

Castricummer NL

3  gemeente **CASTRICUM**

2 Bewoners Stetweg stellen gemeente in gebreke

10 Huurovereenkomsten strand getekend

12 Castricum aan treinramp bij overweg ontsnapt

 REGIO MEDIA GROEP



Foto: Bert Westendorp

Geen verplicht dagtarief meer

Castricum – Bezoekers van het strand kunnen voortaan per uur betalen voor parkeren. Na jaren van overleg is het vorige systeem, waarbij alleen een dagtarief gold, vervangen. Hiermee wordt tegemoetgekomen aan de wens voor kort parkeren. Overdag, tussen 07.00 en 22.00 uur, geldt een tarief van € 2,30 per uur, terwijl tussen 22.00 en 07.00 uur een tarief van € 0,50 per uur wordt gehanteerd. Het maximale dagtarief blijft € 12,50.

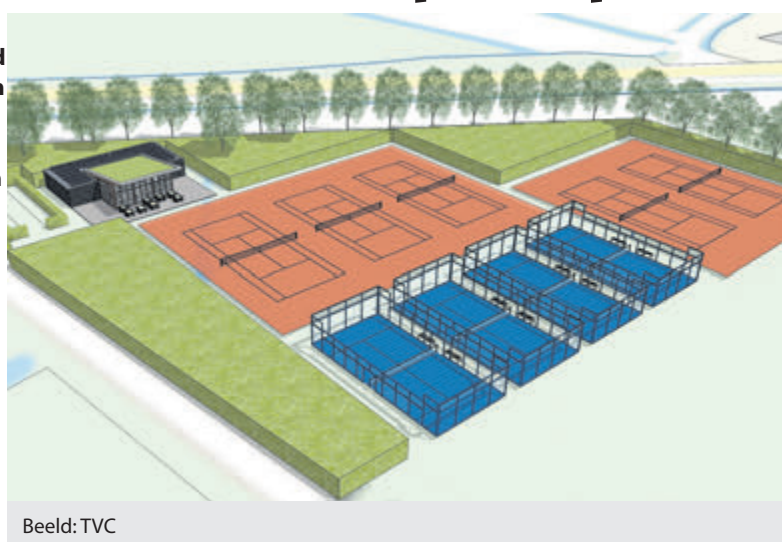
Tennisvereniging Castricum wil uitbreiding van tennis- en padelpark

Castricum – Tennisvereniging Castricum (TVC) heeft plannen onthuld voor de uitbreiding van haar tennis- en padelpark op Sportpark Noord-End. De vereniging wil het park toekomstbestendig maken met vijf tennisbanen en vier padelbanen. Tijdens de Algemene Ledenvergadering werd het ontwerp gepresenteerd aan de leden.

De uitbreiding komt voort uit de geplande woningbouw op Sportpark Berg&Bal, waardoor de resterende tennisbanen daar verdwijnen. TVC zag hierin een kans om haar eigen park verder te ontwikkelen. „We hebben uitgebreid onderzoek gedaan naar de beste oplossing voor onze vereniging,” zegt werkgroepvoorzitter Bas Minkes. „Sportpark Noord-End biedt uitstekende mogelijkheden voor een multifunctioneel sportpark waar verschillende clubs elkaar kunnen versterken.”

Allweather banen

Het vernieuwde park krijgt allweather-banen, zodat er het hele jaar door gespeeld kan worden. Dit is vooral gunstig voor de jeugd, aangezien er een tekort is aan binnen- en bespeelbare buitenbanen in de winter. De populariteit van tennis en padel blijft bovendien groeien. Volgens de Koninklijke Nederlandse Lawn Tennis Bond (KNLTB) steeg het aantal beoefenaars in 2024 met 11 procent. De ontwikkeling van het plan is in gang gezet door een werk-



Beeld: TVC

groep van TVC, met ondersteuning van de KNLTB. Er zijn verkennende gesprekken gevoerd met de gemeente Castricum en betrokken sportverenigingen zoals FC Castricum en KV Helios. De eerste reacties op de plannen zijn positief.

Planning

TVC verwacht dat de uitbreiding in 2027 voltooid is. De financiering komt deels uit subsidies en deels uit leningen, zonder dat een bijdrage van de gemeente nodig is. „Wij zijn ontzettend blij met de vooruitgang die we boeken in de ontwikkeling van ons nieuwe tennis- en padelpark,” zegt TVC-voorzitter Erik van der Poel. „Het plan biedt ons de kans om bij te dragen aan een toekomstbestendige

en inclusieve sportomgeving, waar zowel onze leden als andere liefhebbers van racketsport van kunnen profiteren.”

Gemeentelijke visie

Het plan past binnen de gemeentelijke visie op sport. De gemeente streeft naar een integrale aanpak voor sportvoorzieningen, waarbij verschillende clubs elkaar kunnen versterken. De plannen voor het nieuwe tennis- en padelpark van TVC sluiten daar naadloos bij aan. De gemeente is daarnaast ook gebaat bij het vrijkomen van de huidige tennisbanen voor woningbouw en ziet de positieve kanten van de verplaatsing van TVC naar een nieuwe locatie op Sportpark Noord-End.


geen zorgen wij bezorgen
donderdag kroketten halve prijs

snackbistrodetoren.nl

weel.nl
De bank waar je nog gewoon even binnenloopt

RegioBank
zelfstandig adviseur
Burg. Mooijstraat 6 | Castricum
0251 65 70 50

**UITVAARTVERZORGING PIETER DEKKER**
WWW.UITVAARTDEKKER.NL
072 - 512 26 14
Wilt u meer informatie?
Vraag kosteloos een voorbespreking aan.

WIJ VERZORGEN AL EEN EENVOUDIGE UITVAART VANAF € 2.225,-


HOOGLANDER BURGERS
4 stuks € 8,99
Vleeswarentrio
SALAMI
KATENSPEK
GEBRADEN GEHAKT
samen € 7,99
Maaltijd van de week
RISOTTO MET KIP
EN SNIJBONEN
€ 8,99

 **Lijf & gezondheid** *Lees je fit!*
DEZE WEEK IN DE KRANT

PAASSTOL
ELKE DAG VERS UIT DE OVEN!
500 GRAM
8,50

PATISSERIE COLLEGE 
PATISSERIE & CHOCOLATERIE

Castricummer.

Versijnt wekelijks op woensdag in: Castricum, Akersloot, Bakkum, Limmen, De Woude
Oplage 16.450

Kantooradres
Zeeweg 191, 1971 HB IJmuiden
0255-520456

Openingstijden
ma. t/m do. 9.00-17.00 uur
vrijdag 9.00-15.00 uur

Aanleveren advertenties
Maandag voor 12.00 uur
verkoop@castricummer.nl

Advertentieverkoop
Wendi Honcoop, 06-20278532

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

Aanleveren redactie
Maandag voor 12.00 uur
redactie@castricummer.nl

Redactie
Raimond Bos

Correspondenten
Hans Boot, Monique de Jager,
Ans Pelzer, Henk de Reus,

Ingezonden brieven
www.castricummer.nl/
uw-tekst-aanleveren

Verspreiding en bezorgklachten
www.castricummer.nl/ophaalpunten
www.verspreidnet.nl, 0251-674433

Centrale administratie
O.K. Kranten-Administratie B.V.
service@krantenadministratie.nl,
0297-341900

Uitgave van
Kennemerland Uitgevers B.V.

Copyright
Alle rechten voorbehouden. Gepubliceerde advertentie-, beeld-, en/of tekstmateriaal mag niet worden veelevoudigd of digitaal worden verwerkt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Privacyverklaring
www.castricummer.nl/privacy

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

Onderdeel van
Regio Media Groep B.V.
www.regiomediagroep.nl

Bewoners Stetweg stellen gemeente in gebreke vanwege afvalwaterlozing

Castricum – De gemeente Castricum loost al maandenlang afvalwater uit douchecontainers in een sloot achter de Stetweg. Dat stellen bewoners van de flexwoningen in een handhavingsverzoek. Een onderzoek van de dienst Beheer Openbare Ruimte bevestigt dat het afvalwater inderdaad rechtstreeks de sloot in stroomt.

Vorige week voerden medewerkers van de dienst Beheer Openbare Ruimte een onderzoek uit in aanwezigheid van een toezichthouder van de afdeling Toezicht, Handhaving en Veiligheid van de BUCH-gemeenten. Om de afvoerroute van het afvalwater te controleren, werd een groene vloeistof in een wastafel gegoten. Kort daarna werd dezelfde vloeistof waargenomen in de sloot achter het pand. De redactie heeft videobeelden gezien waarop dit zichtbaar is. Dit onderzoek bevestigt de eerdere vermoedens van de bewoners dat het afvalwater op het hemelwaterafvoersysteem is aangesloten en rechtstreeks in de sloot terecht komt.

Beleid

De gemeente Castricum fungeert als verhuurder van de twintig wooncontainers in de voormalige showroom. Volgens het beleidskader 'Uitvoerings- en Handhavingsstrategie 2024 – 2027' van de BUCH-gemeenten zou de gemeente zelf het goede voorbeeld moeten geven op het gebied van handhaving en naleving van regelgeving. Daarnaast is op 1 juli 2023 de Wet goed verhuurderschap in werking getreden, die gemeenten een belangrijke rol toebedeelt in het bevorderen van verantwoord verhuurbeleid. Bewoners stellen dat de gemeente hierin tekortschiet.

Handhavingsverzoek

Ondanks het onderzoek en de bevestiging van de lozing, heeft de gemeente nog geen reactie gegeven



De groene sloot achter de Stetweg Beeld: videostill

op het handhavingsverzoek van de bewoners. De wettelijke termijn van acht weken voor een reactie is inmiddels verstreken. Toch gaf het college van burgemeester en wethouders in een interview met dagblad Trouw op 31 januari aan dat de huisvesting aan alle wettelijke eisen voldoet. Indien de gemeente niet binnen twee weken een besluit neemt, kan zij een dwangsom verschuldigd zijn aan de statushouders die in de containers gehuisvest zijn. De gemeente stelt echter dat de termijn tijdig is verlengd.

Structurele oplossing nodig

De bewoners van de Stetweg zijn al maanden in gesprek met de gemeente over de problemen rond de huisvesting. Zij hebben een lijst opgesteld met 28 knelpunten,

waarvan er vijf zijn opgelost. Bewoners roepen de politiek op om een structurele oplossing te vinden. De gemeente Castricum laat aan deze krant weten te hebben afgesproken in één keer op alle punten uit het handhavingsverzoek te reageren en dat gebeurt binnenkort.



Beeld: videostill

Demonstreren

Castricum – GroenLinks en PvdA Castricum roepen op om aanstaande zaterdag naar de landelijke demonstratie in Amsterdam te gaan. Overall ter wereld gaan mensen die dag de straat op om een krachtig signaal af te geven tegen haat, uitsluiting en onrecht en voor vrijheid, gelijkheid en menselijkheid. Gerard Brinkman, fractievoorzitter van GroenLinks: „Ook hier zien we dat partijen mensen als zondebok gebruiken. En dat ze niet de échte problemen oplossen. Daarom roepen wij de inwoners van onze dorpen op om ook te gaan. Laat je stem horen!“ De Castricummers vertrekken zaterdag met de trein van 12.55 uur vanaf station Castricum.

Soepcafé

Castricum – Op 26 maart (14.30-16.00 uur) is het gratis Soepcafé in de Tuin van Kapitein Rommel. De ingrediënten hiervoor worden belangeloos ter beschikking gesteld door Groentebroers Beentjes en Bakker Brakenhoff.

Paul Slettenhaar stopt volgend jaar als wethouder in Castricum

Castricum – Wethouder Paul Slettenhaar is niet beschikbaar voor een derde termijn als wethouder in Castricum. Na de gemeenteraadsverkiezingen in maart 2026 legt hij zijn functie neer, waarmee zijn ambtstermijn van twee periodes ten einde komt. Zijn beslissing om in 2026 te stoppen staat los de kritiek die hij de afgelopen maanden ontving over de huisvesting van statushouders in de gemeente.

Slettenhaar gaf vorige week tijdens een bewonersbijeenkomst aan dat zijn besluit om te stoppen al vanaf zijn aantreden in 2018 vaststond. Dat meldt Nieuws uit Castricum.

In oktober 2024 overleefde hij een motie van wantrouwen na een conflict met GroenLinks over zijn beleid richting statushouders. De partij stapte uit de coalitie, wat leidde tot een bestuurscrisis. Ondanks de druk van GroenLinks om af te treden, weigerde de VVD om het vertrouwen in Slettenhaar op te geven, waarna



Foto: Gemeente Castricum

een nieuwe coalitievorming in het afgelopen jaar niet tot stand kwam. Tot zijn vertrek blijft hij zich inzetten

voor de gemeente, met onder andere de voortzetting van woningbouwprojecten als belangrijke prioriteit.

KERKDIENTEN

DONDERDAG 20 MAART

R.K. St.-Pancratiuskerk
09.00 uur pastoor Ruben Torres
Protestantse Kerk Castricum
10.00 - 12.00 uur kerk open met kerkcafé, plek voor ontmoeting en gesprek

VRIJDAG 21 MAART

R.K. St.-Pancratiuskerk
09.00 - 12.00 uur kerk open voor bezoekers om even tot rust te komen of een kaarsje op te steken
Protestantse Kerk Castricum
10.30 - 12.30 uur kerk open met stilte en bezinning bij het aansteken van een kaars

ZATERDAG 22 MAART

R.K. Corneliusparochie Limmen, 19.00 uur meditatieve viering met Kiki Kint m.m.v. samenzang

ZONDAG 23 MAART

R.K. St.-Pancratiuskerk
09.15 uur pastoor Ruben Torres en diaken Marcel de Haas m.m.v. koor Cantare
Protestantse Kerk Castricum
10.00 uur IONA-dienst met ds. Rik Willemsen, te volgen via Omroep Castricum en via de livestreamlink op www.pkc-castricum.nl

Evangeliegemeente Castricum
10.00 uur Marit ter Maten, te volgen via www.egcastricum.nl/go/livestream

Plaza op Dijk en Duin
10.00 uur pastor Anton Huisman m.m.v. combo Collage
R.K. St.-Jacobus Major Akersloot, 10.00 uur woord- en communieviering met J. Eekels m.m.v. Aquariuskoor
Protestantse Kerk Limmen
10.00 uur ds. D. Nicolai
R.K. Corneliusparochie Limmen, 10.00 uur woord- en communieviering met pastor Eugène Brussee m.m.v. Kleinkoor

MAANDAG 24 MAART

Protestantse Kerk Castricum
19.00 uur Taizé-avondgebed

DINSDAG 25 MAART

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

HUISARTSEN

AVOND-, NACHT- EN WEEKENDDIENST

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

WAARNEMING

Op werkdagen is er een onderlinge waarnemregeling voor en door praktijken Hoekstra, Coppoolse en Leemhuis/vd Maarel. Info via websites, deurposters en telefoonbandjes.



Welkom bij de gemeenteraad

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

Raadsinformatieavond & commissie donderdag 20 maart

Tijdens de raadsinformatieavond van donderdag 20 maart staat de commissie Meerjarenbegroting op de agenda. Er zijn geen andere commissievergaderingen of presentaties.

Inspreken

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

Bijeenkomsten Raadsaal

20.00 – 22.30 uur Commissie Meerjarenbegroting: integrale sessie
- Mogelijkheid tot inspreken – voor inwoners, organisaties en ondernemers die op 13 februari nog niet hebben ingesproken
- Integrale bespreking totaalpakket ombuigingsvoorstellen die in de afgelopen weken aan bod zijn gekomen.

Raadsplein donderdag 27 maart

Tijdens het Raadsplein van 27 maart staan een presentatie en verschillende commissies op de agenda, gevolgd door de raadsvergadering.

Inspreken

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

Bijeenkomsten Raadsaal

19.30 – 20.30 uur Presentatie ruimtelijk kader Kooiplein
20.45 – 22.00 uur Commissie wijziging omgevingsplan t.b.v. realisatie woningen project Duinstrueel (locatie Puikman)

Bijeenkomsten Trouwzaal

20.45 – 21.30 uur Commissie Richtlijn Al-gebruik door de gemeenteraad
21.30 – 22.00 uur Commissie Algemene Zaken*
In de commissie algemene zaken kunnen raadsleden vragen aan het college stellen over de brieven die aan raad zijn verzonden en over actuele politieke onderwerpen. Ook kan het college mededelingen doen.

Raadsvergadering Raadsaal

Tussen 22.00 en 22.15 uur tot ca. 23.00 uur:
In de raadsvergadering is er de mogelijkheid voor raadsleden om een debat aan te vragen over een actueel onderwerp. Ook wordt er gestemd over de volgende voorstellen:

- Maatregelen meerjarenbegroting
- Aanspraak uitkering bommenregeling
- Toestemming wijziging gemeenschappelijke regeling Cocensus 2025

Geef je mening over de ombuigingsvoorstellen

Op donderdag 20 maart om 20.00 uur nodigen we je uit om tijdens de commissie meerjarenbegroting jouw mening te geven over de ombuigingsvoorstellen van het college.

De voorstellen hebben impact op alle inwoners, ondernemers en organisaties in onze gemeente en de gemeenteraad hoort daarom graag jouw mening. Jouw input helpt de raadsleden bij hun besluitvorming over de voorstellen.

Let wel: inspreken is alleen mogelijk als je op 13 februari nog niet hebt ingesproken.

Je kunt de ombuigingsvoorstellen vinden op de website <https://castricum.raadsinformatie.nl/> bij de vergaderstukken van 20 maart 2025.

Wil je inspreken? Meld je dan aan via raadsgriffie@castricum.nl.

Nieuwsbrief van de gemeenteraad

Maandelijks wordt in de digitale nieuwsbrief van de gemeenteraad teruggekeken op de genomen besluiten van de raad en belangrijke ontwikkelingen. Ook wordt er vooruitgekeken naar wat er komende maand op de agenda staat.

Wilt u ook op hoogte blijven? Meld u dan nu aan voor de nieuwsbrief door een mailtje te sturen naar raadsgriffie@castricum.nl.

Contact met de griffie

Heeft u vragen over (de vergaderingen van) de gemeenteraad of wilt u zich aanmelden als inspreker? Hiervoor kunt u terecht bij de griffie. Dat kan per mail via raadsgriffie@castricum.nl of telefonisch via 088 909 7014, 088 909 7458 of 088 909 7716. Neemt u ook eens een kijkje op castricum.nl/raad-en-college

Flora en fauna profiteren van ecologisch maaien

De manier waarop de gemeente het openbaar groen beheert, met speciale aandacht voor behoud van de biodiversiteit, heeft een positief effect. Uit de jaarlijkse monitoring blijkt dat flora (bloemen en planten) en fauna (insecten en andere dieren) in het openbaar groen zijn toegenomen.

Ecologisch maaien

Het streven van de gemeente is 'het behouden van het groen en het versterken van de waarden ervan voor de biodiversiteit' (Groenbeleidsplan 2021-2031). Daarom maait de gemeente op verschillende locaties op ecologische manier, volgens de richtlijnen van de Vlinderstichting. Dit zorgt ervoor dat het leefgebied van verschillende planten- en diersoorten zoals bijen en vlinders verbetert. Om te controleren of dit succes heeft, wordt elk jaar op verschillende plekken gekeken

hoeveel en welke nectarplanten er staan. Op bijna alle locaties nam het aantal nectarplanten toe of bleef gelijk.

Meer insecten

Daarnaast is de afgelopen drie jaar gemeten of de gestelde (natuur)doelen uit het beleidsplan zijn gehaald. Dat onderzoek, dat de Vlinderstichting heeft uitgevoerd, toont aan dat in drie van de vier verschillende 'groentypen' (gazon, bloemrijk grasland, natuurlijke oever en natuurparel) op acht locaties een toename is te zien van bestuivende insecten en nectarplanten.

Aanpak gaat door

Voor de gemeente is deze uitkomst belangrijk om de huidige aanpak voort te zetten. Deze manier van werken blijft in ieder geval nog een jaar.

Het maaiseizoen gaat weer beginnen!



Wij gaan op steeds meer plaatsen natuurvriendelijk maaien. Wij maaien met zorg en aandacht voor de natuur en met oog voor recreatie. Op plekken waar kinderen spelen, veel mensen wandelen of fietsen, langs wegen en bij kruispunten, maaien wij vaker. Hier gaat het om de (verkeers-)veiligheid en toegankelijkheid. Op plekken met veel bloemen, vlinders en andere insecten maaien wij een of twee keer per jaar na de bloei en ruimen we het maaisel op. Hierbij maaien wij voor het eerst eind juni/begin juli en voor de tweede keer eind september/begin oktober. Op deze manier helpen wij bij het vergroten van de biodiversiteit. Schapen houden het gras kort op plekken waar maaimachines niet kunnen komen. Meer weten over de verschillende manieren waarop wij maaien? Zie www.castricum.nl/maaien.

