultatie inzake locatiekeuze Flexwonen + memo D66 & PvdA	
19.30 – 20.45	Consultatie vergunningverlening samenvoeging Deining & Sports @ Sea	
	Pauze	
21.00 – 22.30	Jeugdzorg Plus	
21.00 – 22.00	Belastingverordeningen	
22.00 – 22.30	Commissie Algemene Zaken	
	1A 5e herziening exploitatieplan Limmen Zandzoom	
	1B Statutenwijziging ISOB	
	2A Besluitenlijst raadsvergadering 17 september 2020	
	2B Lijst van ingekomen stukken	
	2C Lijst ter inzage gelegde informatie	
	2D Mededelingen van het college	
	- Algemeen	
	- Uit de samenwerkingsverbanden	
	2 E Vragen uit de raad	
22.45 – 23.00	Raadsvergadering	
	1 Opening en mededelingen	
	2 Vaststellen agenda	
	3 Debat raad	
	A Actuele politieke onderwerpen	
	4 Besluitvorming	
	A Wijziging Algemene Subsidieverordening (inclusief amendementen)	
	B Nota Grondprijsbeleid	
	C Nota parkeernormen (inclusief amendementen)	
	D 5e herziening exploitatieplan Limmen Zandzoom (o.v.b. commissiebehandeling)	
	E Statutenwijziging ISOB (o.v.b. commissiebehandeling)	
	5 Sluiting	



De Corona-Melder-app: vanaf nu voor iedereen beschikbaar

Voorkom dat je onbewust een ander besmet

Het coronavirus is er nog. Daarom kan vanaf nu iedereen de CoronaMelder-app gebruiken. De app informeert je als je mogelijk bent besmet. Zo kun je voorkomen dat je onbewust een ander besmet. Elke download helpt om de verspreiding van corona te stoppen. In de App Store en de Google Play Store staat CoronaMelder voor je klaar. Het downloaden van de app is altijd vrijwillig.



Gedeeltelijke lockdown

Het coronavirus heeft te veel ruimte gekregen om zich te verspreiden. Om corona onder controle te krijgen, is ingrijpen noodzakelijk. **Per 14 oktober 22.00 uur gelden daarom de volgende maatregelen:**

Heb je klachten?  Blijf thuis.  Laat je testen. Ben je ook benauwd en/of heb je hoorts? Dan moeten alle huisgenoten thuisblijven.	 Werk thuis, tenzij het niet anders kan.	 Houd 1,5 meter afstand.	 Vermijd drukke plekken.
	 Was vaak je handen.	 Hoest en nies in je elleboog.	 Draag een mondkapje in publieke binnenruimtes.

Agenda raadsinformatiebijeenkomst 29 oktober 2020

19.30 – 20.45	Commissies	
19.30 – 20.45	Consultatie bestuursopdracht beheersmaatregelen jeugd en Wmo & rapport BMC	
19.30 – 20.45	Consultatie Prestatieafspraken Kennemer Wonen 2021-2024	
	Pauze	
21.00 – 22.30	Raadsinformatiebijeenkomst	
	Presentatie voortgang 3 projecten:	
	- Integraal verkeersplan Castricum	
	- Landelijk verbeterprogramma overwegen	
	- Samenwerkingsovereenkomst gemeente Castricum & ProRail	

Agenda's raad van 22 oktober en 29 oktober 2020

De gemeenteraad van Castricum vergadert op 22 en 29 oktober 2020 virtueel. De agenda's treft u hierboven aan. De bijbehorende vergaderstukken kunt u raadplegen via castricum.raadsinformatie.nl.

Als inwoner bent u van harte welkom de vergaderingen van de raad bij te wonen. Dat kan op diverse manieren. In de agenda treft u per onderwerp aan hoe u de vergadering kunt volgen:



De vergadering is live te volgen via Radio Castricum.



U kunt de vergadering live bijwonen via de vergaderapplicatie Zoom. Een instructie kunt u vinden op <https://www.castricum.nl/virtueelvergaderen>. De toegangscodes kunt u vinden op castricum.raadsinformatie.nl bij de desbetreffende vergadering.



Enkele dagen na de vergadering kunt u deze terugkijken in het raadsinformatiesysteem via castricum.raadsinformatie.nl

Wilt u inspreken bij één van de commissievergaderingen? Meld u dan voor 17.00 uur op de dag van de vergadering aan bij de griffie. Sowieso kunt u voor al uw vragen rondom de vergaderingen van de raad bij de griffie terecht. Dat kan per mail via raadsgriffie@castricum.nl, of telefonisch via 088 909 7014 of 088 909 7015.

Tijdens de raadsinformatiebijeenkomsten bent u als inwoner van harte welkom uw vragen te stellen of opmerkingen te maken, u hoeft zich daarvoor niet aan te melden.

Groepen  Binnen: max. 30 personen per ruimte (incl. kinderen t/m 12 jaar). Groep van max. 4 personen of 1 huishouden.  Buiten: groep van max. 4 personen of 1 huishouden.  Op doorstroomlocaties, bijvoorbeeld musea, bibliotheken en monumenten: groep van max. 4 personen of 1 huishouden. Bezoek is op basis van reservering per tijdsvak.	Thuis  Ontvang max. 3 personen per dag (excl. kinderen t/m 12 jaar).  Volg de regels die gelden voor quarantaine en isolatie.	Vervoer en vrije tijd  Reis zo min mogelijk binnen Nederland en naar het buitenland.  In het ov is het dragen van een mondkapje verplicht.
Horeca en evenementen  Eet- en drinkgelegenheden sluiten.  Afhaalrestaurants blijven open. Geen verkoop en bezorging van alcohol na 20.00 uur.  Verbod op evenementen , met uitzondering van onder andere markten en demonstraties.	Winkelen en boodschappen  Winkels sluiten uiterlijk om 20.00 uur. Supermarkten en andere winkels die levensmiddelen verkopen, zijn uitgezonderd.  Alcoholverbod na 20.00 uur. Dit geldt voor verkoop, bezorgen en nuttigen in de openbare ruimte.  Speciale winkeltijden voor mensen met een kwetsbare gezondheid.  Contactberoepen: klanten worden gevraagd zich te registreren.	Onderwijs  In het vo, mbo en ho draagt iedereen een mondkapje buiten de les. In specifieke situaties ook in leslokalen. Sport  Sport met max. 4 personen, op 1,5 meter afstand. Kinderen t/m 17 jaar zijn uitgezonderd.  Geen wedstrijden. Topsporters zijn uitgezonderd.  Geen publiek bij sport.  Sluiting van sportkantines, douches en kleedkamers.

**alleen samen krijgen we
corona onder controle**

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

De raad zit voor u klaar tijdens het virtuele Raadssprekuur

Vertegenwoordigers van de verschillende gemeenteraadsfracties gaan graag in gesprek met inwoners die een verzoek willen doen, tegen een probleem aanlopen, een idee willen voorleggen of een voorstel willen presenteren. Dit kan tijdens het Raadssprekuur dat elke twee weken plaatsvindt op maandagavond tussen 19.15 uur en 20.15 uur. U hoeft dan niet bij alle fracties langs, maar kunt in één keer met vertegenwoordigers van alle fracties spreken. U krijgt hiervoor 20 minuten de gelegenheid. Op dit moment vindt het raadssprekuur virtueel plaats.

Het eerstvolgende virtuele Raadssprekuur is op maandag 26 oktober 2020

Als u aan het spreekuur wilt deelnemen kunt u zich opgeven bij de griffie. Dit kan tot en met de donderdag voorafgaand aan het spreekuur tot 12.00 uur. Bel 088-9097014 / 088-9097015 of stuur een e-mail naar raadsgriffie@castricum.nl.

Benieuwd naar wat jij kunt betekenen voor een kind? Informatiebijeenkomst over pleegzorg



Onze wereld werd begin dit jaar onverwacht door corona een stuk kleiner. Maar voor veel kinderen is een veilig en stabiel thuis helemaal nooit normaal geweest. Voor deze kinderen telt iedere dag en daarom is pleegzorg zo belangrijk! Het maakt niet uit of je oud, jong, alleen of samen bent. Ieder kind is anders en daarom zoeken we een heleboel verschillende soorten pleegouders. Voltijd, deeltijd, in de weekenden of doordeweeks. Er is meer mogelijk dan je denkt.

De gemeenten van de regio Alkmaar organiseren samen met de pleegzorgaanbieders een informatiebijeenkomst over pleegzorg op 10 november om 19.30 uur in het gemeentehuis van

Castricum. Na de bijeenkomst kunnen geïnteresseerden speeddaten met ervaren pleegouders over pleegzorg in de praktijk. Benieuwd naar wat jij kunt betekenen voor een kind? Geef je op via wervingpleegoudersnh@wsg.nu. Wil je eerst meer informatie? Kijk dan op www.openjewaterld.nu

Week van de Pleegzorg

Tijdens de week van de pleegzorg, 28 oktober t/m 4 november 2020, worden allerlei activiteiten georganiseerd waarbij pleegzorg centraal staat. De landelijke aftrap vindt plaats in het Luxor theater in Rotterdam (ook te volgen via live stream), Duinrell nodigt pleeggezinnen uit en de pleegrootouderdag wordt dit jaar gestreamd op 28 oktober. Naast landelijke vinden ook regionale activiteiten in samenwerking met de pleegzorgaanbieders plaats:

- Een informatieavond op 10 november voor een ieder die geïnteresseerd is in pleegzorg
- Enkele wethouders bezoeken een pleeggezin
- Een kennisdelingsbijeenkomst met wijk- en jeugdteams (op 29 oktober bij Levvel, 30 oktober Kenter Jeugdhulp en 2 november bij Parlan Jeugdhulp)
- Een (online) themabijeenkomst voor pleegouders op 3 november (check voor meer informatie je pleegzorgaanbieder).

Bij alle activiteiten worden de actuele corona maatregelen in acht genomen. Met deze actieweek wil Pleegzorg Nederland, onderdeel van Jeugdzorg Nederland, aandacht vestigen op pleegzorg en het tekort aan pleegouders. De gemeenten in de regio Alkmaar werken hier graag aan mee en besteden daarom extra aandacht aan de Week van de Pleegzorg.

Verwijderen voorwerp

Het college heeft het voornemen om op grond van artikel 5.12 lid 4 van de Algemene plaatselijke verordening van de gemeente Castricum, om op **23 oktober 2020** te laten verwijderen; **paarse Ford Ka met kenteken 74-FT-BK** geplaatst **Molenlei 1 1921 CX te Akersloot**, zaaknummer **508732**.

Wij wijzen erop dat de kosten voor het verwijderen ten laste van de eigenaar komen.

Heeft u vragen, dan kunt u op werkdagen tussen 09:00 en 10:00 uur bellen met team Handhaving via 14 0251.

De BUCH zoekt..

Een collega voor de functie

“medewerker wijken”

Kijk voor de vacaturetekst op werkenbij.debuch.nl



Publicatie Castricum 21 oktober 2020

Omgevingsvergunning

Aangevraagd

Van Duurenlaan 1 in Castricum, het verbouwen van de woning en het vergroten van de dakkapel, datum ontvangst 9 oktober 2020 (WABO2002025)
De Bloemen 20 in Castricum, het plaatsen van een dakkapel, datum ontvangst 9 oktober 2020 (WABO2002026)
Poelven 1a t/m 7a in Castricum, het creëren van dakterrassen, datum ontvangst 12 oktober 2020 (WABO2002034)
Kastanjelaan 5 in Castricum, het plaatsen van een dakkapel (voorzijde), datum ontvangst 12 oktober 2020 (WABO2002045)
J. van Heemskerklaan 2 in Castricum, het uitbreiden van de woning datum ontvangst 12 oktober 2020 (WABO2002040)
Woude 25 in De Woude, het gedeeltelijk dempen van de erfscheidingssloot, datum ontvangst 13 oktober 2020 (WABO2002046)
Mient 82 in Castricum, het veranderen van de gevel van de woning, datum ontvangst 13 oktober 2020 (WABO2002054)
Amberlint 22 (kavel 4) in Limmen, het bouwen van een woning, datum ontvangst (WABO2002072)
Heemstederweg 5 in Castricum, het bouwen van een loods, datum ontvangst 14 oktober 2020 (WABO2002062)
Torenstraat 73 in Castricum, het plaatsen van een woonhuislift, datum ontvangst 14 oktober 2020 (WABO2002059)
Sifriedstraat 18 in Castricum, het splitsen van de woning, datum ontvangst 14 oktober 2020 (WABO2002064)
Tulpenveld 14 in Limmen, het bouwen van een garage, datum ontvangst 14 oktober 2020 (WABO2002074)
Duinenboschweg 30 in Castricum, het uitbreiden van de woning, datum ontvangst 12 mei 2020 (WABO2002077)

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

Enterij 38 in Limmen, het plaatsen van een dakkapel, verzenddatum 14 oktober 2020 (WABO2001994)
Waterzijde 5 in Akersloot, het veranderen en vergroten van de woning, verzenddatum 15 oktober 2020 (WABO2001390)
Zuidkerkenlaan 23 a in Limmen, het bouwen van een schuur, verzenddatum 14 oktober 2020 (WABO2001595)
Enterij 40 in Limmen, het plaatsen van een dakkapel, verzenddatum 14 oktober 2020 (WABO2001995)
Breedeweg 45 in Castricum, het afwijken van het bestemmingsplan en het verleggen van het pad, verzenddatum 13 oktober 2020 (WABO2001457)
Willem de Zwijgerlaan 52 in Castricum, het plaatsen van een dakopbouw, verzenddatum 9 oktober 2020 (WABO2001755)
Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Verlengen behandeltermijn

Castricummer Werf 15 in Castricum het plaatsen van een dakopbouw, verzenddatum 15 oktober 2020 (WABO2001580)
Bremlaan 24 in Castricum het vergroten van de woning, verzenddatum 15 oktober 2020 (WABO2001510)
Dorpsstraat 29 en 29a in Castricum en Oudeweg 18 en 20 in Castricum (Dorpsstraat 29) het verbouwen van een kantoorpand tot appartementen (begane grond en 1e verdieping), verzenddatum 14 oktober 2020 (WABO2001426)
De beslistermijn voor deze aanvragen is met zes weken verlengd

Evenementen en overig vergunningen

Standplaatsvergunning Bennys fruit, Baletonfuredplein in Castricum en Vuurbaak in Limmen voor 3 jaar, verzenddatum 6 oktober 2020 (APV2000718)
Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Colofon

Kijk op www.castricum.nl voor praktische info.
Maak via de website een afspraak voordat u naar het gemeentehuis komt.
Iets kapot of zwerfvuil? Doe een melding openbare ruimte via de website.

Like ons op Facebook en Twitter
Instagram: [gemeentecastricum](https://www.instagram.com/gemeentecastricum)
Stel uw vraag: WhatsApp 06 25756160
E-mail: info@castricum.nl
Telefoon: 14 0251, ma t/m vr 08.00 tot 17.00 uur. Voor spoed 24/7

Sociaal Team

tel. 14 0251; telefonisch spreekuur
ma. t/m vr.: 8.00 -17.00 uur
postcode 1901:
sociaalteamcastricum1901@debuch.nl
postcode 1902:
sociaalteamcastricum1902@debuch.nl
overige postcodes:
sociaalteam-akerslootlimmendewoude@debuch.nl

Publieksbalies Gemeentehuis

Voor het aanvragen van uw paspoort, rijbewijs, uittreksels en vragen over zorg en financiën maakt u vooraf een afspraak via afspraak.castricum.nl of 140251.

Raadhuisplein 1, 1902 CA Castricum

Milieustraat

Kom alleen als het echt noodzakelijk is!
Schulpstet 17, 1901 JH Castricum di. t/m vrij. van 8.30 tot 15.45 uur, za. van 9.00 tot 16.00 uur.
Zie www.castricum.nl/afval voor openings-tijden, ook die van de gemeente Bergen, Heiloo en Uitgeest

Bestuur, griffie en kantoor

Raadhuisplein 1, 1902 CA Castricum.
Bezoek op afspraak.

Contact college

Afspraken met burgemeester of wethouder(s): [bestuurssecretariaat](mailto:bestuurssecretariaat@castricum.nl), tel. 14 0251, bestuurssecretariaat@castricum.nl

Bijeenkomsten gemeenteraad

Raadhuisplein 1, 1902 CA Castricum

Boa's

Boa's (buitengewone opsporingsambtenaren) controleren en handhaven op het naleven van de corona-maatregelen, regels voor bijvoorbeeld parkeren, hondenpoep en afval.
boa@debuch.nl



Slotakkoord

Muziekhandel
Borstlap

OPHEFFINGS-
UITVERKOOP

KORTINGEN
OP ALLES VAN
10 TOT 40%!

Muziekhandel Borstlap • Bakkummerstraat 13
1901 HJ Castricum • tel. 0251-657906
E-mail: borstlapmuziek@xs4all.nl

Open: Wo t/m zat van 10.00-17.00 uur

Informatie & advies blijft na sluiting mogelijk



Als je door de bomen
Het bos niet meer ziet



Van een Garantiemakelaar mag je meer verwachten.



Te koop:

Zwarte leren bureaustoel 1 jaar oud
45,-. Tel. 0251-651762

Gevraagd:

Goed werkende videorecorder. Tel.
06-57660801

Te koop:

Zo goed als nieuw Shabbie enkel-
laarsje mt 40 (te klein gekocht),
nieuw prijs 195,- nu voor 90,-, poef
10,-. Grenen eettafel 4 laatzjes 75,-,
pocketboek engels en duits samen
10,-, prisma woordenboek ned/frans
12,50. Tel. 072-5055782

Te koop:

2x bench, maten zijn, 1 x l. 72 cm, b.
58 cm, h. 65 cm, de tweede l. 93 cm b.
57 cm, h. 65 cm, 20,-. Tel. 06-57660801

Te koop:

Draadloze oordopjes in originele
verpakking 50,- wireless. Tel.
06-30303007

Te koop:

GMB bladblazer 15,-, alu stepje 8,-,
Chicco buggy 12,-, wandklok 10,-,
gr. staande ventilator 18,-, rieten
kinderstoel, 8,-.
Tel: 06-15273320

Te koop:

Fietszijkje bobike voor, incl. bevesti-
ging en windscherm i.g.st., 9 mnd. tot
3 jr. 29,50, contactloos ophalen. Tel.
023-5254462

Te koop:

Hoogovens, 1918-1968, 15,-.
Albums postzegels NL en overzege-
bieden vanaf 10,-, bureaustoel 15,-,
wipstoeltje 12,-. Tel: 023-5376726

Te koop:

3-del. vazenset 200,-, koets met
gouden paarden 100,-, fototoesstel
met hoef 50,-. Tel: 0251-224306

Hypotheek online bespreken

Zelf online je hypotheek regelen, mét persoonlijk advies
van een adviseur? Dat kan! Met Rabo Samen Online voor
Hypotheeken.

Kijk op Rabobank.nl/hypotheeken

Maak een
afspraak met
adviseur Bianca
Berghuis.



Rabobank



Programma 22 oktober t/m 28 oktober

donderdag 20.00 uur
vrijdag 15.15 uur
zaterdag 20.00 uur
maandag & woensdag 20.00 uur
The Last Right

donderdag 19.30 uur
vrijdag 15.45 uur
zaterdag & zondag 19.30 uur
The Nest

vrijdag 19.30 uur
zaterdag 15.45 uur
zondag & dinsdag 20.00 uur
Antoinette dans les Cévennes

vrijdag 20.00 uur
zondag 15.15 uur
maandag & dinsdag 19.30 uur
Made in Italy

zondag 15.45 uur
woensdag 19.30 uur
Buladó

zaterdag 15.15 uur
Tenet

zaterdag & zondag 13.00 uur
100% Wolf (NL)

zaterdag & zondag 12.30 uur
Bigfoot Family (NL)

Lees aandachtig het protocol op de site
voordat u naar de bioscoop komt!

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



The Last Right

De succesvolle advocaat Daniel Murphy reist vanuit Boston terug naar Ierland voor de begrafenis van zijn moeder. Door een ongelukkige samenloop van omstandigheden krijgt hij niet alleen de verantwoordelijkheid voor zijn autistische broer Louis, maar ook voor het lichaam van de man die naast hem in het vliegtuig zat. Aangespoord door zijn broer Louis en de pittige jonge begrafenisondernemer Mary begint hij

aan een doldwaze autorit dwars door Ierland om de onbekende man te kunnen begraven, op de hielen gezeten door de politie.

The Last Right is een geestige en hartverwarmende roadmovie waarin twee broers, beide met hun eigen gebruiksaanwijzing, nader tot elkaar komen. Met een ecologische verantwoorde kartonnen lijkst met bloemetjes-motief op het dak.

The Nest

Op zoek naar nieuwe kansen verhuist de ambitieuze ondernemer Rory met zijn vrouw en kinderen van een veilige Amerikaanse buitenwijk naar een onbetaalbaar landhuis in het conservatieve Engeland van de jaren 80. Terwijl Rory zich compleet verliest

in zijn werk, heeft Carrie problemen om zich aan te passen aan haar nieuwe omgeving. Hierdoor raken ze steeds verder van elkaar vervreemd en dreigt het ogenschijnlijk perfecte gezin uit elkaar te vallen. Regisseur Sean Durkin toont in deze beklemmende film hoe ver mensen gaan om de schijn op te houden.

Bakkerij van Vessem bakt smaakvolste brood van lokaal graan

Castricum - Door granen en productietechnieken van vroeger te gebruiken, wordt brood nog smakelijker en gezonder. Met die wetenschap introduceert Bakkerij van Vessem een nieuwe broodsoort: Hollandsch brood. Dit desembrood wordt gemaakt van Hollandsch graan uit Groningen en op de stenen vloer gebakken. Het eindresultaat is volgens bakker Jos het meest smaakvolle brood ooit. Bakkerij van Vessem viert de introductie van het nieuwe, gezonde brood met een speciaal magazine.

Aan de ontwikkeling van het Hollandsch brood gaat een lange geschiedenis vooraf. Bakker Jos vroeg daarbij advies aan Andries Gort, gepensioneerd bakkerijtechnoloog. Hij benadrukte dat bakkers de broodproductie anders moeten benaderen. De granen en productietechnieken moeten weer terug naar vroeger. Na de Tweede Wereldoorlog zijn bakkers namelijk niet meer gewend om te bakken met Hollands graan.

Tijdens de heropbouw na de oorlog lag de nadruk vooral op de betaalbaarheid van brood en gebuiken bakkers tarwe uit het oosten van Duitsland (of nog verder), met een hoge opbrengst. Het graan dat bakker Jos nu gebruikt voor zijn Hollandsch brood komt uit Groningen en wordt daar met een extra grove zemel gemalen. In de bakkerij wordt het brood vervolgens met de hand gevormd, op basis van desem, en op de stenen vloer gebakken.

Ongesneden bewaren
Dit nieuwe, lekkerste brood verdient thuis ook een andere behandeling. Het blijft het langst vers wanneer het ongesneden in papier wordt bewaard. De ecozak kan afgesloten worden met een eco-broodzakclip.

Speciaal magazine
Hollandsch brood van Bakkerij van Vessem is dus een brood met een verhaal. Daarom ligt er in de week van 19 tot en met 25 oktober in de winkel een speciaal magazine klaar, met mooie verhalen over brood, een broodrecept, kortingsvouchers en de bestellijsten voor de feestdagen. In beperkte oplage, dus op is op!

Wie het brood wil invriezen of de volgende dag wil eten, geeft het dan bij voorkeur even een 'piep' in de oven gedurende circa 8 minuten op 180 graden.

Bakkerij Van Vessem heeft vestigingen in de hele regio, onder andere op het Bakkerspleintje in Castricum. (Foto: aangeleverd)



Weer bezorging en 'To Go' bij De Oude Keuken

Castricum - De Oude Keuken (DOK) is op 16 oktober weer opengestaan voor afhaalge rechten. Daarnaast zijn ook koffie, taart en lunch 'To Go' zes dagen per week beschikbaar. Zo blijft DOK activiteiten ontwikkelen voor de medewerkers met afstand tot de arbeidsmarkt en houdt zij contact met de vele trouwe gasten. Op deze wijze kunnen de leerling-medewerkers een mooie bijdrage blijven leveren aan lekkere maaltijden voor de inwoners van Castricum.

Door maaltijden bij DOK te bestellen helpt men deze sociale onderneming in een wederom bijzonder zware periode. Ditmaal kan men van dinsdag tot en met zondag terecht en wordt gratis bezorgd in Bakkum en Castricum bij bestellingen boven twintig euro. Deze week staat, naast de befaamde bierrundstoof, een vegan groentecurry op het menu en ook de borrelbox is weer terug! Via de website www.deoudekeuken.net en sociale media blijft iedereen op de hoogte van het wekelijks wisselende menu. (Foto: aangeleverd)



Bossinade werkt met apparatuur waarmee het netvlies van het oog gedetailleerd in beeld kan worden gebracht

Netvliescheck vertelt veel over het oog

Castricum De oogzorgweken bij Bossinade Optiek en Optometrie gaan morgen van start en duren tot en met 5 december a.s. Er zijn meerdere acties, zoals kortingen op brillenglazen, een korting op een droge ogen onderzoek en een gratis netvliescheck. Dit alles conform de richtlijnen van het RIVM.

