

Castricummer NL

3

Ecologisch maaien



14

Voor veteranen zegt een blik meer dan duizend woorden

15

Filmblikken in kunstbunker lopen waterschade op



REGIO MEDIA GROEP

Jong geleerd, oud gedaan...

Limmen - Lisa Dirkson uit Limmen nam haar zontje Mats donderdag mee naar het stembureau voor de Europese verkiezingen. De opkomst in de gemeente was dit keer hoger dan vijf jaar geleden. GroenLinks/PvdA kreeg veruit de meeste stemmen (26 procent), gevolgd door de VVD (14 procent) en PVV (ook 14 procent). Foto: aangeleverd.



Natuurbegraafplaats Onderlang

Castricum - Natuurbegraven is de oudste manier van begraven. Steeds meer mensen kiezen hiervoor, omdat de aandacht voor verduurzaming en de behoefte aan begraven voor langere duur in een natuurlijke omgeving sterk is toegenomen. Onze gemeente biedt nu ook deze mogelijkheid aan op de begraafplaats Onderlang.

Door Hans Boot

Vol trots toont Miel van de Velde, beheerder van Onderlang, het veld dat tot voor kort alleen bedekt was

met aarde, maar nu al één groene deken is van planten en bloemen. Over het terrein, dat straks bestemd is voor natuurbegraven, zegt hij: „Er zijn 380 plekken van anderhalf bij

drie meter beschikbaar voor iedereen die daar belangstelling voor heeft. Een groot voordeel van deze wijze van begraven is dat nabestaanden geen zorg hebben voor het onderhouden van het graf en de kosten lager zijn, bijvoorbeeld omdat de aanschaf van een grafmonument niet aan de orde is.

Vervolg elders in deze krant.



Beheerder Miel van de Velde op de natuurbegraafplaats. Foto: Hans Boot

Direct aan de slag als bezorger van deze krant? Meld je aan!

Castricum - Op zoek naar een bijverdienste? Ben je minimaal 13 jaar oud en wil je per direct aan de slag? Word bezorger van deze krant! Je bezorgt elke woensdag De Castricummer bij onze lezers en strijkt daarmee een mooie vergoeding op. Het bezorgen van de krant is eenvoudig werk, het houdt je in beweging en je leert ook de buurt goed kennen! Meer weten of direct aanmelden? Ga naar www.verspreidnet.nl of bel: 0251 674433.

Castricummer.
BEZORGERS GEZOCHT

VANAF 13 JAAR
65-plussers ook welkom!

Aanmeld-
bonus €15,-
Hog
verdiens
tot €11,-

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

For English:

de toren
snackbistro

Wij zoeken divers
personeel
(12 tot 36 uur per week)

Wij bieden leuk werk
voor studenten
met een tussenjaar.

Bel 06 44 15 10 68

weel.nl

Jeugdsparen begint in de Burgemeester Mooijstraat

RegioBank
zelfstandig adviseur

Burg. Mooijstraat 6 | Castricum
0251 65 70 50

Lijf & gezondheid *Lees je fit!*

DEZE WEEK IN DE KRANT

uwgroeneslager

Kipshoarma van boerderijkip
500gr € 9,99
Vleeswaren aanbieding
Runderrollade
Likkepot
Beemsterkaas gehakt
Samen voor € 6,99
Week maaltijd
Zomerse Zuurkool schotel € 7,99

PAPA, JIJ BENT *mijn held!*

de Roset
PATISSERIE & CHOCOLATERIE

POLOTAART
Feestelijke taart, speciaal voor Vaderdag!

BBQ - TAARTJE

PATISSERIE COLLEGE

Castricum. Onderlangs opent natuurbegraafplaats

VERSCIJNT WOENSDAG

EDITIE 12
CASTRICUM, AKERSLOOT
BAKKUM, LIMMEN, DE WOUDE

Kantooradres
Zeeweg 191
1971 HB IJmuiden
Tel. 0255-520456

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

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

Advertentieverkoop
Wendi Honcoop
Tel. 06-20278532

Advertentie-tarieven
op aanvraag

Redactie
Raimond Bos
redactie@castricummer.nl

Correspondenten
Hans Boot
Ans Pelzer
Henk de Reus

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

Druk:
Janssen/Pers Rotatiedruk

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

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

Oplage: 16.425

Ingezonden brieven
Uw brief van max. 250 woorden, dient ondertekend te zijn en voorzien van naam, adres, telefoonnummer en/of e-mailadres. Anoniem ingezonden brieven worden niet in behandeling genomen. De redactie behoudt zich het recht te weigeren dan wel te redigeren.