Wat pakt u op?

Zaterdag 22 maart: Landelijke Opschoondag

Als gemeente ondersteunen we ook dit jaar van harte de Landelijke Opschoondag op zaterdag 22 maart. Op deze dag komen in het hele land mensen in actie voor een schoon Nederland. U kunt via de website van [nederlandschoon.nl](https://www.nederlandschoon.nl) een eigen actie opstarten en promotiemateriaal downloaden.

Opschoonpakket van de gemeente
Doet u mee met een eigen opschoonactie? Geef dit dan ook even aan ons door, dan kunt u van ons spullen voor uw actie

gebruiken. Zoals afvalgreepers of afvalzakken. Stuur een e-mail naar wijkbeheerondersteuning@debuch.nl. Zet in de onderwerpregel 'Opschoondag 2025' en in het bericht uw contactgegevens en de locatie van uw actie.

De Landelijke Opschoondag is een initiatief van Nederland Schoon. Dit is de 23e editie, de afgelopen jaren organiseerden al vele inwoners diverse opruimacties in hun buurt. Meer informatie vindt u op www.nederlandschoon.nl.

Bekendmakingen

Omgevingsvergunningen

Aangevraagd

Achter Oosterzijweg 6 in Limmen, het bouwen van een schuilstal, datum ontvangst 27 februari 2025 (Z2025-00001576)

Brakenburgstraat 2a in Castricum, het plaatsen van een dakkapel, datum ontvangst 26 februari 2025 (Z2025-00001554)

Dorpsstraat 5 in Castricum, Veranderen draagconstructie, renovatie en interne verbouw van de woning (Gemeentelijk monument), datum ontvangst 26 februari 2025 (Z2025-00001558)

Dusseldorperweg 131 in Limmen, het plaatsen- en na isoleren van een kap, datum ontvangst 27 februari 2025 (Z2025-00001598)

Johannisweg 2 in Castricum, het tijdelijk plaatsen van een koelmachine, datum ontvangst 14 februari 2025 (Z2025-00001209)

Juliana van Stolbergstraat 3 in Castricum, het vervangen van de kozijnen, datum ontvangst 4 maart 2025 (Z2025-00001699)

Schulpstet 26 in Castricum, het plaatsen van een zoutsilo, datum ontvangst 28 februari 2025 (Z2025-00001623)

Willem Lodewijkstraat 16 in Castricum, het plaatsen van een dakopbouw, datum ontvangst 23 februari 2025 (Z2025-00001419)

Zanderijweg 15 in Castricum, het bouwen van een woning, datum ontvangst 28 februari 2025 (Z2025-00001632)

Zanderijweg 17 (kavel 4) in Castricum, het bouwen van een woning, datum ontvangst 14 februari 2025 (Z2025-00001193)

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

Beethovenstraat 25 in Akersloot, het plaatsen van een erker, verzenddatum 5 maart 2025 (Z2025-00001105)

Breedeweg 55a, in Castricum, het wijzigen van bestemming naar wonen, verzenddatum 5 maart 2025 (Z2024-00006538)

Johannisweg 2 in Castricum, het tijdelijk plaatsen van een koelmachine, verzenddatum 6 maart 2025 (Z2025-00001209)

Kerklaan 44 in Akersloot, het wijzigen van bestemming bedrijfswoning naar burgerwoning, verzenddatum 10 maart 2025 (Z2025-00000253)

Lijsterbeslaan 12 in Castricum, het plaatsen van een dakopbouw, verzenddatum 10 maart 2025 (Z2025-00000599)

Singerpad 11 in Castricum, het wijzigen van de gevel (nieuwbouw woning), verzenddatum 5 maart 2025 (Z2025-00000260)

Westerweg 114 in Limmen, het verbouwen van de woning (wijziging op eerder verleende vergunning), verzenddatum 10 maart 2025 (Z2024-00006611)

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

Verlengen behandeltermijn

Madeweg 1 in Castricum, het plaatsen van een dakkapel met pannendak, verzenddatum 11 maart 2025 (Z2025-00000374)

Notenlint in Limmen, het bouwen van een woning (nieuwbouw), verzenddatum 6 maart 2025 (Z2025-00000282)

De beslistermijn voor deze aanvragen is met zes weken verlengd



Informatiemarkt mogelijke maatregelen N203

De N203 tussen Uitgeest en Limmen moet veiliger. Dat willen de provincie Noord-Holland, de gemeenten Castricum, Uitgeest en inwoners. Wij werken samen met de provincie aan oplossingen voor een veiligere inrichting van de N203. Na een uitgebreide verkenning, met veel betrokkenheid uit de omgeving, is duidelijk welke richting geadviseerd wordt om de weg veiliger te maken. U kunt hierover meer lezen op de website www.noord-holland.nl/N203UitgeestLimmen

Op 31 maart organiseert de provincie Noord-Holland een informatiemarkt in het gemeentehuis van Uitgeest, Middelweg 28. U kunt inlopen tussen 17:00 en 21:00 uur, aanmelden is niet nodig.



ZOA collecteert van 23 t/m 29 maart 2025

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

Ontvang bekendmakingen per mail

U kunt zich abonneren op een mailservice via www.overheid.nl. Ga dan naar Berichten over uw buurt en meld u aan. U ontvangt dan automatisch een mail als een bekendmaking wordt gepubliceerd in uw buurt.

Bezoek
Raadhuisplein 1
1902 AC Castricum

Postadres
Postbus 1301
1900 BH Castricum

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

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

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



Leerlingen Cunera knappen oude meubels op

Castricum – Basisschool Cunera is gestart met een bijzonder en waardevol project: het upcyclen van meubels! Met hulp van de gemeente Castricum leren leerlingen van groep 7A en 7B hoe ze oude meubels kunnen opknappen en nieuw leven kunnen inblazen. Maandag gingen ze aan de slag onder begeleiding van meubelmaakster Monica Nordhausen en timmerman Eelko West.

Tijdens vier praktijklessen leren de kinderen verschillende technieken om meubels te herstellen: schoonmaken en schuren van het meubelstuk, schuim en stof uitknippen, oliën, afstoffen en bewerken met primer, stofferen en schilderen van het meubel en tenslotte een laatste verflaag aanbrengen en het meubel afwerken.

Na deze intensieve en leerzame lessen presenteren de leerlingen

trots hun eindproduct aan de klas. En het mooiste? Ze mogen hun eigen opgeknapte meubelstuk mee naar huis nemen!

Hergebruik

Dit project stimuleert niet alleen hun creativiteit, maar laat hen ook zien hoe belangrijk hergebruik is om grondstoffen te besparen en afval te verminderen. De leerlingen weten hierdoor hoe ze meubels

kunnen repareren en opknappen, maar ook dat hergebruik bijdraagt aan een duurzamere wereld. Ze ontdekken hoe ze hun creativiteit en handigheid kunnen inzetten om iets moois te maken.

Waardevol

Door samen te werken met vakmensen krijgen de leerlingen niet alleen nieuwe vaardigheden, maar ontdekken ze ook hoe waardevol ambachtelijk werk is. Dit project inspireert hen om anders naar materialen te kijken en zelf bij te dragen aan een duurzamer milieu. Een prachtige ervaring waarbij oude meubels én nieuwe inzichten tot leven komen.



Oude meubels krijgen van deze leerlingen een nieuwe kans. Foto: Cunera

weel.nl

Zaterdag 5 april Open Huizen Dag

Hoeveel kan ik lenen?

Weel weet 't

Kom bij ons langs voor een gratis hypotheekberekening

Welke huizen wil je bekijken op 5 april? Bij ons kan je woensdag 26 maart van 18.00 tot 21.00 uur een gratis hypotheekberekening laten maken. Dan kan je lekker gericht op pad. Dus, loop bij ons binnen, bel of maak online een afspraak. Tot woensdag!



Verzekeringen
Hypotheken
Financieel advies
Bankzaken

Burgemeester Mooijstraat 6 | Castricum | 0251 65 70 50 | info@weel.nl



SOPMOP WEBSHOP

voor al uw professionele
schoonmaakartikelen
en materialen

Voor elke
nieuwe klant een
welkomst cadeau!

www.sopmop.nl

Eindeloos speelplezier...!



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

Kinderfeestje...?

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

www.partyprovider.nl

Natuurmonumenten

WE KUNNEN NIET ZONDER NATUUR

Word nu lid op natuurmonumenten.nl en
ontvang 4 x per jaar het magazine Puur Natuur



KOM KENNISMAKEN MET WDK op een van onze chauffeursbijeenkomsten!
VR. 28 MRT van 10 TOT 13 UUR Wijkcentrum De Oever, Amstelstraat 1, 1823 EV Alkmaar

"HET ZIJN GEEN
GEWONE RITJES. JE BRENGT
DIE KIDS ÉCHT VERDER"

'tmeest
waardevolle
vervoer
in de regio



Geen Taxipas?
GRATIS OPLEIDING

Wel een Taxipas?
€ 250,- STARTBONUS



Word ook Wdk chauffeur!

- Parttime chauffeur groepsvervoer
- 3 tot 5 dagen per week
- Mail naar: vacature@wdkgroep.nl
- Of bel: 026 - 365 31 53

Nu volop
leverbaar!

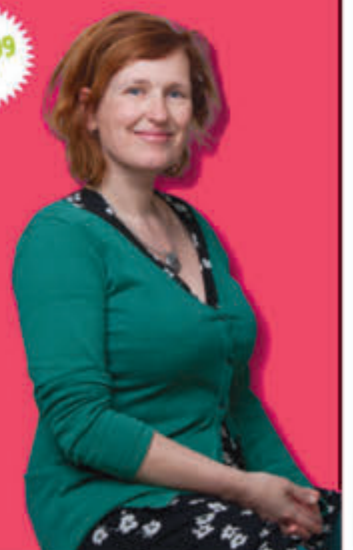
Geef een
BOEK!
cadeau



€ 2,99

BOEKEN
WEEK90

12 T/M 23 MAART 2025



LAAN

ANNO 1927
KANTOORBOEK.NL

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



Vragen?
Stuur een bericht!
06 132 705 39

Willemsen de Koning
vervoert met zorg

BWRT®Nederland
Tegen angsten,
fobieën...
Snel en efficiënt voor
positieve veranderingen



infos bwrt-nederland.com

Warmtepomp

Castricum – De buitenunit van de warmtepomp maakt geluid. Er zijn wettelijke richtlijnen voor overdag (max. 45 dB tot 19.00 uur) en in de nacht (40 dB van 19.00 tot 07.00 uur) op de erfgrans. Belangrijk is dat de

ervaring leert dat het geluid vaker zo weinig is dat het niet hindert. Het hangt wel van het type warmtepomp af hoeveel geluid deze maakt. Maar waar plaats je die unit dan? Een energiecoach van de plaatselijke energiecoöperatie CALorie adviseert: „De afstand naar de cv-ketel mag bij een aantal warmtepompmerken niet te groot zijn. En het moet ook esthetisch acceptabel zijn, dat wil zeggen niet ‘misstaan’. Bij een warmtepomp scan maken we ook een geluidsprofiel aan, dat een betrouwbare indruk geeft van de hoeveelheid geluid. Als CALorie geven we een indicatie. De installateur is degene die de waardes berekent en moet garanderen. Meer weten? Kijk op www.calorie-energie.nl (onder de tegel ‘warmtepompen’).



Emergo en Lamoraal in concert

Castricum/Egmond – Op 29 maart geven het Dagorkest van Emergo (DOE) en Muziekvereniging Lamoraal van Egmond samen een concert in dorps huis Hanswijk aan de Hanswijk 1 in Egmond aan den Hoef.

Bij het DOE spelen grotendeels senioren en zoals de naam al doet vermoeden repeteren de leden overdag. Op dinsdagochtend welteverstaan. Onder leiding van de nieuwe dirigent Bert Ridder streeft het orkest naar een aansprekend repertoire met een steeds hogere muzikaliteit en kwaliteit, en dat alles

in een gezellige onderlinge sfeer. De samenwerking met Lamoraal kwam tot stand doordat Jan Peetoom als enthousiast bassist lid is van het DOE en maar liefst zeventig jaar lid is van Lamoraal. Zijn grote wens was een samenwerking tussen de twee orkesten en dat gaat op zaterdag 29 maart om 20.00 uur dus gebeuren.

Verzekeringsadviseur Martin Klaver gaat met pensioen

Castricum – Eind deze maand gaat verzekeringsspecialist Martin Klaver met pensioen. Tientallen jaren was hij actief als verzekeringsadviseur en veel inwoners van de gemeente Castricum hebben in de loop der jaren het beheer van hun polissen aan hem toevertrouwd. De laatste drie jaar werkte hij voor Weel Verzekeringen & Hypotheken. Daar kunnen zijn trouwe klanten volgende week persoonlijk afscheid komen nemen.

Sander Weel typeert zijn collega Martin Klaver als een bevlogen verzekeringsadviseur, die zijn klanten van top tot teen kent. „Hij wist altijd hun risico's op de juiste manier in te schatten, waardoor men altijd goed verzekerd is geweest. Martin bewaarde van zijn zakelijke klanten altijd de visitekaartjes en er zijn nu nog steeds klanten die dertig jaar geleden ook al klant bij hem waren. Dat mensen zo lang bij dezelfde verzekeringsadviseur blijven, dat zegt veel over

iemand.” Vanuit het bedrijf krijgt Martin een receptie voor genodigden aangeboden. Alle klanten die hem persoonlijk de hand willen drukken, zijn op 25 (vanaf 13.00 uur), 26 en 27 maart welkom in het kantoor van Weel Verzekeringen & Hypotheken aan de Burgemeester Mooijstraat 6. Er is dan gelegenheid om met Martin herinneringen op te halen onder het genot van koffie/thee met gebak.



Foto: Weel Verzekeringen & Hypotheken



Lieve familie, vrienden en iedereen die Ingrid een warm hart toedroeg,
Het is haast niet te bevatten, maar inmiddels zijn er vijf jaar verstreken sinds Ingrid overleden is. Een moment wat te snel voorbij is gegaan.
Daarom willen we op vrijdag 25 april samen stilstaan bij wie zij was, proosten en haar leven vieren. Iedereen die zich geroepen voelt om hierbij aanwezig te zijn is van harte welkom.
Laten we samen herinneringen delen, haar naam laten klinken en haar blijven meenemen in ons leven.
Met liefde,
Bo & Kiki
Iedereen die wilt komen, dit graag melden aan ingrid.herdenken@gmail.com

Ingrid Hoberg
24/04/1964 - 21/04/2020

Vrijdag 25 April van 20:00 tot 22:00
Sporthal De Bloemen
1901 GT Castricum



Persoonlijke begeleiding in en rondom Castricum, Limmen en Heiloo.
Geheel naar uw wensen, ongeacht waar u verzekerd bent.

– Sinds 2010 –
ANNO NU
uitvaartverzorging

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

Met warme groet
Petra van der Meer
Elke dag en nacht bereikbaar
06 41739549
www.uitvaartannonu.nl




Charon
UITVAARTBEGELEIDING

Charon steunt Eden Reforestation Projects
Met elke uitvaart plant Charon 8 bomen in de tropen. Lees verder op www.charon.nl/onze-toekomst.
Dag en nacht bereikbaar **072 507 0477**



De levenskunst nemen

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)

Een mooi afscheid

En dan opeens is er die dag
We laten je in liefde gaan.

Door de tranen van dit uur, sluipt de glimlach
van de herinnering.

Wij hebben afscheid genomen van onze lieve moeder,
schoonmoeder, oma en overgrootmoeder

Aat Dam - Hes

Agatha Anna

Limmen,
19 mei 1934

Limmen,
11 maart 2025

Echtgenote van Jaap Dam †



Hans

Lisanne, Lynn

Kevin

Francien

Jolanda en Henk

Marian en Ben

Rick en Anne

Bob en Merel

Pim en Josje

Thirza en Ondra, Leah

Thianda †

Correspondentieadres:

J. Dam, Dokterslaan 13, 1851 BS Heiloo

De crematie heeft inmiddels plaatsgevonden.

Onze speciale dank gaat uit naar de medewerkers van
woonzorgcentrum De Cameren.

Hij leefde zijn eigen leven,
rustig, eenvoudig en bescheiden
Vredig is van ons heengegaan
onze lieve broer, zwager, oom en kermis oudoom



Wim Krom

Limmen, 9 februari 1944 | Bergen, 11 maart 2025

Ruim 50 jaar slager in hart en nieren

Annie en Cees
Tineke en Gerard
Nel en Ger
en verdere familie

Volgens de wens van Wim is zijn lichaam ter
beschikking gesteld aan de wetenschap.
Er zal dan ook geen uitvaartdienst plaatsvinden.

Dankbaar zijn wij voor de liefdevolle verzorging in
Verzorgingshuis Oudtburgh in Bergen.

Correspondentieadres:
Dampegheestlaan 9, 1906 WB Limmen.

Frans Goudriaan

15 januari 1941

09 januari 2025

Wij zijn heel dankbaar voor alle steun die wij
hebben ontvangen na het overlijden van Frans.

Met bloemen, brieven, kaarten, berichtjes,
door bezoeken en er gewoon te zijn voor ons.
Dat heeft ons enorm getroost.

Dank daarvoor!

Margriet Goudriaan - Baart
Arjen Goudriaan
Corla Goudriaan
Eva en Lise

Blossom & Pine

good memories never fade



Lancering Tenslotte Magazine &
Informatieplein Laatste Levensfase
13 april 13.00 - 16.00 uur
Natuurbegraafplaats Onderlangs Castricum

Op zondag 13 april organiseren de gemeente Castricum
en Blossom & Pine het Informatieplein Laatste Levensfase.

Van 13.00 tot 16.00 uur kunt u kennismaken met
verschillende ondernemers en bedrijven die actief zijn
op het gebied van zorg, uitvaart, rouwverwerking en
andere aspecten rondom het levenseinde.

Om 13.00 uur wordt het Tenslotte magazine gepresenteerd,
een speciale regio-editie voor Noord-Holland Kennemer-
land. Dit magazine biedt verhalen, ervaringen en nuttige
informatie over de verschillende facetten van de laatste
levensfase. Het informatieplein is vrij toegankelijk en biedt
ruimte voor inspiratie, gesprekken en praktische informatie.
De middag wordt muzikaal omlijst door Songs of Gold.

Ilse Hofstee - www.blossomandpine.nl
ilse@blossomandpine.nl - tel. 06-53964775

Ester Al
UITVAARTZORG

Uw wensen vastleggen
in een boekje?
Vraag deze gratis en
vrijblijvend aan via e-mail.

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

Met liefde hebben wij afscheid genomen van mijn vrouw,
onze (schoon)moeder en oma

Marianne Yvonne van Dommelen-Slager

Zij overleed in de leeftijd van 83 jaar.

☆ Alphen aan den Rijn, 25 oktober 1941

† Castricum, 12 maart 2025

Dankbaar voor alle mooie momenten

echtgenote van
Ruud

Carla en Martin
Tom

Remco en Patricia
Julia, Casper, Emma

Correspondentieadres: Breedeweg 21, 1901 RA Castricum

**Uitvaartverzorging
Groot**

Ton & Mieke Groot

Stetlaantje 1 | 1906 AN Limmen
Tel: 072-5053009

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

* U kunt ons dag en nacht bereiken.

Eeken
uitvaartverzorging

Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.895,-

Ongeacht lidmaatschap
of waar u verzekerd bent.

Kijk voor meer informatie en/of
een duidelijk kostenoverzicht
op www.eekenuitvaart.nl of
bel 0251-231262.