Netvliescheck
Eigenaar Lex Klein Schiphorst zegt dat de netvliescheck veel over ons oog vertelt. „Standaard starten we een oogonderzoek met het handmatig maken van een 3D beeld, waarbij gebruik wordt gemaakt van een speciaal lensje en een microscop. We meten de oogdruk en controleren de algehele conditie van het oog. Bij de netvliescheck kun je de binnenkant van het oog zien en het netvlies gedetailleerd in kaart brengen. Op een foto van het netvlies zie je de hele binnenkant van het oog. Afwijkingen zijn direct goed zichtbaar. Daarnaast kan er een CT scan van het oog worden gemaakt. Hiermee kun je onder het oppervlak van het netvlies kijken en bijzonderheden in beeld brengen. Naast het signaleren van oogafwijkingen, zoals staar, netvliesloslating en maculadegeneratie, kun je ook de bloedvaten goed in beeld brengen. Zo kun je bijvoorbeeld vaststellen of iemand last heeft van hoge bloeddruk, arteriosclerose (aderverkalking), of diabetes. Vaak zijn

het dingen waar de client zelf nog geen weet van heeft.”

Informatie delen

De informatie wordt gedeeld met de client. Indien nodig wordt deze doorverwezen naar de huisarts of specialist. Klein Schiphorst: „We hebben goed contact met de huisartsen in Castricum en werken samen met Opsis, een oogziekenhuis in Alkmaar. Hiermee maakten we de afspraak dat cliënten die wij naar dit ziekenhuis verwijzen binnen twee weken bij de oogarts terecht kunnen. Bij spoedgevallen kan er zelfs nog dezelfde dag een afspraak worden gemaakt”.

Corona

Het coronavirus kan bezoekers misschien afschrikken om nu een oogonderzoek te laten doen, maar Klein Schiphorst zegt dat deze angst niet nodig is. „We houden ons beslist aan de RIVM normen. We gebruiken beschermende middelen zoals handschoenen en spatschermen, dragen mondkapjes die regelmatig worden

vervangen en houden zoveel als mogelijk rekening met de afstand van anderhalve meter. Voordat wij apparatuur gebruiken wordt deze gedesinfecteerd. Cliënten vragen wij bij hun bezoek aan de winkel een mondkapje te dragen en een gemaakte afspraak af te bellen als men hoest, niest, of verkouden is.

Acties

De netvliescheck is gratis (normaal € 37,50) en het droge ogen onderzoek kost € 37,50 (normaal € 75,-). Voor multifocale glazen geldt een korting van € 50,- en bij de aanschaf van een verrijkbare computer of leesbril ontvangt men € 25,-. De komende weken zullen de verschillende acties in deze krant en op social media bekend worden gemaakt. (Tekst en foto boven: Henk de Reus; foto onder: aangeleverd)



Coronascheiding Scheiden: hoe gaan die gesprekken nu eigenlijk?



Regio - De ScheidingsMakelaar® begeleidt cliënten persoonlijk bij hun beslissingen omtrent de menselijke, praktische, financiële en juridische zaken die bij

een scheiding komen kijken. Men weet snel waar men aan toe is en maakt een solide, nieuwe start.

De maatregelen om uitbreiding van het coronavirus zo beperkt mogelijk te houden zijn weer verscherpt. Daarom is het raadzaam en ons geadviseerd zo weinig mogelijk fysiek contact te hebben. Hoe kunnen we dat in een persoonlijke aangelegenheid als een scheiding organiseren? „De moderne technologie helpt ons daarbij. Tegenwoordig is het heel gebruikelijk en makkelijk om elkaar persoonlijk te spreken via een videocall. Vanaf verschillende plaatsen kunnen we in een beschermde omgeving toch via beeld en geluid met elkaar communiceren. Op deze manier kan het scheidingsproces zo gewoon

mogelijk doorgang vinden.” Aan het woord is Hans van Son, ScheidingsMakelaar voor de IJmond en Haarlem. Hij vervolgt: „Het is dezer dagen een veelbesproken onderwerp. De ScheidingsMakelaar heeft de technische gereedschappen en biedt zo de mogelijkheid om middels online mediation toch een goede oplossing te bieden die voor beiden acceptabel is. Samenvattend: voor iedereen blijft er de mogelijkheid om contactloos gesprekken te voeren en de scheiding in alle redelijkheid vlot met elkaar af te ronden. Een scheiding is immers al emotioneel genoeg.” Hans van Son is ScheidingsMakelaar voor de IJmond en Haarlem. Reageren? Mail naar son@scheidingsmakelaar.nl of bel: 06 21236301. (Foto: aangeleverd)

"Ik zat nog eens te denken ..."

In zijn slaap is onze zorgzame vader, trotse opa en mijn trouwe vriend rustig overleden.

Rob Res

Robert

14 maart 1947 - Castricum - 17 oktober 2020

Wij zullen zijn liefde, zijn betrokkenheid en zijn eigenwijze streken heel erg missen.

Roel en Sytske, Ruby

Marlies, Loek, Franka

Mijke en Jonathan

Wil

Charlotte de Bourbonstraat 3
1901 TK Castricum

Rob is thuis, alwaar geen bezoek.
Wij nemen in besloten kring afscheid van Rob.



Uitvaartverzorging Yvonne van Ophuizen

Een waardevol afscheid ontstaat door tijd en aandacht

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

072 5055740 / 06 23582577
www.uitvaartverzorgingyvonne.nl



Alice Loeters

persoonlijke uitvaartzorg

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

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

ADVERTORIAL

Bespaar familieled én belasting met een goed testament

HEP Lezingen geeft op dinsdag 3 november een gratis lezing over de noodzaak van een testament en het nut van een levenstestament.

'Dat komt later wel' of 'Dat is in Nederland toch prima bij wet geregeld?' Enkele veelgehoorde argumenten van Nederlanders om geen testament op te laten stellen. Uit onderzoek blijkt dat ruim 40 procent van de Nederlanders boven de 60 jaar niets op papier heeft staan en dat is zonde. Een testament kan namelijk veel familieled besparen.

Duizenden euro's betalen

Stelt u zich eens voor: u woont samen met uw partner in een fijn huis, beiden bent u de zestig gepasseerd, gezond en u heeft twee succesvolle kinderen opgevoed. Op een dag krijgt u een telefoontje met de mededeling dat uw man een hartaanval heeft gehad achter het stuur en is overleden.

De schrik is groot en u wordt overmand door verdriet. Helaas stromen de daaropvolgende weken de rekeningen binnen. Ook van de belastingdienst. Omdat er niks over de nalatenschap van uw partner op papier staat, moet u als langstlevende partner duizenden euro's voorschieten om de eerste periode door te komen. Daarnaast komt u terecht in een web van erfbelasting, hypotheek en wet- en regelgeving. Tot overmaat van ramp krijgen uw kinderen onderling ruzie omdat ze het niet eens zijn met de wettelijke verdeling van de erfenis.

hep

www.HEPlezingen.nl
085 - 8000 120

Financieel drama

Een uitzonderlijk triest verhaal? Helaas niet. HEP Lezingen legt uit dat verhalen als hierboven beschreven meer regel dan uitzondering zijn. 'Veel Nederlanders denken dat ze alle tijd hebben om over later na te denken of ze vinden de drempel naar de notaris te hoog.

Hierdoor lopen veel mensen het risico dat ze hun nabestaanden achterlaten in een financieel drama', aldus HEP Lezingen 'In het voorbeeld hierboven heeft de nog levende partner weliswaar een grote vrijstelling van erfbelasting, maar deze ouder moet de erfbelasting over de erfdelen van de kinderen al wel direct afrekenen. Zo'n acht maanden na het overlijden van een partner valt de blauwe envelop op de deurmat.'

Bewustwording

Om mensen bewust te maken van de noodzaak van een testament en om de drempel naar de notaris te verlagen, geeft HEP Lezingen gratis voorlichting in begrijpelijke taal. Tijdens de lezing op 2 november in Cultureel centrum Den Herd worden op een laagdrempelige manier alle ins & outs over erfrechtplanning uitgelicht. Op deze manier kan veel familieled worden voorkomen én geld worden bespaard.

Checklist testament

Heeft u al een testament en wilt u weten of deze nog voldoet aan alle voorwaarden? Neem dan onderstaande checklist door:

- Is uw testament nog herzien na 2003?
- Staat er een verklaring van wilsbekwaamheid in uw testament?
- Zijn alle clausules nog up-to-date?
- Heeft u uw woning en vermogen veiliggesteld voor de zorg?
- Heeft u uw kleinkinderen en hun fiscale vrijstelling in uw testament opgenomen?

Uitgebreide check

Wilt u een uitgebreidere check? Neem dan contact met HEP Lezingen op via 085 - 8000 120.

Gratis Lezing

Op dinsdag 3 november 2 lezingen om 13.00 uur en 15.30 uur geeft HEP Lezingen een lezing over de mogelijkheden met testamenten en levenstestamenten. U kunt deze lezing kosteloos bijwonen door u in te schrijven op www.HEPlezingen.nl en kiezen voor lezing over Erfrecht of te bellen naar 085 - 8000 120.

Omdat niet iedereen goed overweg kan met een computer en toch graag fysiek naar een lezing komt kunt u naar een lezing op locatie komen.

Door de nieuwe anderhalve meter maatschappij zijn er maar een beperkt aantal stoelen beschikbaar. Daarom is aanmelden noodzakelijk. We houden uiteraard strikt rekening met de RIVM richtlijnen. U dient ook gebruik te maken van mondkapjes die u af kunt doen zodra u op uw stoel zit. Als u geen mondkapje heeft kunt u die van ons krijgen.

Blijft u liever thuis? Geef u dan op voor onze online lezingen. Deze worden regelmatig gehouden op verschillende tijdstippen. U bepaalt zelf wanneer u de lezing volgt via uw eigen computer, tablet of smartphone. U kunt zich opgeven via www.heplezingen.nl of bellen naar 085 - 8000 120.

Locatie: Cultureel centrum Geesterhage
Geesterduinweg 3
1902 CB Castricum

Datum: dinsdag 3 november 2020
Aanvang: 13:00 uur en 15.30 uur

Inschrijven via: www.HEPlezingen.nl
085 - 8000 120



LEZERSPOST

Crisis

Hoe ga ik met deze crisis om? Waardoor laat ik mij leiden? Chaos is het in me. Gedachten buitelen over elkaar. Ik heb behoefte om mensen bewust te maken dat alles twee kanten heeft. Door de media worden velen meegezogen te denken dat er een tweede golf komt en er weer heel veel mensen in het ziekenhuis worden opgenomen en zullen sterven. Nu wordt er een masse gedacht/gevisualiseerd dat dit nu gebeurt, morgen en binnenkort zeker gaat gebeuren. Het is belangrijk dat we ons realiseren dat wat we aandacht geven ook gevoed wordt, we energie geven. Er wordt hierdoor een energieveld opgebouwd, waardoor het werkelijkheid wordt. Het creëert angst en angst ondermijnt ons immuunsysteem. Door te geloven dat dit ons overkomt lijden we onder de situatie, zijn we slachtoffer van dit hele gebeuren, in plaats van leidend. Je kunt ook dagelijks het heft zelf in handen nemen. Kiezen om het licht er doorheen te laten schijnen. Je voor te stellen dat je het licht in je draagt. En jij niet alleen, dit geldt voor ieder mens. Als je er niet bij kunt, visualiseer dan bijvoorbeeld dat de zon helemaal door jou heen stroomt, jou licht geeft en jouw eigen licht versterkt en verwarmt. Dit helpt in ieder geval jóú. Het verwarmt je, beschermt je, tilt je op. Straal dit uit naar dit hele gebeuren en naar alle mensen. Jij kunt meehelpen

het roer om te gooien. Je kunt er voor kiezen niet langer mee te gaan in het denken/visualiseren van dit doemscenario. Ook is het heel belangrijk dat je jezelf bewust wordt van de gedachten wanneer dit scenario weer in je naar boven komt om er dan ja of nee tegen te zeggen. De mate waarin dit kan gebeuren is afhankelijk van de hoeveelheid mensen die hiervoor kiezen. Ook daarmee kunnen we een energieveld opbouwen wat veel sterker is en waar het virus niet tegen opgewassen is. Het kan leiden tot een mildere vorm van corona bij de mensen, minder sterfgevallen. Een ophouden van deze crisis zelf. Ook deze mogelijkheid is net zo reëel. Dat wat er nu is kunnen we niet ontkennen. Maar alleen een mondkapje dragen, afstand houden en elkaar niet aanraken is slechts een fractie van wat mogelijk is. We kunnen samen veel meer dan we denken om het ten goede te keren. En visualiseren hoeven we niet te leren. We doen niet anders. Het is alleen aan ons de keus wat we visualiseren. Door dit te proberen en te ervaren wat het met jou doet kan deze hele coronacrisis je dienstbaar zijn. Het hoeft niet voor niets te zijn geweest. Het is aan jou, het is aan ons. Een vrije keuze.

Paula Smit

Maskerade

In deze tijd, waarin we verplicht zijn een mondkapje te dragen, heb ik vaak het gevoel van afstand, terugtrekken en gebrek aan verbinding met de ander. Maar het kan ook voor komische momenten zorgen. Maandag 12 oktober moest ik naar de bloedpriklocatie in het gemeentehuis van Castricum. Er is daar genoeg ruimte om de verplichte afstand te houden. Op een gegeven moment liep een vrouw langs een man en hij zei tegen haar: „Goedemorgen.” Zij antwoordde: „Dag

meneer.” Toen ze tegenover hem ging zitten, vroeg hij haar: „Ken je me niet?” Zij schudde nee en hij zei: „Ik ben je buurman.” Hij deed zijn masker af en ja, toen zag ze het. Dit was voor de omstanders een grappig moment en ik voelde toen ook weer een verbondenheid met de mensen om mij heen, ondanks al die maskers. Een vrolijk moment in deze sombere tijd.

Elly van Kampen, Limmen

Sprookje

Er was een koning
In en land van bijen en honing
die sprak tot zijn meisjes en zei
„Het is vakantie we voelen ons vrij”
hij ging achter zijn knuppel en vloog
in zijn zilveren vogel stijlvol omhoog
naar zijn stulpje daar aan de kust
daar heerste stilte daar heerste rust
Het zand was daar wit de hemel was blauw
De zee wachtte geduldig het water was lauw
Groot het verlangen naar koninklijk genot
Helaas was hij reeds door een gluurder gespot
Zijn lief schrok zich een hoedje, hij schrok zich rot
Zijn stulpje bleef dicht met een koninklijk slot
Hij pakte zijn knuppel keer om keer om
Zij lispelde zachtjes : „Hij is heel lief maar ook wel eens dom”
Zo werd het sprookje toch een tragedie
Blijf lekker thuis dat is de beste remedie.

Dick Groot

Stemmingmakerij

Ik voel de behoefte om te reageren op een artikel op de voorpagina van 'De Castricum' van 14 oktober met als kop: 'Man kijkt in auto's en huis.' Wat wil het geval? Een zwarte man met zwart krulletjes haar, een sikje en een gele jas kijkt in auto's en besteedt aandacht aan een huis. De politie wordt gebeld, de politie komt met drie auto's de wijk uit, de man wordt niet gevonden en de lezers van uw blad worden opgeroepen om informatie te geven over het 'voorval' of te melden als beschreven signalement wordt herkend.

Nu wonen wij in een land waar iemand verdachte is op het moment dat er een redelijk vermoeden is van schuld aan enig strafbaar feit. Dus ik stel mezelf drie vragen: is de reactie

en zijn de vervolgacties zoals beschreven op dit 'voorval' niet buiten proporties? Hebben we hier te maken met etnisch profileren of is hier sprake van onvervalste riooljournalistiek? Wat het ook is: ik hou aan dit stuk een hele vieze smaak over en verzoek de redactie om dit soort stemmingmakerij voortaan achterwege te laten.

Kristel Knebel

*Naschrift redactie:
Wij nemen afstand van de termen 'stemmingmakerij' en 'riooljournalistiek'. Het gepubliceerde bericht betreft een openbaarmaking van een door de politie verspreid signalement.*



Bijna driehonderd kinderen bezochten de kabouters

Castricum - In de herfstvakantie bezochten bijna driehonderd kinderen de Tuin van Kapitein Rommel. Ze kwamen naar deze locatie om er kabouters te spotten. Vrijwilligers ontvingen de kinderen bij de poort. Ondanks de aangescherpte richtlijnen konden de kinderen genieten van onder meer de kabouterdans en vele spelletjes. Ook konden ze zelf een egel maken van

klei. De kabouterpannenkoekjes vormden een ware traktatie. Chantal Groot liet na afloop van haar bezoek het volgende bericht bij de organisatie achter: „Ik wilde laten weten dat wij echt een geweldige leuke middag hebben gehad bij u in de tuin! Het was allemaal goed georganiseerd en alles zag er geweldig mooi uit. Onze oudste van acht wilde eigenlijk niet mee, maar

heeft het stiekem ook superleuk gehad. Als herinnering om jullie te steunen hebben wij een houten kabouter nu bij de voordeur staan, geweldig!” Voorlopig zullen we het even met de mooie herinnering moeten doen, want de Tuin van Kapitein Rommel is momenteel helaas weer gesloten in verband met de geldende maatregelen rond het coronavirus. (Foto: aangeleverd)

Bakkerspleintje krijgt opknappbeurt

Castricum - Dit najaar krijgt het Bakkerspleintje een opknappbeurt. Er komt een nieuwe indeling, de gemeente laat nieuwe plantenbakken plaatsen en er komt meer groen. Hierdoor wordt het centrum van Castricum weer wat mooier. Het college van burgemeester en wethouders gaf onlangs akkoord op het definitieve ontwerp voor de herinrichting van het Bakkerspleintje.

Het plan bestaat uit een ruimtelijke metamorfose waardoor de sfeer verbeterd en de toegankelijkheid en vormgeving van en aan het Bakkerspleintje verhoogd wordt. Het plan is een samenwerking tussen de werkgroep vormgeving publieke ruimte (van het programma Versterking Winkel- en Verblijfs-

gebieden), de aan het plein gevestigde ondernemers, Symbion (eigenaar van de commerciële ruimtes rond het plein) en de bewoners van het Bakkerspleintje. De kosten worden gedeeld door de Ondernemers Bakkerspleintje, het Ondernemersfonds, Symbion BV en de gemeente Castricum, op basis van cofinanciering.

Eind oktober tot begin december
De werkzaamheden starten op maandag 26 oktober en duren ongeveer vijf tot zes weken. Het streven is om het Bakkerspleintje voor 5 december gereed te hebben, uitgezonderd het groen (bomen en struiken), dat kan pas in het voorjaar van 2021 worden verzorgd.

Uiteraard probeert de aannemer de overlast zoveel mogelijk te beperken. Tijdens de werkzaamheden blijft de parkeergarage gewoon beschikbaar.

Webinar Autisme bij vrouwen

Aangenaam leven met autisme

Regio - Autisme komt vaker voor dan men denkt en kan zich anders uiten bij vrouwen dan bij mannen. Zo hebben vrouwen bijvoorbeeld vaker strategieën aangeleerd om sociale en communicatieve opvallendheden te verhullen of compenseren. Ook bij veel stress zullen meisjes dit vaker voor zich houden en zich terugtrekken, waardoor de stress minder opvalt. Wanneer ze gaan studeren, zelfstandig wonen of een gezin krijgen, kampen velen met een toename in andere psychische klachten die boven op het autisme komen. GGZ Noord-Holland-Noord organiseert een webinar over dit thema. De deelnemers krijgen informatie over ver-

schillende vormen van autisme. Ook behandel- en begeleidingsmogelijkheden en adviezen voor mensen in de omgeving komen aan bod. Daarnaast vertelt een ervaringsdeskundige wat haar geholpen heeft. Bovendien is er ruimte de gelegenheid om zelf vragen te stellen via de livechat.

Sprekers

De sprekers zijn dit keer Lisa Snip en een ervaringsdeskundige. Lisa Snip is GGZ-psycholoog bij GGZ NHN en heeft ruime ervaring in het werken met mensen met autisme. De ervaringsdeskundige vertelt uit eigen ervaring wat haar geholpen heeft. Zij is werkzaam bij een van de Herstelwerk-

plaatsen van GGZ Noord-Holland-Noord. De webinar is bedoeld voor alle geïnteresseerden. Dit kunnen bijvoorbeeld mensen met klachten, familieleden en naastbetrokkenen of cliënten zijn, maar ook mensen die vanuit hun professie of opleiding geïnteresseerd zijn in het onderwerp. De gratis webinar wordt gegeven op 3 november van 19.00 tot 20.30 uur en is te volgen via een livestream op de desktop, tablet of smartphone.

Aanmelden gaat via www.ggz-nhn.nl/webinariautisme. Na aanmelding krijgt men op de dag zelf per e-mail een link toegestuurd om de livestream te volgen.



Donorregister
Ministerie van Volksgezondheid,
Welzijn en Sport

Keuze in het Donorregister nog niet ingevuld? Dan ontvang je een brief met de vraag dit alsnog te doen

Sinds 1 juli 2020 heeft Nederland een nieuwe donorwet. Iedereen vanaf 18 jaar komt in het Donorregister. De meeste mensen hebben al een keuze ingevuld. Heb jij dat nog niet gedaan? Dan ontvang je een brief van het ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport met de vraag dit alsnog te doen.

Misschien heb je er niet aan gedacht om je keuze over orgaandonatie in te vullen, of had je er nog geen tijd voor. Of weet je nog niet met welke keuze je in het Donorregister wilt staan. Wat de reden ook is, als je nog geen keuze hebt ingevuld, krijg je binnenkort een brief. Daarin staat hoe je een keuze kan invullen. Dit is belangrijk, want dan weet je partner en familie of je donor wilt worden of niet.

Vier keuzes

In het Donorregister zijn vier keuzes. Je kunt er één kiezen en invullen. Je kunt je keuze altijd veranderen.

-  **1. Ja, ik wil donor worden**
Je wilt donor worden. Je kiest zelf welke organen en weefsels je wilt doneren.
-  **2. Nee, ik wil geen donor worden**
Je wilt geen donor worden.
-  **3. Mijn partner of familie beslist**
Je wilt dat je partner of familie voor je kiest bij jouw overlijden.
-  **4. Ik wijs één persoon aan die beslist**
Je wilt dat iemand anders voor je kiest na jouw overlijden. Laat het deze persoon wel weten.

Hoe vul je een keuze in?

Je kan je keuze op twee manieren invullen of veranderen.

1. Digitaal, via donorregister.nl

- Stap 1 Ga naar www.donorregister.nl en klik op 'Vul je keuze in'.
- Stap 2 Log in met je DigiD.
- Stap 3 Vul het formulier in.
- Stap 4 Je keuze is direct geldig.

2. Met het papieren formulier

- Stap 1 Gebruik het formulier dat bij de brief zit. Nieuw formulier nodig? Haal het op bij je gemeente of vraag het aan via www.donorregister.nl.
- Stap 2 Vul het formulier in.
- Stap 3 Zet je handtekening.
- Stap 4 Stuur het formulier gratis op. Het adres staat op het formulier.
- Stap 5 Je ontvangt een paar weken later een brief met je keuze. Vier weken na deze brief wordt je keuze geldig.

Uitleg bij bibliotheken

Heb je hulp nodig bij het invullen van je keuze? Dan kun je binnenlopen bij de bibliotheek. Veel bibliotheken geven voorlichting. Hier krijg je uitleg over de nieuwe donorwet. De bibliotheken hebben ook folders in het Nederlands en in andere talen zoals Engels, Turks of Arabisch.

Meer weten?

Ga voor meer informatie naar www.donorregister.nl. Ook kun je kijken op www.hoewerktorgaandonatie.nl.

Daar krijg je stap voor stap uitleg over hoe orgaandonatie werkt. Of bel de donor informatie lijn op 0900 - 821 21 66 (zonder extra belkosten)

Over de brief

- Het ministerie stuurt mensen die nog geen keuze hebben ingevuld een brief. Bij de brief zit een formulier waarop je je keuze kan invullen.
- Tussen september 2020 en maart 2021 worden deze brieven verstuurd. Dit gebeurt niet in één keer. Dit gaat stap voor stap. Familie en vrienden in een ander deel van het land kunnen de brief op een ander moment krijgen.
- Als je na de eerste brief niets invult, krijg je na zes weken een tweede brief.
- Als je weer niets invult, komt bij je naam 'Geen bezwaar tegen orgaandonatie' te staan. Dat betekent dat je organen en weefsels na je overlijden naar een patiënt kunnen gaan.

Je keuze invullen

Weet je al welke keuze je wilt invullen? Dan hoef je niet te wachten op de brief. Je kunt je keuze direct invullen op www.donorregister.nl.

Verhalen van anderen over hun keuze

Welke keuze je maakt over het doneren van organen en weefsels, bepaal je zelf. Vind je het lastig om een keuze te maken? Dan kan het helpen om de verhalen van mensen die al een keuze maakten te lezen. Bijvoorbeeld de verhalen van Kees, Betty en Micella.



"Als er een kans is om anderen te helpen, dan wil ik dat proberen"

Kees kiest voor het doneren van zijn organen en weefsels. Hij vulde zijn keuze in 1998 in en vertelt: "Ik was toen begin 50 en las in de krant over orgaandonatie. Ik dacht direct: 'wat mooi, dát ga ik doen'. Ik ben een spontane man. Ik denk nooit lang na over dit soort dingen. Ik ben nu 20 jaar ouder en nog steeds blij met mijn keuze."