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

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

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

WWW.REGIOMEDIAGROEP.NL

Vervolg voorpagina-verhaal

Bovendien betaalt men een relatief laag bedrag voor vijftig of honderd jaar grafurst."

Wandelpad

De beheerder licht vervolgens toe hoe de natuurgraven worden gemarkeerd: „Deze worden genummerd op paaltjes en via gps-coördinaten weten wij precies wat de begrenzing van een graf is. Dat is onder andere belangrijk als er een tweede persoon bij komt.

Ook nabestaanden kunnen een graf terugvinden door gebruikmaking van gps op hun telefoon. Zij krijgen ook de gelegenheid om na de begrafenis een boomschijf op het graf te plaatsen met inscriptie die men zelf bepaalt. En wat de volgorde van

uitgifte betreft: er wordt gestart met de buitenste rand, waar ruimte is voor 74 graven."

Over de verdere inrichting laat Van de Velde weten: „Het terrein is ingezaaid met ecologisch bloemenmengsel voor wilde bloemen. Vanaf nu doet de natuur de rest. Er is door middel van inmaaien ook een natuurlijk wandelpad aangelegd en zodoende kunnen bezoekers over de natuurbegraafplaats rondlopen."

Opening

Tot slot meldt de beheerder nog de komst van een natuurlijk vormgegeven buitenaula in de nabijheid van de natuurbegraafplaats en het verstrooiingsveld: „Die wordt binnenkort gerealiseerd en kan worden gebruikt voor het afscheid nemen van een overledene.

Hier kan een afscheidsceremonie of condoleance worden gehouden. Dat geldt ook voor een traditionele begrafenis of een bijeenkomst die aan een crematie vooraf gaat."

Voor de natuurbegraafplaats in gebruik wordt genomen, wordt deze geopend op woensdag 26 juni van 19.00 tot 21.00 uur.

Burgemeester Tap verricht de openingshandeling en na het uitreiken van folders en een optreden van het plaatselijke Shanty- en Folksongkoor De Skulpters wordt er een drankje en hapje aangeboden. Iedereen is van harte welkom om de opening bij te wonen.

Tevens is er gelegenheid om de nieuwe aanwinsten van Onderlangs te bekijken en vragen te stellen.

De Roset heeft opnieuw het beste ijs van Noord-Holland

Castricum - Opnieuw heeft patisserie De Roset het beste ijs van de

provincie Noord-Holland. Het is voor de derde keer op rij dat

eigenaar Vince Spijkerman en zijn team deze titel mogen dragen. Dat blijkt uit de beoordeling van dertig bedrijven door een jury van het Patisserie College. In de voorgaande twee jaren werd het ijs van De Roset als beste van Nederland beoordeeld, dit jaar ging een bedrijf uit Nijmegen er met de eerste prijs vandoor, De Roset werd tweede. Alle deelnemers moesten dit jaar hun ijs in de smaken aardbei en chocolade inleveren bij de jury. Het Nijmeegse bedrijf was drie jaar geleden ook al eerste en stond ook vorig jaar hoog in de rangschikking. De Roset wist twee jaar op rij het lekkerste ijs te leveren, maar is ook heel tevreden met de tweede plaats. Wie dat lekkere ijs zelf wil gaan proeven, kan terecht in de ijssalon aan de Burgemeester Mooijstraat 17.



Zondag voorjaarsmarkt met oldtimershow in Castricum

Castricum - Op zondag 16 juni van 11.00 uur tot 17.00 uur vindt de derde zondagsmarkt plaats in het dorpshart van Castricum. Naast deze markt met aanbod van ruim honderd kramen staan in de Torenstraat de meest mooie oldtimers opgesteld. Heb jij ook een klassieker die je wilt laten zien? Dan is nu je kans, want er zijn nog een paar plekje beschikbaar. Reageer snel, want vol is vol!