Vraag
online ons
informatie-
pakket
aan



Cynthia Knaapen - Glorie

CORSO BIOSCOOP

Programma 20 maart t/m 26 maart

donderdag 20.00 uur
vrijdag 15.00 uur
zaterdag 20.00 uur maandag 20.00 uur
The Last Journey

zondag 15.00 uur
Het Zwanenmeer
The Royal Ballet

donderdag 20.00 uur vrijdag 15.00 uur
zaterdag 20.00 uur zondag 19.30 uur
maandag & dinsdag 20.00 uur
En fanfare

zaterdag 14.15 uur
The Brutalist

zondag 15.00 uur dinsdag 20.00 uur
September 5

vrijdag 20.00 uur zaterdag 15.00 uur
Maria

zondag 19.30 uur woensdag 20.00 uur
A Complete Unknown

vrijdag 20.00 uur woensdag 20.00 uur
**Bridget Jones:
Mad About the Boy**

zondag 12.30 uur
Brandweerman Sam
De grote show

zondag 12.30 uur
Paddington in Peru (NL)

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



The Last Journey

In een wanhopige poging om zijn 80-jarige vader Lars uit zijn dip te helpen en hem zijn levenslust terug te geven, neemt de Zweedse tv-presentator en filmmaker Filip Hammar hem samen met zijn beste vriend Frederik Wikingsson mee op een verrassingsreis naar Frankrijk, waarbij ze dezelfde autorit maken die het gezin elke zomer tijdens Filips jeugd ondernam. De drie mannen laten Filips moeder thuis in Zweden en gaan op weg, in precies zo'n oranje Renault 4 als de familie Hammar vroeger had. Het gaat al direct mis als Lars een botbreuk

oploopt en in een ziekenhuis belandt. Uiteindelijk komen ze aan in hetzelfde appartement waar de familie Hammar vroeger verbleef en organiseert Filip allerlei gebeurtenissen die hij zich herinnert uit zijn jeugd, bedoeld om Lars op te beuren. Maar uiteindelijk begint hij te beseffen dat zijn bejaarde, zieke vader nooit meer de man zal worden die hij zich herinnert en moet noodgedwongen het onvermijdelijk accepteren: dat hij zijn vader langzaam begint kwijt te raken.

Royal Ballet: Het Zwanenmeer

Het meest meeslepemde verhaal van liefde, verraad en vergiffenis in het klassieke ballet. Dankzij de sensationele partituur van Tsjajkovski en de ongelooflijk rijke verbeeldingskracht van choreograaf

Liam Scarlett en ontwerper John Macfarlane, wordt Het Zwanenmeer in de uitvoering van The Royal Ballet op het grote scherm een uitzonderlijk mooie kijkervaring van deze ultieme balletklassieker.



Foto: Excelsior Limmen

Prelude Concert door Excelsior

Limmen – Het Prelude Concert is het concert waarmee harmonie Excelsior Limmen haar 100ste verjaardag inluidt. Dit concert zal op zondag 23 maart plaatsvinden in de Corneliuskerk en begint om 15.00 uur (inloop 14.30 uur).

De muzikanten brengen die middag een betoverende mix van klassieke werken en bekende melodieën uit diverse genres, zodat het publiek kennis kan maken met de veelzijdigheid van het harmonieorkest. Op het programma staat onder andere muziek uit de Efteling, een bijzondere uitvoering van 'Lux Aurumque', nummers van Rob de Nijs en Frank Sinatra, het romantische 'Romeo en Julia' en de sprankelende operetteklanken van 'Mein Herr Marquis' uit de musical De Fledermaus. De muziek wordt extra kracht bijgezet door de vocale bijdragen van sopraan Dana Koppes en tenor Dirk Goede, die met hun stemmen de emoties en verhalen achter de composities tot

leven brengen. Het orkest staat onder leiding van Henk Ummels (bekend van onder andere Cinemusic) en kan altijd aanvulling gebruiken. Zeker dit jaar is Excelsior op zoek naar mensen (ook oud-leden!) die een muziekinstrument bespelen zoals dat in een harmonie voorkomt: klarinet, dwarsfluit, hobo, fagot, saxofoon, hoorn, trompet, trombone, bariton, bas of slagwerk. Speel je geen muziekinstrument, maar wil je Excelsior wel steunen, word dan 'Vriend van Excelsior' door middel van een financiële bijdrage of donateurschap. Meer informatie hierover is op www.excelsiorlimmen.nl te vinden. Ook de kaarten voor het Prelude Concert zijn via deze website te bestellen.

Anne-Gine Goemans bij Laan

Castricum – Op donderdag 27 maart om 20.00 uur vertelt Anne-Gine Goemans in het kader van de 90e Boekenweek over haar laatste boeken 'Wondermond' en 'Dhr. weigert zorg'. Door de combinatie van waargebeurde elementen, humor en levendige dialogen zijn de boeken ook voer voor jongeren. Zij leren van de geschiedenis, er valt wat te lachen en ze voelen zich begrepen doordat ze herkenning vinden in de sprekende personages.

Over Anne-Gine

Anne-Gine Goemans (1971) is werkzaam als journalist en schrijver. Ze debuteerde met de veelgeprezen roman 'Ziekzoekers' en won daarmee de Anton Wachterprijs 2008. Met 'Glijvlucht' won Goemans de Dioraphte Jongerenliteratuur Prijs 2012 en de Duitse M-pionier Prijs voor beste literaire nieuwkomers. Van 'Honolulu King' (2015) werden meer dan 60.000 exemplaren verkocht en het boek werd verfilmd door NL Film. Haar laatste roman 'Holy Trientje' verscheen eind 2019.

Over 'Wondermond'

Boye de Koning lijkt verzekerd van

een gouden toekomst totdat zijn vader wordt opgepakt voor beleggingsfraude. Samen met zijn moeder vlucht Boye van Bloemendaal naar zijn oma in het vissersgehucht Wondermond in Friesland, waar een oude scheepsramp de dorpingen nog stevig in zijn greep houdt. Anne-Gine Goemans etaleert haar talent als verhalenverteller door historische gebeurtenissen en hedendaagse thema's moeiteloos met elkaar te verknopen.



Foto: A.v.d. Meer



Foto: Privécollectie Dorine van Rij

Schilderijen van Dorine van Rij

Castricum – Dorine van Rij exposeert tot en met 11 mei haar schilderijen in de ontmoetingsruimte van de Tuin van Kapitein Rommel. Geliefde onderwerpen in haar werk zijn oude deuren, schilderachtige huizen of straatjes, landschappen, bomen en stenen. Ze licht toe: „Ik werk met acryl- en olieverf in heldere kleuren en maak regelmatig gebruik van collagetechnieken of verwerk materialen zoals roestige spijkers, zand, steen, papier of stof

in het schilderij. Mijn schilderijen zijn soms abstract en tonen de avontuurlijke uitdaging met verf en andere materialen. Daarnaast werk ik graag figuratief, omdat de schoonheid van de werkelijkheid soms zo indrukwekkend is dat deze moet worden vastgelegd op papier of doek." Kijk op <https://dorinevanrij.exto.nl> voor meer informatie over Dorine van Rij en haar werk. De openingstijden zijn op www.tuin-vankapiteinrommel.nl te vinden.

Braamboslezing: Henri Nouwen

Castricum – Angélique Rijlaarsdam verzorgt op woensdag 26 maart om 20.00 uur een lezing over Henri Nouwen in ontmoetingscentrum De Schakel aan het Kerkpad 3. Nouwen was een Nederlands theoloog, psycholoog en schrijver van spirituele en pastorale teksten.

Nouwen zag mededogen als één van de fundamenten van geloof. Leven in geloof houdt volgens Nouwen in: het vuur van binnen koesteren, het vuur van de goddelijke gloed in ons niet laten uitdoven. Daar is gebed voor nodig en meditatie, maar ook daadwerkelijke naastenliefde en mededogen. Deze compassie (mededogen) is misschien wel één van de kostbaarste idealen van de mensheid en rust volgens Nouwen op drie pijlers: solidariteit, troost en

bemoediging. Nouwen was zeer geraakt door de schilderijen en brieven van Vincent van Gogh. In het boekje 'Vuur in mijn hart' verbindt Nouwen zijn kijk op geloof, mededogen en innerlijk vuur met het leven en werk van Van Gogh. Een actueel en heel inspirerend thema om ons aan te verwarmen. Aanmelden voor het bijwonen van de lezing kan via www.rvkcastricum.nl of door een bericht naar info@rvkcastricum.nl te sturen.

Boekenweek in Huis van Hilde

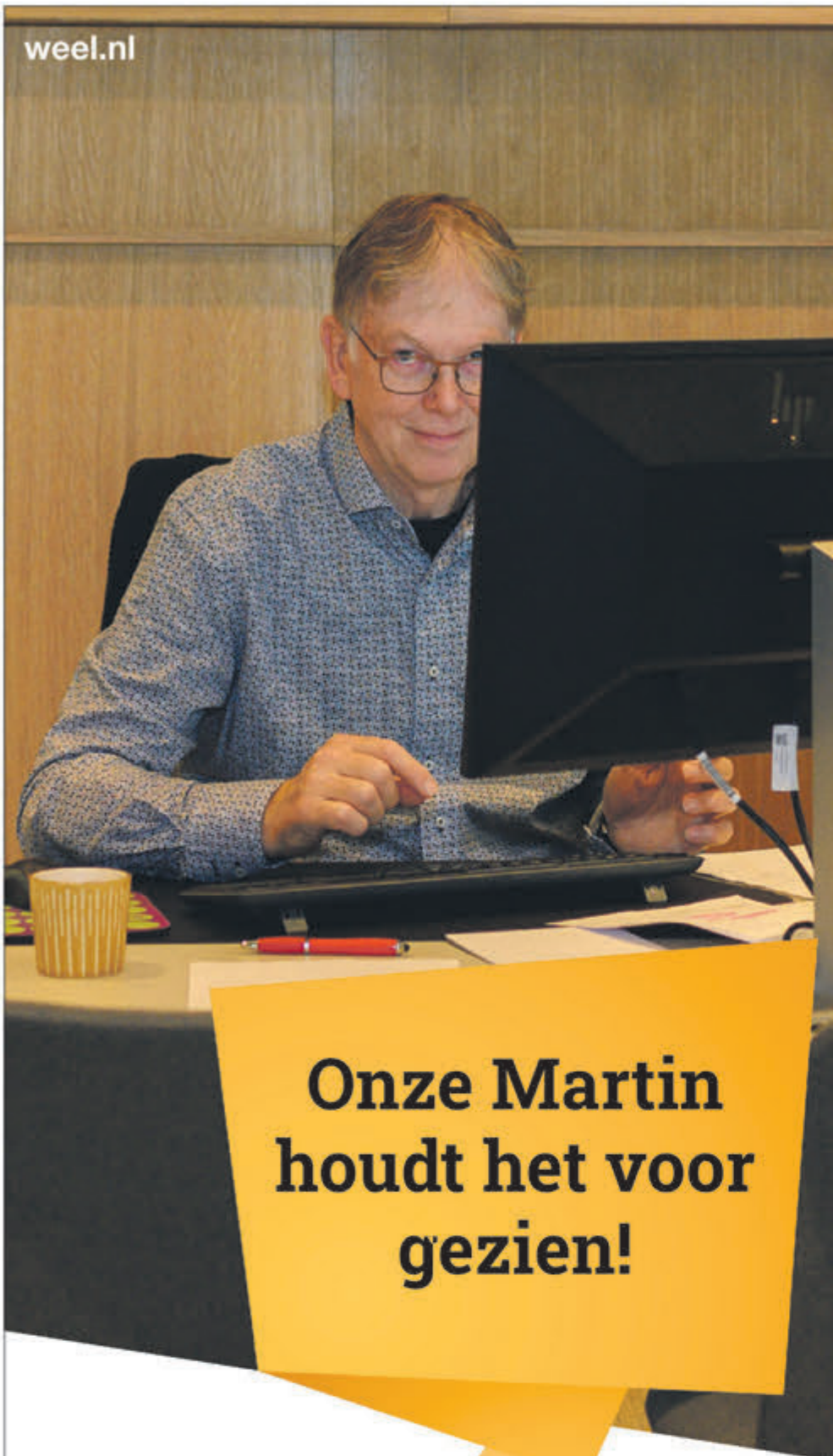
Castricum – Het is Boekenweek en dat betekent extra aandacht voor mooie, spannende en bijzondere verhalen. In archeologiemuseum Huis van Hilde, waar miljoenen vondsten uit de bodem van Noord-Holland zijn opgeslagen, liggen de verhalen bijna letterlijk voor het oprapen. Schrijfster Simone van der Vlugt haalt haar inspiratie dan ook mede uit plekken als Huis van Hilde en komt daar morgenmiddag om 15.00 uur over vertellen.

Feit en fictie

Simone van der Vlugt zou je wel eens eerder gespot kunnen hebben in Huis van Hilde voor onderzoek en inspiratie. Hoe doet ze research voor haar boeken? Waar gaan historische feiten over in fantasie? Welke rol speelt archeologie in de voorbereiding voor een nieuwe roman? Tevens is er ruimte voor vragen uit het publiek en het signeren van haar boeken.

Boekenweekgeschenk

Op vertoef van het Boekenweekgeschenk 'De krater' van Gerwin van der Werf krijg je op 23 maart gratis toegang tot Huis van Hilde en ruim tweehonderd andere musea. Voor de 90ste editie van de Boekenweek hebben Stichting Collectieve Propaganda van het Nederlandse Boek (CPNB) en de Museumvereniging de handen ineen geslagen voor deze landelijke actie. Kijk op www.huisvanhilde.nl voor meer informatie.



Onze Martin houdt het voor gezien!

25 t/m 27 maart vieren wij zijn laatste werkdagen

Martin klaver, onze onbetwiste verzekeringsspecialist, houdt het voor gezien en gaat van zijn welverdiende pensioen genieten. Heel jammer dat onze loyale en gewaardeerde collega Weel gaat verlaten.

Martin was voor veel relaties een rots in de branding en een fantastische ambassadeur voor ons bedrijf. Wij bedanken hem voor zijn jarenlange inzet en gezelligheid en wensen hem het allerbeste en een mooie pensioentijd!

Kom Martin volgende week feliciteren met zijn pensioen. **Op dinsdag 25 (vanaf 13.00 uur) t/m donderdag 27 maart** trakteren wij op koffie met gebak. Je kan gewoon gezellig binnenlopen.



Kom Martin feliciteren!



Vandyck
THE ART OF BED & BATH FASHION
LENTÉ/ZOMER COLLECTIE 2025

Nieuwe kleur: Lavender Blue!

Lavender Blue ~~79,95~~ **59,95** *Pale Pink*

WASHED COTTON
Dekbedovertrekset van 100% gewassen katoen voor extra zachtheid

1-persoons	79,95	59,95
2-persoons	149,95	109,95
lits-jur eaux	159,95	119,95

Dekbedovertrekset *Fleur Festive* ~~89,95~~ **79,95**

Lavender Blue *Sepia Pink*

Bijpassende accessoires

HOME PIQUE

160x250	89,95	69,95
270x250	139,95	119,95
40x55	29,95	24,95

Lavender Blue *Sepia Pink*

Badjas BIARRITZ
Deze tijdloze favoriet is er nu in maar liefst vier nieuwe kleuren.

~~79,95~~ **59,95**

Kerkweg 1 Limmen
Rijksweg 108 Limmen
www.slaapkennerlute.nl

slaapkenner LUTE
wij kennen onze slapers

Henrys GROEP presents

PAASPOP

in de Lelie

19 zaterdag
19 april
19:00 - 00:00

Line up:
Doe Maar Tribute band
De Dijk Tribute band
DJ Baba

Locatie:
Sporthal De Lelie
Rembrandtsingel 3, 1921 EK Akersloot

Tickets kopen? Scan nu de QR-code.



Tekst: Hans Boot Foto: Gemeente Castricum

Loes Luca ontmoet Teleruptor deze zaterdag in Koningsduyn

Castricum – Op zaterdag 22 maart gaat in Theater Koningsduyn vanaf 20.00 uur het dak eraf! Loes Luca (foto) wordt dan omringd door de leden van Teleruptor in de muzikale theatervoorstelling ‘Onderweg van hier naar daar’.

Loes Luca is bekend van onder meer Rok & Rol, Gooische Vrouwen, Ja Zuster Nee Zuster (film), 't Schaep met de 5 Pooten en natuurlijk Oogappels. Teleruptor bestaat uit voormalige muzikanten van het Willem Breuker Collectief: Frans Vermeerssen (rieten), David Kweksilber (rieten), Arjen Gorter (bas) en Rob Verdurmen (drums). Deze spetterende muzikale avond wordt aangevuld met beelden van VJ Martijn Grootendorst. In 'Onderweg van hier naar daar' duikt het gezelschap in de roman 'Marie Galante' van Jacques Deval. De hoofdpersoon belandt per ongeluk op een schip naar Panama en komt daar vast te zitten. Ze moet zich zien te redden in een vreemde omgeving en komt in aanraking met allerlei kleurrijke personages en situaties. Loes vertelt het verhaal en zingt de muziek die de Duits-Amerikaanse componist Kurt

Weill schreef voor de verfilming van het boek. Daarnaast zijn bewerkingen van muziek te horen van onder andere David Bowie, Archie Shepp, drummer Tony Williams, John Cale, filmmuziek-componist Jerry Goldsmith en Willem Breuker. Kaarten zijn via www.geesterhage.nl te bestellen.



Foto: De Zee theaterproducties

Gemeente en exploitanten strand tekenen nieuwe huurovereenkomsten

Castricum – Kortgeleden werd er in deze krant melding gemaakt van de overeenstemming tussen de gemeente, de strandexploitanten en de strandhuisjesvereniging Zorgeloos Zuid over de huurovereenkomsten met betrekking tot de strandvakken waarop de huisjes worden geplaatst.

Dit heeft ertoe geleid dat er in overleg met de exploitanten en de strandhuisjesvereniging een aantal belangrijke verbeteringen is toegepast voor wat betreft de huurvoorwaarden. Verschillende belangen zijn nauwkeurig afgewogen, de lopende huurovereenkomsten zijn kritisch

bekeken en de huurprijzen zijn geactualiseerd. De gemeente liet er vervolgens geen gras over groeien en tekende in het bijzijn van de burgemeester en wethouder Roel Beems afgelopen vrijdagmiddag samen met de exploitanten de nieuwe huurovereenkomsten in strandpaviljoen Zeezicht.

Kamerkoor Endora bezingt de vier elementen tijdens concert

Regio – Kamerkoor Endora geeft op zondag 30 maart om 15.00 uur (inloop vanaf 14.30 uur) het jaarlijkse concert in de dorpskerk aan het Kerkplein in Heemskerk. Het koor telt ongeveer twintig leden uit de regio en koos dit jaar voor De Vier Elementen als thema. Onder leiding van Nuno Lobo zingt het koor liederen die passen bij aarde,

lucht, vuur en water. Het intermezzo wordt verzorgd door Yvette van Wingerden (dwarsfluit) en Catharina van der Klip (piano). Na afloop kan worden nagepraat onder het genot van een drankje. Op de dinsdagen 8 en 15 april (20.00-22.00 uur) houdt het koor open repetities. Kijk op www.kamerkoorendora.nl voor uitgebreide informatie.

Internationale uitwisselingen op Jac. P. Thijsse

Castricum – De afgelopen weken stonden voor leerlingen van het Jac. P. Thijsse College in het teken van internationale ontmoetingen. Zo ontvingen scholieren uit 4 havo en 4 vwo een groep Amerikaanse studenten van Saint Benedict's Preparatory School. In september brachten de JPT-leerlingen al een bezoek aan Newark en nu was het tijd om hun gasten Nederland te laten ontdekken.



Foto: Jac. P. Thijsse College

Het uitwisselingsprogramma bood een gevarieerd programma. De bezoekers kregen onder meer een les microscopie bij biologie en een

VR-les op school voorgeschoteld, maar beleefden tevens een indrukwekkende fietstocht door Castricum die geheel was gewijd aan de Tweede Wereldoorlog. Ook werden het Anne Frank Huis en This is Holland bezocht, werd er geschaatst en juichten de leerlingen AZ naar de overwinning. In september vertrekt een nieuwe groep JPT-leerlingen naar Amerika voor hun eigen avontuur. Ondertussen reisde een

andere groep 4-havoleerlingen af naar Cento, Italië. Daar maakten ze kennis met de lokale geschiedenis, bezochten ze steden als Bologna en Verona en vierden ze het Italiaanse Carnaval. Daarnaast is er ook vooral genoten van de Italiaanse gastvrijheid. Volgende maand komen de Italiaanse studenten vanuit Cento naar Castricum voor het vervolg van deze bijzondere uitwisseling.