"Je moet niet aan een levenloos lichaam komen"

Betty staat bewust met 'nee' in het Donorregister. "Dit heeft te maken met mijn geloof. Ik heb met mijn familie gepraat over mijn keuze en ik raad iedereen aan vooral zelf een keuze te maken."



"Ik voel niks meer als ik dood ben. Mijn familie wel. Daarom wil ik dat zij kiezen"

Micella laat haar familie voor haar kiezen. Zij vindt het belangrijk dat haar kinderen weten waarom ze kiest voor 'familie beslist'. "Ik ga mijn kinderen bij elkaar roepen om over mijn keuze over orgaandonatie te praten. Samen komen we er wel uit."

Lees het hele verhaal van Kees, Betty en Micella of andere verhalen op www.donorregister.nl.

ADVERTORIAL



Als een gemeente meerdere petten opzet gaat het fout

Castricum - Aan mr. K. van Driel van Rechtmata Juristen, die de bedrijven aan de Castricummer Werf bijstaat in hun controversie met de gemeente, hebben we gevraagd waar de commotie op de Castricummer Werf nu precies om gaat.

In 2019 is het Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties een landelijke pilot ‘Flexwonen’ gestart. Deze pilot zou een aantal gemeenten de mogelijkheid bieden om met een korte planologische procedure voor maximaal vijftien jaar af te wijken van het bestemmingsplan. Dat zou versnelde bouw van tachtig woningen mogelijk moeten maken.

De gemeente Castricum had hier wel oren naar, vermoedelijk omdat het ministerie maar liefst 300.000 euro subsidie wilde verstrekken en de gemeente toch wat in haar ogen ‘incourante’ gronden in Akersloot en Castricum in eigendom heeft. In Akersloot haalde de betrokken wethouder al snel bakzeil, zodat op dit moment alleen nog de agrarische gronden naast het zeer bedrijvige industrieterrein ‘De Castricummer Werf’ in beeld lijkt te zijn.

De bedrijven verenigd in de ‘Vereniging Castricummer Werf’ zijn echter al veel langer in gesprek met de gemeente over een goede invulling van de grond waarop de gemeente nu opeens woningen wil bouwen. De Vereniging

wil de grond graag gebruiken om het bedrijventerrein duurzaam en toekomstbestendig te maken. Als woningen worden gebouwd, ziet de Castricummer Werf zich juist definitief in de gebruiksmogelijkheden beperkt en daarmee direct bedreigd in haar levensvatbaarheid en voortbestaan.

Maar er gloort inmiddels weer enige hoop aan de horizon voor de Castricummer Werf. De gemeenteraad heeft onlangs de motie ‘Revitalisatie Castricummer Werf’ aangenomen. En het Ministerie heeft laten weten dat de gemeente helemaal niet voldoet aan de randvoorwaarden van de pilot ‘Flexwonen’ omdat de locatie niet is gelegen in binnenstedelijk gebied. Daarmee lijken de snelle procedure en subsidie van het Ministerie definitief van de baan. En ten slotte is gebleken dat er andere alternatieve locaties beschikbaar zijn waar ook prima woningbouw mogelijk is.

„Dat het Ministerie de locatie ook niet geschikt vindt, toont ook wel aan dat hier sprake is van een buitengewoon onzalig plan”, aldus mr. K. van Driel, die de bedrijven aan de Castricummer Werf bijstaat. „Woningen bouwen op agrarische grond, pal naast een druk industrieterrein. Dat is vanuit een oogpunt van ruimtelijke ordening volstrekt ondenkbaar, ware het niet dat de gemeente hier eigenaar is van de grond, ontwikkelaar is én vergunningverlener. Zodra een gemeente meerdere petten op heeft, ver-

liest het al snel redelijkheid en belangen van derden uit het oog. Het zal de gemeenschap tonnen aan juridische procedures kosten, terwijl de inzet - het snel realiseren van woningen - niet wordt gehaald.”

Toch lijkt het nog steeds niet einde oefening te zijn. Mogelijk omdat de betrokken wethouder al vergaande afspraken heeft gemaakt met marktpartijen, probeert het college alsnog 24 woningen op de gronden te realiseren, maar nu opeens met een hele andere juridische procedure.

„Wat het voor de ondernemers van de Castricummer Werf extra wrang maakt, is de zweem van geheimzinnigheid die door de wethouder over het hele project wordt gelegd. Op informatieverzoeken over het project wordt niet of niet tijdig gereageerd en in de overgelegde informatie is zo driftig gelakt dat het onlangs zelfs de bezwarencommissie van de gemeente te gortig werd. Ook reageerden de ondernemers vol ongeloof toen zij vernamen dat deze week het college een voorstel tot woningbouw in de gemeenteraad heeft ingebracht zonder de ondernemers daarover te informeren. Dat staat natuurlijk ook haaks op de burgerparticipatie waar het college zich zo graag op voor laat staan”, aldus raadsman Van Driel, die hoopt dat de gemeenteraad niet alles voettoots aan zal nemen van het college en zich goed zal laten informeren. (Foto: aangeleverd)

Oproep Natuur en Milieufederatie Noord-Holland Stop de nachtvluchten en verplaats deze naar de dag

Regio - Afgelopen augustus vonden er op Schiphol 1883 nachtvluchten plaats, waarvan 839 vakantievluchten. Vluchten die, in coronatijd, overbodig of zelfs gevaarlijk zijn en die prima overdag gevlogen kunnen worden omdat er dan voldoende ruimte is op Schiphol. Natuur en Milieufederatie Noord-Holland roept verkeersminister Van Nieuwenhuizen op nachtvluchten te stoppen en ze te verplaatsen naar de dag.

Uit onderzoek van To70, in opdracht van Natuur en Milieufederatie Noord-Holland, blijkt dat in augustus van dit jaar 1883 nachtvluchten plaatsvonden, van en

naar Schiphol. Dit is 55 procent van het aantal in dezelfde periode in 2019. Daarmee stijgt het aantal nachtvluchten procentueel sneller dan het aantal vluchten overdag. De slaap van bewoners onder de vliegroutes werd gemiddeld 60 keer per nacht verstoord. Sijas Akkerman, directeur van de Natuur & Milieufederatie Noord-Holland: „Dit is in tegenspraak met eerder gedane beloftes door minister Van Nieuwenhuizen en Schiphol om de geluidshinder in nacht met prioriteit te verminderen. Bovendien ging het in augustus om 839 Europese vakantievluchten (Point To Point bestemmingen). Juist in crisistijd is een ongestoorde slaap van extra

groot belang”. In augustus hadden ook 353 Transit vluchten in de nacht een Europese bestemming. „Ook hiervoor geldt in onze ogen dat deze vluchten van de nacht naar de dag verplaatst kunnen worden. Zeker gezien het beperkte aantal intercontinentale vluchten waarop aansluiting wenselijk is en de ruimte die overdag beschikbaar is.” Natuur en Milieufederatie Noord-Holland roept daarom Van Nieuwenhuizen, Schiphol, KLM, Transavia, TUI, Corendon en Easyjet op nachtvluchten binnen Europa (vrachtvluchten en intercontinentale vluchten uitgezonderd) te stoppen of eventueel te verplaatsen naar de dag.

Vrijwillige energiecoach vergroot actiebereidheid woningeigenaren om te verduurzamen

Regio - Huiseigenaren nemen sneller energiebesparende maatregelen na een bezoek van een vrijwillige energiecoach, zo blijkt uit kwalitatief onderzoek van voorlichtingsorganisatie Milieu Centraal, uitgevoerd door I&O Research. Met de tips uit het persoonlijke gesprek met de energiecoach versnellen huiseigenaren hun plannen om bijvoorbeeld de woning te isoleren of zonnepanelen te plaatsen.

Gemeenten hebben een opgave om de bestaande woningvoorraad van het aardgas te krijgen. Steeds vaker worden hiervoor ook energiecoaches ingezet: vrijwilligers die langs gaan bij woningeigenaren voor een persoonlijk adviesgesprek over energiebesparende mogelijkheden in hun woning.

Vanuit gedeelde passie en interesse
Vrijwillige energiecoaches willen zichzelf graag nuttig maken en een bijdrage leveren aan een be-

tere wereld. Ze zetten hun kennis over en ervaringen met energiebesparing graag in om klimaatverandering tegen te gaan en huiseigenaren te inspireren, zo blijkt uit het onderzoek. Op dat punt vinden de coach en de woningeigenaar elkaar. “Huiseigenaren lopen vaak al rond met ideeën om te verduurzamen en vinden in de energiecoach een klankbord. Door het enthousiasme en de bevestiging van de coach komen de plannen in een stroomversnelling en gaat de huiseigenaar eerder tot actie over”, aldus Marlon Mintjes van Milieu Centraal.

Aandacht voor nazorg
Het aanbieden van nazorg aan woningeigenaren na een adviesgesprek kan mogelijk tot meer impact leiden. Uit het onderzoek blijkt dat woningeigenaren, maar ook coaches en partijen die coaches inzetten hier behoefte aan hebben. De rol van de coach stopt nu vaak na het eerste bezoek. Zo weten de gemeenten en energiecoaches niet welke energiebesparende maatregelen

de huiseigenaar neemt of welke vragen er nog leven. Enkele partijen faciliteren hier momenteel al wel in en zien ook dat dit werkt en wordt gewaardeerd. Nazorg is voor woningeigenaren een goede stok achter de deur om aan de slag te gaan en het opent nieuwe mogelijkheden om (verder) te verduurzamen.

Belangrijke rol in de energietransitie
Met hun enthousiasme en versnellende werking kunnen energiecoaches en organisaties die energiecoaches opleiden en inzetten een belangrijke rol vervullen in de energie- en warmtetransitie en daarmee van grote waarde voor de gemeenten zijn. Hiervoor is goede samenwerking tussen de gemeenten, coaches en verschillende partijen noodzakelijk. Het rapport wordt aan gemeenten, VNG en het ministerie van BZK gepresenteerd. Zij kunnen met de aanbevelingen aan de slag om de energiecoaches nog effectiever in te zetten.

Nieuw landelijk meldnummer zorgwekkend gedrag: 0800 1205

Regio - Staatssecretaris Paul Blokhuis heeft tijdens een digitale bijeenkomst het nieuwe landelijke meldpunt voor zorgwekkend gedrag gelanceerd. Het meldpunt is gratis bereikbaar via nummer 0800 1205. Via dit meldpunt kunnen mensen, die zich zorgen maken over een naaste, in contact komen met zorgverleners in de buurt. Daarmee kan een melding bij het meldnummer het begin zijn van hulp waar behoefte aan is. Het gaat over niet-acute zaken: bij acute crisis of gevaar is zoals gebruikelijk het nummer 112 beschikbaar, of de lokale crisisdienst van de GGZ.



Blokhuis is blij met het meldpunt: „Mensen die zich zorgen maken over het gedrag van iemand anders, bijvoorbeeld een naaste of een buurman, kunnen dit meldpunt bellen. Denk bijvoorbeeld aan mensen die verward gedrag vertonen, niet (meer) voor zichzelf kunnen zorgen, in een verouderd huis wonen of veel problemen hebben en dreigen af te glijden. Het kan gaan om een oude overbuurman die steeds vaker met blote voeten op straat loopt en al een paar keer de sleutels van de voordeur blijkt te zijn vergeten; misschien is hij dement aan het worden. Of denk aan iemand die door oplopende schulden enorm in de problemen komt, depressief raakt en dakloos dreigt te worden. Om maar een paar schrijnende voorbeelden te noemen. Vaak gaat het om personen die door een stapeling van problemen zoals schulden, psychische problemen of het verlies van dierbaren, gebeurtenissen waardoor mensen de grip op hun leven (dreigen te) verliezen.”

Rol van het landelijk meldpunt
Het meldpunt is een vervolg op het advies van het toenmalige ‘Schakelteam Personen met Verward gedrag’ onder voorzitterschap van Onno Hoes. Naast omwonenden weten vaak niet waar ze met hun zorgen over een verward persoon terecht kunnen. Regionale en lokale hulpnummers zijn immers niet altijd even bekend. Een gratis landelijk nummer, dat naar de num-

mers doorschakelt, kan daarvoor de oplossing bieden. Overigens wijst de staatssecretaris erop dat het meldpunt niet in de plaats komt van andere mogelijkheden die er zijn om met dit soort situaties om te gaan: „Het meldpunt biedt een extra mogelijkheid om je zorgen te uiten en advies in te winnen. Afhankelijk van de situatie kun je verschillende dingen doen. Het is mooi als mensen ook zelf proberen contact te maken met de mensen in de buurt waar ze zich zorgen over maken, of met naasten van diegenen; of zelf een buurtregisseur of een wijkteam benaderen. Het is zeker niet de bedoeling dat persoonlijk contact met buurtbewoners voor alle situaties wordt vervangen door een telefoontje met het meldpunt.”

Melding vormt begin van hulptraject
Het meldpunt is een landelijk doorschakelnummer, dat bellers doorverbindt met een het lokaal meldpunt in de wijk, stad of regio. Meldingen worden op lokaal niveau opgepakt; het kan gaan om bijvoorbeeld het geven van advies en als nodig om het regelen van hulp voor degene, over wie de melding wordt gedaan. Zo kan een melding van verward gedrag het begin zijn van een hoognodig hulptraject. Bijkomend effect dat verwacht wordt, is dat de politie minder vaak in actie hoeft te komen, omdat de lokale hulpverlening toegankelijker wordt. Niet alleen fijn

voor de politie, maar ook voor de hulpbehoevenden!

Uiteenlopende achtergronden
De groep van mensen die verward gedrag vertonen is divers. Het kan gaan om personen met een (licht) verstandelijke beperking, demantie, een psychische aandoening, of levensproblemen zoals schulden of verlies van dierbaren. Het gaat om problemen die de grip op het leven (dreigen) te verliezen en die daarom zorg of ondersteuning nodig kunnen hebben, maar deze niet altijd zelf opzoeken. Juist daarom is het goed als mensen meer naar elkaar omkijken, en vanuit die zorg voor een ander een melding doen.

Dekking netwerk
De meeste gemeenten (ruim 90%) zijn inmiddels via een regionaal of lokaal meldpunt aangesloten op het landelijk meldpunt. Het ministerie is met de 24 gemeenten die nog niet zijn aangesloten in gesprek om dit zo snel als mogelijk te regelen, en ondersteunt hen hierbij waar nodig.

Bereikbaarheid lokale en regionale meldpunten en website
Sommige meldpunten zijn 24 uur per dag bereikbaar, maar de meeste meldpunten zijn bereikbaar tijdens kantooruren. Belt iemand met zorgen na de openingstijden van een meldpunt, dan kan de beller op werkdagen tot 21.00 uur worden doorverbonden met MIND Korrelatie. Mind Korrelatie biedt een adviesgesprek aan waarin bellers informatie krijgen over welke stappen zij zelf kunnen ondernemen en waar ze hulp kunnen krijgen als ze dat graag willen. De beller kan er na sluitingstijd vaak ook voor kiezen om bij het meldpunt een voicemailbericht in te spreken, waarna hij tijdens de openingstijden van het betreffende meldpunt wordt teruggebeld. Dat is afdoende, omdat het niet om acute hulpvragen gaat. Daarvoor is het nummer 112. Tegelijk met het landelijke meldpunt is ook de bijbehorende website www.meldpuntzorgwekkendgedrag.nl gelanceerd, met bijvoorbeeld ervaringsverhalen van mensen die ook een melding hebben gedaan en degenen die de telefoon bij een meldpunt aannemen. Ook zijn adviezen te vinden over manieren hoe het beste om te gaan met verschillende typen zorgwekkend gedrag. (Foto: aangeleverd)



Team Sportservice Kennemerland

Goede opkomst bij vakantieactiviteiten

Castricum/Heemskerk - Vorige week hebben bijna driehonderd basisschoolkinderen uit de gemeenten Castricum en Heemskerk deelgenomen aan de gratis sportieve vakantieactiviteiten van Team Sportservice Kennemerland. Ze bezochten diverse sportinstuiven, freerunnen, een sportcarrousel, wielrijden en levend stratego.

De kinderen hebben genoten. Dat was goed te merken aan de blijde en bezwete gezichten en de positieve reacties achteraf. „Mijn kinderen vonden het te gek, nog leuker dan de gymlessen op school zeiden ze” en “Wat een super leuk programma hebben jullie weer, mijn kind heeft genoten”, aldus twee ouders. Het programma was erg divers deze vakantie. Er kon zowel binnen als buiten gesport worden en er waren twee nieuwe activiteiten; de wiel-

rijdenmiddag op de skatebaan en levend stratego in een sportzaal vol schuilplekken. Ook basketballvereniging Mapleleaves en volleybalvereniging Croonenburg waren weer van de partij. Kinderen konden tijdens de sportinstuiven en de sportcarrousel kennis maken met basketbal en volleybal. Zo konden ze ontdekken of deze sporten bij hen passen. Verenigingen die hun sport ook graag willen promoten tijdens een vakan-

tieactiviteit kunnen zich aanmelden door een e-mail naar kennemerland@teamsportservice.nl te sturen. De vakleerkrachten, buurtsportcoach en stagiaires van Team Sportservice Kennemerland bieden elke schoolvakantie een leuk en gevarieerd programma aan. De kerstvakantieactiviteiten worden begin december via de scholen en de website www.team-sportservice.nl/kennemerland bekend gemaakt. Wie wil weten wat Team Sportservice Kennemerland nog meer organiseert voor kinderen en volwassenen kan kijken op de website of volg ze op Facebook en Instagram. (Foto: Team Sportservice Kennemerland)

Biljartvereniging WIK

Peter Ent pakt koppositie in competitie

Castricum - Tijdens de achtste speelronde van de wintercompetitie bij biljartvereniging WIK heerste een gelaten sfeer. De leden beseften dat, door de aangescherpte coronamaatregelen, de competitie voor zeker vier weken stil komt te liggen. Hierdoor misschien gemotiveerd, gebruikte Peter Ent zijn twee partijen om de koppositie te pakken. In zijn eerste partij moest hij echter de winst aan zijn tegenstander Aad de Vries laten. Laatstgenoemde sloot de partij af met een winstpercentage van 23. Toch waren er nog 107 punten voor Peter. Zijn tweede partij tegen Piet Zon-

neveld begon Peter sterk met een opening serie van tien caramboles in de tweede beurt. Dat was het sein om tot een goed resultaat te komen. In de zevende beurt perste Peter er weer een mooie serie uit van elf caramboles. Daarmee nam hij afstand van Piet en wist hij de partij op zijn naam te schrijven met een winstpercentage van 30%. Het beste resultaat van de avond was voor Ad Kempers, die zijn hoge positie op de ranglijst wederom waarmaakte. Na een goede start en sterke finish pakte hij de winst van de partij tegen Aad Vries. Met een stijgingspercentage van 37% was

dit voor Ad de zesde overwinning op rij. Hij is nu de enige speler die in deze competitie nog geen verliespartij op zijn naam heeft staan. Frans Lute was ook weer op dreef in zijn partij tegen Cees Burgmeijer. Met drie series boven de tien caramboles was de basis gelegd voor een goed resultaat. De winst, met een stijgingspercentage van 27%, was in de pocket voor Frans.

Stand:

1. Peter Ent met 854 punten;
2. Siem Bakkum met 841 punten;
3. Piet Zonneveld met 824 punten en één wedstrijd minder gespeeld.

Vierde variant voor integraal verkeersplan

Castricum - Door in- en omwonenden van de Zanderij is een vierde variant voor het integraal verkeersplan ingediend. De indieners noemen die variant het Leefbaar Verkeersplan, dat er in feite op neerkomt om eerst de reeds geplande pilots af te wachten. De gemeente heeft al een aantal maatregelen op stapel staan die volgens hen voldoende bijdragen aan het verbeteren van de verkeersveiligheid bij de spoorwegin- en de Beverwijkerstraatweg.

Al in 2012 werd in Castricum volop gediscussieerd over het wel of niet aanleggen van een randweg. Destijds kwamen heel wat vari-

anten ter tafel, nu zijn dat er nog drie. Waar de discussie zich aanvankelijk vooral richtte op de onveilige situatie bij de spoorwegin- en de Beverwijkerstraatweg, wordt nu ook de doorstroming van het autoverkeer bij de planvorming betrokken. „Dit probleem is van een andere orde en heeft op zich niets met de veiligheid van de spoorwegin- en de Beverwijkerstraatweg te maken”, schrijven de bewoners van de Zanderij aan college en gemeenteraad. Men vervolgt: „Onze stelling is dat alle varianten, die vooral gericht zijn op de doorstroming, zullen leiden tot extra autoverkeer en het dorp nog drukker maken.” Ze noemen dat nadellig voor de veiligheid en de leefbaarheid op tal van wegen,

overwegen en kruispunten.

Volgens de bewoners zijn de geplande pilots rond de spoorwegin- en de Beverwijkerstraatweg, in combinatie met goede routeverwijzingen naar de N203 en de A9, voldoende. „Als mensen er dan voor kiezen om tijdens de spits voor de spoorbomen te wachten, is dat hun eigen keuze.” Verder sluit men zich aan bij het plan van de Fietsersbond om geen van de drie voorliggende plannen verder uit te werken, omdat ze zouden leiden tot jarenlange bouwactiviteiten, overlast en onveiligheid. Daarnaast vrezen de bewoners bij alle varianten ook een toename van het autoverkeer.

Mantelzorger in het zonnetje zetten

Aanvragen mantelzorgwaardering kan nu het hele jaar

Castricum - Iedere inwoner van de gemeente Castricum die langdurige zorg en/of ondersteuning krijgt van een mantelzorger, kan voortaan het hele kalenderjaar door eenmaal een waardering voor die mantelzorger aanvragen. De afgelopen jaren konden inwoners de aanvraag alleen gedurende twee maanden van het jaar doen. De uitbreiding van de aanvraagperiode is er om mensen meer de kans te geven een mantelzorger in het zonnetje te zetten.

Met al hun belangeloze inzet zorgen de mantelzorgers ervoor dat mensen (langer) in hun eigen omgeving kunnen blijven wonen. Ze zijn onmisbaar in de samenleving. Daarom kunnen zij van de gemeente een blijk van waardering krijgen in de vorm van een cadeaubon. Deze ‘mantelzorgwaardering’ is geen vergoeding voor onkosten, maar een waardering voor de langdurige zorg en/of ondersteuning die zij bieden.

Voorwaarden
De aanvraag moet wel aan voorwaarden voldoen. Alle voorwaarden en het aanvraagformulier zijn op www.castricum.nl/mantelzorg te vinden. Een digitale aanvraag kan alleen via DigiD van de zorgvrager Aanvragen die via de DigiD van de mantelzorger komen, neemt de gemeente niet in behandeling.

Jonge mantelzorgers
Ook kinderen die regelmatig

meehelpen met de zorg voor een ander zijn mantelzorgers. Zij doen bijvoorbeeld allerlei klusjes zoals boodschappen doen, koken of op broertjes en zusjes passen. Jonge mantelzorgers hebben ook recht op mantelzorgwaardering.

Over de waardering
De gemeente toetst eerst de aanvraag. Als die terecht is, ontvangt de mantelzorger binnen drie maanden na beoordeling een cadeaubon. Er zijn twee soorten bonnen om uit te kiezen (VVV Online cadeaucode of een VVV cadeaubon) met een waarde van 100 euro. Neem contact op met de leden van het Sociaal Team voor meer informatie. Zij beschikken ook over de papieren aanvraagformulieren.



Een stripje van Hanna Looye met de vraag hoe jij het middelste plaatje zou invullen. (Afbeelding: aangeleverd)

Cursus striptekenen bij Toonbeeld

Castricum - ‘Drie keer is scheepsrecht’ gaat ook in dit geval op. Twee keer kon de cursus striptekenen bij Toonbeeld niet doorgaan, maar woensdagavond 28 oktober is het zover. Dan ontvangt docent Hanna Looye, zelf enthousiast striptekenaar en striptekenaar, de cursisten om 20.00 uur in Geesterhage voor de eerste les.

Corona is in dit geval geen spelbreker, omdat het tekenlokaal uitstekend wordt geventileerd, hetgeen officieel gecontroleerd is door de gemeente. Bovendien kunnen de cursisten op veilige afstand zitten van elkaar. Daar hebben de docenten van Toonbeeld intussen ruimschoots ervaring mee opgedaan.

Hanna Looye: „Het gaat er niet om of je perfect kunt tekenen, maar dat je het leuk vindt je fantasie de vrije loop te laten. Het gaat immers niet om natekenen maar om het uitwerken van een simpel script of een paar trefwoorden tot een kort of langer beeldverhaal. En in dat verhaal kun je de meest alledaagse maar ook de meest bizarre situaties uitbeelden. Met een auto dwars door een muur rijden? Geen enkel probleem, want bij het volgende plaatje kun je de inzittenden er ongedeerd laten uitstappen. Voor hetzelfde geld laat je een olifant of een paard de wagen besturen. En zo kan ik nog wel een tijdje doorgaan. Het enige wat echt telt, is het plezier dat je kunt beleven aan het maken van je eigen strip(jes). Als eer-

ste vingeroefening zou je de bijgaande illustratie kunnen proberen aan te vullen. Wat zou jij als verbindende schakel tussen de twee plaatjes tekenen, waar nu nog een groot vraagteken staat? Twee plaatjes mag ook.”