Deelname is gratis en open voor iedereen met een klassieke auto, zolang deze maar minimaal 25 jaar oud is. Aanmelden kan via de website www.oldtimerdagcastricum.jouwweb.nl of stuur een mail naar info@dorpshartcastricum.nl onder vermelding van merk, type en bouwjaar en met hoeveel personen je komt. Ook aan de kinderen is gedacht: Joris Roelofs is aanwezig op het Bakkerspleintje met zijn kinderdisco. Van 11.00 tot 12.30 uur en van 13.00 tot 14.30 uur bouwt hij een feestje met alle kids, worden wedstrijdjes gedaan en deelt Joris kleine prijsjes uit. Ook loopt een clown rond met zijn Piepertje Plet-spel, alle kindjes mogen het spelletje spelen. Dixiefun is ook weer van de partij, deze Jazzband uit Castricum zal rondlopen en het geheel voorzien van gezellige muziek. Daarnaast dansen de rock &

roll-dansers van Fabulous Fifties de voetjes van de vloer in hun fantastische jaren 50-kleding. De zondag

wordt afgesloten met 'Bandje Balu' met Steevast & Feest-DJ Mentwitt vanaf 17.00 uur op het horecaplein.



De klassieke auto's trekken altijd veel bekijks. Foto: Dorpshart Castricum

KERKDIENTEN

DONDERDAG 13 JUNI

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

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

VRIJDAG 14 JUNI

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

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

ZATERDAG 15 JUNI

R.K. Corneliusparochie Limmen
15.00 uur gezinsviering (thema Vaderdag) met pastor Mike Nagtegaal m.m.v. kinderkoor
19.00 uur meditatieve viering met Kiki Kint m.m.v. samenzang

ZONDAG 16 JUNI

R.K. St.-Pancratiuskerk
11.00 uur Eerste Communieviering met kapelaan Jaider m.m.v. koor De Sterretjes

Protestantse Kerk Castricum (dorpskerk)
10.00 uur maaltijd van de heer met ds. Rik Willemsen, te volgen via Omroep Castricum en via de livestreamlink op www.pkcastricum.nl

Evangeliegemeente Castricum (Geesterhage)
10.00 uur Ton Heemskerck, te volgen via www.egcastricum.nl/go/livestream

Plaza achter De Oude Keuken op Dijk en Duin
10.00 uur ds. Angélique Rijlaarsdam m.m.v. koor De Witte Duif

R.K. St.-Jacobus Major Akersloot
10.00 uur |Eucharistieviering met R. Hoogebom m.m.v. herenkoor

R.K. Corneliusparochie Limmen
10.00 uur woord- en communieviering met Kiki Kint m.m.v. liturgisch koor

Protestantse Gemeente Limmen
10.00 uur ds. L. J. Rasser

MAANDAG 17 JUNI

Protestantse Kerk Castricum (dorpskerk)
19.00 uur Taizé-avondgebed

DINSDAG 18 JUNI

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. Praktijk Coppoolse gesloten van 10 tot en met 28 juni.

18 juni: informatieavond over werk aan de Rijksweg

Op 18 juni organiseert de gemeente samen met aannemer Van Gelder een informatieavond voor de inwoners van Limmen over het werk aan de Rijksweg, dat op 17 juni de volgende fase ingaat.

Tussen 17 juni en eind augustus wordt gewerkt aan de Rijksweg Limmen tussen huisnummers 111 en 154. Dit is fase 7 van het omvangrijke werk aan de weg. Het zuidelijke, grootste deel van de Rijksweg is inmiddels gereed en geeft een goed beeld van hoe de gehele weg er aan het eind van dit jaar uit komt te zien.

Wij organiseren samen met aannemer Van Gelder een informatieavond voor de inwoners van het noordelijke deel van Limmen (tussen Kerkweg en Nieuwelaan). Daarin schetsen we de plannen voor het werk aan de noordelijke helft van de weg. Aanwezigen kunnen vragen of mogelijke zorgen daarover bespreken. De informatieavond is op 18 juni van 19:30 tot 21:00 uur in De Vredeburg, Dusseldorperweg 64.

Vooraf aanmelden is niet nodig. We zien u dan graag!

Meer info: www.castricum.nl/rijksweg Of volg het werk via de BouwApp > Rijksweg Limmen.