Foto: Jac. P. Thijsse College



Foto: Kamerkoor Endora

Botsing: opmerkelijke oorzaak

Akersloot – Aan De Boekel deed zich vrijdagavond rond 18.00 uur een aanrijding voor tussen twee auto's. Het handelen van een derde automobilist is echter de oorzaak van deze botsing geweest. Die derde automobilist gooide namelijk iets uit het raam van diens voertuig, vermoedelijk een rolletje tape. Het voorwerp kwam tegen een passerende auto terecht. De bestuurder schrok hiervan en kwam vervolgens in botsing met een andere auto. De gooier van het voorwerp reed na de botsing van de andere twee voertuigen snel weg. Niemand raakte bij de botsing gewond, maar de schade was aanzienlijk. De politie heeft getuigen-

verklaringen genoteerd. Een bergingsbedrijf werd ingeschakeld om de rijbaan weer vrij te maken.



Foto: Inter Visual Studio / Maarten Mensing

Kijk voor meer nieuws op:

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

Castricummer.

BEZORGERS GEZOCHT



VANAF 13 JAAR
65-plussers ook welkom!

Aanmeld-bonus C15,- **Hoge verdiensten tot C11,-**

Aanmelden via:
0251-674433
info@verspreidnet.nl
www.verspreidnet.nl

For English:


Te koop:
Telefunken tv met ingebouwde dvd, compleet met gebruiksaanwijzing, afstandsbediening en snoer. 50,-. Tel. 06-23821104

Te koop:
3x stockboeken 16 bladz. per boek. Zegels uit alle landen. 20,-. Tel. 06-38421781

Gevraagd:
Alles uit de tweede wereld-oorlog zoals helmen, medailles en persoonsbewijzen/documenten. (Tegen vergoeding). Tel. 06-25384205

Gratis afhalen:
Iemand interesse in houten picknicktafel? Een zitgedeelte moet vernieuwd worden. Tel. 06-13817265

Te koop:
Ikea poppenhuis 30,-. Fisher Price huisje 15,-. Houten cd en dvd rekken, 2,- per stuk. Tel. 06-11480027

Verloren:
10 euro beloning voor de vinder van mijn sleutelbos. Verloren in Castricum omgeving Kleibroek, Oranjelaan, Soomerweg of Zeeweg richting Heiloo. Tel: 06-23771835

Te koop:
Voor 6 personen een koffieservies 15-delig, 35,-. Tel: 072-5051696

Gratis afhalen:
Grote picknicktafel, moet worden voorzien van paar nieuwe planken. Tel. 06-24760601

Te koop:
Batavus dames Fuego fiets. 61 inch, 8 versnellingen. Nieuwe banden. Evt. z.g.a.n. dubbele fietstassen. 150,-. Tel. 0251-650543

Aangeboden:
Wie maak ik blij met zelf gebreide kinderkleding door oma uit de goede oude arme jaren in Nederland. Tel. 06-18147568

Gevraagd:
Oud aambeeld en oude ladekast met veel lades. Tel. 06-12525041

Gezocht:
Ik heb tientallen dubbele speciale 2-euromunten. Wie voelt zich geroepen met mij te ruilen? Tel. 06-15553244

Te koop:
1 per. bed en bijpassende kast. Wit hout en modern design, 90x2 meter verst. hoofdeinde goede kwaliteit, 20,-. Tel. 023-5376764

Gratis afhalen:
Fietsendrager voor achter op de trekhaak van je auto. Je kunt hem gratis bij mij afhalen. Tel. 06-55346195

Gevraagd:
Heeft er nog iemand Deka Artiszegels over? Tel: 06-21393819

Te koop:
ING hardlooppkleding, 6 stuks voor samen 30,-. Tel. 06-11480027

Vacature: Apotheekmedewerker

 Locatie: **Service apotheek Geesterduin**

 Dienstverband: **Fulltime/Parttime**

 Salaris: **Conform CAO Apotheken**

Ben jij servicegericht, nauwkeurig en heb je interesse in de farmaceutische zorg? Wij zoeken een enthousiaste apotheekmedewerker om ons team te versterken!

Wat ga je doen?

- Je ondersteunt bij de uitgifte van medicijnen en helpt klanten met vragen.
- Je verwerkt bestellingen en vult de voorraad aan.
- Je verricht logistieke en administratieve taken.
- Je draagt bij aan een nette en georganiseerde apotheek.

Wat vragen wij?

- MBO werk- en denkniveau (bij voorkeur in een relevante richting).
- Klantvriendelijkheid en goede communicatieve vaardigheden.
- Nauwkeurigheid en oog voor detail.
- Affiniteit met de gezondheidszorg en bereidheid om bij te leren.

Wat bieden wij?

- Een afwisselende functie in een professioneel en gezellig team.
- Marktconform salaris en goede arbeidsvoorwaarden.
- Mogelijkheden om door te groeien en aanvullende cursussen te volgen.
- Een dynamische werkomgeving waarin jouw inzet wordt gewaardeerd.

Interesse?

Stuur je CV en motivatie naar info@geesterduin.nl of neem contact op met Anja van Zonneveld via 0251-655066

Wij kijken uit naar jouw sollicitatie!



Service Apotheek Geesterduin

Geesterduinweg 9, 1902 CB Castricum, 0251 - 655066
info@geesterduin.nl

ELKE VRIJDAG GASTRICUMS MARKT

Karel Jansen



ETEN is niet duur!!!!

**5 KILO
AARDAPPELS € 4,00**

NU IN DE AANBIEDING

De Classe Royale

500 gram



voor
€ 8,45



De favoriete
kaas van
Peter zelf!

Zalig smikkelen van chocolade- specialiteiten voor de paasdagen



Castricum - Pasen valt dit jaar relatief laat. Dat is niet zo erg, want daardoor kunnen we lekker lang genieten van de lekkernijen die Arbeider Zoetwaren speciaal voor die gelegenheid in het assortiment heeft opgenomen. Natuurlijk zijn er volop paaseitjes van topkwaliteit in populaire smaken. Naast melk-, pure en witte chocolade zijn er ook varianten met hazelnoot-, praliné-, truffel- of een krokante vulling. Kies gewoon wat je lekker vindt en laat de eitjes naar keuze verpakken in een zakje of een mooi doosje om aan iemand cadeau te doen.

Verder zijn er, zolang de voorraad strekt, ook leuke paashazen en paaskippen van chocolade in de smaken melk, puur en wit. Er zijn zelfs grote hazen van een kilo per stuk verkrijgbaar. Dat wordt smikkelen! En wat te denken van fondantkippetjes en diverse creaties van suikerwerk in paasstijl? Sowieso heeft Arbeider Zoetwaren het hele jaar door heerlijke bonbons in het assortiment en die zijn natuurlijk ook voor de paasdagen een echte aanrader. Elke vrijdag is de kraam vol lekkers te vinden op de Dorpsstraat ter hoogte van het horecableintje. Tot ziens op de weekmarkt!

**Arbeider
zoetwaren**

Groot assortiment
Paaschocolade en suikerwerk
1e kwaliteit, goede prijzen!!

In de Dropstraat op de
Castricummer markt



Terug van
weggewest
Speciaalmix
500 gram
€4,95



VISHANDEL
**JEROEN
BLOKHUIS**

SUPERSTUNT

Spartelverse Zalmfilet

Bio 100 gram voor **3,75**

Noorse 100 gram **2,95**

Huisgemaakte Makreelsalade!

Lekker voor op een toastje of stokbroodje!


Volg ons op facebook 



Foto: Persbureau Westendorp

Castricum aan treinramp bij overweg ontsnapt

Castricum – Bijna ging het maandagochtend mis op de spoorwegovergang in de Beverwijkerstraatweg. De chauffeur van een vrachtwagen met daarop een strandhuisje maakte even voor 11.00 uur een hachelijk moment mee toen hij met pech stil kwam te staan op de overweg. De spoorbomen gingen al dicht in verband met een naderende trein, maar het treinverkeer kon gelukkig op tijd stilgelegd worden. Daarna kon de vrachtwagen verwijderd worden van de overweg.

Organisator Erik Hordijk over nieuwe Castricum aan Tafel: 'ideale avonden'

Castricum – Het is een Zuid-Europees beeld: samen met familie en vrienden aan lange tafels eten. Warmte en gezelligheid. „De zon moeten we er hier soms alleen even bij denken,” zegt organisator Erik Hordijk (57) lachend. „Het is het plaatje van die lange tafels waarmee ik verder ben gaan fantaseren. Waarom organiseren we dat niet hier als we dat zo leuk vinden in andere landen?”

Door Ans Pelzer

Hordijk begon met het initiatief Castricum aan Tafel om 'ideale avonden' te realiseren. Bij De Oude Keuken werd er enthousiast op gereageerd. Hordijk is inwoner van Bakkum, actief als klimaatinvesteerder en toezichthouder en is mantelzorgverzorger van zijn moeder. „Gezamenlijk eten is ook een favoriete bezigheid van mij. Ik wil avonden organiseren die ik zelf leuk vind. Lekker eten, muziek en nieuwe mensen leren kennen. Dit is het doel van Stichting Castricum aan Tafel.”

Samenwerking met statushouders
Onder leiding van een professionele chefkok kookt een enthousiast team van statushouders uit de gemeente

Castricum. Zij serveren heerlijke kleine hoofdgerechten (mezze) uit hun thuislanden en een dessert. Mezze komt uit de Arabische en Turkse keuken en het wordt gebruikt om kleine hapjes te beschrijven die samen een maaltijd vormen. De Stichting én statushouders nodigen inwoners uit om samen te eten en verhalen te delen. Het is een gezellige avond uit met lekker eten en het ontmoeten van nieuwe mensen. Na afloop kan er gedanst worden. Een DJ draait een mix van Westerse en Arabische muziek.

Kennismaken met je burens
Inwoners van Castricum maken, als betalende deelnemers, de maaltijd voor statushouders mogelijk. „Samen eten en verhalen delen.

Nieuwe smaken proeven en kennismaken met je burens in een vriendelijke omgeving.” Deze 'mezze du jour' in De Oude Keuken is er voor de eerste keer op vrijdag 11 april en daarna elke tweede vrijdag van de maand. Inloop vanaf 18.30 uur. Reserveren via de website: www.castricumaantafel.nl. (Foto: Ans Pelzer)



Kinderkleding

Castricum – Op maandag 7 april vindt in het gemeentehuis aan het Raadhuisplein 1 weer een kinderkledingruilbeurs plaats. Vanaf 19.15 uur kunnen deelnemers hun kinderkleding (op maat!) inleveren. Daarna kunnen ze er vanaf 20.00 uur iets anders voor uitkiezen. Vrijwilligers organiseren deze gratis ruilbeurs in samenwerking met de gemeente Castricum. Daarmee willen ze aandacht besteden aan duurzaamheid en circulariteit en elkaar inspireren in het delen van elkaars overvloed. Deze activiteit wordt sinds enkele jaren elk voorjaar georganiseerd en de vorige edities waren een groot succes

Heijmans over nieuwste roman

Castricum – In verband met de Boekenweek komt Toine Heijmans op zaterdag 22 maart om 16.00 uur bij boekhandel Laan vertellen over zijn nieuwste roman 'Buitendijks'. Dat is de laatste dag van de 90e Boekenweek. De lezing is gratis toegankelijk.

Willem de Waal bewoont een tentje in de uiterwaarden van een grote rivier. Hij is jong en sterk en leeft alleen met de natuur die hem omringt, onder de bescherming van een eeuwenoude zwarte populier. Niemand weet van zijn vrije, buitendijkse bestaan. Of wel? Pas wanneer hij wordt verjaagd uit zijn terrein, blijkt wie werkelijk de baas is over de wildernis.

'Buitendijks' is een magisch, aangrijpend verhaal over de macht van de rivier en de onmacht van de mens, die ondanks zijn vernuft nooit is opgewassen tegen het onvermijdelijke. Een ode aan de uiterwaarden, het schitterende halfland van angst en hoop, ingeklemd tussen hoge dijken, waar alles permanent verandert en niets is wat het lijkt.

Over Toine Hermans

Toine Heijmans werd bekend met zijn debuutroman Op zee, die verfilmd is, in vele vertalingen verscheen en in Frankrijk werd bekroond met de nooit eerder aan een Nederlander toegekende Prix Médicis. Zijn laatste roman Zuurstofschaal kreeg de Boekhandelsprijs 2022. Naast schrijver is hij rondreizend columnist van de Volkskrant.

Over de Boekenweek

Het traditionele lezersfeest in boekhandel en bibliotheken viert dit jaar zijn 90-jarig jubileum. De 90e Boekenweek startte vorige week woensdag en duurt nog tot en met komende zondag. In een boek kun je op reis gaan, andere werelden ontdekken. Maar in taal kun je juist ook thuiskomen. Als woorden vertrouwd en echt voelen, als personages praten zoals jij: dan is taal je moerstaal. Dat is dan ook het thema van de 90e Boekenweek. Bij aankoop van boeken ter waarde van ten minste € 15 krijg je het Boekenweekgeschenk cadeau van de boekhandel.



Foto: Lukas Göbel

Rectificatie berichten CALorie

Castricum – Vorige week besteedden wij aandacht aan de inspraakronde met betrekking tot de bezuinigingen. Eén van de sprekers was de voorzitter van energiecoöperatie CALorie. Zij werd in ons artikel per abuis

aangeduid als Ankie Dol, maar dat moet Ankie Dil zijn. Ook plaatsten wij een bijdrage van mevrouw Dil in de rubriek Lezerspost. Daarin schreef zij dat CALorie 110% zal moeten bezuinigen, maar dat moet 100% zijn.



Foto: Kindcentrum Helmgras

Kindcentrum Helmgras op ski's

Castricum – Zeven leerlingen van kindcentrum Helmgras namen zaterdag deel aan de voorronde voor de Nederlandse Kampioenschappen School Ski Teams 2025.

Noek (groep 4a), Kiki (groep 5a), Bas (groep 6a), Anouk (groep 6b), Made-lief (groep 8b) en Naud (groep 8b) vormden samen een skiteam. Ivan (6b) deed mee op zijn snowboard. Alle leerlingen mochten op de skipiste van SnowWorld in Spaarnwoude tweemaal het slalomparcours afleggen. Ze wisten snelle

tijden te kloppen, die ze in de tweede ronde zelfs verbeterden. Uiteindelijk wonnen twee leerlingen van Helmgras een individuele prijs: Ivan won de eerste prijs met snowboarden en Anouk had een 'gouden ticket' gewonnen en mag daarmee een keer meeskiën met het Ski Racing Team van Ski Heemskerker.

LEZERSPOST

WOZ-waarde

Ook zo geschrokken van de WOZ-waarde van uw woning? Voor de zoveelste keer verhoogd. Dat viel te verwachten en dat vinden we niet gek meer. Wat wel heel raar is, is dat er zoveel verschillen in de verhoging zitten. Ga maar eens vergelijken met de aan uw huis gelijkwaardige woningen in de buurt. Deze worden allemaal met dezelfde referentie woningen vergeleken. Uw huis is bijvoorbeeld met 5% gestegen, maar dezelfde woning van uw buurman met slechts +1% en wat verderop met + 8% of +10% en heel gek soms zelfs ook een daling van 3%! Hoe kan dat? Navragen bij Cocensus. Ze geven aan dat de computer dat bepaalt, maar ze vergeten dat de computer wel afhankelijk is van de door een persoon ingevoerde gegevens. Conclusie: maak bezwaar, want waarom uw buurman wel 1% en zelf met 5% blijven zitten.

Henk Paverkotte, Castricum

Provincie wijzigt grenzen van enkele locaties

Regio – De provincie Noord-Holland wil de grenzen van enkele zogeheten ‘werkingsgebieden’ van de Omgevingsverordening Noord-Holland (OVNH) aanpassen. In de Omgevingsverordening staan alle regels over de inrichting van de ruimte in de provincie.

De werkingsgebieden geven aan welke regels waar in de provincie gelden, welke activiteiten daar mogelijk zijn en onder welke voorwaarden. Zo is duidelijk wat in een bepaald gebied wel of niet is toegestaan. Iedereen kan tot 14 april 2025 op de voorgestelde wijzigingen reageren.

Voorgestelde aanpassingen

De provincie stelt voor om de grenzen te wijzigen van 102 locaties in verschillende werkingsgebieden.

Dit geldt voor bijvoorbeeld de gebieden Natuurnetwerk Nederland (NNN), Beschermd Landschap en Provinciale monumenten. Het gaat om verschillende soorten grensaanpassingen. Soms gaat het om een correctie, omdat de kaart afwijkt van de werkelijke situatie. Dit is bijvoorbeeld het geval bij een provinciaal monument in Uitgeest. Daar mist een grenspaal bij het Kruitmagazijn bij de dam ‘Busch en Dam’. In andere gevallen gaat het bijvoorbeeld om

het aanpassen van de NNN-begrenzing, zoals bij de Bloemendalerpolder in Weesp. Daar wordt een gebied als NNN aangewezen.

Reageren

De voorgestelde wijzigingen liggen tot en met maandag 14 april 2025 ter inzage. Iedereen kan in die periode reageren op de wijzigingen. De ontvangen reacties worden verwerkt en, waar van toepassing, meegenomen bij het definitief besluit. De provincie stelt de gewijzigde werkingsgebieden naar verwachting in juni vast en dan gelden ze vanaf 1 juli. Zie www.noord-holland.nl/omgevingsverordening voor informatie.



Grenspaal. Foto: Provincie Noord-Holland



Foto: Aart Tóth

Save the date: Van Dorp tot Kust op 25 mei 2025

Bakkum – Liefhebbers van het korenfestival Van Dorp tot Kust opgelet: dit tweejarig evenement is gepland op 25 mei 2025. Het wordt de twaalfde editie. De Skulpers richten dan zeven podia langs de vroegere schelpenvissersroute Van Dorp (Bakkum) tot Kust (Bakkum aan Zee).

De podia staan op het Schulpersplein, De Oude Keuken, De Hoep, Johanna's Hof, Camping Bakkum (op het plein en in De Pan) en het strandplateau. Er zullen twintig koren meedoen. Die verzorgen ieder optredens op verschillende podia. De meeste koren

komen uit Noord-Holland en enkele koren zijn afkomstig uit andere provincies. Het aanbod is voor elk wat wils: pop, folk, musical, shanty's, Nederlandstalig, etc. Het evenement Van Dorp tot Kust is gratis toegankelijk voor iedereen. Het festival wordt geopend met een optreden van het

organiserende koor De Skulpers op het Schulpersplein om 11.45 uur en zal op dezelfde locatie om 17.30 uur worden afgesloten met een Big Sing Along.

Kijk op www.vandorptotkust.nl voor meer informatie.



Foto: Kees van der Himst

BEDRIJF BELICHT

Tekst: Margreeth Anema

Van Burgsteden antiek wordt Van Burgsteden meubelmakerij

Haal het beste uit jouw woning want iedere centimeter telt

**Van Burgsteden
Meubelmakerij & Antiek**
Kennemerstraatweg 536
1851 NH HEILOO
Tel: 072- 533 77 56
www.vanburgsteden-meubelmakerij.nl

Openingstijden:
Dinsdag t/m vrijdag
10.00 uur- 18.00 uur
Zaterdag 10.00 uur- 17.00 uur



➤ Frank van Burgsteden en Anneke Admiraal. Foto: Margreeth Anema

Al ruim dertig jaar loopt Frank van Burgsteden met zijn klanten door zijn showroom vol historie, met een hoofd vol verhalen vanaf de 17de eeuw tot nu, maar als hij zijn werkplaats betreedt dan gaat hij pas echt stralen. Onlangs heeft hij besloten om zich dan ook volledig op de meubelmakerij te storten en zijn antieke schatkamer leeg te verkopen. Daarom krijgt iedereen vanaf heden 30% korting op de prachtige robuuste tafels, de vruchtenhouten kabinetten en secretaires en de prachtige tijdloze dressoirs. Een kijkje nemen is meer dan de moeite waard!

Een inbouw garderobekast in dezelfde stijl als jouw monumentale woning, een trapkast zonder grepen die met één druk op de knop kan worden geopend, een schuin aflopende opbergkast voor op jouw zolder of een technisch snuffje om de tv weg te werken die een doorn in het oog is in jouw prachtige interieur: Frank heeft de oplossing. “In jouw woning halen we alles eruit wat erin zit qua ruimte, want elke centimeter is er één”, aldus de vernuftige meubelmaker. Alle creaties van Frank en zijn team zijn persoonlijk maatwerk: er wordt niet gewerkt met

modules of andere voorgeproduceerde producten. “Ik geef mijn jongens de opdracht: maak het alsof het voor jezelf is.”