Aanmelden kan nog
Inschrijven kan via de site www.toonbeeld.tv (> ‘Beeldend’ > ‘Tekenen en schilderen’ > ‘Striptekenen’). Bellen met de administratie kan ook: 0251 659012. De cursus telt vijftien lessen op woensdagavond van 20.00 tot 21.30 uur en start op 28 oktober. Het cursusgeld bedraagt 189 euro exclusief materiaal. Wie een keer op proef wil meedoen, kan dat aanvragen via de administratie.

KPB mountainbiking: Dave van Kuilenburg pakt draad weer op met zege

Akerslout - Dave van Kuilenburg uit Heiloo heeft het heft weer in handen genomen. Een week eerder moest hij in zijn oudere broer Walter zijn meerdere erkennen, maar vorige week donderdag nam hij het heft weer in handen. Tijdens de wekelijkse individuele tijdrit op de mountainbike om het snelheidsklassement van de Kids and Parents Bikeschool (KPB) was hij andermaal de snelste rijder.

Na de uitbraak van het coronavirus schrapte KPB de groepswedstrijd en zette daar een individuele tijdrit voor in de plaats. De rijders starten om de dertig seconden, zodat de onderlinge afstand gewaarborgd kan worden. De aanschaf van het elektronische tijdwaarnemingsysteem Mylaps, waarbij de renners voorzien zijn van een eigen aangeschafte transponder, is bedoeld om onderlinge contacten bij het inschrijven te vermijden. Al in de eerste omloop werd donderdag duidelijk dat Dave van Kuilenburg op sportcomplex De Cloppenburg zijn zinnen gezet had op de overwinning. Hij wilde echter vooral laten zien beter in zijn vel te zitten dan de week ervoor. Op zijn vertrouwde strandracer reed de jongste van de Van Kuilenburgs rondetijden van iets boven de vijf minuten met in ron-

de drie zelfs iets onder de vijf. Tenslotte leidde zijn optreden tot een eindtijd van 50.25 minuten. Ron Boendermaker uit Egmond aan Zee, ditmaal voortreffelijk de routing volgend, bleef met 51.56 minuten Castricummer Vincent Beentjes één seconde voor in de uitslag. Met de eerder handgeklotte tijden zou dit minimale verschil een punt van discussie zijn geworden; het iets te vroeg of te laat indrukken van het knopje. Nu met Mylaps spreken de echte getallen. Walter van Kuilenburg uit Amsterdam kon dit keer met een tijd van 53.20 minuten niet meedoen om de bloemen. Gezien zijn tussentijden met daarin de snelste ronde overall van 4.54 minuten en in ronde zeven nog een snel verholpen lekke band, zou Walter van Kuilenburg in de top drie terecht zijn gekomen. Tot ruim half koers kon Wout Bak-

ker uit Heiloo zich ook nog mengen in het gevecht om plek twee voor de einduitslag. In het vervolg moest hij wel wat toegeven aan de concurrentie, hetgeen resulteerde in plaats vijf. Alwin Hes uit Bakkum reed een gedegen tijd van 52.09 minuten en scoorde daarmee plek 4 en bleef met slechts drie seconden verwijderd van plek twee. Lenneke Pettinga was het enige meisje op het parcours. Ze was de jongste van vier deelnemers uit Akerslout, Piet Veldt was van hen ruimschoots de oudste.

Uitslag:

- Mannen: 1. Dave van Kuilenburg, Heiloo (50.25 min); 2. Ron Boendermaker, Egmond aan Zee (51.56 min); 3. Vincent Beentjes, Castricum (51.57 min); 4. Alwin Hes, Bakkum (52.09 min); 5. Wout Bakker, Heiloo (52.29 min); 6. Walter van Kuilenburg, Amsterdam (53.20 min); 7. Koen Konst, Castricum (55.17 min); 8. Bob Scholten, Akerslout (57.51 min); 9. Vincent Tiebie, Akerslout (61.04 min); 10. Piet Veldt, Akerslout (68.05 min); Vrouwen: 1. Lenneke Pettinga, Akerslout (62.07 min).

FNV wil gratis mondkapjes voor minima

Regio - Vakbond Lokaal FNV Alkmaar wil dat de gemeenten in de regio gratis mondkapjes beschikbaar stellen aan inwoners met een laag inkomen. De lokale afdeling van de vakbond doet die oproep in een brandbrief aan de gemeenten Bergen, Uitgeest, Castricum, Heiloo, Heerhugowaard, Alkmaar en Langedijk. „Minima zijn extra de dupe van gestegen kosten rond de coronamaatregelen en verdienen een tegemoetkoming in de kosten”, schrijft de Lokale werkgroep Sociaal Domein van Lokaal FNV Alkmaar.

Voor minima is het leven in financieel opzicht lastiger geworden

door het verlies van werk en inkomen, of door dagelijkse zaken als het moeten laten bezorgen van boodschappen. Daarbovenop komen mogelijk extra zorgkosten. „Door de coronacrisis zijn de afgelopen periode ziekenhuisbehandelingen van honderdduizenden uitgesteld. Deze patiënten gaan daardoor mogelijk extra betalen. Dat komt omdat in sommige gevallen het eigen risico over meerdere jaren wordt aangesproken.” De vakbond hamert op het treffen van financiële regelingen, bijvoorbeeld met bijzondere bijstand. Maar ook concreter, door de verplicht gestelde mondkapjes te vergoeden. Het dragen van mondkapjes is niet alleen in het belang van de minima zelf, maar

voor iedereen om besmetting te voorkomen. In openbare ruimtes moeten mondkapjes worden gedragen. Een mondkapje kost ongeveer één euro per stuk, rekent de FNV voor. Dat betekent zeker dertig euro per maand per persoon. Mensen op of rond het minimum hebben het financieel al extra zwaar nu en deze extra kostenpost kan daar niet bij. Een financiële vergoeding zou inwoners met een kleine beurs uit de brand helpen. „Of desnoods alle minima vijf stoffen, wasbare mondkapjes schenken. Dat zou heel veel mensen wat lucht geven.” De vakbond wijst erop dat in de gemeente Rotterdam een dergelijke voorziening al geregeld is.

Krapte woningmarkt op laagste niveau van de eeuw

Regio - De woningmarkt cijfers betreffende het derde kwartaal van 2020 zijn bekend gemaakt. Uit deze cijfers blijkt dat in Noord-Kennemerland de krapte opnieuw is toegenomen. Dat gebeurde voor het derde kwartaal op rij. De zogenoemde krapte-indicator van brancheorganisatie NVM komt voor deze regio uit op 1,7

en dat cijfer is niet eerder deze eeuw zo laag geweest. Het komt erop neer dat per woningzoekende gemiddeld 1,7 woningen beschikbaar zijn, terwijl dat er normaal gesproken 5 tot 10 zijn. In het derde kwartaal van 2020 werden in Noord-Kennemerland in totaal 788 woningen verkocht. Tegelijk werden slechts 445 woningen te koop gezet, waardoor

het aanbod voor woningzoekenden dus is gedaald. Deskundigen maken zich zorgen over deze ontwikkeling, want doordat er nauwelijks nog iets te kiezen valt, schieten de prijzen verder omhoog. Om woningen voor een grote groep kopers betaalbaar te houden, moeten er snel nieuwe woningen bijkomen.

Viering Allerzielen geannuleerd

Castricum - De afgelopen week heeft de werkgroep Allerzielen in verband met de coronapandemie moeten besluiten om de vieringen in de St. Pancratiuskerk op maandag 2 november te annuleren. De kerk zal die dag wel open zijn tussen 16.00 en 20.00 uur om een kaarsje op te steken of voor een gebed.

Het kerkhof achter de kerk is geopend van 09.00 tot 21.00 uur en zal in de avond sfeervol verlicht zijn. In voorgaande jaren werd het kerkhof verlicht door middel van glazen potjes met een kaarsje erin. Door een gift van tweeduizend euro uit het Goede Doelenfonds van de Uitvaartvereniging Asso-

ciatie & IJmond heeft de parochie stormlantaarns en herderstaffen kunnen kopen. Deze zullen ook gebruikt worden bij Allerzielen Alom op Onderlangs. Alle bezoekers van de begraafplaats tijdens Allerzielen dienen zich te houden aan de coronaregels en de aanwijzingen van de vrijwilligers op te volgen.

Collecte Stichting Help Ons afgerond

Castricum - Stichting Help Ons heeft in de afgelopen week ge-collecteerd in de gemeente Castricum. Het geld dat opgehaald

werd, is bestemd voor de meest arme inwoners van Roemenië. Zij kunnen hiervan medicijnen en andere noodzakelijke goederen

aanschaffen. De vrijwilligers danken iedereen in Castricum voor het medeleven en natuurlijk voor de bijdrage.

WAT is er TE DOEN

WOENSDAG ZONDAG

21 OKTOBER

25 OKTOBER

Webinar over inbraakpreventie door Sybren van der Velden (landelijk coördinator woninginbraken bij de nationale politie) en Susanne Schat (adviseur centrum voor criminaliteitspreventie en veiligheid) van 19.30 tot 21.30 uur. Deelname is gratis. Aanmelden via www.hetccv.nl/webinar-inbraakpreventie.

Gemaal 1879 aan de Fielkerweg 4 te Akersloot ter bezichtiging geopend van 13.30 tot 16.30 uur. Tevens expositie van Tineke van Hout-de Boer. Info via www.gemaal1879.nl.

DONDERDAG

29 OKTOBER

MAANDAG

26 OKTOBER

De raadscommissie over JeugdzorgPlus vindt plaats van 21.00 tot 22.30 uur en is te volgen via Zoom en Radio Castricum 105 (zie voor meer informatie: www.castricum.nl).

DINSDAG

27 OKTOBER

Derde van vijf ontmoetings- en bezinningsochtenden door KBO Castricum onder leiding van Johanna Kraus om 10.30 uur (inloop 10.00 uur) in dorps huis De Kern aan de Overtoom 15 te Castricum. Vooraf reserveren via 06 40366473 / mail2johannakraus@gmail.com. Kosten 6 euro voor leden, 10 euro voor niet-leden. Optioneel soep en broodjes na afloop tegen aanvullende kostprijs.

Wandeling voor mensen met een rollator om 11.30 uur vanaf het gezondheidscentrum aan de Zonnedaauw 2 te Limmen. Aanmelden niet nodig, ook mensen zonder rollator, die in rustig tempo willen wandelen, zijn welkom. Info via Winnie.Assendelft@teamsportservice.nl / 0251 254740.

VRIDAG

23 OKTOBER

Interactieve workshop voor sporttrainers door Tessa Blom van 19.45 tot 22.00 uur in cultureel centrum Geesterhage. Thema: kinderen die ongewenst gedrag vertonen. Deelname is gratis na aanmelding via www.vrijwilligerscademie.buch.nl. Info bij Irene Zijlstra (Steunpunt Vrijwilligerswerk) via telefoonnummer 0251 656562.

ZATERDAG

24 OKTOBER

WOENSDAG

28 OKTOBER

Kunstwerk op T-shirt maken voor kinderen 4-9 jaar van 10.30 tot 12.00 uur in jongerencentrum Conquista aan de Kerkweg 50 te Limmen. Entreprijs 1 euro. Info via www.conquista.nl.



Online workshop ‘Hoe voer ik een goed sollicitatiegesprek?’ door Bibliotheek Kennemerwaard en Verhelder Talent om 09.30 uur. Deelname is gratis. Dit is de vierde van zes online workshops. Info en aanmelden via www.bibliotheekkennemerwaard.nl. (Foto: aangeleverd)



Wandeling vanaf bezoekerscentrum De Hoep aan de Johannesweg 2 te Castricum. Naar keuze 3-5 kilometer of 7-10 kilometer. In de even weken vanaf NS-station Castricum tevens wandeling van 15 kilometer. Alle wandelingen starten om 10.00 uur. Info via Charles Verstraete (0251 650742). (Foto: aangeleverd)

Darttoernooi voor kinderen 8-14 jaar van 13.30 tot 17.00 uur in jongerencentrum Conquista aan de Kerkweg 50 te Limmen. Info via www.conquista.nl.

Cursus striptekenen om 20.00 uur door Hanna Looye bij Toonbeeld in cultureel centrum Geesterhage aan de Geesterduinweg 3 te Castricum. Deelname kost 189 euro voor vijftien lessen (excl. Materiaal). Aanmelden via www.toonbeeld.tv (> ‘Beeldend’ > ‘Tekenen en schilderen’) of telefonisch via nummer 0251 659012.

DONDERDAG

29 OKTOBER

Online bewonersavond voor inwoners van de gemeente Castricum over het isoleren van de woning van 20.30 tot 21.15 uur door een onafhankelijk adviseur van het Duurzaam Bouwloket. Aanmelden via www.duurzaambouwloket.nl/webinar-castricumisoleert.

Op de koffie bij...



Fysiotherapie Rootjes

Vol trots geven de eigenaren, Majelle Laman en Ralph Knol, een rondleiding door de praktijk aan de Dorpsstraat 109 in Castricum, die in 2017 volledig is gerenoveerd. In 1990 is Kees Rootjes begonnen als eenmanspraktijk in de oude kleuterschool. Inmiddels is het team uitgegroeid naar elf personen in een praktijk die een en al sport uitstraalt.

Fysiotherapie Rootjes al dertig jaar een sportief begrip

Majelle vertelt dat ze in haar jonge jaren op hoog niveau atletiek beoefende. De 800 meter was haar beste afstand. Bij blessures kwam ze toen al regelmatig bij Kees langs. Doordat de praktijk groeide kwam ze er in 1996 in dienst. Vanuit de passie voor sport, was de opleiding sportfysiotherapie een logische stap.

Ook Ralph sport al van jongs af aan. Tennis is zijn grootste passie, nog steeds speelt hij competitie en toernooien. Daarnaast loopt hij ook regelmatig halve marathons. „De beleving van sport is een belangrijke reden waarom ik voor de opleiding fysiotherapie gekozen heb”, legt Ralph uit. „Mensen aan het bewegen krijgen, het verbeteren van sportprestaties en het helpen bij revalidatie is het leukste wat er is.” Vanaf 2006 werkt Ralph bij Fysiotherapie Rootjes; met een leuk team en dankzij verschillende opleidingen kreeg hij de kans om zich te blijven ontwikkelen als fysiotherapeut.

In 2014 deed zich een nieuwe uitdaging voor. Kees wilde de praktijk langzaam overdragen aan Majelle en Ralph. Sinds een aantal jaar hebben zij alleen de leiding. „De visie van de praktijk is niet veranderd”, vertelt Majelle. „Het kijken naar de oorzaak van de klachten, de zelfredzaamheid van de patiënten en het

bewust maken staan altijd hoog in het vaandel. Als we naar de toekomst kijken, willen we dat nog verder gaan uitstralen. Dat is ook de reden waarom we sinds kort een samenwerking zijn aangegaan met een voedingsdeskundige en een personal trainer.”

De kracht van de organisatie schuilt in de combinatie van coaching en fysiotherapie. „Wij kijken naar de persoon zelf. Waar komt de klacht vandaan en welke behandeling kunnen wij toepassen? Natuurlijk moet de klant wel open staan voor deze werkwijze.”

Wat maakt het vak zo leuk? „De afwisseling” antwoorden Majelle en Ralph eensgezind. „We hebben klanten van jong tot oud. Elke klant is boeiend om mee te werken en we leren er ook steeds weer van. We zien wat bepaalde gebeurtenissen met iemand kan doen en hoe men daarmee omgaat. Door training en coaching kunnen we iemand weer in zijn eigen kracht zetten. Het maakt niet uit of dat een topsporter is die weer een level hoger kan gaan, of een senior die na een behandeling weer zelfstandig de trap op kan komen.” Als ze vandaag opnieuw een beroepskeuze zouden moeten maken, kozen Majelle en Ralph er - zonder twiifel - allebei weer voor om fysiotherapeut te worden.



„Het blijft mooi om mensen te helpen weer op een goede manier in beweging te komen. De meeste klanten zijn zelfbewust en zorgen goed voor hun lichaam door sportief bezig te zijn. Ze willen het zelf in de hand houden en wij mogen ze daarbij ondersteunen. Dat is toch prachtig!”

SCHONE EN FRISSE LUCHT

THUIS, OP SCHOOL OF OP JE WERK

LEITZ
TruSens

**Vanaf
135,00**

Ontdek alle modellen in de winkel
of op kantoorboek.nl

Luchtreinigers met sensor

Verbeter de luchtkwaliteit in jouw persoonlijke ruimte. Deze kleine maar krachtige luchtreiniger bestrijdt vervuilde stoffen zodat je makkelijker kunt ademen. Het UV-licht doodt ziektekiemen en bacteriën.

LAAN
ANNO 1927
KANTOORBOEK.NL

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

Remedial Teaching Castricum

Individuele begeleiding bij leerproblemen

- technisch of begrijpend lezen
- taal en spelling
- rekenen

Caroline Titulaer - remedial teacher (Master SEN)

0623232192 / www.rtcacstricum.nl / caroline@rtcacstricum.nl



EEN FOLDER ÉN ADVERTENTIE VOOR 1 TARIEF!

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

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

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

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

0251-674433

WWW.VERSPREIDNET.NL INFO@VERSPREIDNET.NL



VERSPREIDNET

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

* Te koop aangeboden:
Set winterbanden z.g.a.n., compleet
met stalen velgen. Banden pas 1
winter gebruikt. Maat 185/65 R15
Geschikt voor o.a. Nissan Note. 125,-.
Tel: 06-49618530

*Gevraagd:
Ik ben op zoek naar elektrische en
gewone fietsen om te knutselen. Tel.
06-14069852

Te koop:
Handtassen grijs en zachtroze
5,- p.st., noordhoff in je pocket:
wiskunde, Duits, Engels, handig
naslagwerk 15,-. Tel: 072-5055782

Te koop:
Fietsendragers 2x, voor race/atb met
wielhouders op dakdragers auto.
Snelle, stevige en eenvoud. Montage.
20,-. Tel: 06-45609565

Te koop:
Z.g.a.n. gevoerd winter sportjas
+ capuchon, merk Almer Flotation
kl. blauw, maat XL, 52/54, 125,-. Tel.
06-21921738

Te koop:
Epson printer. Incl mogelijkheid
foto's af te drukken. Met install disc. Tel.
06-15278018

Te koop:
Jan van Haaster puzzels: 6 x 1000 st.
5,- p.st., 1 x 2000 à 10,-, 1 x 3000 à 15,-.
Tel: 06-16791419

Gezocht:
Gezocht: hulp gezocht voor vrouw
met ms in castricum. Tel: 0251-656038

Gratis adviesgesprek



Landprothetische praktijk Weijer
072 - 5331902
www.kunstgebitheilloo.nl

Te koop:
Tennisracket Snauwaert fibreglass +
hoes 11,41/8 ste. 5,-. Houten bruine
kinderstoel jaren 80, 10,-.
Tel: 06-29438449

Te koop:
Wedgwood moss rose gebakschot-
tels (4x), diam. 16 cm, gaaf, 6,-. Ook
andere serviesdelen te koop.
Tel: 06-11210131

Te koop:
Kunstschaatsen wit leren hoge
schoen, maat 39. 15,-. Grenen kinder-
bedje + matras. 20,-.
Tel: 06-29438449

Te koop:
Wegens verhuizing 2 prachtige
blauw/groene voile gordijnen 215
cm hoog, 166 cm breed, 25,- p.st.
Tel: 06-55141785

Te koop:
Wasrek 6-delig uitklapbaar, 25,-.
Tel: 06-55141785

Te koop:
Leren dames laarzen met rits, lage
hak. Mt. 7, hg. 28 cm, merk Verhulst,
geschikt voor steunzolen, z.g.a.n.
22,50. Tel: 0251-244037



gasservice | gaswacht
van gas naar duurzaam

Zit u er deze winter warm bij?

Sluit op tijd een onderhouds-
abonnement voor uw verwarming af!

Kijk voor meer info op:
gasservice.nl/abonnementen/tarieven

Nieuw klikgebit?



Landprothetische praktijk Weijer
072 - 5331902
www.kunstgebitheilloo.nl

Te koop:
Leer/nubuck ds. instapschoen,
z.g.a.n. Merk Solidus maat 40-41
breedte j (licht)bruin. 40,- (was 136,-).
Tel: 0251-244037

Te koop:
Inbouw pelgrim 5 pits gaskookplaat
90 cm, binnen maat 86 x 49 cm. Type
gk995rva, z.g.a.n. Prijs 50,-. Tel.
023-5381320

Te koop:
Gasfornuis met elektrische
oven (Smeg) 50,- damesfiets valley
40,- damesfiets sparta 50,-. Tel.
06-85237202

Te koop:
Fietsstuurtaas. Nieuw. Ev. Kaart zicht-
baar onder plastic te schuiven. 5,-. Tel.
0251-652942

Te koop:
Spiegel voor fiets stuur. Overcom-
pleet. 5,-. Regenlaarzen. Z.g.a.n.
Blauw mt. 38 groen, mt. 39 en 42 per
stuk 7,50. Tel: 0251-652942

Gevraagd:
Wie heeft poppenkastpoppen liggen
en doet er niets (meer) mee? Ik kom
ze graag voor de kleinkinderen halen.
Tel: 0251-655631

Gevraagd:
Gratis Artiskaart van de postcode-
terij, bankgiroloterij of de Dekamarkt.
Heeft iemand die er niets mee doet?
Tel: 06-37010414

echo-advysio.nl



Fysiotherapie
MSU echografie
Shockwave therapie

Integrale geneeswijze
Functionele orthonomie-
integratie

Cranio sacraal therapie
(vergoeding uit aanvullende
verzekering)

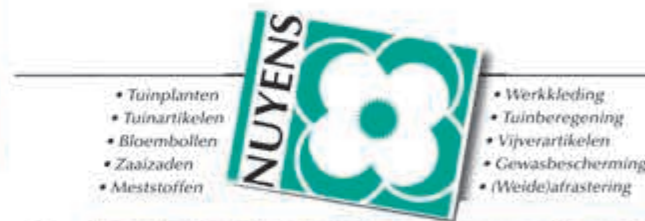
Een duidelijke diagnose door echo- en functie
onderzoek. Dit geeft inzicht in oorzaak, gevolg
en oplossing van uw lichamelijke klachten aan
spieren, pezen en gewrichten. Kijk voor meer
informatie

www.echo-advysio.nl
kennemerstraatweg 464 1951 NG
gerbrand@echo-advysio.nl
tel 06 53106162

TE HUUR:

2 KMR-appartement 65 m², woonkamer,
keuken, badkamer, slaapkamer.
Compl. gestoff. en gemeubileerd,
huurprijs incl. GWE € 1150,00 p.mnd.
1 of 2 personen.
Huisdieren en roken niet toegestaan.

Tel. 0251-820 409



**Uw gazon donkergroen
de winter in !!**
DCM Najaarsmest

HERFSTACTIE:
20 KG GROENKALK +
10 KG DCM NAJAARSMEST
normaal € 36.20

NU Slechts **€ 29.95**

(voor 200 m² gazon)
Ook kleinere verpakkingen
verkrijgbaar !!

**TIP! Het is raadzaam het gras
bij de laatste maaibeurt iets
langer te laten (5-6 cm i.p.v. 3-4 cm).**



Openingstijden:
Maandag t/m vrijdag 8:00 - 18:00 uur
Zaterdag 8:00 - 17:00 uur

Uitgeestweg 18
Lisse
T 072 - 505 24 84

www.nuyenstuinengroenshop.nl

TUIN & GROEN SHOP

Gemeente ligt op de ondernemers van

In Akersloot hebben de inwoners de wethouder met veren en pek, samen met zijn flexwoningen project, weggestuurd. Daarom moet er nu haastig een locatie in Castricum bepaald worden. Morgen vergadert de raad over de locatiekeuze van het college voor de plaatsing van flexwoningen direct naast de Castricummer Werf. In de informatie die onze raadsleden gekregen hebben wordt geen letter aandacht besteed aan de problemen en noodzakelijkheden van ons, ondernemers van de Castricummer Werf.

Als ondernemers op de Castricummer Werf, verenigd in de Vereniging Castricummer Werf en met ondersteuning van de OVC, zijn wij verbaasd en verontwaardigd dat wij, als direct belanghebbenden, door onze ambtenaren en het college van burgemeester en wethouders genegeerd worden. Ondanks dat wij in verband met ons toekomstperspectief volledig tegen het plan zijn om flexwoningen te plaatsen tegen ons industrieterrein aan.

In elke publicatie van burgemeester en wethouders wordt gezegd dat 'burgerparticipatie' hoog in het gemeentelijke vaandel zou staan. Hoezo 'participatie': 'doordrukken' is een beter woord voor deze farce. Wij zijn zelfs niet ingelicht dat er morgen gesproken wordt door onze raadsleden over een kant en klaar voorstel om alvast 24 flexwoningen te plaatsen. Dit is de climax van de ongelofelijke en volledig niet - transparante manier van omgaan met ons. Als wij zo met onze klanten zouden omgaan was het stil, heel stil op de Castricummerwerf.