Werk aan de Rijksweg schuift op naar fase 7

Vanaf 17 juni oponthoud tussen Rijksweg 111 en 154

Tussen 17 juni en eind augustus werkt aannemer Van Gelder aan de Rijksweg op het wegdeel tussen Rijksweg 111 en 154. Er wordt gestart aan de oostzijde vanaf Rijksweg 111 en begin juli gaat het werk over naar de oostzijde.

Er is op dat traject eenrichtingverkeer van noord naar zuid (Heiloo richting Castricum).

De afslag naar de Nachtorchis kan tijdelijk niet worden gebruikt. Gemotoriseerd verkeer uit Uitgeest/Castricum (richting Heiloo) wordt omgeleid door het dorp langs de Kerkweg-Dusseldorperweg-Visweg. Fietsers in die richting worden omgeleid langs de westkant van het dorp (Hogeweg). Omleidingsborden wijzen de weg.



Ecologisch maaien

Het maaien van bermen en gazons doen wij met veel aandacht voor de natuur. In sommige bermen groeien en leven veel verschillende planten en dieren. Hier maaien we minder vaak, zo geven we de planten en dieren meer ruimte. In juni gaan we weer ecologisch maaien. Bij ecologisch maaien letten we op het juiste moment en de manier van maaien. Het aantal keer maaien hangt ook af van de grondsoort. Op vruchtbare bodems zoals klei en veen, maaien we twee keer per jaar: in juni en september. Op arme bodems zoals zand, is één keer per jaar maaien in september meestal genoeg. Ons

maaiteam kijkt per keer wanneer het beste moment is.

Om altijd een deel van het leefgebied van insecten te behouden, maaien we in delen. Het deel dat in het ene jaar blijft staan, maaien we het jaar erop. Het maaiteam houdt bij wanneer welke delen zijn gemaaid.

Het ecologisch maaien gebeurt volgens het Kleurkeur keurmerk. Dit houdt rekening met zowel planten als dieren en bevordert de biodiversiteit. Meer informatie is te vinden op www.vlinderstichting.nl/kleurkeur.



Welkom bij de gemeenteraad

Elke donderdag vergadert de gemeenteraad van Castricum 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.

Raadsvergadering 13 juni – plenaire behandeling Kadernota 2025

Op donderdag 13 juni staat de vergadering in het teken van de plenaire behandeling van de Kadernota 2025. De kadernota vormt de opmaat naar de begroting van 2025 en geeft richting aan het financiële beleid van de gemeente voor de komende jaren.

De politieke behandeling van de kadernota start met de algemene beschouwingen. Iedere fractie heeft (maximaal) 7 minuten de gelegenheid voor het houden van een algemene beschouwing. Na de algemene beschouwingen wordt geschorst waarna er gelegenheid is voor het college om te reageren op wat er door de fracties is ingebracht. Vervolgens is er gelegenheid voor de raad om in te gaan op de bijdrage van het college en op elkaars bijdragen.

Raadsvergadering Raadszaal

19.30 – 22.30 uur De raadsvergadering begint met de stemming over de volgende voorstellen:
- Visie toerisme en recreatie
- Zienswijzen jaarstukken 2023 en begroting 2025 gemeenschappelijke regelingen en toestemming tot wijziging tekst van de gemeenschappelijke regelingen

Hierop volgt de behandeling van de 1e FIRAP 2024 en de Kadernota 2025

19.45 – 21.00 uur Algemene beschouwingen
• maximaal 7 minuten per fractie, de volgorde wordt bij loting bepaald
• Interrupties tijdens een algemene beschouwing zijn niet toegestaan, wel na afloop van elke bijdrage.
21.00 – 21.15 uur Schorsing
21.15 – 22.30 uur Gelegenheid voor debat
• Gelegenheid voor reactie college op algemene beschouwingen fracties, interrupties zijn toegestaan
• Gelegenheid voor fracties om in te gaan op reactie college en elkaars inbreng

Raadsplein donderdag 20 juni

Donderdag 20 juni is er een Raadsplein. In de commissievergaderingen vindt de politieke discussie over een onderwerp plaats. Als een onderwerp in de commissie besproken is, komt het twee weken later op de agenda van de raadsvergadering en wordt erover gestemd.