Van een hoogglans televisiekast tot een Indisch altaar

De werkwijze van onze Heilooër meubelmaker is wereldwijd bekend. Al eerder maakte hij een altaar en een aantal kleurrijke inbouwkasten voor in de woning van een meneer uit India. Inspiratie voor een gigantische televisiekast kwam uit Las Vegas en ook is hij in grote steden als Amsterdam een graag geziene gast bij mensen die het beste uit hun woning willen halen. Alle projecten, groot of klein, zijn voor Frank interessant: hij denkt graag mee over de mogelijkheden en natuurlijk ook het budget. “Dat is namelijk vaak slechts een kwestie van voor ander materiaal kiezen of voor een andere indeling van de ruimte. Je bespaart vaak al gauw honderden euro's”, zo legt hij uit.

Hij praat met passie over zijn projecten, bijvoorbeeld over de inbouwkast die hij aan het maken is voor een kleine pied-à-terre in Amsterdam. De kast



➤ Frank van Burgsteden en Anneke Admiraal. Foto: Margreeth Anema

wordt gebouwd in de werkplaats en hij toont trots de ruimte die hij creëerde voor de wasmachine, de droger, de voorraad en eventueel grote attributen zoals de stofzuiger. Als grande finale trekt hij aan een van de handgrepen en komt er een apothekerskast tevoorschijn: de ultieme ruimtebesparing. “Wist je trouwens dat vouwdeuren vaak meer ruimte besparen dan schuifdeuren?” Frank glimlacht, hij bruist van de ideeën en informatie over hoe je het beste uit jouw woning kan halen.

Even terug naar het antiek

Met hart en ziel hield Frank zich de afgelopen dertig jaar bezig met meubelmaken maar ook met zijn schatkamer vol antiek. Hij vertelt graag over zijn pareltjes zoals een prachtige

bank voor bij de open haard uit de 17de eeuw en een eikenhouten kast op maat gemaakt door medewerkers van de upper class uit Engeland uit de 19de eeuw.

Eigenlijk hebben alle stukken een mooi verhaal, alleen al daarom zou je eens een kijkje in de showroom van Van Burgsteden antiek moeten nemen. De antieke meubelen worden overigens afgewisseld door schilderijen van de hand van Anneke Admiraal. Buurttaferelen, dieren, bloemen en dat allemaal in prachtige lijsten. “Dit is een unieke plek om te exposeren”, aldus de kunstenaar. Alle reden dus om eens een kijkje te komen nemen in de showroom van Van Burgsteden meubelmakerij en antiek. Parkeren doe je gratis voor de deur.

Tekst: Margreeth Anema

Begin nu met hardlopen bij AVC

Castricum – Op zaterdag 29 maart start AV Castricum met een cursus hardlopen. Deze cursus is speciaal bedoeld voor mensen die hun eerste hardlooptkilometers willen volbrengen en/of willen toewerken naar vijf kilometer hardlopen.

Met de beginnerscursus van de Atletiekunie leer je van een professionele trainer op een verantwoorde manier hardlopen. De cursus duurt elf weken en na de elfde week ben je klaar voor de finishloop: ongeveer 35 minuten non-stop hardlopen over een afstand van vijf kilometer. De trainers Monique van Wijngaarden en Piet-Hein Twisk begeleiden en coachen de deelnemers aan dit programma. Zij doen dit al enkele jaren. Ze geven de deelnemers tips

over onder andere loophouding en -techniek.

Praktische informatie

De trainingen zijn op zaterdag van 09.30 tot 10.30 uur. De laatste training is op zaterdag 14 juni. Daarna kun je, als het hardlopen je bevalt, eventueel overstappen naar een trainingsgroep van AV Castricum. De training is deels in het bos. Op www.avcastricum.nl kunnen deelnemers zich aanmelden.

Freek Hink is geen eendagsvlieg

Akersloot – Mountainbiker Freek Hink uit Akersloot heeft voor de tweede opeenvolgende keer beslag weten te leggen op de winst in de wekelijkse rit om de OIT Mountainbike Cup. Al in de eerste omloop vormde zich een trio onder leiding van Ron Boendermaker, Freek Hink en Wout Bakker, dat enige afstand wist te nemen op de rest. Koen Könst had in eerste instantie de slag gemist, maar kon zich herpakken en alles weer recht trekken door in de frontlinie plaats te nemen. Boendermaker kwam halverwege de wedstrijd kracht tekort en stapte uit, om de rest van de koers vanaf de zijlijn te volgen. Eerder was Barry

Schrama vanwege een hongerklop al huiswaarts gekeerd. Met Hink op kop probeerde Könst het tempo op te voeren, maar Hink stond zijn positie niet af en Bakker trok in de strijd om de tweede plaats uiteindelijk aan het langste eind.

Uitslag

1. Freek Hink, Akersloot; 2. Wout Bakker, Heiloo; 3. Koen Könst, Castricum; 4. Walter van Kuilenburg, Akersloot; 5. Herman Zomerdijk, Limmen; 6. Sepp Suurmond, Castricum; 7. Henk Jan Verdonk senior, Egmond aan den Hoef; 8. Lucas Hink, Heiloo; 9. Fred Hink, Akersloot; 10. Piet Veldt, Akersloot.



Foto: AV Castricum

Clarke is geselecteerd voor WK

Castricum – Atleet Ryan Clarke kwam anderhalve week geleden voor een uitzinnig Nederlands thuispubliek in Apeldoorn driemaal in actie op zijn favoriete afstand, de 800 meter. Na de series en halve finale – de halve finale liep hij in een persoonlijk indoor record van 1:45,65 – mocht de AV Castricum-atleet op zondag tussen de Europese toppers starten in de finale. Hier finishte de 27-jarige Castricummer in 1:46,47, goed voor een

verdienstelijke zesde plek in Europa. Enkele dagen na deze mooie prestaties kwam het nieuws dat Ryan is geselecteerd voor het WK indoor Atletiek in Nanjing, China. Ook daar zal hij uitkomen op de 800 meter. Vorig jaar bereikte Clarke de halve finale van de Europese kampioenschappen atletiek in Italië en afgelopen zomer nam hij deel aan de Olympische Spelen in Parijs. Het WK in China vindt plaats in het komende weekeinde.



Trotse turnsters met welverdiende medailles en diploma's. Foto: Julia Hes

Succesvol turnspektakel bij DOS

Castricum – Zondag 16 maart stond in het teken van spectaculaire turnkunsten tijdens de jaarlijkse onderlinge wedstrijden van DOS Castricum. Bij dit evenement kwamen de recreatieturn(st)ers en de allerjongste selectiemeisjes in actie.

In drie wedstrijden lieten jongens en meisjes (geboren tussen 2012 en 2019) hun beste turnoefeningen zien op brug, vloer, sprong en balk. Tussendoor gaven de selectieturnsters een spetterende demonstratie. Alle deelnemers hebben hard hun best gedaan en dat resulteerde voor

iedereen in een welverdiende bronzen, zilveren of gouden medaille. Ben jij een turnliefebber of ken je iemand met talent? Mis dan de scoutingsdag voor de selectie van DOS Castricum op zondag 25 mei niet. Ga naar www.doscastricum.nl en druk op de aanmeldknop.

Gehavend Vitesse '22 haalt gelijkspel in Hillegom

Castricum – In een spannende ontmoeting tussen twee ploegen die zich in de onderste regionen van de competitie bevinden, heeft Vitesse '22 zondag in en tegen Hillegom gelijkgespeeld. Het team reisde naar Hillegom zonder drie van zijn vier reguliere verdedigers, wat de uitdagingen waarmee ze geconfronteerd werden alleen maar vergrootte. De wedstrijd begon zoals velen in deze fase van het seizoen: voorzichtig. Beide teams waren erg gebrand op het vermijden van fouten en daardoor duurde het even voordat er gevaarlijke momenten ontstonden. Pas in de 22ste minuut liet Hillegom het eerste echte wapenfeit noteren:

een krachtige kopbal eindigde op de kruising en de terugspringende bal werd op het laatste moment overgetikt.

Blessurepech voor Vitesse

Halverwege de eerste helft kreeg Vitesse te maken met een tegenslag toen verdediger Robin Stam uitviel met een hoofdblessure. Dit betekende dat Vitesse met een compleet nieuwe defensie verder moest, een situatie die de druk op de ploeg alleen maar verhoogde. De tweede helft begon met een scherper Hillegom, dat probeerde de leiding te nemen. Vitesse-keeper Tom Laan moest snel in actie komen om een

vlamvend schot van 16 meter te keuren, hetgeen de spanning in de wedstrijd deed toenemen. In de slotfase van de wedstrijd ontstonden er meer ruimtes op het veld, wat leidde tot kansen aan beide zijden. Het kwam echter niet tot scoren. Met het gelijke spel blijft de strijd aan de onderkant van de eerste klasse spannend. Vitesse '22 kan zich nu richten op de volgende uitdaging: het thuisduel tegen concurrent AGB. Dit belooft een belangrijke wedstrijd te worden voor beide teams in hun streven om de competitie beter af te sluiten. De komende weken zullen cruciaal zijn voor Vitesse '22 om zich te handhaven in de competitie.

SV Vredeburg bekert verder na winst in Alkmaar

Limmen – Een viertal van SV Vredeburg speelde op 11 maart een bekerduel bij De Waagtoren in Alkmaar. Op vrijdag 14 maart ontving Vredeburg 4 Heerhugowaard 3 voor een bondswedstrijd.

Naast de reguliere bondswedstrijd organiseert de NHSB ook een bekercompetitie in verschillende klassen. SV Vredeburg komt met een viertal uit in de 'zilveren' klasse en ging op bezoek bij De Waagtoren. Ondanks het ratingverschil in Alkmaars voordeel was het Vredeburg dat zich heel knap kwalificeerde voor de volgende ronde. Sandra Hollander speelde op het vierde bord het aangenomen damegambiet en tekende voor remise. Peter Zeeman (bord 3) dwong zijn tegenstander tot ruil van twee paarden tegen een toren, maar toen even later de zwarte torens actief en gevaarlijk werden, ging Zeeman toch voor de remise-variant. Barry Blekemolen ontpopte zich andermaal tot puntenpakker. Hij veroverde onderweg een toren en scoorde zodoende het volle punt. Kopman Bert Hollander moest



Vredeburg 4 in actie tegen Heerhugowaard 3. Foto: Marlies Sturk

vervolgens overeind blijven om de winst voor Vredeburg veilig te stellen, maar deed meer dan dat. In een eindspel met ongelijke lopers en een pluspion wikkeld Hollander tegen middernacht af naar winst: 1-3. Een knap resultaat.

Bondswedstrijd

Vredeburg 4 ontving Heerhugowaard 3, een tegenstander van ongeveer gelijke sterkte. Kopman Jan Brantjes wist de vijandelijke witte

koning naar voren te jagen om deze vervolgens met dame en paard kundig in een mat-net te vangen. Paul de Ruijter had geluk. Zijn telefoon ging – in strijd met de regels en op straffe van een nul – luid af tijdens het duel, maar zijn tegenstandster was coulant: zo wilde zij niet winnen! De partij verzandde uiteindelijk in een remise. Ed van Duin en Marcel Wester gingen allebei onderuit. Vredeburg 4 kan de laatste plaats in de vierde klasse B niet meer verlaten.

KOMENDE ZATERDAG AANVANG 16.00 UUR

VITESSE '22

- VV AGB

Gefotografeerd uit struikgewas?

Castricum – Zaterdag kreeg de politie rond 22.00 uur een opmerkelijke melding binnen. Een man en vrouw liepen rond die tijd samen over de Heereweg, toen de man meende iemand in het struikgewas

te hebben gezien die hem met een infraroodcamera fotografeerde of filmde. De politie zette een drone met warmtebeeldcamera in om in het betreffende gebied te zoeken. Die zoekactie leverde niets op.

Politie op zoek naar getuigen van beroving bij SNS-kantoor

Castricum – De politie is op zoek naar getuigen van een beroving die op maandag 3 maart in de middag heeft plaatsgevonden ter hoogte van het SNS-kantoor bij winkelcentrum Geesterduin.

Een man, die slecht ter been is en daarom gebruik maakt van een scootmobiel, had contant geld opgenomen en wilde vervolgens bij het bankkantoor naar binnen gaan om er een rekening openen. Nog voordat hij echter daartoe in de gelegenheid was, werd hij buiten door een onbekende man aangesproken die hem om wat geld vroeg. Het slachtoffer trok vervolgens zijn portemonnee, met de intentie om

inderdaad wat geld te geven. De onbekende man begon daarop direct te graaien. Na wat heen en weer getrek sloeg de dader op de vlucht. Het slachtoffer miste een aanzienlijk geldbedrag. Getuigen van deze beroving en/of mensen met camerabeelden kunnen zich melden bij de politie via telefoonnummer 0900 8844. Het is ook mogelijk om anoniem tips door te geven via 0800 7000.

Zwaaiend met honkbalknuppel

Castricum – Een conducteur van de NS meldde donderdagmiddag bij de politie dat op het NS-station van Castricum sprake was geweest van een ruzie tussen twee personen. Eén van hen zou onder invloed zijn

geweest van GHB en zou nog rondlopen op het station met een honkbalknuppel met ijzeren pinnen. De politie stelde een onderzoek in maar trof de persoon in kwestie niet meer aan.

Deze week in de nieuwsbrief:

Leerlingen groep 8 Paulusburcht geslaagd voor diploma jeugd-EHBO

Ga naar:

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

AGENDA EN EXPOSITIES

WOENSDAG 19 MAART

Bijeenkomst Longpunt van 14.00 tot 16.00 uur (inloop 13.30 uur) in gebouw 'Het Orkest' aan de Groenelaan 74 in Beverwijk. Thema: medische longrevalidatie. Aanmelden via beverwijk@longpunt.longfonds.nl of bij Toos (06 45606799) of Ada (072 5336395). Soepcafé

Lezing over Akersloot in 't Oer-IJ-landschap door Hans Turlings en Henriëtte Nool om 20.00 uur (inloop 19.30 uur in de bibliotheek aan de Rembrandtsingel 1 in Akersloot. Reserveren via www.bknw.nl/agenda.

DONDERDAG 20 MAART

Gratis spreekuur 'Hulp bij belastingaangifte' door Welzijn Castricum van 10.00 tot 12.00 uur in de bibliotheek aan de Geesterduinweg 1 in Castricum. Voorwaarden op www.bknw.nl/belastingspreekuren.

Inloopspreekuur door wijkagent Michael van Duuren van 15.30 tot 16.30 uur bij Welzijn Castricum aan de Dorpsstraat 30 in Castricum.

VRIJDAG 21 MAART

Voorstelling Bart Chabot om 20.00 uur (inloop 19.15 uur) in cultureel centrum Vredenburg aan de Dusseldorperweg 64 in Limmen. Info en kaarten via www.limmencultuur.nl.

ZATERDAG 22 MAART

Proefrit maken in een elektrische deelauto van 12.00 tot 14.00 uur op de Brink in Castricum. Aanmelden via mobiliteit@calorie-energie.nl.

Lezing door Toine Heijmans over zijn nieuwste roman 'Buitendijks' om 16.00 uur bij boekhandel Laan aan de Burgemeester Mooijstraat 19 in Castricum. Gratis toegang.

Muzikaal theaterspektakel met Loes Luca en Teleruptor om 20.00 uur in Theater Koningsduyn aan de Geesterduinweg 3 in Castricum. Info en kaartverkoop op www.theaterkoningsduyn.nl.

ZONDAG 23 MAART

Gratis toegang op vertoon van Boekenweekgeschenk 'De krater' van Gerwin van der Werf van 11.00 tot 17.00 uur bij archeologiemuseum Huis van Hilde aan het Westerplein 6 in Castricum. Info op www.huisvanhilde.nl.

Prelude Concert door harmonie Excelsior om 15.00 uur (inloop 14.30 uur) in de Corneliuskerk aan de Dusseldorperweg 74 in Limmen. Info en kaartverkoop via www.excelsiorlimmen.nl.

Huiskamerconcert door Undercover van 15.00 tot 17.00 uur (inloop 14.30 uur) aan de Stetweg 18 in Bakkum. Kaarten uitsluitend via www.muziekop18.nl.

Huiskamerconcert door Undercover van 15.00 tot 17.00 uur aan de Stetweg 18 in Bakkum met covers van onder meer Venice, Bonnie Raitt, Fleetwood Mac, Bee Gees, Sting, Doobie Brothers, CCR, The Eagles, Norah Jones en John Hiatt. Kaarten uitsluitend via www.muziekop18.nl.

WOENSDAG 26 MAART

Beweegspreekuur door buurtsportcoaches Bart en Winnie van 10.00 tot 11.30 uur in het gemeentehuis aan het Raadhuisplein 1 in Castricum. Info via wassendelft@teamsportservice.nl of bel 088 2037340.

Soepcafé van 14.30 tot 16.00 uur in de Tuin van Kapitein Rommel, schuin tegenover het NS-station in

Castricum. Elkaar ontmoeten en genieten van een gratis kop verse soep.

Braamboslezing over Henri Nouwen door Angelique Rijlaarsdam om 20.00 uur in ontmoetingscentrum De Schakel aan het Kerkpad 3 in Castricum. Aanmelden via www.rvkcastricum.nl of per e-mail (info@rvkcastricum.nl).

Popquiz om 20.00 uur bij Fase Fier aan de Van Oldenbarneveldweg 25 in Bakkum. Aanmelden via info@fase-fier.nl.

EXPOSITIES

Kunstenaarscollectief Eigen Kleur exposeert tot 7 april in restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117 in Bakkum. Dagelijks geopend van 09.00 tot 17.00 uur, overige info op www.deoude-keuken.net.

De expositie 'Aanhoudend licht dat overwint' van Marga Jelles is tot 20 april elke donderdag (10.00 - 12.00 uur) en vrijdag (10.30 - 12.30 uur) plus na de wekelijkse vieringen te bezichtigen in de dorpskerk aan het Kerkpad 1 in Castricum.

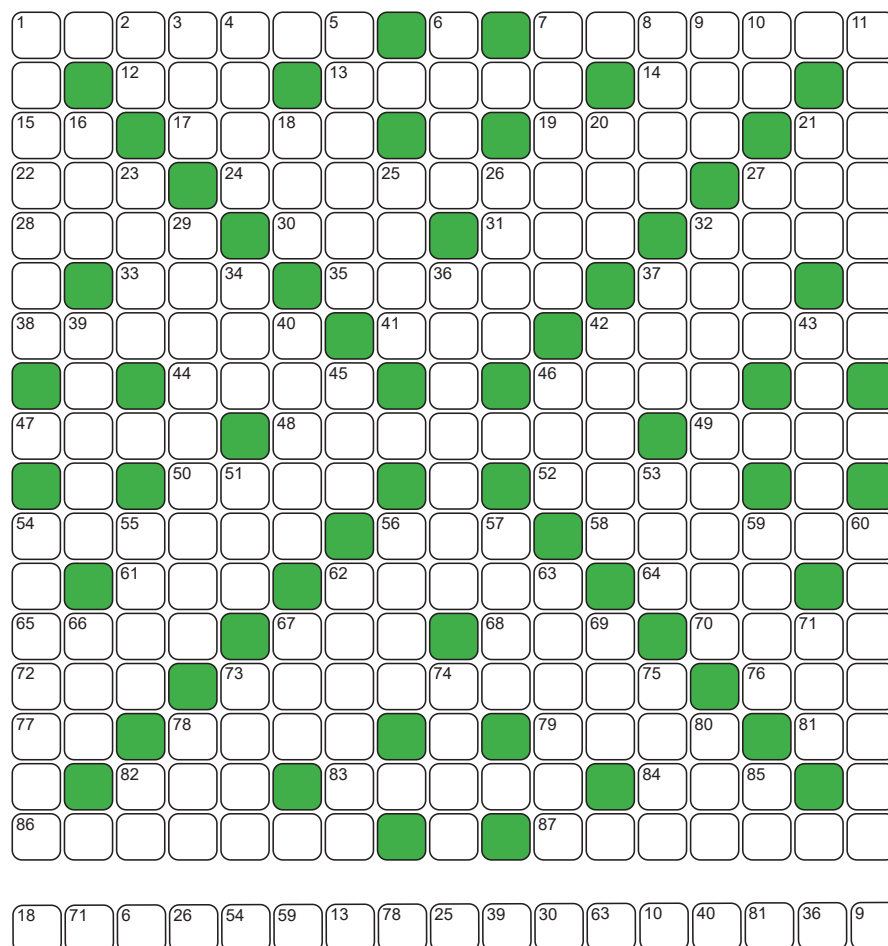
Schilderijen van Dorine van Rij zijn tot en met 11 mei te zien in de ontmoetingsruimte van de Tuin van Kapitein Rommel. Info op www.tuinvankapiteinrommel.nl.