Onze contacten met de gemeente zijn stuk voor stuk schokkend. Naar ons luisteren, laat staan meedenken, is totaal niet aan de orde. Notulen van vergaderingen zijn onjuist en tendentieus. Of wij krijgen ze niet. Tijdens een op uitnodiging van de gemeente

gehouden gesprek op het gemeentehuis is op ons door wethouder De Haan in een drie kwartier durende monoloog, op een toon die wij van niemand gewend zijn, enorme druk uitgeoefend om 'ons verzet' te staken. Tijdens dit gesprek werden de aanwezige ambtenaren en wij de mond gesnoerd.

De Haan: 'Als jullie dwarsliggen gaat er geen cent naar de Castricummer Werf gaat de raad zeggen...' en 'Wij gaan geen 30.000 euro uitgeven voordat er uitsluitsel is over de flexwoningen ...'

In de eerder unaniem door de raadsleden aangenomen motie is dit bedrag - voor onderzoek naar de toekomstgerichte invulling van de Castricummer Werf - toegezegd. Note. Wij praten met de ambtenaren en de diverse elkaar opvolgende colleges al ruim 20 jaar over o.a. de noodzaak om juist dit stukje grond als parkeerruimte toe te voegen aan de werf. Eindelijk leek er actie te worden ondernomen: en nu dit weer!

Wat ook schokkend was is dat de wethouder ons recht als burger - het indienen van een WOB - verzoek, afkeurde in niet mis te verstane woorden. Dit riekt naar schaamteloos machtsmisbruik.

Door ambtenaren worden besproken zaken regelmatig verdraaid. Binnen het, ook door ons mee - betaalde gemeentehuis, is iedereen totaal, maar dan ook totaal niet geïnteresseerd in ons verhaal en vooral niet in onze motivatie waarom wij dit stukje grond absoluut nodig hebben.

Daarom voelen wij ons verplicht onze raadsleden op deze manier op de hoogte te brengen. Onze raadsleden moeten een eerlijke kans krijgen om een eigen mening te vormen. Anders kunnen zij geen weloverwogen keuze maken.

Hierbij is het is te triest voor woorden, dat wij als direct belanghebbende partij, de feitelijke informatie met WOB-verzoeken boven tafel moeten zien te krijgen. Het kost onze advocaat veel te veel tijd en ons dus onnodig geld. Gaandeweg tijdens dit proces zien wij ook nog dat stelselmatic stukken informatie worden weggelaten, achtergehouden of worden weggelakt. 'Openheid', 'transparant', 'burgergericht': aan onze neus! 'Autoritair', 'vooringenomen', 'lak aan inwoners', 'doordrammen', 'projectgericht i.p.v. situatie gericht'. Dat zijn de woorden die passen bij het gedrag van onze ambtenaren en vooral de verantwoordelijke bestuurders!

In tegenstelling tot wat wethouder De Haan beweert, wil de Castricummer Werf juist heel graag verder met het invulling geven aan de motie 'Revitalisatie Castricummer Werf'. Onze plannen liggen al op tafel, de gesprekken met omwonenden en ondernemers zijn al gestart, het verduurzamingstraject is onder leiding van Arjen Fruitema ingegaan. Inmiddels hebben wij 10.000 vierkante meter beschikbaar voor de plaatsing van zonnepanelen. Eerst willen wij daarmee de energiehuishouding aanpakken, daarna de klimaatadaptatie, alsmede het groen, de infrastructuur en onze uitstraling. Wij doen ons werk wel goed!

De Castricummer Werf probeert al maanden tevergeefs met de gemeente in serieus overleg te gaan over het plan om flexwoningen tegen het industrieterrein aan te plaatsen. 'Overleg' geen 'dictaat'! Omdat wij geen antwoord krijgen op onze vragen waren wij wel genoodzaakt de antwoorden via een WOB - procedure boven tafel te krijgen. Uit die informatie blijkt dat ook onze raadsleden onjuist en onvolledig worden geïnformeerd. Dit roept herinneringen op aan bijvoorbeeld het Antonius en de Maranatha kerk.

ramkoers met de Castricummer Werf

Het grootste gedeelte van de vragen die in onze WOB - verzoeken gesteld worden, worden te laat of helemaal niet geopenbaard. Op zijn minst is dit laakbaar.

De Bezwarencommissie - een onafhankelijk partij - heeft de gemeente in het ongelijk gesteld. De Bezwarencommissie heeft geboden om de ontbrekende stukken alsnog aan te leveren. Tot op de dag van vandaag geeft de gemeente zelfs hier gehoor aan. Waarom houdt men belangrijke informatie achter is de vraag en zijn onze raadsleden hiervan op de hoogte?

Een voorbeeld van het onjuist informeren van de raad. Tijdens een raadsvergadering bleek dat er 42 containers zijn aangeschaft (blijkt uit de stukken verkregen via ons WOB - verzoek). Een raadslid wilde graag weten van wethouder Slettenhaar van wie ze zijn. Het antwoord was ontwijkend, wethouder Slettenhaar wist het eigenlijk niet, waarschijnlijk van Flexwonen-NL stamelde hij: 'Maar dat weet ik niet zeker ...' Uit de WOB - info blijkt: 'Voor wat betreft het aantal zijn conform de afspraken met Driessen en de wethouder 42 units gekocht...' Het antwoord van deze wethouder had dus moeten zijn: 'Ik heb hoogstpersoonlijk Projectontwikkelaar Driessen toestemming gegeven om de units aan te schaffen ...' Heeft de wethouder zich hiermee gecommitteerd aan deze projectontwikkelaar? Met andere woorden: is er nog wel een weg terug?

En welke belangen spelen er mee dat een derde partij - zonder enige vorm van aanbesteding - een stuk

(buitengebied) grond in erfpacht krijgt? Een perceel waar nota bene een hoofdzendmast staat, waar ondergronds een hoofdgasleiding van de NAM loopt en dat tegen een druk industrieterrein gesitueerd is. Dit lijkt ons op achterkamertjespolitiek

feiten voordat hen gevraagd wordt te beslissen. De afgesproken nul - meting en een inventarisatie van de Castricummer Werf wat betreft huidige staat, infrastructuur, hinder en veiligheid is een prioriteit. Als je niet eens de huidige situatie in kaart hebt kun je onmogelijk de impact van een extra woonwijk tegen een industrieterrein aan inschatten. Voorbeelden van eerst extra woningen bouwen en dan pas nadenken over de gevolgen op de infrastructuur en dus veiligheid, zijn er helaas ook genoeg binnen onze gemeente.

Wij zijn ons er goed van bewust dat wij geluidsoverlast en hinder veroorzaken. Daarom zijn wij jaren geleden buiten de kern geplaatst zodat inwoners hun 'in de wet verankerde' rust behouden.

Wij verzoeken onze raadsleden niet in te stemmen met het plaatsen van 24 flexwoningen zonder dat u van alles - ook onze belangen - op de hoogte bent. Besluitvorming op basis van onjuiste en onvolledige informatie over kennelijk door te drukken paradepaardjes van wethouders, is anders een enorme valkuil.

Onze dringende oproep aan u raadsleden: laat u volledig en correct informeren, wacht de nul - meting van de Castricummer Werf af en neem vooral nu geen onverantwoorde en overhaaste beslissingen! Laat u - net als wij - niet intimideren door ambtenaren en wethouders die met hun 'doordruk methodes' niet goed bezig zijn!

Bedrijvenvereniging Castricummer Werf



waarbij onze raadsleden, zonder op de hoogte te zijn van alle informatie, gevraagd wordt bij het kruisje te tekenen.

De ondernemers vinden dat onze raadsleden eerst volledig op de hoogte moeten worden gebracht van alle



MS collecteweek 16-21 november

Collectanten in Castricum gezocht

Castricum - Van 16 tot en met 21 november vindt de landelijke huis-aan-huiscollecte van het Nationaal MS Fonds plaats. De organisatie is dringend op zoek naar collectanten. De collecte is vanwege het coronavirus anders dan in voorgaande jaren. Collectanten kunnen een donatieflyer met QR-code door brievenbussen in hun omgeving doen. Ook is het mogelijk om online te collecteren met een digitale collectebus.

Iedere collectant heeft zijn of haar eigen reden om zich in te zetten voor de strijd tegen MS. Zo ook Lia, die inmiddels alweer tien jaar collecteert voor het Nationaal MS Fonds. Haar man kreeg in 2002, na een aantal jaar van vage klachten, de diagnose MS. De impact op het gezin was groot. „Hij was 52 en een sterke en ondernemende man. Na de diagnose stortte zijn wereld in. Hij kon niet accepteren dat hij ziek was. Door concentratieproblemen en vermoeidheid moest hij al vrij snel

zijn werk als assurantieadviseur opgeven. Hij voelde zich afgeschreven. Die periode heeft een wissel op het gezin getrokken. En nog. Mijn man heeft veel last van vermoeidheid en kan nog maar een meter of twee, drie lopen. Hij gaat ook cognitief achteruit. Om daar een weg in te vinden, is een proces. Als partner kun je je machteloos voelen. Door te gaan collecteren, had ik het gevoel dat ik toch iets kon bijdragen.”

Onderzoek financieren

De opbrengst van de collecte is enorm belangrijk voor het Nationaal MS Fonds. Met de opbrengst van de collecte wordt onder andere onderzoek naar betere behandelingen en een betere kwaliteit van leven voor mensen met MS gefinancierd. Dit onderzoek mag niet stil komen te liggen, MS staat immers ook niet stil. Helpt u mee? Word collectant. Meer informatie of aanmelden: www.nationaalmsfonds.nl/collecteren. (Foto: aangeleverd)

Brandweer nodig zonder spoed?

Regio - Is er geen sprake van een levensbedreigende of acuut gevaarlijke situatie, maar heeft men wel hulp van de brandweer nodig? Dan kan sinds deze week telefoonnummer 0900 0904 gebeld worden. Dit nummer is landelijk in gebruik. Het nummer is in het leven geroepen om het alarmnummer 112 te ontlasten en alleen voor levensbedreigende situaties beschikbaar te houden. Net als het alarmnummer is ook 0900 0904 dag en nacht bereikbaar. Na het inspreken van de plaatsnaam wordt de beller doorverbonden met de regionale meldkamer van de brandweer. Voorbeelden voor het gebruiken van dit nummer zijn het melden van een boom die over de openbare weg ligt en voor verkeers-



Twée buitenbrandjes

Castricum - Vorige week is de brandweer twee keer uitgerukt voor een klein buitenbrandje. Dinsdag 13 oktober rond 21.30 uur was sprake van brand op het speelveld aan het Korte Land naast kindcentrum Helmgras. Daar had wat kleding in brand gestaan. Het vuur was al gedoofd, de brandweerlieden konden volstaan met het uitvoeren van een nactrole. Op woensdag 14 oktober

rond 17.00 uur was het raak in het park aan de Wederik. Hier stond een doosje met oude kranten in de brand op een stukje grasland. Vermoedelijk waren de kranten afkomstig uit een papiercontainer in de buurt en zijn die door iemand op het gras in brand gestoken. Het brandje is met een straal hoge druk geblust. De gemeente heeft de restanten de volgende dag opgeruimd. (Foto: Evelien Olivier)

CO2-uitstoot minder hard gedaald dan aantal vluchten

Regio - Tijdens de coronacrisis is de totale CO2-uitstoot door vluchten van en naar Schiphol minder gedaald dan het aantal vliegtuigbewegingen. Dat blijkt uit eigen onderzoek van het Koninklijk Nederlands Lucht- en Ruimtevaartcentrum (NLR). Een forse verlaging van het aantal reizigers per vlucht zorgt bovendien voor een toegenomen uitstoot per passagierskilometer.

De afname in vliegtuigbewegingen van en naar luchthaven Schiphol als gevolg van de wereldwijde coronacrisis was groter dan de afname van de bijbehorende CO2-uitstoot. In maart tot en met september 2020 waren er 67% minder vliegtuigbewegingen van groot verkeer dan in diezelfde periode in 2019. De CO2-uitstoot ging echter met maar 55% omlaag. Het verschil tussen het aantal vluchten en de gerelateerde CO2-uitstoot was vooral groot in de maanden mei en juni. Er werden toen 85% minder vlieg-bewegingen geregistreerd, terwijl de CO2-uitstoot met 'slechts' 64% afnam: een verschil van 21 procentpunt. In de maanden juli tot en met september kromp dat gat geleidelijk naar minder dan 5 procentpunt.

„In eerste instantie verbaasden we ons over deze resultaten”, vertelt Bram Peerlings, betrokken bij het NLR-onderzoek. „Uit eerdere studies weten we dat het overgrote deel van lange vluchten het grootste aandeel CO2-uitstoot veroorzaakt. Van alle vluchten van en naar luchthavens in Europa zijn de 20% langste vluchten bijvoorbeeld verantwoordelijk voor 70% van de uitstoot. We hadden het idee dat intercontinentaal verkeer sterker zou zijn afgenomen dan vliegverkeer binnen Europa en dat de reductie in CO2-uitstoot daardoor juist groter zou zijn. Dat blijkt toch niet het geval.”

Vrachtvluchten

De onderzoekers zagen dat effect voor zowel het passagiers- als vrachtvervoersegment. In totaal groeide het aantal vrachtvluchten, vooral naar Azië en Noord-Amerika, van maart tot en met september met 8%, resulterend in bijna 11% meer CO2-uitstoot ten opzichte dezelfde periode in 2019. „Volledig tegen de trend van afnemende vraag naar luchtvervoer in”, benadrukt Peerlings. „Als je verder meeneemt dat KLM haar Boeing 747 Combi's, toestellen die naast passa-

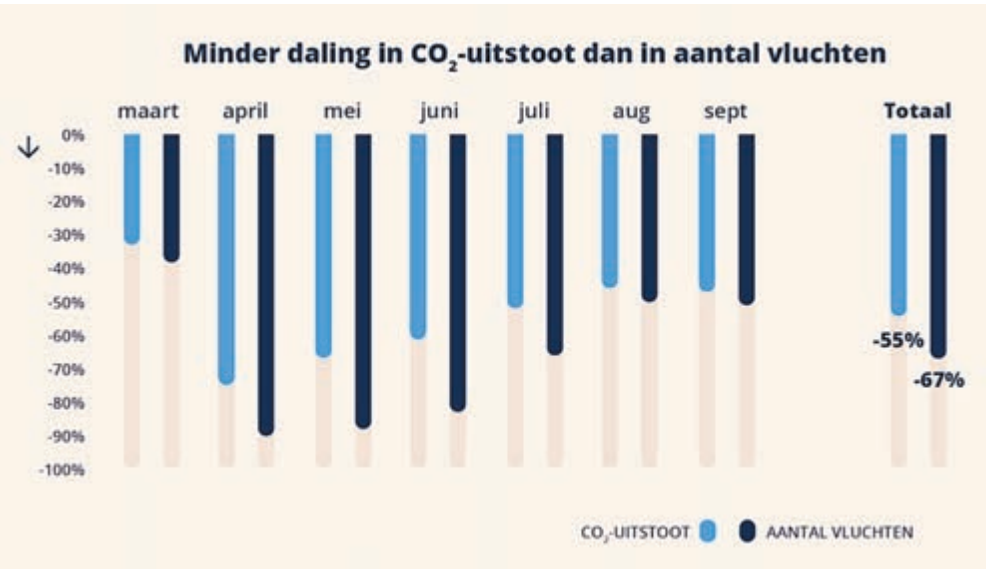
daarmee ook de gemiddelde uitstoot per vlucht hoger.”

Uitstoot per passagier

Waar de totale uitstoot daalde, zorgde een lager aantal passagiers per vlucht voor een hogere CO2-uitstoot per persoon. Uit cijfers van het CBS over de periode maart tot en met mei blijkt dat de bezettingsgraad van vluchten van en naar de vijf grootste Nederlandse luchthavens ongeveer halveerde. Daarmee is de uitstoot per passagierskilometer nagenoeg verdubbeld. Voor de gehele Europese markt noteerde brancheorganisatie IATA een iets lagere afname: zo'n 40% van maart tot en met mei en bijna 30% van maart tot en met augustus. „Het is aannemelijk dat die trend ook voor Nederland geldt”, stelt Peerlings. „Dat betekent dat de uitstoot per passagier weer wat is gedaald ten opzichte van eerder dit jaar. Desalniettemin is het brandstofverbruik per persoon significant hoger dan voor de crisis.”

Ondanks dat het aantal vluchten met toestellen die bedoeld zijn voor passagiersvervoer in tegenstelling tot vrachtvervoer wel fors daalde (minus 69%), zorgen ook hier gemiddeld langere vluchten voor een beperktere afname in CO2-uitstoot (minus 63%).

„Vluchten naar Aziatische en Afrikaanse landen dichtbij Europa, zoals Turkije, Marokko, Egypte en Israël namen sterk af. Verre bestemmingen, zoals Taiwan en Zuid-Korea, bleven echter op peil of namen licht toe. Daardoor werden vluchten naar die werelddelen gemiddeld langer en werd



Bibliotheken helpen bij het installeren van CoronaMelder-app

Regio - Al meer dan 3,2 miljoen mensen hebben de CoronaMelder-app gedownload. De app informeert je als je mogelijk bent besmet met het coronavirus. Zo kun je voorkomen dat je onbewust een ander besmet. Als je het installeren van de app lastig vindt, kun je in de meeste bibliotheken hulp krijgen. Ook kun je de DigiHulplijn bellen. Zo kan iedereen met een geschikte telefoon CoronaMelder downloaden. Het gebruik van de app is altijd vrijwillig.

Jolanda Felix-van Keulen (zie foto) is lokaal coördinator van de Drentse bibliotheken en helpt bezoekers met het installeren van de app. Ze vertelt: „In de bibliotheek helpen we bezoekers op verschillende manieren bij het installeren van CoronaMelder. Bijvoorbeeld door stap voor stap uit te leggen hoe het moet, zodat ze het zelf kunnen doen. Als dat nodig is, kunnen we ook met mensen meekijken. Dan vragen we of ze akkoord zijn met het uitwisselen van de anonieme

codes met andere appgebruikers en het ontvangen van de meldingen.” Van Keulen geeft een voorbeeld hoe dat gaat als mensen bij de bibliotheek aankloppen voor hulp bij installatie: „Zo kwamen vorige week een paar vriendinnen bij de bieb langs. Ze wilden de app graag downloaden en vonden het fijn als iemand meekeek. Eén voor één heb ik ze geholpen. Daardoor hebben ze zelf de app op hun telefoon geïnstalleerd.”

Hoe werkt CoronaMelder?

De app stuurt je een melding als je langer dan 15 minuten dicht bij iemand in de buurt bent geweest, die later het coronavirus blijkt te hebben. Dit kan een bekende zijn, maar ook een appgebruiker bij wie je in de buurt was en die je niet kent. Als je een melding hebt ontvangen, lees je in de app welke maatregelen je kan nemen en of je je kan laten testen. Zo weet je na een melding dat je meer kans hebt om besmet te zijn en kun je voorko-



men dat je onbewust een ander besmet. Want je kunt het coronavirus al doorgeven, voordat je je ziek voelt.

Hulp in bibliotheken door heel Nederland

In de meeste Nederlandse gemeentes zijn er bibliotheken die hulp bieden bij het installeren van CoronaMelder. Op de website van jouw plaatselijke bibliotheek zie je welke vestigingen

ge daarvan niet meer terugkeren in de operatie.

Peerlings: „Als we alle vluchten in de periode maart tot en met september 2019 nogmaals uitvoeren, maar dan in een situatie waarbij de oudste toestellen vervangen zijn door een nieuwere generatie scheelt dat ruim 4% in CO2-uitstoot.” Bij vervanging door de aller-modernste toestellen neemt dat percentage verder toe.

Martin Nagelsmit, voortrekker op het gebied van duurzame luchtvaart als programmamanager Elektrisch vliegen en afdelingsmanager Milieu- en Beleidsondersteuning bij NLR: „Deze analyses laten zien dat er flink meer nodig is voor een groen herstel dan de momenteel in gang gezette uitfasering van toestellen uit de jaren 80 en 90. Inzet van de laatste generatie vliegtuigen zou daar verder aan bij kunnen dragen, maar vergt forse investeringen en is bovendien nog niet genoeg om aan internationale klimaatdoelen te voldoen. Al die andere manieren, zoals de inzet van duurzame brandstoffen, hybride-elektrische toestellen en vliegen op waterstof, hebben dan ook onze volle aandacht. Zo werken we iedere dag, samen met partners aan de Duurzame Luchtvaarttafel, aan innovaties die bijdragen aan klimaatneutrale luchtvaart in 2050.” (Credits grafiek: Koninklijke NLR)

meedoen.

Hulplijnen

Voor meer informatie over CoronaMelder, bijvoorbeeld over privacy, de techniek of de veiligheid, kun je kijken op www.coronamelder.nl. Voor vragen over de app zelf, kun je ook gratis bellen met de medewerkers van de Helpdesk CoronaMelder op 0800-1280. Deze helpdesk is elke dag geopend van 8:00 tot 20:00 uur. Vind je het installeren van de app lastig, maar lukt het niet om bij een bibliotheek langs te gaan? Je kan ook de DigiHulplijn bellen op 0800-1508. De DigiHulplijn is elke werkdag bereikbaar van 9:00 tot 17:00 uur. De ervaren vrijwilligers helpen je met alle plezier en geduld bij het stap voor stap installeren van de app. Ze kunnen je ook helpen met het gebruik van je computer, laptop, smartphone of tablet. Bijvoorbeeld bij het videobellen, een onbekende melding op je scherm of het aanmaken van een e-mailadres. (Foto: aangeleverd)



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfEnGezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Oktober 2020

Het spelen van games maakt je intelligenter!



Mail & win!

- **Coronavirus blijft Nederland in zijn greep houden**
- **Boven de tachtig en nog steeds fit!**
- **Taboe doorbroken: haaruitval bij vrouwen**

BEWEGEN

„Pak hand- en polsklachten direct aan“

Last van uw hand of pols? Veel mensen werken nu thuis op een werkplek die niet ergonomisch verantwoord is ingericht. Anderen hebben de intelligente lockdown aangegrepen om thuis te sporten, met vervelende blessures tot gevolg. Dat merkt ook Jérôme de Rijke, die als hand- en polsspecialist bij Full of Life Health veel mensen in de regio Heiloo, Limmen en Castricum helpt bij hun herstel.

„Waar ik voor corona voornamelijk mensen hielp bij het herstel na botblessures, help ik ze nu vooral bij klachten door overbelasting“, vertelt De Rijke. „Dat betreft met name instabiliteit- en pijnklachten aan de pols. De meeste klachten ontstaan doordat mensen een verkeerde werkhouding hebben, thuis verkeerd sporten of in de sportschool over het randje gaan. Wie hiermee doorgaat, ontwikkelt chronische klachten die leiden tot échte schade. Daarom is het belangrijk er direct iets aan te doen.“

Mensen moeten een beetje lief zijn voor hun handen, vindt De Rijke: „Let met krachtsporten bijvoorbeeld op uw stabiele handpositie. Veel krachtsporters hebben het gewicht graag haaks op hun onderarm, maar dat is niet de stabiele positie van je pols. Die is iets meer naar buiten toe, zoals u het stuur van uw fiets vasthoudt.“



Als klachten niet door rust verdwijnen, neem dan contact op met een fysiotherapeut. De Rijke: „Ik vind het belangrijk dat u zonder klachten kunt blijven doen wat u graag doet. Dáár richten we bij Full of Life Health onze behandeling op. En heeft u vragen? Bel, mail of app ze gerust.“ Full of Life Health is gevestigd aan de Rijksweg 53 te Limmen. Telefoon: 072 5055770. E-mail: jerome@fulloflifehealth.nl.

Sport and Health Center

Full of Life Health

centrum voor diagnostiek en behandeling van lichamelijke klachten

Specialisten in handig onderzoek

Limmen, Rijksweg 53, 1906 BD , telefoon: 072-5055770
email: info@fulloflifehealth.nl

Sophie Pothoven
Cranio Sacraal Therapeut
Cranio Sacraal Therapie
Counseling met Magic Truffels
Familie Opstellingen

Bij: angsten - migraine - whiplash - slaapstoornissen - gebrek aan energie - stress - hooggevoeligheid - concentratieproblemen bij kinderen - chronische vermoeidheid - posttraumatische klachten - ter ondersteuning van het immuunsysteem.

Geregistreerd A therapeut, lid van NCSV.
Vergoeding aanvullende zorgverzekering.
Tel: 06 47 67 73 65
www.sophiepothoven.nl info@sophiepothoven.nl

PSYCHE

Het spelen van games maakt je intelligenter!

Over gamen valt veel te zetten. Jongeren, maar soms ook volwassenen, besteden een aanzienlijk deel van hun tijd aan het spelen van computergames. De vraag is natuurlijk of dat verstandig is. Vaak wordt daarbij gefocust op de gezondheidsrisico's. Het traditionele beeld van een gamer is dat van een jongere met overgewicht, urenlang doorbrengend op een stoel, starend naar het beeldscherm van de computer. Obesitas, oogaandoeningen en een zwakke conditie zijn zaken die dan al snel een rol gaan spelen. Maar is dat beeld eigenlijk wel terecht? En zijn er ook positieve effecten van gamen? Jazeker, die zijn er. Uit onderzoek blijkt namelijk ook dat jongeren die gamen gemiddeld wat slimmer zijn dan jongeren die dat niet doen!