Inspreken

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

Commissies Raadszaal

20.45 – 21.45 Referendumverordening gemeente Castricum 2024
22.00 – 22.30 uur Wensen en bedenkingen bij de nieuwe dienstverleningsovereenkomst met het Ontwikkelbedrijf Noord-Holland Noord

Commissies Trouwzaal

20.45 – 22.00 uur Auditcommissie
22.00 – 22.30 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.

Het Raadsspreekuur

Wilt u een verzoek doen, loopt u tegen een probleem aan of wilt u een idee voorleggen, dan kunt u zich aanmelden voor het raadsspreekuur. Het spreekuur is elke twee weken op maandagavond. Van elke partij is een vertegenwoordiger aanwezig. Aanmelden kan via de griffie, tot uiterlijk 12.00 uur op donderdag. Het eerstvolgende spreekuur is op maandag 24 juni 2024.

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 of 088 9097094. Neemt u ook eens een kijkje op castricum.nl/raad-en-college

Europese verkiezingen goed verlopen

In de gemeente Castricum zijn de verkiezingen voor het Europees Parlement op 6 juni goed verlopen. In totaal heeft 57,8% van de inwoners hun stem uitgebracht. Wij danken u voor uw stem. Kijk voor meer informatie over de verkiezingsuitslag op www.castricum.nl/verkiezingsuitslag.

Verwijderen Volkswagen Polo 48-NN-RF

Op grond van artikel 2:9 van de Verordening Fysieke Leefomgeving van de gemeente Castricum zal op 24-06-2024 de rode Volkswagen Polo met het kenteken 48-NN-RF op de Rietorchis te Limmen, gemeente Castricum, worden verwijderd. Wij wijzen erop dat de kosten voor het verwijderen ten laste van de eigenaar komen.

Artikel 2:9 Voertuigwrakken

1. Het is verboden een voertuig dat rij technisch in onvoldoende staat van onderhoud en tevens in een kennelijk verwaarloosde toestand verkeert op de weg te parkeren.

Motorvoertuig heeft geen tenaamstelling en is niet verzekerd. Door het niet aanwezig zijn hiervan mag het motorvoertuig geen gebruik maken van de openbare weg / plaats.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met T. Swart, team Handhaving via **0725356666** met zaaknummer **F3014731**.

Pilot sluitingstijd terrassen gemeente

De burgemeester wil naar aanleiding van de proef van voorgaand jaar, exploitanten ook dit jaar de mogelijkheid bieden om de terrastijden in juni en september te verruimen naar 01.00 uur. De burgemeester wil hierna de proef gaan evalueren en dan beoordelen of er een structurele aanpassing moet komen van deze terrastijden.

Voor terrassen geldt nu volgens artikel 2:29 Apv een sluitingstijd om 24.00 uur en in de maanden juli en augustus 01.00 uur. De pilot houdt in dat terrassen ook in de maanden juni en september een sluitingstijd kunnen hanteren om 01.00 uur.

Met deze pilot wil de burgemeester, door een aanpassing van de sluitingstijd van de terrassen, gedeeltelijk tegemoet komen aan

de wensen van de exploitanten en verwacht wordt dat omwonenden hier niet meer overlast door gaan ervaren. Daarnaast sluit de pilot aan bij de tijden van omliggende gemeenten wat het toezicht door gemeente en politie vergemakkelijkt.

Wie mee wil doen aan de verruiming van de terrastijden, kan hiertoe een verzoek doen via: apvcastricum@debuch.nl, voor 1 juli 2024.

Omwonenden en belanghebbenden worden in oktober 2024 uitgenodigd om hun ervaringen te delen over deze pilot.

Hebt u tussentijds vragen over de pilot? Neemt u dan contact op met ons via apvcastricum@debuch.nl.