Atelier Bakkum aan de Van Oldenbarneveldweg 32 (met werk van Sabrina Tacci, Mireille Schermer, Marina Pronk en haar kunstcollectief CAKtwo) is elke vrijdag van 13.00 tot 18.00 uur geopend. Tevens elk tweede weekend van de maand geopend op zaterdag en zondag van 13.00 tot 18.00 uur. Info op www.marinafotografie.nl.

KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal 1. haarverzorgingsmiddel; 7. droevige gebeurtenis; 12. meisjesnaam; 13. inhoudsmaat; 14. snijwerktuig; 15. jongensnaam; 17. vulkanisch product; 19. bediende in café; 21. muzieknoot; 22. plaaggeest; 24. telwoord; 27. jongensnaam; 28. slaginstrument; 30. roem; 31. Algemene Kiosk Onderneming (afk.); 32. bochel; 33. klap (tik); 35. Indisch meisje; 37. deel van lichaam; 38. gulzig (begerig); 41. zwarte kleverige stof; 42. misdaad (vergreep); 44. halmen van gedorst koren; 46. stof voor hoeden; 47. deel van been; 48. ongedurig heen en weer lopen; 49. woning; 50. spies of speer; 52. wreed heerser in Rome; 54. jaarafsluiting (boekhoudterm); 56. borstbeen; 58. concurrent; 61. lokspijs; 62. voortdrijven van wild; 64. ogenblik; 65. naaldboom; 67. explosief; 68. voorzetsel; 70. boomvrucht; 72. dik (zwaar); 73. afwassop; 76. in de grond levend zoogdier; 77. United Press (afk.); 78. kledingstuk; 79. tijdperiode; 81. dierengeluid; 82. paraplu (afk.); 83. Friese jongensnaam; 84. trotse houding; 86. tegenovergestelde van praktijk; 87. uilskuiken (sul).

Verticaal 1. ijlings (vlug); 2. paardenslee; 3. groef in papier of karton; 4. weg met bomen; 5. jammeren (mopperen); 6. voedsel; 7. Russische driespan; 8. slot van gebed; 9. jongensnaam; 10. int. autokenteken IJsland; 11. ensemble voor vijf personen; 16. mannetjesbij; 18. runderen (algemene benaming); 20. sprekende vogel; 21. modelvorm; 23. Europese hoofdstad; 25. op het genoemde of bedoelde; 26. militair voertuig; 27. hooimaand; 29. mannelijk beroep; 32. plaats in Utrecht; 34. katoentje voor een lamp; 36. bescheiden (ingetogen); 37. gong; 39. limonadesiroop; 40. onaangename gelaatsuitdrukking; 42. avondmaaltijd; 43. Aziatisch land; 45. plaats in Noord-Brabant; 46. heidemeer; 51. meisjesnaam; 53. uitstapje (trip); 54. beslissing; 55. gemeen (beneden peil); 56. catastrofe; 57. letter van het Griekse alfabet; 59. allerwegen; 60. Europees land; 62. tientje (Bargoens); 63. fatsoenlijk (keurig); 66. meisjesspeelgoed; 67. kleine vrucht; 69. Raad voor Economische Aangelegenheden (afk.); 71. wijfjes-schaap; 73. sikkeneurig mens; 74. soort dans; 75. kraaiachtige vogel; 78. insect; 80. smalle ondiepte in zee; 82. per expresse (afk.); 85. muzieknoot.



In de serie 'Mandala Kleurboeken voor Volwassenen' van Margriet Bossink

uit Castricum zijn inmiddels vijf delen verschenen. Onder de naam Plus Passie geeft Margriet zelf haar boeken uit, ze zijn te koop bij Bol. Deze week mogen we een exemplaar verloten onder de inzenders van de juiste oplossing van onze puzzel.

Mocht je het boek niet winnen, dan kun je op <https://pluspassie.nl> altijd nog een gratis kaartje downloaden met een mandala om te kleuren en te versturen.

Stuur de oplossing vóór maandag 24 maart 2025 naar puzzel@castricummer.nl om kans te maken op deze prijs.



Limmen gaat onderuit tegen Egmond in slotfase

Limmen – De thuiswedstrijd van VV Limmen tegen Egmond begon fel, met al na negen seconden een aanval van de bezoekers. De voorzet werd per ongeluk zelfs bijna in het kruis getikt, maar met een prachtige redding voorkwam doelman Jesse een doelpunt. In het eerste half uur daarna waren geen kansen te ontdekken, maar Limmen werd wel steeds gevaarlijker.

Xavy Min was de vervanger van de niet-fitte Jacco de Jong. Zo mist Limmen nu drie spelers vanuit de basis. De rust werd gehaald met een 0-0-stand waar iedereen vrede mee had. Na de rust werd Jacco alsnog

ingebracht voor Boris de Boer. In de 50ste minuut de eerste kans van de wedstrijd. Egmond kwam alleen op doelman Jesse Glorie af, maar laatstgenoemde redde bekwaam.

In de 65e minuut toch een kans voor Limmen. Uit een corner kopte Tijn Welgraven net naast. Even later een mooie voorzet van Jacco op het hoofd van Quinn Bonne. Zijn kopbal werd keurig gestopt door doelman Levering. Xavi Min werd gewisseld voor Dinand van Tuijn. Joeri Admiraal viel geblesseerd uit en Thomas van der Wijk verving hem. Dat was met nog tien minuten te spelen en op dat moment was Limmen de

betere ploeg. Toch bleek dat geen garanties te bieden, want het was juist Egmond dat toen op voor-sprong kwam, via de naar ADO '20 vertrekende Hof. Vlak daarna was er nog wel een kans voor Limmen, maar dat schot ging over. Alles op de aanval dus, hetgeen resulteerde in nóg een tegendoelpunt. Zo floot de scheidsrechter de wedstrijd af met 0-2 op het scorebord in een wedstrijd die eigenlijk geen winnaar verdiende.

Komend weekend krijgt de ploeg uit Limmen een nieuwe kans om punten te pakken in de uitwedstrijd bij Flevo.



De middenbouw groep in actie tijdens een loopspel. Foto: Kindcentrum Helmgras

Kindcentrum Helmgras aan de slag met Talentenklas Bewegen

Castricum – Met bruisende energie en een passie voor beweging is Pim (vakleerkracht bewegingsonderwijs) van kindcentrum Helmgras onlangs gestart met de Talentenklas Bewegen. Deze unieke klas biedt een selecte groep leerlingen uit de groepen 1/2 en 5/6 de kans om hun bewegingstalenten verder te ontwikkelen.

De leerlingen werden geselecteerd op basis van hun persoonlijke motivatie, hetgeen resulteerde in twee dynamische groepen: een onderbouw- en een bovenbouwgroep. Onder leiding van meester Pim worden de leerlingen uitgedaagd en gestimuleerd om het beste uit zichzelf te halen op het gebied van bewegingsonderwijs. Pim: „Het thema van de Talentenklas van Kindcentrum Helmgras, die onder schooltijd plaatsvindt, is: lopen, rennen en loopspellen. De onderbouw groep heeft als locatie de gymzaal aan Rooseveltlaan en de middenbouw groep het

kunstgrasveld van KV Helios. Uiteraard is de reis per voet naar deze locatie al onderdeel van de talentenklas. Onderweg worden er namelijk al diverse oefeningen gedaan.”

Betere concentratie

Mirel (directeur kindcentrum Helmgras): „Bewegingsonderwijs helpt kinderen bij het ontwikkelen van motorische vaardigheden en een gezonde leefstijl, maar stimuleert daarnaast de hersenactiviteit en verbetert de concentratie. Kinderen kunnen zich na een bewegingsmoment beter focussen op de les.”

ClubMariz schittert bij wedstrijd in Hoofddorp

Castricum – In Hoofddorp vond afgelopen weekend spannende hiphopwedstrijd van Dutch Dance Sports plaats. De dansers van ClubMariz hebben daar fantastische prestaties neergezet. Team Dare 2 B Different wist zelfs de derde plaats te behalen in een sterk deelnemersveld.

Bij de duo's was er ook groot succes voor ClubMariz. Voor Silke en Fenna was het de allereerste wedstrijd en deze twee talenten lieten meteen zien wat ze waard zijn met een knappe zevende plaats. Het hoogtepunt van de dag was voor de Castricumse delegatie echter de overwinning van Bo en Tess, die zich na een indrukwekkende routine kampioen mochten noemen. ClubMariz is enorm trots op deze fantastische dansers. Hun inzet, energie en passie voor hiphop



Tess Hartensveld en Bo Weijer. Foto: ClubMariz

spatten van de vloer af. Een speciale shout-out naar coach Sue, die met haar enthousiasme en toewijding het beste in de dansers naar boven haalt.



Een knuffelpartijtje na de score te hebben geopend. Foto: Sandy Klaver

FC Castricum wint met 2-0 van koploper VSV in blessuretijd

Castricum – Tegen VSV zat Melle Hooning zaterdagmiddag tot halverwege de tweede helft op de bank. Het titanengevecht met de koploper zat al in de extra tijd toen Shane Jansen met dieptepasses bleef strooien. Opeens zag Melle Hooning dat er geen verdedigers in de buurt

waren toen uit een scrimmage de bal boven de kruising bleef dansen. Zelfs de doelman tastte mis. Heel het sportpark stond te trillen toen Hooning de verlossende goal op zijn naam schreef. Dat Joris Peijs in dezelfde blessuretijd de 2-0 voor zijn rekening nam, was een fraai extraatje. „Vandaag eerst

nog met het tweede meegedaan”, keek Hooning terug. „Daarna had ik een helft in het eerste gepland. Het werd een dik half uur. Die gasten dachten dat ze nog wel even de gelijkmaker konden maken. Jammer hoor, al was ik best een beetje opgelucht toen Joris de 2-0 binnentikte.”

Proefrit elektrische deelauto

Castricum – Comfortabel en milieuvriendelijk autorijden? In Castricum en Bakkum is het op verschillende plekken al mogelijk om met je burens een elektrische auto te delen. Nieuwsgierig geworden? Maak

zaterdag 22 maart tussen 12.00 en 14.00 uur op de Brink een gratis proefrit en stel al je vragen! Aanmelden voor een proefrit kan door een bericht naar mobiliteit@calorie-energie.nl te sturen.

Meervogels pakt dubbele winst



De onverzettelijkheid van Meervogels'31 in beeld. Foto: Lynn Adrichem

Akersloot – Een prima zondag voor de geelzwarten: Meervogels '31 zat in een goede flow en wist koploper Always Forward 2 over de knie te leggen met 4-0. Meervogels '31 ging op een moeilijk bespeelbaar veld goed van start tegen de Hornezen van Always Forward 1 en na drie minuten wist de prima spelende Lex Broertjes dat te verzilveren met een goede individuele actie: 1-0. Onnodig balverlies op het midden-

veld leidde echter tot 1-1. Tom Adrichem zorgde echter voor 2-1 en vlak voor de rust zette Jelle van der Eng de stand op 3-1. Hoewel Meervogels '31 in de tweede helft minder sterk speelde, kwam de ploeg niet echt in de problemen. Toch kwam er nog een tegendoelpunt in de 92e minuut en kort daarna floot de uitstekend leidende arbiter Rampersad af. De thuisploeg had na lange tijd weer eens drie punten weten te vergaren.



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

maart 2025



Goed voorbereid de zomertijd in

Volgende week is het weer zover: de klok gaat een uur vooruit. Dit betekent dat we een uur minder slaap krijgen, maar ook dat de avonden langer licht blijven. De zomertijd werd ooit ingevoerd om energie te besparen, maar veel mensen ervaren de overgang als een flinke verstoring van hun biologische ritme. Hoe kom je deze periode zo goed mogelijk door?

Geleidelijke aanpassing

Om de impact van de tijdsverandering te minimaliseren, helpt het om je slaapschema alvast een paar dagen van tevoren iets aan te passen. Ga elke avond

een kwartiertje eerder naar bed en sta in de ochtend iets eerder op. Op die manier geef je je lichaam de kans om rustig te wennen aan het nieuwe ritme, waardoor de overgang minder abrupt aanvoelt.

Licht en beweging

Daglicht speelt een cruciale rol in het reguleren van onze biologische klok. Probeer daarom overdag zo veel mogelijk buiten te komen, vooral in de ochtend. Een korte wandeling in de buitenlucht helpt je lichaam sneller aan de nieuwe tijd te wennen. Daarnaast is het verstandig om in de avond fel kunstlicht, zoals dat van schermen, te vermijden. Dit kan namelijk de aanmaak van melatonine, het hormoon dat je slaperig maakt, verstoren.

Een ontspannen avondroutine

Een goede nachtrust begint met ontspanning. Vermijd zware maaltijden en cafeïne in de uren voor het slapengaan en creëer een vaste routine waarbij je bijvoorbeeld een boek leest of een warme douche neemt. Dit helpt je lichaam om op tijd in slaapmodus te komen en voorkomt dat je onnodig wakker ligt door de tijdsverandering. Met deze eenvoudige aanpassingen maak je de overgang naar de zomertijd zo soepel mogelijk en begin je uitgerust aan de langere, lichtere dagen.



Gespecialiseerd in:

Vrouwenklachten: Pijnklachten o.a.:

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

Bel of mail Karin voor een afspraak

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

Briska
gewichtconsulent

**Blijvend afvallen op een gezonde manier?
Ik help je daarbij!**

- In kleine stapjes je doel behalen
- Geen ingewikkeld dieet
- Afvallen en je fitter voelen en beter slapen



06 5119 5701



www.gezondmetbris.nl



briska_schuurman@hotmail.com



Met acupunctuur van uw klachten af!



Praktijk BijKarin is gespecialiseerd in vrouwenklachten en pijnklachten die zij behandelt met behulp van technieken uit de Chinese geneeskunde.

Slapeloosheid, pijnlijke of te heftige cyclus, overmatig zweten, opvliegers, sombere gedachten of angstklachten of migraine zijn maar een greep uit de klachten waar veel vrouwen soms dagelijks mee te maken hebben. Deze zijn veelal goed te behandelen door Chinese geneeskunde. Ook veel pijnklachten zijn goed te behandelen en vaak treedt al na één behandeling een vermindering van klachten op. Alle soorten pijnklachten kunnen behandeld worden van kniepijn tot rugpijn tot buikpijn. Karin maakt gebruik van een diverse behandeltechnieken

waaronder acupunctuur, massage en Chinese kruiden. Wist u dat u ook zonder klachten welkom bent? Doe uzelf bijvoorbeeld een ontspanningsmassage cadeau! Praktijk BijKarin Acupunctuur is gevestigd in Bakkum op het terrein van Nieuw Koningsduin, makkelijk bereikbaar vanuit de hele regio.

Wilt u meer informatie?

Kijk dan op www.bijkarinacupunctuur.nl of bel met Karin op telefoonnummer 06 47488282.

Blijvend afvallen op een gezonde manier

De helft van alle Nederlanders is te zwaar en in veertig jaar tijd is het aantal gevallen van ernstige obesitas verdrievoudigd. Kamp jij ook met overgewicht en wil je afvallen op een gezonde manier?

Gewichtsconsulente Briska Schuurman kan je hierbij helpen. Met kleine stapjes kun je jouw doel gaan behalen. Geen ingewikkeld dieet, maar bewuste keuzes maken en inzicht krijgen in wat je eet. Eventueel met een voedingsschema, planning, en/of recepten. Briska: „Ik houd van het bereiden van lekkere en volwaardige maaltijden. Daarnaast doe ik graag diverse sporten en trek ik er graag op uit. Wil je een andere leefstijl ontwikkelen met betrekking tot voeding, afvallen, jezelf fitter voelen en beter slapen? Mijn aanpak is voor de lange termijn, voor degenen die er echt voor willen gaan.“ Nieuwsgierig geworden? Neem alvast een kijkje op

www.gezondmetbris.nl om de verschillende pakketten te bekijken of bel Briska op nummer 06-51195701 voor meer informatie.



Open dag Villa Vesper

Kleinschalig wonen voor ouderen met dementie

BLOEZEM

Een thuis voor ouderen die ondanks de zorgvraag hun eigen regie willen behouden.

Adres: Westerweg 391, Heiloo
Meer informatie: woonzorg.bloezem.nl

Kom binnen op:
zaterdag 29 maart
10:00 - 14:30u

Let op: dit is een bouwterrein.
Draag stevig schoeisel. Uitsluitend voor volwassenen. Betreden op eigen risico.

In Balance Acupunctuur Castricum

Voor een betere balans in uw leven!

Heeft u lichamelijke en/of geestelijke klachten?

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

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

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



De vele toepassingsmogelijkheden van acupunctuur

Acupunctuur biedt veel mogelijkheden. Acupuncturist Friso Visser: „Patiënten komen vaak bij mij wanneer ze alle mogelijkheden binnen de reguliere westerse geneeskunde hebben geprobeerd.



Friso Visser

Begrijpelijk en ook logisch binnen een westerse samenleving zoals wij die kennen. Toch denk ik vaak: was maar eerder langsgelopen, dan was u eerder van deze klacht af geweest. De mogelijkheden van acupunctuur zijn groter dan veel mensen denken, al kun je er niet alles mee oplossen." Op www.inbalanceacupunctuurcastricum.nl staat welke klachten behandeld kunnen worden. Na een uitgebreide intake vindt een lichamenlijk onderzoek plaats. Op basis hiervan wordt een diagnose gesteld

en, in overleg met u, een behandeling uitgestippeld. Na een aantal keren wordt geëvalueerd welke verbeteringen hebben plaatsgevonden en of verdere behandeling nodig is. In Balance Acupunctuur is gevestigd aan de Oude Schulpweg 3a in Castricum. Tel: 06 48765234 of mail: inbalanceacupunctuurcastricum@hotmail.com.

NB Acupunctuur wordt grotendeels vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Je apotheker adviseert: Leefstijl en medicatie

De lente hangt in de lucht. Voor velen een moment om extra aandacht te hebben voor de gezonde leefstijl. Want gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte. Het draait ook om veerkracht en eigen regie.

Leefstijl

Dat voeding, beweging en ontspanning belangrijk zijn voor een gezonde leefstijl, is bekend. Maar er komt meer bij kijken. Het draait allemaal om balans.

Medicatie

Soms heeft een verandering van leefstijl zoveel invloed dat je bepaalde medicatie minder nodig hebt of zelfs helemaal kunt stoppen. Er zijn mensen die door minder stress of het verminderen van hun gewicht ook kunnen minderen met medicatie tegen bijvoorbeeld hoge bloeddruk of suikerziekte. Dit zijn mooie gezondheidsdoelen bij het werken aan een gezonde leefstijl. Goede begeleiding is hierbij onmisbaar. Een gezonde leefstijl is niet altijd voldoende om gezondheidsklachten of medicatie te voorkomen.

Vele vragen

Apotheker Susan Glaubitz van Apotheek De Brink in Castricum: „In onze gratis Apotheek Krant vind je deze keer veel informatie over leefstijl en medicijnen. Door de vele vragen besteden we extra aandacht aan obesitas en de medicatie

die daarbij kan worden voorgeschreven. Ook daar geldt dat een gezonde leefstijl een grote rol speelt. Als apotheketeam helpen we je niet alleen door het afleveren van medicijnen, we zien ook toe op de veiligheid van medicijngebruik en de werking van de medicijnen. Uiteraard doen we dit in nauw overleg met jou en met je (huis)arts. Heb je vragen of wil je je medicijngebruik eens helemaal doornemen kun je hiervoor altijd een afspraak maken. Zo werken we samen aan een gezonde leefstijl."



Apotheker Susan Glaubitz.
Foto: Atelier Kristel van Herpt



Quadrivus Clinic
Castricum



De Quadrivus Massagetherapie helpt vrouwen bij
#lipoedeem #spataderen #slechte doorbloeding
#rusteloze, zware benen

- Betere doorbloeding
- Bindweefsel, gewrichten worden soepeler
- Pijnen, krampen verdwijnen
- Cellulite vermindert

Tel. 06 - 532 678 07 - info@quadrivascastricum.nl - www.quadrivascastricum.nl

Wil jij ook weer lekker kunnen wandelen?

„Dit is nou eenmaal hoe mijn benen zijn.“ „Bewegen doet toch alleen maar pijn.“ „Ik heb van alles geprobeerd, er is niets wat echt helpt...“ Herken je deze gedachten?

Veel vrouwen met lipoedeem ervaren dagelijks pijn, verzuring en vermoeidheid in hun benen en geloven dat hun zware, rusteloze benen een ongemak is waar ze gewoon mee moeten leren leven. „Maar wat als ik je vertel dat er wél een manier is om je benen lichter, energiever en minder pijnlijk te laten aanvoelen?“, zegt Susan van Quadrivus Clinic Castricum.