Drie Nederlandse onderzoekers hebben vorig jaar uitgezocht welke effecten het spelen van games heeft op de zogenoemde fluïde intelligentie. Je zou dat ook kunnen omschrijven als het vermogen om nieuwe problemen op te lossen door bepaalde patronen te herkennen, verbanden te leggen en logisch te redeneren. Die fluïde intelligentie heb je in het dagelijks leven voortdurend nodig en die kun je door middel van computergames trainen. Het mooie is dat je allerlei vaardigheden op die manier eindeloos kunt blijven oefenen en de wetenschappers constateerden dat je er dan ook steeds beter in wordt. Voor het uitvoeren van het onderzoek hebben de onderzoekers bijna duizend kinderen tussen 3 en 7 jaar gevolgd gedurende een periode van vier jaar. Duidelijk werd dat het niet zo is dat intelligente kinderen vaker gamen, maar dat kinderen die vaker gamen wel intelligenter worden.

Andere voordelen

De stijgende intelligentie is niet het enige voordeel van het gamen. Ook de concentratie en aandacht kunnen verbeteren door het spelen van games. Hierbij moet wel worden opgemerkt dat dit effect met name zichtbaar wordt bij action games, zoals schietspellen. Bij het oplossen van puzzels speelt



het veel minder een rol. Het lijkt er wel op dat het vasthouden van de aandacht niet alleen tijdens het spelen van games verbetert, maar dat die trend zich doorzet bij allerlei dagelijkse handelingen. Verder wordt het spelen van action games gelinkt aan het verbeteren van de ruimtelijke vaardigheden. De hand-oogcoördinatie gaat er door het spelen van games op vooruit en eigenlijk geldt dit ook voor allerlei andere motorische vaardigheden.

Zelfvertrouwen

Kinderen en jongeren die weinig zelfvertrouwen hebben, kunnen gebaat zijn bij het spelen van games. Ze worden ergens goed in en daarvoor krijgen ze steeds een beloning. Dit stimuleert ze om door te gaan en meer vertrouwen te

krijgen. Het doorzettingsvermogen dat kinderen hierdoor krijgen, kan ze op school goed van pas komen en maakt ze mentaal sterker.

Gevaren

Moeten we onze kinderen dan juist volop laten gamen? Nee, dat is niet verstandig. Het kan leiden tot een inactieve leefstijl met ernstige gezondheidsrisico's tot gevolg. In het ergste geval kan het zelfs tot een verslaving leiden waar ze maar moeilijk vanaf kunnen komen. Verstandig is dus om paal en perk te stellen aan de hoeveelheid tijd die kinderen en jongeren aan het gamen besteden. Stel duidelijke regels op en leg uit waarom die regels er zijn. Overigens zijn er ook games waarin bewegingsactiviteiten verwerkt zijn. Die passen vaak heel goed in een gezonde leefstijl.

MEDISCH

Medische zorg ook in Kennemerland onder druk

Horecabedrijven zijn weer gesloten, bijeenkomsten met meer dan dertig mensen zijn verboden en binnenkort moeten we in winkels en andere publiekelijk toegankelijke gebouwen allemaal een mondkapje dragen. Kortom, Nederland is andermaal volledig in de ban van het coronavirus. De maatregelen zijn gericht op het onder controle houden van het virus, het beschermen van de kwetsbaren in de samenleving en het voorkomen van overbelasting van de zorg. „We zijn in een ernstige situatie terechtgekomen”, zegt de Haarlemse burgemeester Jos Wienen. Hij is waarnemend voorzitter van Veiligheidsregio Kennemerland en licht toe: „Het aantal besmettingen blijft razendsnel stijgen en dat betekent dat onze gezondheidszorg opnieuw onder grote druk staat. De nieuwe maatregelen zijn noodzakelijk om weer grip op het coronavirus te krijgen.”

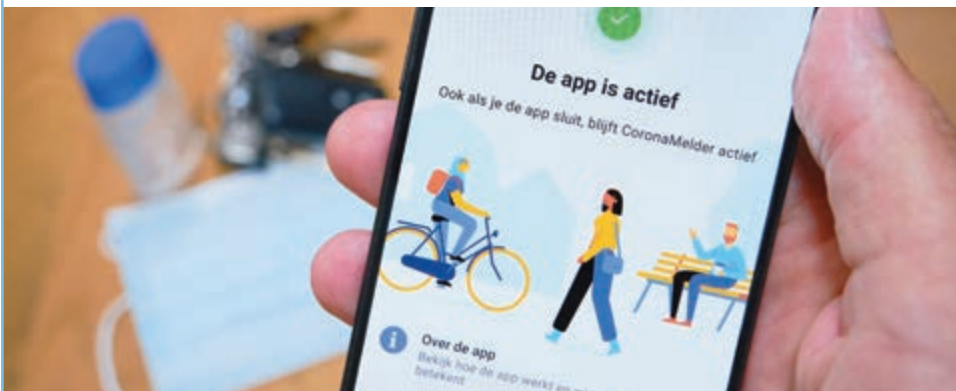
Over het nut van de maatregelen die de overheid eerder dit jaar nam, lopen de meningen uiteen. Er zijn groeperingen die zich verzetten tegen de beperkingen. Ze menen dat het coronavirus niets meer is dan een stevige griep, met een soortgelijk sterftecijfer. Deze mensen zien daarbij over het hoofd dat door de plotselinge opkomst van het virus en de heftigheid ervan, veel mensen tegelijk in het ziekenhuis belanden. Zoals Wienen al aangeeft, staat daardoor de zorg ernstig onder druk. „Het water staat ons tot de lippen”, bevestigde Frank Bloemers begin deze maand al. Hij is traumachirurg bij het Amsterdam UMC en voorzitter van het Regionaal Overleg Acute Zorgketen (ROAZ) Noord-Holland en Flevoland. Twee weken geleden besloten hij en zijn collega's om de reguliere zorg in deze twee provincies met twintig procent af te schalen. Tientallen coronapatiënten werden inmiddels vanuit deze regio overgebracht naar ziekenhuizen elders in het land om de ziekenhuizen hier enigszins te ontlasten. In dezelfde week maakte het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk bekend dat een tijdelijke opnamestop van kracht was op de afdeling intensive care (IC). Reden hiervoor was dat vijftien medewerkers van het ziekenhuis besmet bleken te zijn met het coronavirus en om die reden thuis zaten. De druk op de nog wel aanwezige medewerkers zou te groot zijn geworden, als het ziekenhuis geen opnamestop zou hebben afgekondigd.

Stijgend aantal besmettingen

In de Alkmaarse vestiging van de Noordwest Ziekenhuisgroep lagen vorige week de vijf beschikbare IC-bedden voor coronapatiënten vol. Van een crisissituatie was nog geen sprake en ook de reguliere acute zorg was op dat moment nog niet in het geding. Volgens voorvoerder Rinske de Wit gaat dat echter niet lang meer duren, als het aantal IC-bedden voor coronapatiënten moet worden opgeschaald. In het ziekenhuis kon twintig procent van de geplande reguliere operaties al niet doorgaan vanwege het gestegen aantal coronapatiënten. En zo lijkt het inmiddels overal te gaan. De reguliere zorg komt steeds verder in de knel, naarmate het aantal coronapatiënten stijgt. „Dit wens je echt niemand toe”, vertelt een 66-jarige Beverwijker die plotsklaps in het ziekenhuis belandde nadat hij het virus had opgelopen. Hij heeft inmiddels aan den lijve ondervonden hoe hem letterlijk de adem werd ontnomen. Een opvallend verschil met de eerste golf lijkt te zijn dat nu ook veel meer jonge mensen in het ziekenhuis belanden. Hun gemiddelde verblijfsduur daar is korter dan gold voor de patiënten tijdens de eerste golf. Binnen de regio Kennemerland wordt de situatie aangeduid als ernstig, terwijl in Amsterdam en Zaanstreek-Waterland het predicaat zeer ernstig geldt. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) meldde eind vorige week dat het sterftecijfer in Nederland niet was gestegen ten opzichte van de week ervoor. Hoewel nog wel dagelijks een nieuw besmettingsrecord wordt gemeld, lijken er voorzichtige tekenen te zijn dat de piek enigszins begint af te vlakken.

Mondkapjes en corona-app

Door de regering is het dringende advies afgegeven om in alle publieke gebouwen, zoals winkels, een mondkapje te dragen. Verplichten kunnen ze het nog niet, aangezien daar wat juridische haken en ogen aan zitten. Het ligt in de verwachting dat dit traject binnen enkele weken doorlopen zal zijn, dus in november zal die verplichting er waarschijnlijk alsnog komen. Het massaal gebruiken van mondkapjes leidt inmiddels tot een nieuw probleem, want de hoeveelheid zwerfvuil neemt verontrustend toe. Nu al zie je op veel plaatsen gebruikte mondkapjes op straat liggen, omdat men kennelijk niet het fatsoen heeft om die in een afvalbak te gooien. Gevreesd wordt dat dit probleem in de komende maanden nog groter zal worden. Inmiddels is ook de veelbesproken corona-app een feit. Het downloaden van deze app wordt middels een groot-scheepse campagne gestimuleerd. Wie de app installeert, krijgt een melding wanneer iemand, die besmet blijkt te zijn met het coronavirus, langer dan een kwartier in de directe omgeving is geweest. Op de website www.coronamelder.nl is uitgebreide informatie over deze app te vinden. Begin deze maand werd ook duidelijk hoe Nederland nu denkt over de situatie. Het RIVM en de GGD peilen regelmatig hoe groot het draagvlak voor de genomen maatregelen is en hoe mensen zelf omgaan met de omstandigheden. De helft van alle Nederlanders maakt zich zorgen over het virus en dertig procent voelt zich hulpeloos of bang en ervaart stress. Deze cijfers zijn nagenoeg gelijk aan die van april dit jaar. Het vertrouwen in de aanpak van de overheid is nog altijd hoog, maar blijkt wel licht te zijn gedaald.



Heeft u vragen over uw medicijnen? Of een zelfzorgvraag? Ook in deze bijzondere tijden helpen wij u graag!

Maakt u al gebruik van onze **Servilocker**? Door deze afhaalkluis kunt u uw herhaalmedicijnen ophalen op het moment dat het u uitkomt.

Kunt u helemaal niet naar de apotheek komen? Of heeft u koorts of verkoudheidsklachten? Vraag dan naar onze bezorgservice.



APOTHEEK DE BRINK
Torenstraat 64
1901 EG Castricum
T 0251 652500
Email: apotheekdebrink@ezorg.nl
www.apotheekdebrink.nl

PSYCHE

Verandering vraagt confrontatie

Marnie Krom



*Je kunt geen verandering inzetten,
wanneer je weigert jezelf er mee te confronteren.
Wanneer er veranderingen in jou optreden,
zullen er veranderingen om je heen, zich ook manifesteren.
Verandering brengt kansen.*

*Het kan soms best eng zijn om te veranderen.
Maar het niet doen, is misschien nog wel angstiger.
Want het idee dat er nooit,
op dat gebied in jou leven iets zal veranderen.
Maakt het niet erg positief.*

*Kleine veranderingen brengen regelmatig grootse resultaten te weeg.
Laat je niet tegenhouden door de wind die je mist.
We kunnen altijd roeien.
We kunnen in de herhaling blijven hangen van het niet doen.*

*We kunnen ons ontplooiën.
Iedere dag weer.
Door voor ogen te houden wat de uitkomst
van de verandering zou zijn.
Zie je dromen voor je, in plaats van je kaders.
Zie je wens in vervulling gaan.*

En niet het blijven modderen in je comfort zone.

Marnie Krom

OVER DE AUTEUR

Marnie Krom • Mindcoach
Beverwijk
www.minddrops.nl

Boven de tachtig en nog steeds fit

De 92 jarige Nelly Singerling haalde recent de krant omdat zij nog een parachutesprong maakte. Jan Terpstra is 96 en doet wekelijks nog aan Nordic Walking. Charles Roos (87) is nog steeds op de squashbaan te vinden. Drie 90 plus tafeltennissers pingpongen nog elke week met plezier. Hoe komt het dat deze mensen op hoge leeftijd nog zo fit zijn? Vormen zij een uitzondering? De redactie deed onderzoek.

Tekst en foto's: Henk de Reus

We hebben allemaal de wens om gezond oud te worden. Toch is dit niet voor iedereen weggelegd. Er wordt wel eens gezegd dat gezond oud worden met drie factoren te maken heeft: een gezonde levensstijl, goede genen en een dosis geluk. In tegenstelling tot de laatste twee kun je een gezonde levensstijl - denk aan goede voeding en beweging - beïnvloeden. De redactie interviewde enkele ouderen die nog op hoge leeftijd aan sport doen en vroeg aan drie deskundigen naar hun ervaringen met mensen die op hoge leeftijd nog sporten.



Marcel Pool: „Sporten bevordert de balans en lenigheid en je voorkomt verlies van spiermassa”

“Ouderen die aan sport doen zijn op latere leeftijd fysiek en mentaal vaak flexibeler”

Flexibel

Het valt Marcel Pool, (sport)fysiotherapeut, op dat deze mensen fysiek en mentaal vaak flexibel zijn. „Ze weten negatieve dingen positief om te zetten, maken gemakkelijk contact met anderen en kunnen beter met veranderingen omgaan. Het zijn doorzetters.”

Over het nut van (blijven) sporten op oudere leeftijd is hij duidelijk. „Je daagt jezelf steeds weer uit, bevordert een goede balans en lenigheid en je voorkomt verlies van spiermassa. Hierdoor blijft kracht

behouden en vergroot je de zelfredzaamheid. Sporten in groepsverband biedt veiligheid en levert vaak duurzame sociale contacten op. Bovendien is er een stok achter de deur”, aldus Pool. Mensen die pas op oudere leeftijd met sporten beginnen adviseert hij om de lat in het begin niet te hoog te leggen en niet over de eigen grenzen heen te gaan. Dit kan blessures in de hand werken. „Bouw het sporten rustig op en doe dit bij voorkeur onder goede begeleiding. Zoek iets dat bij jou past. Dit hoeft niet persé een sportschool te zijn. Fietsen of wandelen is ook prima, als je maar aan beweging doet. Als je sporten aan gezelligheid koppelt heeft het een dubbele functie.”

Zelfredzaamheid

Dit laatste kan Jan Terpstra bevestigen. Hij tikte onlangs de leeftijd van 96 jaar aan. Hij gaat nog elke dag een blokje om en eens per week doet hij in groepsverband aan Nordic Walking. „Ik heb het groepsgebeuren echt nodig”, zegt hij. „Het geeft een fijn gevoel om ergens bij te horen.” Met z’n genen zit het wel goed. Zijn ouders overleden toen ze ver in de tachtig waren. Terpstra heeft altijd aan sport gedaan. „Ik deed vroeger aan judo, voetbal en tennis. Ook wandelde en fietste ik veel lange afstanden. Kort na m’n pensioen overleed m’n vrouw en zocht ik naar nieuwe doelen. Ik liep afstanden van 2000 kilometer en meer omdat ik nu alle tijd had. Nu ik flink op leeftijd ben doe ik het uiteraard rustig aan, maar ik blijf wel in beweging omdat ik zo lang mogelijk onafhankelijk wil zijn van anderen. Zelfredzaamheid vind ik op oudere leeftijd erg belangrijk. Stil zitten is niets voor mij. Ik zoek steeds nieuwe uitdagingen en ben altijd bezig. Het hebben van een doel vind ik erg belangrijk. Je hebt dan iets om naar toe te leven.” Hij zegt niet te drinken en het roken op 36 jarige leeftijd te hebben afgezworen. Hij voelt zich een bevoorrecht mens.



Jan Terpstra (96) doet nog elke week aan Nordic walking



Els Versteeg (83) geeft nog zes keer per week gymles aan ouderen

Sneller herstel

Els Versteeg is 83 jaar en geeft al zestig jaar gymles, tegenwoordig zes keer per week aan ouderen. Ook met haar genen lijkt het goed te zitten. Haar moeder werd 86 en haar oudste broer en zus werden respectievelijk 93 en 94 jaar. Ze is geen roker of drinker. Sporten maakt al sinds haar jeugd onderdeel uit van haar leven. „Vroeger heb ik aan keur turnen gedaan. Tegenwoordig wandel ik veel, doe dagelijks mijn oefeningen en ga eens per week naar Pilatus. Zo probeer ik de spieren en gewrichten soepel te houden. Dat het een groot voordeel is wanneer je veel beweegt bleek onlangs toen ik een nieuwe heup kreeg. Een paar uur na de operatie moest ik m’n bed uit en proberen te staan. Mij lukte het vrijwel zonder problemen omdat ik getrainde buikspieren heb. Maar dit kan niet gezegd worden van m’n andere kamergenoten. Ik merk ook dat het herstel na de operatie sneller verloopt. Het is nu drie weken terug en inmiddels zit ik weer op de hometrainer. Zoals het nu gaat verwacht ik dat ik over drie weken weer gymles kan geven. En anders geef ik wel les met m’n mond”, zegt ze resoluut. Een echte doorzetter dus. Voor andere ouderen heeft ze enkele tips. „Blijf bewegen. Ga op z’n minst

regelmatig wandelen, begin desnoods met kleine stukjes en geniet vooral van wat je om je heen ziet.”

Engeltje op de schouder

Charles Roos (87) golft en squasht nog steeds eens per week. Hij is al 42 jaar lid van een squashclub. Daarmee is hij het oudste lid, tevens erelid. Hij startte met sporten toen hij rond de veertig was. „Ik kreeg toen pas wat meer tijd en gooide het roer om. Voor die tijd bewoog ik weinig, was een straffe roker en hield van een borrel. Tegenwoordig drink ik matig en het roken heb ik, na een flinke griep rond mijn veertigste, afgezworen.” Hij noemt zichzelf een Bourgondiër, maar eet wel gezond. Patat en pizza zijn niet aan hem besteed. Dat hij geestelijk en mentaal nog zo fit is dankt hij niet aan z’n genen, zo denkt hij zelf. Zijn ouders en zus bereikten geen hoge leeftijd. Zijn fitheid schrijft hij toe aan een gezonde leefstijl. „Natuurlijk is het goed dat ik destijds het sporten heb opgepakt, maar ik denk ook dat ik een engeltje op m’n schouder heb.” Terwijl hij dit zegt steekt hij z’n handen in de lucht en kijkt naar boven. Roos heeft wat



Charles Roos (87) squasht en golft nog wekelijks

FysioPool, voor persoonlijke en passende fysiotherapie

Wij nemen de tijd om naar u te luisteren!

Maria en Marcel hebben een frisse kijk op gezondheid en helpen u graag van uw klachten af.

Met onze ervaring kunnen we samen met u naar de oorzaak van uw klachten kijken en op een passende manier maatwerk leveren.

Wij hebben ook leuke wandelgroepen voor 50-plussers, doe mee!

Voor meer informatie: www.fysiopool.nl of 0629479662

FysioPool - Overtoom 15, 1901 EW Castricum



Celine Neeffkes: „Leefstijlcoaching kan je helpen om welvaartsziekten te voorkomen”

tips voor andere ouderen. „Geef niet gauw op en maak dingen af. Zorg ook voor regelmaat in je leven en stel jezelf doelen.” Op de vraag hoe lang hij nog denkt te kunnen doorgaan met squashen is het antwoord „Ik heb mezelf geen maximum leeftijd gesteld. Als het niet meer gaat kan ik altijd nog gaan tennissen”, zegt hij gekscherend. „Ik realiseer mij dat ik nu risico loop om tennissend Nederland over mij heen te krijgen.”

Leefstijl

Drs. Celine Neeffkes [53] is leefstijlcoach en klinisch inspanningsfysioloog. Ze biedt op maat gemaakte training aan voor onder andere ouderen en is van mening dat het vinden van een balans tussen leefstijlfactoren de beste resultaten geeft. „Als je op actieve wijze iets doet tegen het aftakelingsproces is de kans groter dat je gezond oud wordt. Goede genen zijn meegenomen. Voorkom overgewicht, eet gevarieerd en gezond en zorg voor voldoende lichaamsbeweging en ontspanning. Niet te veel stress, voldoende en goede slaap en je over het algemeen gelukkig voelen zijn ook belangrijk. Het zijn allemaal factoren die de kans op allerlei welvaartsziekten klein kunnen houden. ‘Rust roest’ gaat hier zeker op en alles waar ‘te’ voor staat is ook niet goed. Onderzoek geeft aan dat het hebben van veel buikvet een groot risico is voor het krijgen van ziekten zoals diabe-

tes, hart- en vaataandoeningen en diverse soorten kanker. Veel bewegen en het opbouwen en gebruiken van je spieren geeft juist weer een risico verlaging. Leefstijlcoaching wegens overgewicht wordt vergoed via de basisverzekering. Mocht je geen persoonlijk traject willen ingaan probeer dan minstens elke dag te bewegen of te sporten en voorkom dat je te veel zit.” Het coaching programma van Neeffkes is deels gebaseerd op ouderen met chronische aandoeningen. „Het is zo mooi om mensen te zien ontdekken wat ze allemaal kunnen, ongeacht leeftijd of aandoening”, zegt ze bevestigend.

Doorzetten

Ada Peters is inmiddels 95 jaar. Twee jaar terug speelde ze nog badminton en nam het in het dubbelspel vaak op tegen zestigers die ze - naar eigen zeggen -, soms alle hoeken van het speelveld liet zien. Door twee aanrijdingen is ze zo lelijk gevallen dat badminton er niet meer in zit. Haar vader werd 91 jaar en haar broers overleden rond hun 85ste jaar. Over slechte genen heeft ze dus niet te klagen. Ze stopte met roken toen ze zwanger werd en drinken heeft ze nooit gedaan. Ze omschrijft zichzelf als een ‘matige eter’. „Ik heb aan een half bord genoeg.” Peters zegt altijd aan sport te hebben gedaan. Op een enkele verkoudheid na was ze nooit ziek. Ze is altijd optimistisch en maakt zich via vrijwilligerswerk graag dienstbaar aan anderen. Dit geeft haar levensgeluk. Ze gaat nooit bij de pakken neerzitten, ook niet toen haar man 27 jaar terug overleed. „Ik reisde vroeger veel met mijn man. Toen deze overleed ben ik gewoon doorgegaan met het maken van verre reizen. Ik heb ongeveer de halve wereld gezien. Door het vrijwilligerswerk heb ik veel sociale contacten. Dat is fijn als je ouder bent en mensen om je heen wegvallen. Ik ben een doorzetter en pas mij gemakkelijk aan veranderingen aan”.

Risico’s verkleinen

Drs. Jan-Willem Dijkstra is als sportarts verbonden aan de Sport en bewegingskliniek in Haarlem. Hij benadert sport vanuit een medisch perspectief. „In de basisfitheid en -kracht spelen genen een belangrijke rol. Op elke leeftijd kun je fitheid, uithoudingsvermogen en kracht



Jan-Willem Dijkstra: „Op elke leeftijd kun je fitheid, uithoudingsvermogen en kracht verbeteren”

en het type sport (de zogenoemde FITT principes) die voor jou goed en het meest geschikt zijn.

Conclusie

Uit de interviews met de vier ouderen en de deskundigen zijn enkele gemeenschappelijke kenmerken af te leiden. Mensen die op hoge leeftijd nog aan sport doen lijken fysiek en geestelijk weerbaarder te zijn. Het zijn mensen met levenslust die goed met veranderingen kunnen omgaan en bij tegenslagen niet zo snel bij de pakken gaan neerzitten. Het zijn doorzetters, zij stellen zichzelf doelen en schuwen geen uitdagingen. Ze willen zo lang mogelijk onafhankelijk van anderen zijn en vinden zelfredzaamheid op latere leeftijd belangrijk. Het zijn vaak mensen die graag met anderen contact zoeken. Het sporten in groepsverband biedt deze mogelijkheid. Het heeft ook een sociale functie (ergens bij horen). Bovendien biedt een groep veiligheid.

Iemand die pas op latere leeftijd wil gaan sporten doet er goed aan om dit langzaam en onder begeleiding op te bouwen. Om risico’s uit te sluiten kan het verstandig zijn om vooraf een sport medisch onderzoek te ondergaan, waarbij men een op de persoon afgestemd advies krijgt. Door regelmatig te bewegen, overgewicht te voorkomen en door het eten van gevarieerd en gezond voedsel, wordt de kans op het krijgen van welvaartsziekten kleiner. Een leefstijlcoach kan hierbij begeleiding bieden. Goede genen, een gezonde leefstijl en regelmatig bewegen vergroten de kans om op oudere leeftijd gezond en fit te blijven. Daarnaast is een dosis geluk van onschatbare betekenis. Luidt het gezegde niet ‘Zonder geluk vaart niemand wel’?