Bekendmakingen

Omgevingsvergunningen

Aangevraagd

Beverwijkerstraatweg 84, Castricum, het vergroten van de woning, datum ontvangst 28 mei 2024 (Z2024-00003078)
Bloemgaarde 37, Castricum, het plaatsen van een dakkapel, datum ontvangst 23 mei 2024 (Z2024-00002990)
De Bloemen 73a, Castricum, het vervangen van de woonwagen, datum ontvangst 23 mei 2024 (Z2024-00002994)
Enterij 52, Limmen, het plaatsen van een dakopbouw op de garage, datum ontvangst 23 mei 2024 (Z2024-00002993)
Hoo camp 29, Akersloot, het plaatsen van een dakkapel, datum ontvangst 30 mei 2024 (Z2024-00003116)
Laan van Albert's Hoeve 177, Castricum, het plaatsen van een kozijn, datum ontvangst 14 mei 2024 (Z2024-00002788)
Seringenlint 43, Limmen, het bouwen van een berging/tuinhuis, datum ontvangst 15 mei 2024 (Z2024-00002810)
Zee weg 8, Castricum, het plaatsen van twee zeecontainers, datum ontvangst 28 mei 2024 (Z2024-00003079)
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

Boschweg 72, Akersloot, het plaatsen van een dakopbouw op de garage, verzenddatum 30 mei 2024 (Z2024-00002128)
Geesterweg 10 in Akersloot, het gewijzigd uitvoeren van de de verleende vergunning (installatie), verzenddatum 3 juni 2024 (Z2024-00001159)
Marelsdal 4 (kavel 4) in Castricum (Sectie D nummer 2057), het bouwen van een woning, verzenddatum 3 juni 2024 (Z23 156753)
Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

Buiten behandeling (vergunningsvrij)

Woude nabij nummer 5, in de Woude, het realiseren van een invalide parkeerplaats, verzenddatum 29 mei 2024 (Z2024-00001140)
Binnen 6 weken na verzenddatum van het besluit kunnen belanghebbenden bezwaar maken. Voor meer informatie kunt u contact met ons opnemen.

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

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

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



Let op! Bijziendheid (myopie) bij kinderen meest voorkomend

Castricum - Bijziendheid (myopie) is één van de meest voorkomende oogafwijkingen ter wereld. In Nederland lijdt ongeveer dertig procent aan bijziendheid en onder twintigers ligt het percentage zelfs al rond vijftig procent.

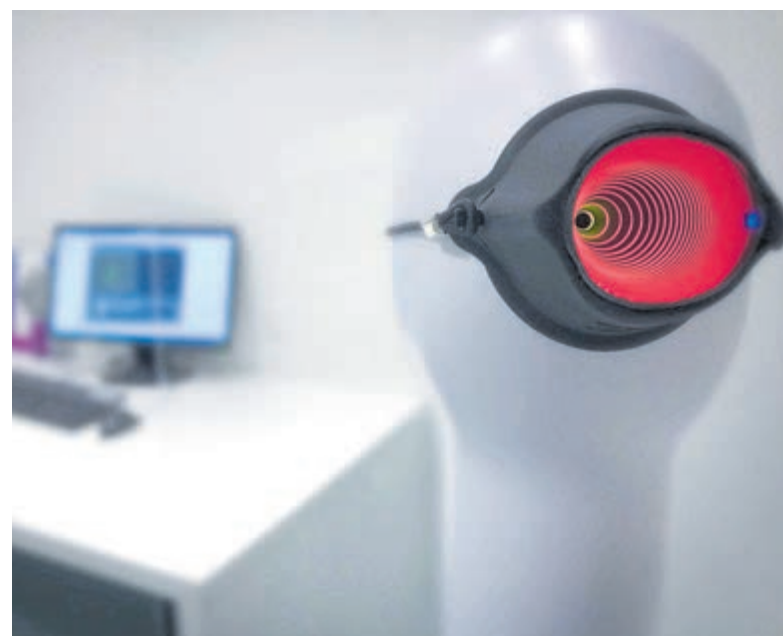
Als je bijziend bent, zie je objecten vlak voor je wel scherp, maar lukt het je niet goed om objecten op grotere afstand ook scherp te zien. Er is een duidelijk verband te leggen met het gebruik van telefoons, laptops, tablets, spelcomputers en lezen. We

kijken steeds vaker naar dingen dichtbij, terwijl we minder vaak in de buitenlucht zijn. Optometrist Lex Klein Schiphorst van Bossinade Optiek: „Over de hele wereld zijn onderzoeken gedaan en rapporten geschreven, de conclusie is steeds hetzelfde: kinderen zouden meer buiten moeten spelen. Er wordt nu te weinig ver weg gekeken, bovendien zorgt het licht van buiten er ook voor dat de groei van het oog, die de basis voor bijziendheid vormt, afgeremd wordt. Er komt een hele

golf kinderen aan die een grotere kans hebben om bijziend te worden. Daarom nodigen we alle kinderen uit om langs te komen voor een testje.”