De Quadrivus Massagetherapie helpt vrouwen zoals jij om weer in beweging te komen. De diepe en intensieve massagetherapie, met afwisselende aanhaak- en schraaptechnieken, stimuleert de doorbloeding in alle weefsellagen en

helpt het lichaam om ophopingen van vocht en afvalstoffen, die de klachten verergeren, beter af te voeren. Dit kan leiden tot minder verzuring en pijn; meer energie en soepelere benen; een lichter gevoel, waardoor bewegen weer fijner wordt.

Je hoeft niet te accepteren dat elke stap een strijd is. Gun jezelf de vrijheid om weer zonder weerstand te wandelen. Zet vandaag nog de eerste stap! Zie de advertentie van Quadrivus Clinic Castricum voor meer informatie.



Apotheek
de Brink



WIJ ZIJN ER VOOR JE, ZES DAGEN PER WEEK

- deskundig advies
- persoonlijk en online
- medicijnen en zelfzorg
- op zaterdag geopend
- 24/7 medicijnautomaat
- eigen apotheekkrant



7 dagen per week, 24 uur per dag



snel en eenvoudig herhalen

Apotheek de Brink
Torenstraat 64, 1901 EG Castricum
0251 - 65 25 00
www.apotheekdebrink.nl

snel naar de site

openingstijden

maandag t/m vrijdag 08.30-17.30 uur
zaterdag 09.00-13.00 uur



persoonlijk en deskundig



Omgaan met negatief nieuws: hoe beschermen we ons brein?

Dagelijks worden we overspoeld met nieuws over oorlogsdreiging, polarisatie en criminaliteit. Dit kan een grote impact hebben op ons brein en ons welzijn. Angst, stress en gevoelens van machteloosheid kunnen de overhand krijgen. Hoe gaan we hier op een gezonde manier mee om?

Beperk je nieuwsconsumptie

Stel vaste momenten in waarop je nieuws volgt en vermijd eindeloos scrollen. Overmatig nieuws consumeren kan leiden tot stress en een gevoel van machteloosheid.

Kies betrouwbare bronnen

Misinformatie en sensatieberichten kunnen je angstgevoelens versterken. Kies daarom voor journalistiek die zich richt op feiten en nuance.

Neem bewust pauzes

Regelmatige digitale detox helpt om je geest te verfrissen. Besteed tijd aan activiteiten die je ontspannen, zoals wandelen, lezen of mediteren.

Focus op wat je kunt beïnvloeden

In plaats van je machteloos te voelen, richt je op positieve acties. Steun goede doelen, help je gemeenschap of voer constructieve gesprekken.

Praat erover

Deel je zorgen met vrienden of familie. Samen bespreken helpt om perspectief te behouden en gevoelens van angst te verminderen.

Mentaal welzijn

Negatief nieuws hoort bij het leven, maar hoe we ermee omgaan, bepaalt in grote mate hoe we ons voelen. Door bewuste keuzes te maken in onze nieuwsconsumptie, beschermen we ons mentale welzijn en blijven we veerkrachtig in een turbulente wereld.

GRATIS CLINIC BIJ TENNISVERENIGING CASTRICUM

ONTDEK TENNIS BIJ TVC!

16 APRIL

MEEDOEN IS GRATIS!

Wil jij ontdekken hoe leuk tennis is? Kom langs! Aanmelden is niet nodig.

LEEFTIJD: 4 TOT 16
WAAR: BERG&BAL
TIJD: 15.15 - 16.30

WAT GA JE DOEN?

Samen met onze trainers maak je spelenderwijs kennis met tennis. Geen racket? Geen probleem! Daar zorgen wij voor.



WIE NEEM JIJ MEE?

Vriendinnen, vrienden, zusjes, broertjes, klasgenoten of buurkinderen, je mag iedereen meenemen! We maken er een en sportieve en gezellige middag van!



MEER INFO: WWW.TVCASTRICUM.NL



Van trauma naar kracht: Linda beschrijft haar ervaringen met seksueel misbruik in gratis e-book

Seksueel grensoverschrijdend gedrag was vermoedelijk nooit zo vaak onderwerp van discussie als in de afgelopen jaren. Door aanklachten tegen geliefde bekende Nederlanders was Nederland in shock. Een neveneffect van enkele spraakmakende rechtszaken was dat veel andere slachtoffers van seksueel grensoverschrijdend gedrag ook eindelijk hun verhaal durfden te doen. Een positieve ontwikkeling, vindt kinder- en gezinscoach Linda Kok (1980). Haar boodschap is dan ook: praat erover!

Door Raimond Bos

Op 12-jarige leeftijd werd Linda zelf slachtoffer van seksueel misbruik. Een volwassen man schonk haar aandacht op een manier die ze tot dan niet echt gewend was. „Ik was verliefd op hem, maar

ik was 12 en hij volwassen. Hij overlaadde me met complimentjes en vroeg dan een kusje als wederdienst. Uiteindelijk ga je overstag, omdat je die aandacht niet wilt kwijtraken. Je komt in een shocktoestand terecht, een overlevingsstand waar je pas weer uitkomt als daar het moment voor is.

Al die tijd stel je jezelf dienstbaar op. Het begon met een kusje, maar ging steeds verder.” Het seksueel misbruik duurde uiteindelijk vier jaar.

Schuldgevoel

Het verhaal van Linda vertoont veel gelijkenis met dat van andere slachtoffers van seksueel grensoverschrijdend gedrag. In plaats van zichzelf als slachtoffer te zien, gaf ze zichzelf de schuld van het misbruik. Hij had haar immers niet gedwongen? Sterker nog, ze ging er toch zelf steeds naartoe? Het is een bekend verschijnsel, dat slachtoffers de schuld ten onrechte naar zichzelf schuiven. Wat ze op dat moment niet beseffen, is dat ze hebben gehandeld op de automatische piloot. Linda: De ander neemt letterlijk bezit van je lichaam. Je dissocieert (een geestesgesteldheid waarin bepaalde gedachten, emoties, waarnemingen of herinneringen buiten het bewustzijn worden geplaatst, tijdelijk niet 'oproepbaar' zijn of minder samenhang vertonen, red.) en daardoor ga je jezelf aanpassen aan de situatie.”

Trauma voor het leven

Jarenlang dacht Linda dat ze de gebeurtenissen uit haar jeugd voldoende had verwerkt. „Ik had het een plek gegeven en ik kon er goed over praten. Toen ik mijn partner leerde kennen, heb ik op de eerste date meteen open kaart gespeeld. Op seksueel gebied heb ik in het begin wel wat barricades moeten doorbreken, maar ik dacht dat het allemaal wel onder controle had. Negen jaar geleden liep ik vast, bij de opvoeding van mijn oudste dochter, die nu 21 is. Het

werd me duidelijk dat het trauma nog steeds in mijn lichaam zat opgesloten. Een trauma door seksueel misbruik is namelijk anders dan een 'gewoon' trauma. De dader is als het ware nog aanwezig in je systeem. Dat vraagt om een andere kijk op de zaak. Als slachtoffer van seksueel misbruik heb je een trauma voor het leven. Vanuit de reguliere begeleiding binnen de GGZ gooien ze het op de hoop van post-traumatisch stresssyndroom (PTSS), maar daarmee doen ze het slachtoffer tekort.”

Verbinden met jezelf

Toen Linda professionele hulp inschakelde om haar verleden goed te verwerken, kwam aan het licht dat ze ook op haar vijfde al eens seksueel was misbruikt. Een gebeurtenis die ze volledig had weggestopt, maar die daardoor ook nooit goed verwerkt was. Inmiddels beseft ze: „Alleen praten helpt niet. Je moet weer in verbinding komen met jezelf, weer leren voelen. Een lichaamsgerichte therapie kan daarbij uitkomst bieden.” Zelf heeft Linda inmiddels weer een redelijke controle over haar gevoelens en weet ze ook weer goed haar eigen grenzen te stellen. Pijn en onverwerkt verdriet is er nog wel, maar dat staat haar geluk niet langer in de weg. „Als ik het kan, kan jij het ook”, schrijft ze in haar e-book. Dat heeft ze geschreven om andere slachtoffers van seksueel misbruik te motiveren om hulp te zoeken. „Jij bent de enige die iets kan doen aan de impact van deze sporen.” Het e-book is gratis te downloaden via de website www.boerderijcoaching.nl (klik op 'gratis' in het menu) en er hoeven geen gegevens te worden ingevuld om de download te activeren.



Wat als jouw onopgeloste pijnklachten wél te verhelpen zijn?

Last van onopgeloste pijnklachten? Willem de Boer, eigenaar van Reactivated:
„Tijdens een gratis pijncheck test ik wat er wel en niet goed werkt in je lichaam.

Zo ontdek ik waar de zwakke schakels zitten, wat compenseert en waar het probleem werkelijk zit. Als je alleen kijkt naar de pijnplek en die gaat behandelen of onderdrukken met pijnstillers, komt de klacht meestal snel weer terug omdat deze een gevolg is van de onderliggende oorzaak. Iedereen is verschillend. Dat betekent dat je iedereen als individu moet benaderen en behandelen. Als je bijvoorbeeld alleen maar zit, zal het lichaam zich aanpassen naar die houding. Het gevolg kan zijn dat je hier

lage rugklachten door krijgt. Maar het kan ook prima zijn dat zitten voor een ander schouderklachten creëert omdat diegene het lichaam weer anders belast. Het doel is dus een functioneel lichaam dat belastbaar is voor de dingen die je wilt doen." De gratis pijncheck is geheel vrijblijvend. Kijk op www.reactivated.nu voor meer informatie of bel: 06 49104827. In de volgende editie van Lijf & Gezondheid vertelt Willem de Boer meer over Re-Energized, waarbij alles draait om het veranderen van je lichaamsenergie.

Reactivated

LAST VAN ONOPGELOSTE PIJNKLACHTEN OF BLESSURES?

Wij helpen jou in 3 eenvoudige stappen naar een pijnvrij leven!

1. Gratis Pijncheck
2. Specifieke Behandeling
3. Toepassen voor blijvend resultaat

Veel mensen blijven langer met pijnklachten rondlopen dan nodig is. Dit komt vaak doordat reguliere zorg zich vooral richt op het verhelpen van symptomen, terwijl de oorzaak van de pijn vaak niet wordt aangepakt. Dit kan leiden tot frustratie en een gevoel van machteloosheid.



Pijn is een signaal van je lichaam dat er iets moet veranderen. Het is essentieel om het juiste gedrag aan te nemen om écht resultaat te boeken.

Tijdens onze **Gratis Pijncheck** brengen we samen in kaart wat het probleem is en bieden we concrete oplossingen. Wij laten je voelen en zien wat het verschil is, zodat je de weg naar een pijnvrij leven kunt bewandelen.

Wacht niet langer met het oplossen van uw pijn. Begin vandaag nog met de eerste stap!

Een afspraak voor een Gratis Pijncheck kun je eenvoudig inplannen via de website of bel met 06 49104827



**Locaties: Wijk aan Zee | Castricum
Heiloo | Heerhugowaard**
www.reactivated.nu

Altijd voldoende medicijnen op voorraad? Meld je aan voor de herhaalservice



Automatisch medicijnen ontvangen

Vind je het fijn om niet aan je medicijnvoorraad te hoeven denken? Maak dan kennis met onze automatische herhaalservice (bij herhaalrecepten). Daarmee zorgen wij dat je nieuwe voorraad op tijd klaar staat. Je ontvangt van ons een bericht zodra je het kunt ophalen of wanneer we ze komen bezorgen. Maak een afspraak, dan zetten we alles op een rij!

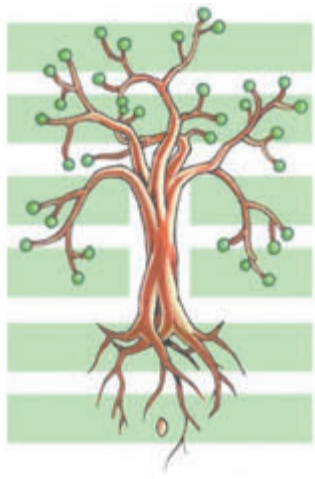


Gratis herhaalservice bij Service Apotheek Geesterduin

Wist u dat Service Apotheek Geesterduin in Castricum een herhaalservice aanbiedt? Met deze herhaalservice wordt uw medicatie automatisch elke drie maanden voor u klaargezet. U hoeft het dus zelf niet meer aan te vragen. Dit bespaart u tijd en zorgt ervoor dat u altijd op tijd uw medicijnen in huis hebt.

Hoe werkt het? Het is heel eenvoudig! U kunt zich online aanmelden via de website of in de apotheek het formulier ophalen/invullen. Het team van de apotheek zorgt ervoor dat uw medicatie op tijd wordt klaargemaakt en kunt u het ophalen op een moment dat voor u uitkomt. Ook biedt men de optie om medicijnen thuis te laten bezorgen of in de afhaalkuis te plaatsen, zodat u zich nergens meer zorgen over hoeft te maken.

De herhaalservice is niet alleen handig, maar ook volledig gratis! Bovendien kunt u erop vertrouwen dat men altijd zorgvuldig met uw medicatie omgaat en deze veilig en correct voor u klaarmaakt. Schrijf u vandaag nog in voor de herhaalservice en ervaar zelf het gemak. Neem contact op met de apotheek of bezoek www.serviceapotheek.nl/geesterduin voor meer informatie.



shiatsu therapie

Biedt meerdere Japanse technieken:

- Naaldzetting
- Tigerwarmer
- Cupping
- Verblijfsnaaldjes
- Traditionele manipulaties

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

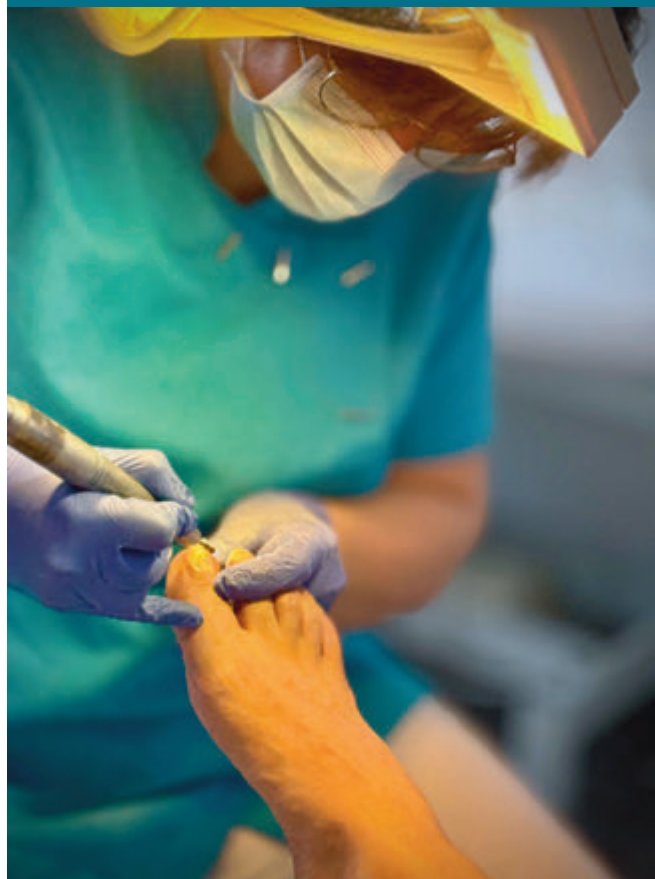
Kun je me doorverbinden met... mezelf?

In een wereld waarin sociale media ons verbinden én isoleren, waarin technologie ons dagelijks leven beheerst en de maatschappij steeds complexer wordt, is de zoektocht naar echte verbinding urgenter dan ooit. Het nieuwe boek 'Kun je me doorverbinden met... mezelf?' van Harry Woldendorp, Arjen Jeninga en Aart Eliens biedt een toegankelijke gids voor zowel volwassenen als kinderen om bewuster in het leven te staan en diepere relaties op te bouwen.

Dit boek, dat in maart 2025 verschijnt bij uitgeverij Virtuoots, is een interactieve reis naar zelfbewustzijn en empathie. Door middel van verhalen, reflectieoefeningen en praktische tips leren lezers hoe ze beter kunnen luisteren, compassie kunnen tonen en actief kunnen werken aan verbinding met zichzelf, anderen en de samenleving. Voor kinderen biedt het boek speelse oefeningen en inzichten die hen helpen hun gevoelens te begrijpen

en uit te drukken. Voor volwassenen biedt het waardevolle handvatten om bewuster en betekenisvoller te leven.

Met een unieke mix van psychologie, mindfulness en maatschappelijke betrokkenheid is 'Kun je me doorverbinden met... mezelf?' een onmisbare gids voor iedereen die op zoek is naar meer diepgang in relaties en persoonlijke groei.



SCHIMMEL- NAGELCENTRUM, WRATTENCENTRUM en MEDIVOET DÉ IDEALE ZORGCOMBINATIE

KALKNAGELS: ONSCHULDIG MAAR WEL MET GROOT VERDRIET!

Kalknagels, of liever gezegd schimmelnagels zijn een veelvoorkomend probleem. De infectie leidt niet alleen tot nagelverdikking en verkleuring maar ook tot loslatende nagels en pijnklachten. Schimmelnagels gaan niet vanzelf weg en moeten behandeld worden als men er vanaf wil. Dit kan op diverse manieren. Het Schimmelnagelcentrum is gespecialiseerd in het oplossen van dit probleem.

Maak vandaag nog een afspraak voor een vrijblijvend intakegesprek via de website www.schimmelnagelcentrum.nl of bel 072-7920017.

WRATTEN EN OUDERDOMSVLEKKEN

Wratjes zijn goedaardige eeltachtige vergroeiingen van de opperhuid en komen in vele vormen voor. Wrattencentrum heeft alles in huis om wratjes te behandelen. Van cryotherapie en het gebruik van de laser tot behandelingen met speciale crèmes. Zo kan er bijvoorbeeld op de millimeter nauwkeurig worden bevroren, is er veel minder pijn en minimale weefselschade. Maar ook het aanstippen van ouderdomsvlekjes is zo gebeurd. Vaak kunnen alle ouderdomsvlekjes in een behandeling worden uitgevoerd.

Bel voor meer info of een afspraak
072-7920230.



Kennemerstraatweg 464 kamer 1.28 | Heiloo | 072 792 00 17

Geen halve maatregelen bij malariageval in Heemskerk

Een voorval bij een huisartsenpraktijk werd halverwege deze maand landelijk nieuws. Een man meldde zich bij de praktijk omdat hij onwel was geworden. Hij had recent door Afrika gereisd en gevreesd werd dat de man een ernstige, zeer besmettelijke ziekte onder de leden had.

De huisarts sloeg direct alarm, met grote gevolgen. De praktijk en de straat werden afgezet. Hulpverleners in zogenoemde maanpakken arriveerden en brachten de man over naar een ziekenhuis, waar hij in quarantaine werd gezet. Achteraf bleek het te gaan om een besmetting met malaria, een ziekte die goed te behandelen is. Was de reactie van de huisarts overdreven?

„Nee”, zegt Saskia van Egmond, woordvoerder van GGD Kennemerland, tegen NH Nieuws. Ze legt uit: „We hebben alle procedures gevolgd. Voor de buitenwereld zag het er misschien overdreven uit, maar dat was het niet. Je handelt op dat moment op basis van wat je op dat moment weet, ook al bleek dat achteraf misschien niet nodig. Ik vind dat we goed gehandeld hebben.” Al vrij snel na het bekend worden van het nieuws dat het niet om het zeer besmettelijke ebola of de lassakoorts ging, werd via de media gecommuniceerd dat de huisarts een compliment verdient wegens het zeer adequate handelen. Want stel je voor dat het echt om zo'n groot besmettingsgevaar zou zijn gegaan. Dan kun je niet voorzichtig genoeg zijn om de volksgezondheid niet verder in gevaar te brengen.

„Je handelt op basis van de informatie die je op dat moment hebt”, zegt Van Egmond. Dat in ons land iemand met malaria opduikt, is overigens niet vreemd. Na de coronacrisis wordt er weer volop gereisd en daardoor neemt de kans op het mee naar Nederland nemen van een tropische ziekte toe. Malaria komt volgens het RIVM regelmatig voor in ons land. Het gaat om ongeveer 150 tot 300 geregistreerde gevallen. „Als het niet behandeld wordt, kan het dodelijk zijn. Maar in Nederland loopt het met een adequate behandeling altijd wel goed af”, aldus Van Egmond.