Door op oudere leeftijd aan sport te doen kweek je niet alleen spiermassa. Het kan ook leiden tot nieuwe sociale contacten

RECEPT

Chai (Indiase thee)

voor 6 bekerv

Bereidingswijze:

- | | |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">• 4 koppen water• 2 koppen melk (diverse soorten)• 1 duim verse gember, in plakken.• 8 zwarte peperkorrels• 4 kruidnagels• 1 stuk kaneel• 6 theelepels | <ul style="list-style-type: none">• thee, Earl grey of 1 zakje gewone zwarte thee• 4 lege zaadozen groene kardemom, (zaadjes bewaren !)• 4 theelepels (kokosbloesem) suiker, optioneel |
|--|--|

Zet water op met de gember, de peper, kruidnagels en kaneel. Haal zaadjes uit de kardemom en laat ook de zaadhulzen met het water meekoken. De zaadjes alvast fijn vijzelen. Als het water ongeveer 30 minuten heel zachtjes heeft

gekookt, de melk en de suiker toevoegen. Weer aan de kook brengen. Als het geheel weer kookt, vuur meteen uitzetten en de thee toevoegen. Even laten trekken. Dan het geheel zeven en de gevizelde kardemom toevoegen. Deze thee is de hele dag door weldadig in koude tijden. ‘s Avonds met mate i.v.m. de zwarte, opwekkende, thee. Het is een echte opkikker. De gember en kruiden maken het goed verteerbaar en verwarmend. De hoeveelheid kun je naar eigen wens veranderen.

De fascinerende Chai-legende

Chai betekent letterlijk: China. De geschiedenis ervan begon dan ook zo’n 5000 jaar geleden in het oude China. Volgens de overlevering was keizer Shen Nung een getalenteerd leider, creatief wetenschapper en beschermheer van de schone kunsten. Hij was ook een voorzichtig man, die eiste dat al het drinkwater als hygiënische voorzorgsmaatregel gekookt werd. Op een dag stopte hij met zijn hofhouding onderweg in een verre provincie om te rusten. Toen zijn dienaren water kookten voor het gezelschap, vielen er blaadjes van een struik in het kokende water. Het water kleurde donker, maar de keizer durfde het gewoon te drinken. Hij vond het een

verbeteren. Zowel toename van de fysieke fitheid, uitgedrukt in duuruithoudingsvermogen (VO2 max) en het winnen aan kracht is bij oudere mensen belangrijk omdat beide op latere leeftijd relatief sneller achteruit gaan. Fitheid en kracht heb je nodig om de dagelijkse bezigheden te kunnen doen. Het voorkomt het ontstaan van chronische ziekten en depressiviteit. Wetenschappelijk onderzoek laat zien dat toename van spierkracht het toegenomen valrisico, als gevolg van coördinatieachteruitgang bij ouderen, terugdringt.” Dijkstra onderschrijft het belang van sporten en bewegen op oudere leeftijd, maar plaatst ook een kanttekening. „Als je pas op oudere leeftijd met sporten begint en hiervoor nauwelijks aan beweging deed is het vertrekpunt kwetsbaarder. De kans op hart- en vaatproblemen is dan groter. Bovendien neemt de elasticiteit van pezen met het vorderen van de jaren af en er kan slijtage optreden aan de heup- en kniegewrichten. Als je in dat geval de keuze maakt om te gaan hardlopen of wandelen, dan zou dit juist een averechts effect kunnen hebben. Om risico’s te beperken adviseer ik personen, die pas op latere leeftijd aan sport gaan doen, vooraf een sport medisch onderzoek te ondergaan. Een inspanningsonderzoek maakt hiervan onderdeel uit. Verder krijg je adviezen over de frequentie, intensiteit, tijdsduur

en het type sport (de zogenoemde FITT principes) die voor jou goed en het meest geschikt zijn.

Iemand die pas op latere leeftijd wil gaan sporten doet er goed aan om dit langzaam en onder begeleiding op te bouwen. Om risico’s uit te sluiten kan het verstandig zijn om vooraf een sport medisch onderzoek te ondergaan, waarbij men een op de persoon afgestemd advies krijgt. Door regelmatig te bewegen, overgewicht te voorkomen en door het eten van gevarieerd en gezond voedsel, wordt de kans op het krijgen van welvaartsziekten kleiner. Een leefstijlcoach kan hierbij begeleiding bieden. Goede genen, een gezonde leefstijl en regelmatig bewegen vergroten de kans om op oudere leeftijd gezond en fit te blijven. Daarnaast is een dosis geluk van onschatbare betekenis. Luidt het gezegde niet ‘Zonder geluk vaart niemand wel’?



verfrissend en opwekkend drankje. En zo ontdekte men volgens de overlevering de thee als drank. De Chinezen waardeerden de verrukkelijke drank zozeer dat deze als geschenk werd meegegeven aan hoogwaardigheidsbekleders die het keizerlijk hof aandeden. De bezoekers schonken de drank vervolgens aan de Russische Tsaar en de Indiase Maharadja’s. In die dagen was de traditionele warme drank in India een geurige mix van melk, suiker, gember, kardemom en andere specerijen. Een dienaar aan het hof van de Maharadja’s kwam op het briljante idee om fijne Chinese thee aan deze gekruide melk toe te voegen. Iedereen die het nieuwe drankje probeerde, was er meteen dol op. Met de toevoeging van Chinese thee aan een Indiase traditie werd de wereld een prachtige drank rijker, die we Chai noemen.



Service Apotheek Geesterduin

Voor uw medicijnen én de bijbehorende zorg

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

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

Alka-Winactie

De herfst doet langzaam zijn intrede. Het is een tijd waarin de bladeren van kleur veranderen, het weer kouder en guur wordt en daarmee verkoudheden en griep wederom op de loer liggen. Het is verstandig om nu alvast aan je weerstand te gaan werken, om energie en vitaal door de herfstmaanden te komen.

Maar vergeet niet ook je huid daarin mee te nemen. Ook zij heeft juist nu extra zorg nodig. Alka® Thee en Alka® Crème zijn jouw partners in crime de komende maanden. Maak nu kans op een gratis combipakket!

Stimuleer je lichaam om zure afvalstoffen af te voeren

En hoe makkelijk kan dat al door het drinken van een verwarmende en ontzurende kop Alka® Thee! Een zakje Alka® Thee is gevuld met 52 krachtige kruiden, allemaal zorgvuldig gekozen met een heel belangrijk doel: zure afvalstoffen op de meest effectieve manier afvoeren.

Dit moet je altijd doen na het handen wassen...

Je handen vaker, grondiger en langer wassen blijft erg belangrijk. Het intensieve handen wassen leidt er echter wel toe dat de huid vaak uitdroogt en verzuurt. En juist een te zure huid maakt je handen weer kwetsbaar.

Alka® Crème

ontzuurt de huid en ondersteunt zo de natuurlijke afweerfunctie. Daarbij beschermt een mix van hoogwaardige oliën je handen tegen uitdroging en maakt de huid weer soepel en zacht. Laat je huid ademen, ook bij koud en guur weer!



Doe mee met de mail & win actie

En maak kans op één van de drie Alka pakketten. Ga naar <https://www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win> en vul hier je gegevens in.

dr. Janneke Wittekoek
& drs. Dorenda van Dijken

Een
gezonde
start
vanaf 40

Hart & Hormonen

Fit de overgang in

Win het boek: HART & HORMONEN t.w.v. € 21,99

Waarom is het zo belangrijk om fit de overgang in te gaan en hier al rond je veertigste mee te beginnen? Waar moet je op letten om gezond ouder te worden? Wat is de relatie tussen overgangsklachten en hart- en vaatziekten? Wat zijn je risicofactoren en hoe verander je ze? Waarom wel of juist niet starten met hormoontherapie? In Hart & Hormonen - Fit de overgang in geven Dorenda van Dijken (gynaecoloog) en dr. Janneke Wittekoek (cardioloog) antwoord op al deze vragen. Zij vertellen je bovendien wat je zelf vanaf je veertigste kan doen om gezond en fit ouder te worden.

Wij mogen drie boeken verloten onder onze lezers!

Meedoen? Ga naar
<https://www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win>
en vul hier je gegevens in.

80%
PUUR

GEZONDHEID IS VRIJHEID

Echt leren eten begint van kleins af aan. Het is daarom van belang om kinderen vanaf de geboorte gelijk goede eetgewoontes aan te leren. Op het moment dat ze dit van jongs af aan al hebben geleerd hebben ze daar op latere leeftijd baat bij.

Dit boek neemt je mee in alle verschillende leeftijdsfases. We beginnen bij de zwangerschap en eindigen bij volwassenheid. Ik vertel heel praktisch hoe jij er voor kan zorgen dat de basis voor een gezond voedingspatroon ontstaat.

Hierdoor wordt overgewicht voorkomen. Dit boek onderscheidt zich omdat ik rekening houd met het sociale aspect. 100% gezond eten is mijns inziens niet mogelijk. Daarnaast vind je in mijn boek praktische tips & tricks en heerlijke recepten.

Het boek Echt leren eten is te verkrijgen via www.80procentpuur.nl, www.bol.com, Conceptstore echt eigen en boekhandel Laan

PSYCHE

Word wie je bent!

Lisette Koorevaar, GZ-psycholoog, startte vorig jaar de Praktijk voor Sensitieve Psychologie in Castricum. Haar missie is om mensen te helpen zichzelf echt goed te leren kennen, zodat die meer in overeenstemming gaan leven met wie ze werkelijk zijn. „Ik laat me graag inspireren door de levensfilosofie van Nietzsche: 'Word wie je bent!'. Dat klinkt misschien eenvoudig, maar dat is het vaak niet. Veel mensen zijn vervreemd geraakt van zichzelf. Bijvoorbeeld door het gejaagde bestaan van de 21ste eeuw, met alle prikkels die op ons afkomen.' Hoogsensitieve mensen, op wie Lisette zich in haar praktijk ook richt, herkennen dit vaak. „Nu we door corona gedwongen tot stilstand komen, geeft dat vaak een vervreemdend gevoel. Tegelijk biedt deze tijd ook kansen om bij jezelf te onderzoeken: wie ben ik eigenlijk, en wat wil ik met mijn leven?’’

Vaak komen mensen bij haar binnen met psychische klachten zoals angst, depressiviteit en een negatief zelfbeeld. Waar nodig, behandelt ze die klachten met onder meer cognitieve gedragstherapie, schematherapie en EMDR. Daarnaast heeft ze een werkmodel ontwikkeld, geïnspireerd op de natuur, dat haar cliënten kan helpen om te ontdekken wat hen voedt in hun leven. „Mijn ervaring is, dat als dat inzicht doordringt, de psychische klachten vaak sneller opklaren. Want dan weet je ineens wat je te doen staat om meer in overeenstemming met je behoeften te gaan leven. Dat biedt toekomstperspectief en zingeving.’’

Over de natuur als inspiratiebron gesproken: wandelend in gesprek gaan en geurconsulten op basis van essentiële oliën behoren eveneens tot de mogelijkheden in Lisette's praktijk. De naam van de praktijk zegt het al: de senses, de zintuigen, kunnen helpen tot jezelf te komen.

Nieuwsgierig geworden? Neem een kijkje op de website van Lisette: www.sensitievepsychologie.nl en voel je vrij om een afspraak te maken. (Foto: Babette Welboren)



Oude Parklaan 111

ALLE AANDACHT VOOR JOUW GEZONDHEID!

Dat is wat je krijgt op landgoed Duin & Bosch. In het monumentale Oude Administratie Gebouw vind je de verschillende unieke, met elkaar samenwerkende, behandelaars onder één dak. Kijk verder op deze pagina waarvoor je bij ons terecht kunt.

LOS&ZO
MASSAGEPRAKTIJK & PEDICURE

ProVOET
Landelijke Organisatie voor de
Voetverzorging / Pedicure

Pedicure
Voetreflexmassage
Gellak

Werkt uitsluitend volgens de richtlijnen
van de RIVM en het protocol van de
Branchevereniging Provoet.

Oude Parklaan 111 1901 ZZ Bakkum www.losenzo.nl 0621821550 info@losenzo.nl

MEDISCH

Ontspannen bij de pedicure



Persoonlijke voetverzorging is bij Los&Zo synoniem voor het heerlijk laten verwennen van de voeten. Als gediplomeerde pedicure – en lid van brancheorganisatie ProVoet – zorgt Marinke Kroes-van der Windt ervoor dat elke klant na de behandeling weer ontspannen de deur uitgaat.

Een voetbehandeling is bestemd voor iedereen die goed voor zijn of haar voeten wil zorgen. Niet alleen de teennagels worden geknipt. Integendeel, de voeten worden van voor tot achter geheel verzorgd. Een voetbehandeling is absoluut pijnloos en mag als prettig en als pure ontspanning worden ervaren. Tijdens de behandeling worden de schoenen gereinigd met de Shoefresh. De Shoefresh pakt, door middel van Active Oxygen technologie, schimmels en bacteriën aan en droogt de schoenen van binnenuit. Als

afsluiting van de behandeling worden de voeten met een heerlijke crème ingemas-seerd. De pedicurebehandeling kan altijd aangevuld worden met een voetreflex-behandeling. De praktijk is gevestigd in het 'Oude' Administratiekantoor op Land-goed Duin en Bosch in Bakkum. Deze loca-tie is makkelijk bereikbaar en beschikt over voldoende parkeermogelijkheden. In de praktijk wordt gewerkt volgens de Provoet coronarichtlijnen. Kijk op www.losenzo.nl voor meer infor-matie.

Jolijn **K** Kerkkamp

Adem- en StemCoach
Logopedist voor volwassenen

Behandelt en traint:

- Adem
- Stem
- Hyperventilatie
- Strottenhoofd spanning
- Presentatie vaardigheden

Workshops voor beroepsprekers en zangers
Geeft strottenhoofd massages

Oude Parklaan 111 • Castricum
Meer informatie: www.jolijnkerkkamp.nl
06-18051546



Praktijk voor Mesologie
Tineke van Roon



Op een natuurlijke wijze beter in balans

• Ik richt me op het ondersteunen van het zelfgenezend vermogen; de eigen afweer en het immuunsysteem.

• Bij chronische klachten of als 'check -up'.

• Ik kijk naar de hele mens, en richt me op de oorzaak van de klacht.

Voor meer informatie:

www.mesologiecastricum.nl

Tel: 06-18740363

shiatsu therapie

Helpt je vooruit bij :

- Herstel na ziekte
- Versterken van het immuunsysteem
- Onrust en spanningen
- Hoofdpijn en schouderklachten
- Zwangerschap
- Vragen naar de mogelijkheden

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

RECEPT

Knolselderij en linzen met hazelnoten, rode kool en munt

Ingrediënten (voor 4 porties):

- 60 gr hazelnoten, grof gehakt
- 200 gram linzen, altijd eerst geweekt. b.v. Beluga linzen
- 750 ml water
- 2 laurierblaadjes
- 4 tijmtakjes
- 1 kleine knolselderij (650 g), geschild en in 1 cm dikke repen gesneden
- 4 el extra vierge olijfolie
- 3 el hazelnootolie
- 3 el (appel) azijn
- zeezout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
- 1/4 rode kool, heel fijngesneden
- 4 el verse munt, fijngehakt
- 2 kroppen romeinse sla, (gem. slaatjes)** buitenste bladeren verwijderd en de harten in vieren gedeeld.

Bereidingswijze:

Rooster de hazelnoten zo'n 10-15 minuten in de oven of in een droge koekenpan op een middelgroot vuur tot ze beginnen te geuren en helemaal goudbruin zijn. Blijf roeren en op-letten, want meer dan 2 minuten hebben ze niet nodig. Zet weg om af te koelen.

Meng de linzen, het water, de laurierblaadjes en de tijm in een pan. Breng aan de kook en laat 15-20 minuten sudderen, of tot de linzen zacht zijn. Giet af door een zeef. Meng de nog warme linzen (als ze zijn afgekoeld zullen ze niet alle smaken opzuigen) met de olijfolie, twee eetlepels van de hazelnoot-olie, de azijn, zwarte peper en genoeg zout.

Doet intussen de knolselderij in een andere pan en kook die 8-10 minuten in juist genoeg zout water om onder te staan. Giet af. Voeg de knolselderie toe aan de linzen en roer goed. Proef en pas peper en zout aan.

De rode kool snijd je in fijne reepjes. Verwarm wat ghee of kokosolie in een wijde pan en roerbak de rode kool zacht, voeg wat gemalen kaneel toe.

Pak een mooie wijde serveerschaal doe de rode kool erin, de linzen met knolselderij in het midden, de kleine slaatjes leg je erop. Strooi er de munt en hazelnoten over en de resterende hazelnootolie.

****De Gem slaatjes kun je rauw erbij op de schaal leggen, maar omdat het nu Vata tijd is ben ik niet meer zo van het rauwe en bak ik ze kort op de plaat doorgesneden kant op een grillpan of in de koekenpan.**





Zeg, kent u de matrassen man? Die woont in Scheveningen

Veel internationale vernieuwingen rond matrassen komen uit Den Haag, specifiek uit een kleine fabriek in Scheveningen. Daar worden matrassen ontwikkeld, geproduceerd en verkocht. Spillen hierin zijn Oscar Jol en Chris Nederhorst, ondernemers en matrassenexperts. Binnen de bedden- en matrassenbranche zijn zij wereldberoemd, maar bij het grote publiek zijn ze totaal onbekend. Hoe zit dat?

Sinds 1998 is het bedrijf Royal Health Foam matrassen gevestigd in Scheveningen dat matrassen ontwikkelt, produceert en verkoopt. Geen hightech fabriek op een industrieterrein, maar een pand dat gewoon in een woonwijk staat. In het pand is ook een showroom gevestigd waar consumenten allerlei soorten matrassen kunnen uitproberen die in eigen huis zijn ontwikkeld. Dat is bijzonder want meestal worden matrassen 'ergens' in een fabriek gemaakt (zo goedkoop mogelijk) daarna geïmporteerd en vervolgens verkocht via een winkel of via internet. Juist de combinatie produceren én verkopen maken het Scheveningse bedrijf uniek.

Pionier en vooraanstaande ziekenhuizen. Er is nog een factor die Royal Health Foam bijzonder maakt en dat zijn Oscar Jol en Chris Nederhorst, oprichters en eigenaren van het bedrijf. Al in 1989 begonnen zij samen H2O Waterbedden in de Javastraat wat ze ruim 10 jaar samen gerund hebben. Nederhorst en Jol zijn matrassenexperts die binnen hun vakgebied alom bekend zijn, maar voor het grote publiek totaal onbekend. Veel zaken die nu alom geaccepteerd zijn, zijn door hen bedacht, ontwikkeld en op de markt



gebracht. Zo experimenteerde zij met verschillende schuimsoorten om zo te komen tot matrassen die geschikt zijn voor medisch gebruik. Het gevolg is dat het bedrijf nu leverancier is voor verschillende vooraanstaande ziekenhuizen.

Uitvinders proefslapen nemen risico miskoop weg
"Wij zijn de eersten geweest die met gratis proefslapen begonnen in 1998", vertelt Chris Nederhorst van de Scheveningse matrassenfabriek Royal Health Foam. Hij krijgt pretogen als hij doorgaat met vertellen hoe hij tegen de stroom in is gegaan: "De hele markt was er tegen. Mijn leveranciers waren boos, omdat zij vonden dat er sprake was van oneerlijke concurrentie. Mensen kochten op eens risicoloos bij ons in tegenstelling tot bij onze concurrentie. Maar eerlijker kunnen we niet zijn. Wij zijn duidelijk en open naar onze klanten. Nog steeds zijn wij uniek met de bijzondere combinatie van 45 dagen proef-



slapen en niet-tevreden-geldterug- garantie. Dus mensen krijgen geen waardebonnen of iets dergelijks als de matras niet bevalt maar hun geld terug!". In de showroom aan de Soetensstraat (zijstraat van de Stevinstraat) en op de website is een koopjeshoek waarop de retour gekomen matrassen staan. Deze gaan met een buitengewoon hoge korting direct in de uitverkoop. "Dit zijn matrassen, waarbij achteraf de voorkeur uit was gegaan naar een wat hardere of juist iets zachtere matras.

Vakhandel en huismerken
Toch kunnen mensen ook in de showroom een matras uitproberen ondanks Corona. Hier komen mensen, soms urenlang, op de matras liggen om deze uit te proberen. Helaas biedt dat geen enkele garantie of het nieuwe matras ook echt goed en prettig zal slapen. Tijdens het slapen kom je op een ander bewustzijnsniveau. Alleen door echt, thuis op de matras te slapen weet je 100% zeker of je ook gedurende de hele garantietermijn van 10 jaar prettig zal slapen." Royal Health Foam heeft geen hoge reclame- en marketingkosten en levert niet via winkels. Het bedrijf levert de vakhandel en maakt verschillende huismerken voor beddenwinkels. "Jammer genoeg willen veel collega's vooral prijstechnisch goedkoop inkopen waardoor er niet veel eer aan het vakhandel-werk te behalen valt. Ik vind het veel leuker matrassen te ontwikkelen en klanten te helpen die echt baat hebben bij goede kwaliteit en onze kwaliteit waarderen.



Concurrenten kopiëren
Zoals veel technische ontwikkelingen bij matrassen in de loop der jaren gekopieerd worden door concurrenten gebeurt dat ook bij Royal Health Foam. Lastig, maar Jol en Nederhorst zien dat als een compliment omdat fabrikanten, leveranciers en winkeliers binnen de branche weten dat de Haagse ondernemers altijd op zoek zijn naar nieuwe ontwikkelingen om uiteindelijk hun klanten een goede slaap te kunnen garanderen. Nederhorst: 'Niet met marketingpraatjes, maar met gedegen advies dat is gestoeld op kennis, kunde en jarenlange ervaring.

Medische toepassingen
Nederhorst en Jol hebben contact met de TU Delft, TU Eindhoven en werkte met Philips samen aan verschillende "slaap" projecten. Ook leveren ze aan diverse ziekenhuizen en maken ze speciale matrassen voor boten, caravans, campers en vrachtwagens. Sinds begin dit jaar mogen we ook schuimen leveren aan Zeilmakerij Vrolijk in onze Scheveningse haven. Leuk om met andere vakspecialisten samen te werken! Kortom, op het gebied van écht goed slapen is Royal Health Foam het "stille" adres waar nog maar weinig mensen van af weten maar waar de hele matrassen branche al jaren van profiteert. Doe zelf ook uw voordeel!

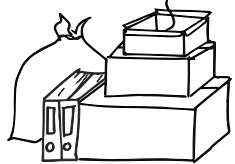
Royal Health Foam matrassen
(www.healthfoam.com)
Soetensstraat 18
(Zijstraat van de Stevinstraat)
070-3387010



Rechts Chris Nederhorst links zwager Oscar Jol

VAN EEN CHAOTISCH HUIS ~ NAAR EEN GEORGANISEERD THUIS

OPRUIM • GELUK



Van een chaotisch huis -
naar een georganiseerd thuis

Ben of ken jij een persoon die door de bomen het bos niet meer ziet? Wil je een opgeruimd huis maar voelt het als een te groot project? Verhuizen (naar een kleiner huis of na een scheiding), administreren en agenderen, het huis verkoopklaar maken, Personal Organizing, ... Als Opruimcoach bied ik graag de helpende hand en creëren we samen ruimte, overzicht en rust in huis en in het hoofd.

Kennismakingsaanbod:

Als je besluit om na het vrijblijvende (gratis) intakegesprek samen met mij aan de slag te gaan dan bied ik je graag het volgende: 4 uur = 3 uur betalen. Aanmelden kan via onderstaande contactgegevens. Ik ga graag met je aan de slag!

Tel: 06 17 383 382 lisa@opruimgeluk.nl
www.opruimgeluk.nl



道

Tao Dao Acupunctuur

- Longklachten
- Stressklachten
- Weerstand versterken

Acupunctuurbehandeling geschiedt volgens de corona hygiëne richtlijnen.

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

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

UITERLIJK

Taboe doorbroken: Veertig procent van alle vrouwen krijgt te maken met haaruitval

Kaalheid wordt over het algemeen geassocieerd met mannen. Ongeveer vier op de vijf mannen wordt uiteindelijk geheel of grotendeels kaal. Kaalheid wordt namelijk over het algemeen veroorzaakt door de aanwezigheid van testosteron. Dit mannelijke hormoon remt de haargroei en daarmee is het verschil tussen de seksen op het gebied van haargroei grotendeels verklaard. Een man heeft nu eenmaal veel meer testosteron in zijn lichaam. Maar dat haaruitval ook voor maar liefst veertig procent van de vrouwen een serieus probleem is, is veel minder bekend. Bovendien is de mentale impact die kaalheid veroorzaakt bij vrouwen juist vaak een stuk groter. Voor vrouwen is een uitbundige haardos namelijk erg belangrijk voor het zelfbeeld. Sterker nog, niet één ander lichaamsdeel beïnvloedt het zelfbeeld van de vrouw sterker dan het kapsel. Maar waardoor wordt die haaruitval bij vrouwen dan precies veroorzaakt?