Doe de test

Die test moet uitwijzen of de kinderen in een risicogroep vallen. Blijkt dat het geval te zijn, dan krijgen ze daar uitleg over. Is er niets aan de hand? Dan krijgen ze sowieso een mooie vlieger mee naar huis. Voor deze test dient men zich vooraf via www.bossinade.nl aan te melden.



Myopie JA of NEE?



Elk kind verdient beter zicht

Nu en in de toekomst

Bijziendheid, ook myopie genaamd, komt steeds meer en vaker voor bij kinderen. Geen fijn idee voor de toekomst. Met myopie zie je dichtbij goed, maar veraf wazig. Een minsterkte kan een bijziend oog corrigeren. Echter, myopie neemt – na wereldwijd onderzoek – snel toe en vooral bij kinderen tussen 6 en 17 jaar. Op latere leeftijd kan dit grote gevolgen hebben, zoals verhoogde oogdruk, netvliesloslating en staar.

Managen van de ogen met myopie

Elk kind verdient nu en in de toekomst beter zicht. Door vroegtijdig kinderogen te laten controleren valt myopie te managen. Bossinade kan myopie vroegtijdig vaststellen met een meting van de aslengte van de oogbol. Door bijziendheid in een vroeg stadium te ontdekken kan de toename van de myopie worden geremd. De optometristen helpen uw kind zo om de risico's op oogaandoeningen op latere leeftijd te verkleinen.

Wim Spinnewijn
Optometrist

2x Ja = Ga

Test zelf simpel en snel of u een afspraak voor uw kind moet maken om de aslengte van het oog te laten meten. Geef u minimaal 2x 'Ja' op onderstaande vragen, maak dan een afspraak.

- 1: Bent u als (groot)ouder bijziend en heeft u dus een minsterkte? Ja Nee
- 2: Is uw (klein)kind minder dan twee uur per dag in het buitenlicht? Ja Nee
- 3: Leest uw (klein)kind veel of kijkt hij/zij veelvuldig op een mobieltje? Ja Nee
- 4: Wrijft uw (klein)kind veel in de ogen of wordt er vaak geknepen met de ogen? Ja Nee



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

Metten is weten

Is er een kans op myopie bij uw (klein)kind? Voor 12,50 kunnen wij een pijnloze en korte meting van de aslengte van het oog doen om vast te stellen of myopie in zicht is. Metten is weten. Wij hebben diverse tips en tools om verdere progressie van myopie af te vlakken.

12,50

Vlieger er op uit!

Komt uw kind voor de zomervakantie een aslengtemeting doen, dan ontvangen jullie een vrolijke vlieger van Bossinade. Trek er samen op uit, ontdek het plezier van vliegeren en de kinderogen vangen meteen ook buitenlicht op. Een mooie win-winsituatie. Voor de Bossinade vlieger geldt op = op.



Lees meer op bossinade.nl



bd
bossinade
OPTOMETRIE

Uw ogen verdienen het

TORENSTRAAT 30 CASTRICUM 0251 - 65 22 38 BOSSINADE.NL



Tuinonderhoud en beplanting
voor een verzorgde tuin

Interesse? Neem contact op:
✉ info@tuinklussenmaxnuijens.nl
☎ 0615207037 📍 Akersloot

Te koop:

Visboot 4 meter + trailer, elektrische motor, accu, roei-spanen. € 2500,-
06-23865973

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

Gevonden:
Twee verschillende oorbellen achter een bankje in de Kennemerduinen. Ze zijn min of meer ovaal met een klein half-edelsteentje. Tel. 06-33874707

Gevraagd:
Ik zoek speldjes van amateurvoetbal verenigingen uit de regio. Maar andere speldjes en albums zijn ook welkom. Tel. 0251-210955

Gratis afhalen:
In Akersloot witte kledingkast met legplank en hangbuis, hoogte: 170 x breedte, 80cm. Tel. 06-18147568

Te koop:
Npl-boek wilde bloemen & planten in Nederland, incl. Veldgids. Editie # 4, Nieuw €5,-, ophalen in Heemskerck. Tel. 06-11210131