**Fysiotherapie
Manueeltherapie
MSU echografie
Shockwave therapie**

Complementaire zorg
Natuur geneeswijze
Craniosacraal therapie

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

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



Na een borstoperatie willen vrouwen hun symmetrie terug

Het zorgvuldig aanmeten van een borstprothese vereist kennis van zaken. Een goedpassende prothese en bh geven zowel fysiek als mentaal balans en evenwicht na een ingrijpende borstoperatie als gevolg van kanker.

Tweënhalf jaar geleden opende Rachèl haar praktijk aan de Droogbloem 11a in Castricum. Ze vertelt: „Tijdens mijn werk in de lingerie en badmode heb ik ervaren hoe belangrijk het is om in een rustige, beschermende omgeving te passen. In mijn praktijk is uw privacy gewaarborgd en heeft u de keus uit een groot assortiment van de beste merken op het gebied van protheses, bijbehorende lingerie en badmode. Als gediplomeerd en SEMH-gecertificeerd specialist geef ik u een persoonlijk en deskundig advies. Mijn doel is om vrouwen weer zelfvertrouwen te geven over hun uiterlijk, door ervoor te zorgen dat er aan de buitenkant niets te zien is van het gemis.“ Meer informatie is op www.rachelsadvies.nl te vinden.

Borstprothese & Lingerie Advies



Een zeer uitgebreide gevarieerde collectie met hoogwaardige kwaliteit aan borstprotheses met bijpassende lingerie en badmode. Als gediplomeerd Mammacare-adviseur geef ik u aandacht, rust, privacy en vakkundig advies.

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

Inloopochtend iedere eerste vrijdag van de maand van 9.30-13.00 uur.
De eerste inloopochtend is 4 april.

BORSTPROTHESE & LINGERIE ADVIES

Telefoon 0251-679162/ 06-28646349
Droogbloem 11a • Castricum
info@rachelsadvies.nl
www.rachelsadvies.nl SEMH gecertificeerd

Chiron

instituut voor lichaam en geest

- psychosomatische fysiotherapie
- belevingsgericht lichaamswerk
- fasciatherapie
- ademtherapie
- klankschaaltherapie
- yoga
- massage
- mindfulness
- qigong
- systemisch werk

Yme Bosgra

06 - 20 48 81 26

info@chironinstituut.nl
www.chironinstituut.nl

Innerlijke rust en vrede

Er gebeurt te veel tegelijk. Je voelt je uit balans, loopt vast. Je ervaart lichamelijke stresssymptomen zoals hoofdpijn, aanhoudende vermoeidheid, slaapproblemen, nek- en rugpijn, maag- en darmklachten, benauwdheid, duizeligheid of hartkloppingen.

Of psychische symptomen zoals gejaagdheid, concentratieverlies, piekeren, besluiteloosheid, irritatie, een verhoogde emotionele reactie, angst of onzekerheid, lusteloosheid. Mogelijk heb je je innerlijke rust en vrede al een tijd niet kunnen vinden, of heb je dat gevoel nog nooit ervaren.

Zorgen en stress zijn onvermijdelijke uitdagingen in het leven. Soms kunnen ze echter te veel worden, en is het moeilijk om de balans te herstellen. Op zo'n moment kan het enorm helpend zijn om met iemand met een professionele achtergrond te kijken naar wat er speelt en samen aan de slag te gaan. Zodat je je eigen weg terug kunt vinden en weer balans kunt ervaren. En je jouw innerlijke rust en vrede (weer) kunt voelen. Dan ben je op de juiste plek bij een psychosomatisch therapeut.

Yme Bosgra
Chiron, instituut voor lichaam en geest
06 20488126 | www.chironinstituut.nl

Lid van Netwerk Psychosomatiek Nederland - www.npsn.nl
Vergoeding (deels) uit de aanvullende verzekering voor fysiotherapie.
Reviews: zorgkaartnederland.nl/zorgverlener/fysiotherapeut-bosgra-y-325111



“Wie onderweg is, vernieuwt zich met elke stap”

- Drukpa Rinpoche



De toename van verwarde personen in de samenleving

In de afgelopen jaren is er een duidelijke stijging te zien in het aantal meldingen van verwarde personen. Politie, hulpverleners en gemeenten geven aan dat ze steeds vaker te maken krijgen met mensen die in de war zijn, overlast veroorzaken of zichzelf en anderen in gevaar brengen. Dit roept de vraag op waarom deze stijging plaatsvindt en hoe de samenleving hierop kan reageren.

Wat verstaan we onder verwarde personen?

De term 'verwarde personen' is een brede en soms vage aanduiding voor mensen die zich afwijkend gedragen door psychische problemen, verslavingen, dementie of andere mentale en sociale problemen. Vaak gaat het om individuen die de grip op hun leven kwijt zijn en geen adequate hulp krijgen. Ze kunnen agressief of angstig zijn, stemmen horen of gedesoriëteerd door de straten dwalen. Niet iedereen die als 'verward' wordt gemeld, is daadwerkelijk gevaarlijk, maar de stijging van incidenten baart zorgen.

Oorzaken van de stijging

Een belangrijke reden voor de toename van verwarde personen is de afbouw van de geestelijke gezondheidszorg. De afgelopen decennia zijn veel instellingen gesloten en is de zorg verplaatst naar ambulante begeleiding. Dit betekent dat mensen met ernstige psychische problemen vaker zelfstandig moeten wonen, wat niet altijd haalbaar is zonder intensieve ondersteuning. Daarnaast zorgen bezuinigingen en lange wachtlijsten ervoor dat mensen niet altijd de zorg krijgen die ze nodig hebben, waardoor hun problemen verergeren. Naast de veranderingen in de zorg spelen ook maatschappelijke factoren een rol. De sociale cohesie in buurten neemt af,

waardoor mensen met mentale problemen minder snel worden opgevangen door hun omgeving. Eenzaamheid en isolement kunnen psychische klachten verergeren. Ook economische druk, woningtekorten en stijgende schulden dragen bij aan stress en instabiliteit, waardoor kwetsbare mensen sneller in de problemen komen.

Hoe kunnen we hiermee omgaan?

Het aanpakken van deze problematiek vraagt om een brede maatschappelijke benadering. Allereerst is er meer investering nodig in de geestelijke gezondheidszorg, zodat mensen sneller en beter geholpen kunnen worden. Dit betekent niet alleen meer capaciteit in instellingen, maar ook een betere samenwerking tussen zorginstanties, politie en sociale diensten. Daarnaast kan preventie een belangrijke rol spelen. Gemeenten moeten investeren in sociale netwerken, buurtinitiatieven en laagdrempelige hulpverlening, zodat problemen vroegtijdig worden gesignaleerd. Het is essentieel dat we als samenleving begrip tonen en openstaan voor mensen met psychische problemen, in plaats van hen te veroordelen of uit te sluiten. Alleen door samen te werken en de juiste ondersteuning te bieden, kunnen we de groeiende groep verwarde personen helpen en de veiligheid en leefbaarheid in onze samenleving verbeteren.

Wat is het nut van een jaarlijkse medische check-up?

Een jaarlijkse medische check-up wordt door veel mensen gezien als een overbodige luxe, vooral als ze zich gezond voelen. Toch kan zo'n periodieke controle van onschatbare waarde zijn. Het biedt de mogelijkheid om de algehele gezondheidstoestand in kaart te brengen en vroegtijdig signalen van mogelijke aandoeningen op te vangen. Dit kan niet alleen ernstige gezondheidsproblemen helpen voorkomen, maar ook bijdragen aan een betere levenskwaliteit op de lange termijn.

Aandoeningen tijdig opsporen

Veel gezondheidsproblemen ontwikkelen zich geleidelijk en blijven lange tijd onopgemerkt. Hoge bloeddruk, verhoogde cholesterolwaarden en beginnende diabetes veroorzaken in het beginstadium vaak geen duidelijke klachten. Door middel van een medische check-up kunnen deze aandoeningen in een vroeg stadium worden opgespoord, waardoor behandeling tijdig kan worden gestart. Dit verlaagt de kans op complicaties en kan ernstige gevolgen, zoals hart- en vaatziekten of nierproblemen, helpen voorkomen.

Aanpassen van de levensstijl

Naast het detecteren van verborgen aandoeningen biedt een jaarlijkse controle ook inzicht in de algemene gezondheidstoestand. De arts kan bijvoorbeeld advies geven over voeding, beweging en levensstijl. Kleine aanpassingen in het dagelijks leven kunnen een groot verschil maken en bijdragen aan een betere gezondheid. Het monitoren van gewicht, bloeddruk en bloedwaarden helpt om bewuster met de eigen gezondheid om te gaan en motiveert om gezonde gewoonten vol te houden.

Risicofactoren herkennen

Een medische check-up is niet alleen nuttig voor oudere volwassenen, maar ook voor jongere mensen. In de moderne samenleving worden we steeds vaker blootgesteld aan stress, slaapttekort en een ongezond voedingspatroon. Dit kan op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor zowel de fysieke als mentale gezondheid. Tijdens een controle kan de arts helpen bij het herkennen van risicofactoren en advies geven over hoe hiermee om te gaan. Dit draagt bij aan het voorkomen van burn-outs en andere stressgerelateerde aandoeningen.

Lichaam en geest in balans

Het mentale aspect van gezondheid mag niet onderschat worden. Tijdens

een medische check-up is er ruimte om psychische klachten te bespreken, zoals angst, depressie of slaapproblemen. Regelmatig overleg met een arts helpt om mentale problemen vroegtijdig te signaleren en passende hulp te zoeken indien nodig. Dit draagt bij aan een evenwichtige en gezonde levensstijl.

Dossier op orde

Een ander belangrijk voordeel van een jaarlijkse controle is dat het medische dossier up-to-date blijft. Hierdoor heeft de huisarts een goed overzicht van de gezondheidsgeschiedenis en kan deze beter inspelen op veranderingen of nieuwe klachten. Dit is vooral van belang bij erfelijke aandoeningen, waarbij preventieve screening kan helpen om risico's tijdig te signaleren en in te grijpen waar nodig.

Geen onzekerheid meer

Veel mensen stellen een bezoek aan de dokter uit omdat ze bang zijn voor slecht nieuws. Echter, hoe eerder een probleem wordt ontdekt, hoe groter de kans op een succesvolle behandeling. Het vermijden van medische controles kan ertoe leiden dat aandoeningen pas in een vergevorderd stadium worden ontdekt, wanneer behandeling moeilijker en ingrijpender is. Het regelmatig laten checken van de gezondheid geeft gemoedsrust en vermindert onzekerheid over mogelijke verborgen gezondheidsproblemen.

Investeren in de toekomst

Investeren in preventieve zorg is investeren in de toekomst. Een jaarlijkse medische check-up helpt niet alleen om mogelijke problemen vroegtijdig te signaleren, maar draagt ook bij aan een bewuste en gezonde levensstijl. Het zorgt ervoor dat mensen zich energieker en zelfverzekerder voelen, en het vergroot de kans op een lang en gezond leven. Het belang van preventie mag niet worden onderschat, en een medische check-up is daar een essentieel onderdeel van.

Het gevaar van ultrabewerkte voeding

Hoewel bewerkte voedingsmiddelen niet noodzakelijkerwijs schadelijk zijn, kunnen ultrabewerkte producten wel negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid. Het is daarom belangrijk om onderscheid te maken tussen de verschillende soorten bewerkte voeding.

Bewerkte voedingsmiddelen zijn producten die een bepaalde mate van verwerking hebben ondergaan om ze langer houdbaar of aantrekkelijker te maken. Voorbeelden zijn kaas, yoghurt, ingeblikte groenten en volkorenbrood. Deze kunnen, afhankelijk van de ingrediënten, nog steeds een gezond onderdeel van het dieet vormen. Ultrabewerkte voedingsmiddelen daarentegen zijn sterk industrieel bewerkte producten. Ze bevatten vaak aanzienlijke hoeveelheden toegevoegde suikers, vetten, zout en kunstmatige stoffen, zoals kleurstoffen, conserveermiddelen en smaakversterkers. Denk hierbij aan frisdrank, chips, koekjes, fastfood en kant-en-klaarmaaltijden. Twee recente onderzoeken hebben aangetoond dat het regelmatig consumeren van ultrabewerkte

voedingsmiddelen niet alleen leidt tot vetophoping in de spieren, maar ook het risico op ernstige ziektes zoals artrose en kanker verhoogt.

Een studie uitgevoerd door onderzoekers van onder meer de University of California, San Francisco, bracht aan het licht dat ultrabewerkte voeding vetophoping in de spieren van de bovenbenen kan veroorzaken. Deze vetophoping verzwakt de spieren, waardoor ze de gewrichten minder goed beschermen. Dit verhoogt het risico op knie-artrose. Zelfs een gezonde levensstijl met voldoende beweging en een goed gewicht kan dit effect niet volledig voorkomen. Het goede nieuws is dat een gezonder dieet kan bijdragen aan het herstel van de spieren en verdere schade kan beperken.



Een andere studie, uitgevoerd door onderzoekers van onder meer de University of South Florida, wees uit dat ultrabewerkte voeding ook chronische ontstekingen in het lichaam stimuleert. Deze ontstekingen kunnen de groei van darmtumoren en andere vormen van kanker bevorderen. De onderzoekers vergelijken kanker met een wond die niet geneest. Een ongezond voedingspatroon belemmert het immuunsysteem in zijn vermogen om deze 'wond' te bestrijden, waardoor tumoren sneller groeien. Bovendien bevatten ultrabewerkte voedingsmiddelen vaak fructose, een suiker die in de lever wordt omgezet in stoffen die tumoren voeden. Dit verhoogt

het risico op darm-, huid-, borst- en andere vormen van kanker. Het is daarom belangrijk om bewuste keuzes te maken om gezond te blijven. Door ultrabewerkte voeding te vermijden en te kiezen voor onbewerkte voedingsmiddelen zoals groenten, fruit, noten, vis en kip, kan het risico op deze gezondheidsproblemen aanzienlijk worden verkleind. Daarnaast zijn gezonde vetten, zoals omega-3-vetzuren uit avocado's, vis en visolie, van groot belang. Deze stoffen helpen ontstekingen te verminderen en dragen bij aan een betere algehele gezondheid. Verder spelen voldoende beweging, een gezond gewicht en een goede nachtrust een cruciale rol bij het voorkomen van ziekten zoals artrose en kanker.

Gezonde voeding is meer dan alleen een gewoonte; het kan een krachtig middel zijn om het lichaam te beschermen tegen chronische ontstekingen en ernstige ziektes.

Bron: Medischdossier.org



“Sporten is niets voor mij ...”

“Ben ik te druk voor ...”

“Niet leuk ...”

“Vermoeiend ...”

Veel vrouwen willen graag bewegen, maar vinden het moeilijk om een routine vol te houden. Te druk, te weinig tijd, of simpelweg geen plezier in de sportschool. Herkenbaar? Dan is Fit4lady Limmen misschien precies wat je zoekt!

Hoe maken wij sporten leuk? Het concept is eenvoudig: 30 minuten sporten op muziek, met conditie- en krachtoefeningen. De muziek en de persoonlijke begeleiding helpen je moeiteloos door het trainingscircuit. Je kunt altijd meedoen. Wel dus alleen voor vrouwen. Geen keurende blikken of spiegels 😊. Want wat horen wij van onze leden? “Wat ben ik blij dat ik begonnen ben. Zo veel geprobeerd en eindelijk iets wat ik volhoud!”



Sportcoaches Anita, Bianca, Monique, Nuria, Annemarie en Arina heten je van harte welkom!

Fit4lady is al 20 jaar succesvol! En met 21 clubs in Nederland is Fit4lady een gevestigde naam. Onze club in Limmen ontvangt elke week honderden vrouwen die met plezier komen sporten. Een half uur voor zichzelf en daarna energiek en voldaan naar huis. Ook helpen we vrouwen met leefstijl- en afslankprogramma's en is er voor iedereen een Tanita body-analyse om je verbetering in beeld te krijgen. Wij maken sporten voor vrouwen leuk, effectief en resultaatgericht. Slink worden en gezond blijven, voor iedere vrouw. Op een hele fijne manier.

Kennismaken?
Leuk als je komt!

Stap gewoon een keer binnen.
De Drie Linden 3 in Limmen,
parkeren voor de deur.

Of maak gebruik van de actie!

20 dagen sporten voor 20,-

www.fit4lady.nl/20jaar

Fit4lady Limmen

De Drie Linden 3 • 1906 EM Limmen

E-mail: limmen@fit4lady.nl

Telefoon: 085 - 487 54 10

fit4lady

Leuker sporten • Lekker leven

Kleine stappen tellen

Bewegen: we weten allemaal hoe belangrijk het is, maar het lijkt soms zo'n grote opgave. Als ondernemer en vrouw begrijp ik maar al te goed hoe onze dagen vaak gevuld zijn met zorgen voor anderen, werken en het bijhouden van alles wat er op ons afkomt. Toch wil ik het belang van beweging benadrukken – niet alleen voor je lichaam, maar ook voor je geest.

Veel vrouwen denken dat ze minstens een uur per dag moeten sporten om gezond te blijven. Maar wist je dat elke vorm van beweging telt? De trap nemen in plaats van de lift, een wandeling maken tijdens je lunchpauze of dansen op je favoriete muziek terwijl je het avondeten kookt – het zijn allemaal manieren om beweging in je dag te brengen.

Bewegen hoeft niet ingewikkeld te zijn. Het belangrijkste is dat je iets doet wat bij jou past en wat je vol kunt houden. Begin klein en bouw langzaam op. Zelfs tien minuten per dag kan al een verschil maken in hoe je je voelt.

Dus gun jezelf die tijd om te bewegen. Niet omdat het moet, maar omdat je het verdient. Want als je goed voor jezelf zorgt, kun je nog beter voor anderen zorgen.



Arina van Damme Franchise-ondernemer Fit4lady Limmen

Zo bereid je jezelf goed voor op een wandel- of fietsvakantie

Met de komst van het voorjaar stijgt de zin om er actief op uit te trekken. Een wandel- of fietsvakantie, in eigen land of wat verder van huis, is een mooie en gezonde invulling van je vrije dagen. Een goede voorbereiding is echter essentieel om blessures te voorkomen en optimaal te genieten van de natuur. Hier zijn enkele belangrijke tips.

Train op tijd en bouw rustig op
Een wandel- of fietsvakantie kan fysiek veeleisend zijn. Begin daarom ruim van tevoren met trainen. Start met korte afstanden en bouw geleidelijk op, zowel in duur als intensiteit. Voor wandelaars betekent dit het dragen van een rugzak met gewicht om de omstandigheden tijdens de vakantie te simuleren. Fietsers kunnen langere ritten maken om uithoudingsvermogen en zithouding te optimaliseren.

Zorg voor de juiste uitrusting
Goede schoenen en sokken zijn voor wandelaars cruciaal om blaren en voetklachten te voorkomen. Fietsers doen er goed aan een goed afgestelde fiets en een comfortabel zadel te kiezen. Investeer ook in ademende kleding en regenkleding, zodat je voorbereid bent op wisselende weersomstandigheden.

Voorkom blessures door een goede techniek
Blessures ontstaan vaak door

overbelasting of een verkeerde houding. Wandel met een rechte rug en een ontspannen pas, en vermijd te grote stappen. Fietsers moeten letten op een goede afstelling van het zadel en de trappers om knieklachten te voorkomen.

Wat te doen bij blessures?

Mocht je toch een blessure oplopen, luister dan naar je lichaam. Bij spierpijn helpt het om rust te nemen en eventueel lichte rekoefeningen te doen. Bij verstuingen of overbelasting kan een combinatie van koelen, rust en compressie verlichting bieden. Blijvende klachten? Raadpleeg dan een professional. Het verdient aanbeveling om vooraf alvast contactgegevens op te zoeken, zeker wanneer je in het buitenland bent.

Met deze voorbereiding en tips kun je optimaal genieten van een blessurevrije actieve vakantie!



Open dagen



Vrijdag 4 | Zaterdag 5 April



09.00 t/m 16.00 uur

Jacobus Spijkerdreef 396 Hoofddorp



Gebruik code “**HOOFFDDORP25**”

Profiteer van diverse acties



Bent u verhinderd? Geen Probleem!

Plan onder uw vrijblijvende afspraak en

vermeld de actiecode. **(Inclusief subsidieberekening)**



Studiobezoek

Scan QR of plan via finstral.com/hoofddorp



Huisbezoek

Scan QR of maak via finstral.com/huisbezoek