Over het algemeen gaat men er van uit dat een gezonde vrouw niet kaal wordt. Dat kaalheid optreedt wanneer iemand bijvoorbeeld chemotherapie ondergaat, is algemeen bekend. Dat wil overigens niet zeggen dat het ook geaccepteerd wordt, getuige het feit dat de meeste vrouwen in die situatie hun kaalheid verbergen door een pruik te dragen gedurende de periode waarin ze de behandeling ondergaan. Maar we focussen ons nu even op de gezonde vrouwen die opeens tot de conclusie komen dat ze veel meer haren verliezen dan gebruikelijk is. Normaal gesproken verliest een volwassen mens elke dag zestig tot honderd haren. Daarvoor komen doorgaans ook weer nieuwe haren in de plaats. Wel is het goed om te weten dat een mens geen nieuwe haarzakjes aanmaakt in de loop van het leven. Met de hoeveelheid haarzakjes die je vanaf de geboorte hebt gekregen, zul je de rest van je leven moeten doen. Uit een haarzakje kunnen overigens wel meerdere haren groeien. Als je een haarzakje beschadigt, zal er geen nieuwe haar meer uit groeien. De behandelingen om bepaalde lichaamsdelen permanent te ontharen, zijn daarop gebaseerd. Maar bij een doorsnee volwassen vrouw zouden de haren dus gewoon moeten blijven groeien. Het testosteron speelt hier geen rol van betekenis, omdat een vrouw er veel minder van heeft. Maar het uitvallen van het haar blijkt ook bij vrouwen doorgaans een hormonale kwes-

tie te zijn. Die hormoonhuishouding kan door veel invloeden worden verstoord. Dat kan bijvoorbeeld komen door stress of door grote veranderingen in het lichaam, zoals een zwangerschap of de overgang. Maar de verstoring kan ook te maken hebben met invloeden van buitenaf. Bepaalde stoffen kunnen ervoor zorgen dat je lichaam anders gaat functioneren. Een bekende boosdoener is roken. Vrouwen die roken, lopen daarmee het risico dat zowel hun huid als haar in kwaliteit achteruit gaat. Dat komt omdat de giftige stoffen die worden ingeademd zich door het lichaam gaan verspreiden en vervolgens veel schade aanrichten.

Ook via onze voeding kunnen we vrij gemakkelijk giftige stoffen binnen krijgen. Daarom wordt er zo op gehamerd dat het belangrijk is om gezond en gevarieerd te eten. Eigenlijk zou een mens op wekelijkse basis vijftien verschillende soorten groenten en fruit moeten eten om te kunnen spreken van een gevarieerd en verantwoord dieet. Ga voor jezelf eens na of je aan dat aantal komt? Precies, er is vaak nog een hele omslag nodig om echt gezond te leven! En wat te denken van de hormoonverstorende stoffen die in bepaalde cosmetica worden verwerkt? Een bekende wijsheid is dat je niets op je huid zou moeten smeren wat je niet kunt eten. Die gedachte is zo gek nog niet, want alles wat je op de huid smeert, dringt in bepaalde mate ook je lichaam binnen. De huid is immers poreus en neemt stoffen uit de omgeving op. Wanneer je op die manier bijvoorbeeld parabenen of andere schadelijke stoffen in je lichaam brengt, kan dat van grote invloed zijn op

PSYCHE

Opruimen is het nieuwe mindfulness

Door op te ruimen creëer je rust, ruimte en orde in zowel het huis als in je hoofd. Een opgeruimd huis geeft een gevoel van verlichting. We zijn allemaal druk en zoeken ons heil in yogaklasjes, mindfulness en daar mag mediteren zeker niet aan ontbreken. Wist je dat opruimen ook een prachtige manier is om 'mindful' bezig te zijn en dat het zoveel tijd oplevert als je het goed aanpakt.

De Amerikaanse politicus en wetenschapper Benjamin Franklin wist het al in de achttiende eeuw: „Iedere minuut die we aan 'organizeren' besteden, levert ons een uur op.“ Voor sommige mensen voelt het als een onmogelijk project. Ze zien door de bomen het bos niet meer en kunnen zichzelf niet meer stimuleren en motiveren. Vaak durven ze geen hulp in te roepen en verwaarloost het huis steeds meer. Het huis is rommelig en niet meer schoon te houden. Doordat je het overzicht verliest ben je continu op zoek naar spullen en oefen je niet meer de hobby's uit die jou voorheen zoveel energie gaven.

Rommel is niet alleen de hoeveelheid spullen achter in onze kast, maar bepaalt hoe wij onszelf en de wereld om ons heen ervaren. Tijd om deze vicieuze cirkel te doorbreken! Professional organizer / Opruimcoach Lisa Hogenbirk geeft maandelijks de beste tips om je huis opgeruimd en geordend te houden. Ze heeft

nu een mooi kennismakingsaanbod: vier uur samen aan de slag en drie uur betalen. Meld je voor zowel de tips als het aanbod aan op haar website: www.opruimgeluk.nl.



je gezondheid. Een andere oorzaak van haaruitval kan een gebrek aan vitaminen zijn. Met name vitamine B, vitamine D3 en vitamine K2 worden in dit verband vaak genoemd. Ook met mineraal zink wordt veel in verband gebracht met haaruitval. Dit is bovendien een mineraal waar veel mensen tekort van blijken te hebben. Daarom is het goed om regelmatig noten, zaden, oesters, eieren en linzen op het menu te zetten. Dit zijn voedingsmiddelen die rijk zijn aan zink.

Als haaruitval zich slechts op enkele specifieke plaatsen voordoet en heel plotseling ontstaat, is het overigens altijd verstandig om een arts te raadplegen. Er kan dan een dieper verborgen oorzaak achter schuilen. Is het een meer geleidelijk proces, dat een natuurlijk karakter lijkt te hebben, dan kun je ook bij jezelf te rade gaan met betrekking tot de wijze waarop je het kapsel verzorgt. Gebleken is namelijk dat overmatige styling of verhitting (krultang, föhn) het haar onherstelbaar kan beschadigen. Probeer ook eens om niet elke dag shampoo te gebruiken, maar bijvoorbeeld hooguit enkele malen per week!



* De actie is geldig van 23 oktober t/m 8 november 2020 en geldt op alle BH's van alle merken, alle combinaties mogelijk. De korting wordt verrekend over de goedkoopste BH. De korting geldt niet op reeds afgeprijsde artikelen of in combinatie met andere aanbiedingen of acties. De korting is niet geldig met terugwerkende kracht.

MEDISCH

Reuma, een pijnlijke aandoening die veel voorkomt

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 verschillende aandoeningen aan je gewrichten, spieren, pezen en botten. Reuma zorgt ervoor dat je je lichaam moeilijk kan bewegen. Bij sommige reumatische aandoeningen zijn ook de organen betrokken. Organen zijn bijvoorbeeld je longen, je hart of je nieren. In Nederland heeft een op de negen mensen een vorm van reuma. Iedere dag komen daar 700 mensen bij. Ruim 2 miljoen mensen leven dagelijks met reumaklachten, als pijn, stijfheid en vermoeidheid. Reuma kan zich openbaren op iedere leeftijd, ook bij kinderen. Reuma kun je niet genezen. De oorzaak is niet bekend. Wel kunnen erfelijke factoren een rol spelen en bestaan er theorieën dat een virus verband heeft met het ontstaan van chronische gewrichtsreuma. Ook leefstijlfactoren waaronder psychogene stress kunnen een reumatische aanval veroorzaken. De klachten zijn vaak wel goed te behandelen. Dat iemand reuma heeft, is vaak aan de buitenkant niet te zien.

Soorten reuma

Reuma kun je onderverdelen in de volgende groepen:

- auto-immuunziekten/ontstekingsreuma
- artrose
- jicht
- osteoporose
- weke delen-reuma

Chronische gewrichtsreuma wordt ook reumatoïde artritis genoemd. Het is een auto-immuunziekte. Dat betekent dat het afweersysteem zich tegen het eigen lichaam keert. Het is een aandoening die in het gehele lichaam gewrichtsontstekingen kan veroorzaken. Ook kan de stand van een gewricht blijvend veranderen. De uiteinden van de botten in een gewricht zijn bedekt met een elastische laag kraakbeen. Het kapsel dat het gewricht omgeeft, bestaat uit een dun membraan dat een smeermiddel produceert voor het gewricht. Dit heet synoviaal vocht. In het beginstadium van chronische gewrichtsreuma raakt dit membraan ontstoken en wordt het dikker. Het ontstoken gewrichtskapsel veroorzaakt pijn die het bewegen van het aangetaste gewricht belemmert. Geleidelijk aan worden ook het kraakbeen en de botten aangetast. Dit leidt tot een grotere beschadiging en misvorming van het gewricht en is zeer pijnlijk. De oorzaak van deze ontsteking is meestal onbekend. De behandeling is erop gericht om de pijn en de ontsteking zoveel mogelijk te onderdrukken, zodat mensen kunnen blijven functioneren in het dagelijks leven. Geadviseerd wordt om in beweging te blij-



ven, gezonde voeding te gebruiken en een laag lichaamsgewicht te hebben. Daarnaast ook zoveel mogelijk psychogene stress te vermijden.

Reuma en COVID-19

Mensen met reuma die afweerderdrukkende medicijnen gebruiken bij reumatische aandoeningen die onder de auto-immuunziekten vallen, vallen in de zogeheten 'hoog-risicogroep' bij het coronavirus COVID-19. De hoog-risicogroep wordt ook wel de kwetsbare groep genoemd. Voorbeelden van afweerderdrukkende medicijnen zijn methotrexaat en biologische medicijnen. Mogelijk verhogen deze medicijnen je infectierisico. Of maken ze het verloop van een corona-infectie ernstiger. Hierover is nog niet alles bekend.

Ook mensen met reuma die geen afweerderdrukkende medicijnen gebruiken, doen er goed aan om alert te zijn of ze om een andere reden ook in de kwetsbare groep vallen.

Een behandelingsmedicijn tegen reuma is Plaquenil, dat de werkzame stof hydroxychloroquine bevat. Het leek erop dat hydroxychloroquine tegen het coronavirus zou kunnen helpen. Artsen gaven hydroxychloroquine daarom in sommige situaties aan mensen met corona die heel erg ziek waren en in het ziekenhuis lagen. Maar de werking ervan valt tegen. En hydroxychloroquine kan wel ernstige bijwerkingen geven, zoals hartproblemen. Daarom wordt het nu niet meer gegeven aan mensen met coronaklachten. Er wordt verder onderzoek gedaan naar medicijnen tegen corona.

Het RIVM noemt de volgende risicofactoren:

- Andere gezondheidsproblemen, zoals bepaalde hart-, long-, nier-, of leveraandoeningen, diabetes of HIV
- Leeftijd van 70 jaar of ouder
- Ernstig overgewicht (BMI is 40 of hoger)
- Gebruik je al Plaquenil vanwege je reuma? Het is nog niet bewezen of dit preventief werkt voor het coronavirus.
- Gebruik je geen Plaquenil vanwege je reuma en heb je geen corona-infectie dan heeft het geen zin om dit medicijn te gebruiken.
- Op dit moment worden er wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar de werking van Plaquenil en het zusje ervan, 'chloroquine', om te zien of dit kan werken bij een corona-infectie. Tot op heden is er geen bewijs gevonden dat deze medicijnen helpen bij een corona-infectie. Het wordt niet aangeraden om het dan te gaan gebruiken. En ook in ziekenhuizen wordt het niet voorgeschreven.

Meer informatie op: <https://www.reade.nl/> en <https://reumanederland.nl/>.

Bart Jonker

[Bronnen: Stichting Reade, John Hopkins Symptoms and Remedies, Reuma Nederland, Gezond idee.nl en Apotheek.nl.]
Foto's aangeleverd door Stichting Reade.

Bevolkingsonderzoek zoekt medewerkers

Oktober is borstkankermaand



Regio - Tijdens de borstkankermaand in oktober wordt ieder jaar wereldwijd aandacht gevraagd voor borstkanker. Het thema dit jaar is ‘Borstkanker heb je niet alleen’ met speciale aandacht voor de rol van naasten en de impact die de ziekte ook op hen heeft. Bevolkingsonderzoek Nederland steunt dit jaarlijkse initiatief.

Bevolkingsonderzoek
Het bevolkingsonderzoek borstkanker is een van de drie bevolkingsonderzoeken die Bevolkingsonderzoek Nederland uitvoert. Het doel van het bevolkingsonderzoek borstkanker is het zo vroeg mogelijk ontdekken van de ziekte borstkanker.

Vroege opsporing redt levens
Maar liefst één op de zeven vrouwen in Nederland krijgt met borstkanker te maken. Tijdens de borstkankermaand staan we wereldwijd stil bij deze meest voorkomende kankersoort bij vrouwen. Onze collega's vervullen dagelijks een belangrijke rol in het vroegtijdig opsporen van borstkanker. Uit de jaarlijkse analyse van het Erasmus MC blijkt dat door dit bevolkingsonderzoek jaarlijks tussen de 850 en 1075 levens worden gered. Het is dus betekenisvol werk.

Collega's gezocht
Tijdens deze themamaand geeft het bevolkingsonderzoek graag

extra aandacht aan dit werk. Jaarlijks krijgen 1,3 miljoen vrouwen in Nederland de oproep om borstsonderzoek te laten verrichten. Daar geven 1 miljoen vrouwen gehoor aan, die zich vervolgens laten onderzoeken op een van onze 69 locaties in Nederland. Men is op zoek naar nieuwe collega's die een bijdrage willen leveren aan de vroege opsporing van borstkanker. Zo help je ook echt bij het redden van levens. Bianca Jongbloets, mammolaborant: „Je werkt heel zelfstandig en dat maakt het ook verantwoordelijk werk: je moet steeds weer zorgen dat de vrouwen zich zo veel mogelijk op hun gemak voelen én dat de radiologen alle informatie krijgen die ze nodig hebben. Je maakt het verschil en je draagt echt iets bij.”

Kijk voor meer informatie op de website www.bevolkingsonderzoeknederland.nl of op www.werkenbijbevolkingsonderzoek.nl. (Foto: aangeleverd)

Grote uitbreidingen elektriciteitsnet Noord-Holland

Regio - In Noord-Holland gaat netbeheerder Liander de komende jaren minimaal tien nieuwe elektriciteitsverdeelstations bouwen en 25 stations uitbreiden. Dit is nodig om aan de snel toenemende vraag naar netcapaciteit te kunnen blijven voldoen en huidige en toekomstige knelpunten in het elektriciteitsnet op te lossen. Zo kondigde Liander een derde knelpunt in de Haarlemmermeer aan, waardoor het aantal bedrijven op de wachtlijst voor extra elektrisch vermogen in deze regio snel toeneemt.

Nederland schakelt om naar een duurzame energievoorziening. Wind- en zonneparken produceren steeds meer groene stroom die via het elektriciteitsnet naar de gebruikers elders in het land getransporteerd moet worden. Daarnaast vragen onder meer de groeiende industrie, agrarische sector, elektrisch vervoer en duurzame woonwijken steeds meer elektriciteit. In het vorige week gepubliceerde In-

vesteringsplan 2020 – 2029 beschrijft Liander de grote uitbreidings- en vervangingsinvesteringen in de netten. Om aan de snel aantrekkende vraag naar netcapaciteit te kunnen voldoen is op veel plekken minstens een verdubbeling van de capaciteit van het elektriciteitsnet nodig. In een infografisch maakt Liander per provincie duidelijk waar de uitbreidingen gepland zijn.

Meer elektriciteitsverdeelstations en dikkere kabels
Noord-Holland kenmerkt zich door een grote nieuwbouwopgave, datacenters die zich vestigen en groeiende glastuinbouw. Er is bovendien veel ruimte voor de opwekking van groene stroom. Deze ontwikkelingen vragen veel van het elektriciteitsnet. Op basis van de toenemende vraag naar netcapaciteit voorziet Liander dat in Noord-Holland tot 2030 30 van de 46 elektriciteitsverdeelstations overbelast raken. Om dat te voorkomen gaat Liander de komende jaren veel nieuwe stations bou-

wen, bestaande stations uitbreiden en nieuwe en dikkere kabels leggen.

Slimme, efficiënte inrichting van het toekomstige energiesysteem
Als netbeheerder is Liander verantwoordelijk voor de energievoorziening van 3,2 miljoen Nederlandse huishoudens en bedrijven. Voor hen werkt Liander aan het energienet van vandaag en morgen. In het vorige week gepubliceerde Investeringsplan 2020 – 2029 laat Liander op transparante wijze zien welke investeringen in het energienet zijn en hoe deze tot stand komen. Een belangrijke stap omdat Nederland voor een langjarige verbouwing staat om de energietransitie mogelijk te maken. Een verbouwing waarbij meer nodig is dan alleen uitbreiding van het elektriciteitsnet. De energietransitie vraagt vooral ook om samenwerking van alle betrokken partijen aan een slimme, efficiënte inrichting van ons toekomstige energiesysteem.

Noord-Holland versnelt 15 miljoen euro aan infraprojecten

Regio - De provincie Noord-Holland kan negen infrastructurele projecten sneller starten dan gepland. Daarmee houdt de provincie werkgevers en werknemers in de wegenbouw aan het werk. In totaal gaat het om ruim 15 miljoen euro aan opdrachten. Provinciale Staten hebben om deze inventarisatie gevraagd.

Gedeputeerde Staten zien mogelijkheden om negen infra-opdrachten eerder dan gepland te geven. Het gaat daarbij zowel om opdrachten voor onderzoek en ontwerp als uitvoering. De provincie kan eerder starten met het baggeren van de Amstel en met het plaatsen van laadpalen op de P+R Getsewoud. De opdracht voor het 3D-betonprinten van een aantal fietsbruggen kan alvast worden gegeven en ook het vervangen van oude verkeerslichten kan versneld worden.

Op verschillende plekken in de provincie wordt nog volop aan de (vaar)weg gewerkt. Deze lopende projecten laten zich niet eenvoudig versnellen. Volgens gedeputeerde Mobiliteit en Bereikbaarheid, Jeroen Olthof, is dat nu ook niet nodig: „Op dit moment stagneert de omzet vooral bij de technische adviesbureaus. Dat kan over een paar jaar ook grote gevolgen hebben voor de wegenbouwers. Door een aantal onderzoeks- en ontwerpopdrachten eerder te geven, houden we ook op termijn de aannemers aan het werk.”

De provincie kan versneld opdracht



Keetwagen zorgt voor omzet

Castricum - Strandpaviljoen Zeezicht mag uiteraard ook geen gasten ontvangen. Om toch omzet te genereren staat er aan de achterzijde van het paviljoen een keet waar de nodige versnaperingen te koop zijn. Daar werd ook zaterdag goed gebruik van gemaakt. (Foto: Bert Westendorp)

Bergens Symfonieorkest zoekt strijkers

Regio - Het Bergens Symfonieorkest, opgericht in 1994, is een amateurorkest met ruim 35 musici uit Bergen en wijde omgeving. Het orkest staat al ruim 25 jaar onder de bezielende leiding van dirigent Arno van Raaphorst. De muzikanten repeteren op zaterdagochtend. Vanwege corona zijn de strijkers en blazers van el-

kaar gescheiden, zodat ze veilig kunnen musiceren. Voor de strijkersgroep zoekt het orkest versterking. Met name bij de violen en de altén zijn nieuwe orkestleden welkom. Belangstellenden kunnen vrijblijvend een repetitie bijwonen of desgewenst direct meespelen. Normaal vinden de repetities plaats in Bergen. Van-

wege corona is het orkest uitgeweken naar de ruime theaterzaal van de Blinkerd in Schoorl. De strijkers repeteren op zaterdagochtend van 09.30 tot 10.45 uur. Op de lessenaar staat de serenade voor strijkers opus 22 van Dvorák. Kijk op www.bergens-symfonieorkest.nl voor meer informatie.

Aantal geredde zwemmers: 394 in 2019, 770 in 2020

Reddingsbrigade ziet zorgelijke toename zwemmers in levensnood

Regio - n de zomer van 2020 kwamen de lifeguards van de Reddingsbrigade veel vaker in actie voor zwemmers in de problematische dan het jaar ervoor. In totaal werd aan 770 zwemmers hulp geboden deze zomer. Zwemmers die uit een levensbedreigende situatie moesten worden gered steeg naar 164, waar dat in 2019 nog 68 zwemmers in levensgevaar betrof.

Het totaal aantal hulpverleningsacties steeg in de afgelopen zomer van 5.604 naar 6.018 ten opzichte van een jaar eerder. Daarmee is dit het derde opeenvolgende jaar dat de reddingsbrigades een stijging

van het aantal hulpverleningen waarnemen.

Onervaren
Koen Breedveld, directeur van Reddingsbrigade Nederland, noemt de situatie zorgelijk: ‘We hadden verwacht dat veel Nederlanders naar de kust zouden komen deze zomer. Dat gebeurde ook. De aanhoudende hitte speelde daarin mee. De hulpverlening was daarop ook op ingericht. Dit jaar zien we echter veel mensen naar het strand komen, die weinig ervaring hebben met zwemmen in zee. En dus ook in problemen komen. Dat is zorgelijk en

vraagt het uiterste van onze hulpverleners.’

Voorlichting
De Reddingsbrigade heeft afgelopen zomer zoveel als mogelijk voorlichting gegeven, in dat kader stelt Breedveld: ‘Ik roep de politiek op om meer te investeren in voorlichting over zwemveiligheid zodat zwemmers beter beslagen naar stranden en recreatiegebieden toekomen, en onze hulpverleners minder vaker in actie hoeven te komen’. De hulpverleningscijfers laten zien dat vooral zwemmers veel vaker in levensbedreigende problemen kwamen.

Minder wachten voor het verkeerslicht

Noord-Holland voorspelt wachtrijen met kunstmatige intelligentie

Regio - De provincie Noord-Holland kan met een nieuwe techniek het aantal wachtende auto's, motoren en vrachtauto's voor een verkeerslicht voorspellen. Met de ‘wachtrijvoorspeller’ is het mogelijk om vanuit de verkeerscentrale van de provincie het verkeer optimaal te regelen en opstoppen te voorkomen. Met deze innovatieve aanpak hoeft het verkeer minder lang te wachten en kan het verkeer niet alleen op het kruispunt beter doorrijden, maar in heel de regio.

Op de provinciale wegen liggen bij kruispunten met verkeerslichten sensoren in het wegdek. Deze sensoren geven aan hoe druk het is voor een verkeerslicht. Die informatie wordt gecombineerd met eerdere gegevens over het verkeer op datzelfde kruispunt. De kunstmatig intelligente wachtrijvoorspeller past vervolgens zelfstandig de groentijden van het verkeerslicht aan zodat het verkeer optimaal kan doorstromen. Jeroen Olthof, gedeputeerde Bereikbaarheid en Mobiliteit: „Het voordeel van de wachtrijvoorspeller is dat de verkeerslichten al rekening houden met naderende drukte voordat er een opstopping ontstaat. Dat is prettig voor de weggebruiker en beter voor het milieu.”

Test met wachtrijvoorspeller op acht kruispunten
Begin dit jaar is de provincie gestart met het testen van de wachtrijvoorspeller op vier kruispunten op de N201 bij Schiphol. Daar zijn nu nog vier kruispunten in de regio Alkmaar en omstreken bijgekomen. Er wordt dan gekeken welk effect de wachtrijvoorspeller heeft op de groene golf en op het andere verkeer dat staat te wachten bij het kruispunt. Daarna wordt onderzocht of de voorspeller voor de andere 270 kruispunten in Noord-Holland ingezet kan worden. De verwachting is dat de doorstroming tussen de 4% en 10% verbetert en dat daardoor de CO2-uitstoot vermindert.

Slim, schoon en veilig reizen in Noord-Holland
De provincie Noord-Holland investeert volop in Smart Mobility maatregelen. Met de innovatieve wachtrijvoorspeller heeft het verkeer minder last van onnodige opstoppen. Dat scheelt tijd en brandstof, wat goed is voor de bereikbaarheid en het milieu. De provincie werkt samen met data intelligence bedrijf HAL24K aan de wachtrijvoorspellingen in Noord-Holland. HAL24K levert software en data science producten aan bedrijven en overheden voor datagedreven besluitvorming.

Meer informatie
Met vragen kunnen weggebruikers en omwonenden contact opnemen met het servicepunt van de provincie via telefoonnummer 0800 0200600 (gratis) of een mail naar servicepunt@noord-holland.nl sturen. Ook op www.noord-holland.nl/smartmobility staat veel informatie over dit project.

DEEN

• SUPERMARKTEN •

ACTIES ZIJN GELDIG VAN DONDERDAG 22 T/M ZONDAG 25 OKTOBER 2020

Prijs-, druk- en zetfouten voorbehouden.

DO

VR

ZA

ZO

DEEN biefstuk
200 gram



200 gram

~~4.40~~
3.50

Actieprijs per kilo 17.50

Vitese Siciliaans
biologische wijn
Nero d'Avola,
Grillo of Chardonnay
2 flessen à 75 cl



NIX10
NIET ROKEN - NIET DRINKEN

2 voor

~~13.00~~
9.00

Actieprijs per liter 6.00

LEKKER WEEKEND

Dat is lekker thuiskomen.

DEEN buitenlandse kaas
brie 60+, Fourme d'ambert,
St. Paulin, le Moine, chèvre buche
of cheddar
2 stuks à 111 - 160 gram



2 voor

~~4.00~~
3.00

Marchio tapasshotel XL
schaal 320 gram



XL schaal

6.95

Actieprijs per kilo 21.72

DEEN baguette
beenham of
knakworst
per stuk



ACTIE

~~2.00~~
1.75

Heineken pils blik 33 cl
6-pack



6-pack

~~5.25~~
3.50

Actieprijs per liter 1.76

DEEN roomboter speculaas
of amandelstaaf
per stuk



ACTIE

~~2.75~~
2.00

Fruity King sap
alle soorten
2 flessen à 750 - 900 ml



2 voor

~~3.80 - 4.00~~
3.00

Hollandse aardbeien 500 gram of blauwe bessen 300 gram
schaal



ACTIE

3.00

Zorg voor elkaar. Voorkom verspreiding van het coronavirus. ❤️