Gevraagd:
Oude ladekast met veel laadjes. Groot of klein, hout of metaal. Tel. 06-30434034

la dolce lingua

Taalschool Italiaans in Castricum

**Volgend jaar
(beter)
Italiaans spreken?**

Schrijf je nu in!

www.ladolcelingua.nl

Te koop:
Grote stevige klaptafel kunststof 182 cm (uitgeklapt), hoog 74 cm €40,-
Tel. 06-55141785

Te koop:
Vileda stoomreiniger als nieuw (2x gebruikt) €45,-. Tel. 06-55141785

Gevraagd:
Humax ontvangertype 5400 c en 5200 c. Gaat die van u naar het rest-afval? Ik kom het gratis ophalen. Tel. 06-34254583

Gezocht:
Zoek al lang naar een oud grenen kastje van 50/50 cm. Met glas in deurtje en zijkant en plankje in midden?. Tel. 06-18147568



**Luister ook eens
wat vaker naar
je hart**

Een hartgezonde leefstijl helpt. Meer weten? Kijk op hartstichting.nl



Leef actief. Met de support van de Hartstichting.

zondags markt

16 juni

11.00 tot 17.00 uur
centrum Castricum



+ **Oldtimersshow**
in de Torenstraat

**DORPSHART
CASTRICUM**

15 juni is Dag tegen Ouderenmishandeling

Regio - Op 15 juni is het Internationale Dag tegen Ouderenmishandeling. In veel landen zijn steeds meer ouderen. Hierdoor komt ouderenmishandeling vaker voor. Eén op de twintig ouderen die thuis woont, maakt dit mee. Toch wordt er nog weinig onderzoek naar gedaan, zowel in Nederland als in andere landen. Financieel misbruik komt het meest voor. Veilig Thuis vraagt aandacht voor ouderenmishandeling en roept mensen op om goed op te letten.

Ouderenmishandeling is slecht gedrag naar oudere mensen door iemand die hen helpt. Voorbeelden zijn iemand stevig vastpakken als de oudere niet luistert, zonder toestemming beslissingen nemen voor de oudere of boodschappen doen van het geld van de oudere voor jezelf. Vaak begint het klein, maar het kan erger worden. Ouderen vertellen meestal niet dat dit gebeurt, omdat ze bang zijn of zich schamen. Of omdat ze het niet kunnen vertellen.

Ouderenmishandeling kan lichamelijk, psychisch of seksueel zijn, maar ook verwaarlozing of financieel misbruik.

Wat kun je doen bij ouderenmishandeling?

Het is belangrijk om ouderenmishandeling te melden. Want slachtoffers kunnen alleen de hulp krijgen die ze nodig hebben, als ouderenmishandeling bekend is. Maak je je zorgen over ouderenmishandeling (huiselijk geweld) bij jezelf of bij anderen? Dan kun je bellen naar 0800 2000 (24/7 bereikbaar). Het is gratis en als je wilt, kun je dit

anoniem doen. Je hoeft dus niet je naam te noemen als je dat niet wilt. Is het in jouw situatie lastig om te bellen? Dan kun je chatten met Veilig Thuis (www.veiligthuisnln.nl) of je kunt terecht bij de apotheek door 'masker 19' te zeggen. Dan komt er altijd actie voor hulp.

Tips om het misbruik bespreekbaar te maken

- Zorg dat de oudere zich op haar/zijn/hun gemak voelt.
- Zorg dat je zelf rustig blijft, overval de oudere niet met paniek.
- Zorg dat je rust inbouwt, zodat de oudere alles op zich in kan laten werken.
- Zorg dat je niet (te) snel met een eigen oordeel komt.
- Zorg dat de oudere ook kan vertellen hoe zij/hij/hen over de situatie denkt.

Contact

Veilig Thuis Noord-Holland-Noord is schriftelijk bereikbaar via Postbus 224, 1800 AE Alkmaar. Het gratis telefoonnummer 0800 2000 is 24/7 bereikbaar, of bel het lokale nummer 088 0100502 (lokaal tarief). Noodgeval? Bel 112! Kijk op www.veiligthuisnln.nl voor meer informatie.

Deze week in de nieuwsbrief:

Grote variatie tijdens open tuinenweekend in Castricum en Bakkum

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

Gezocht: taalcoaches Nederlandse taal (vrijwillig)

Castricum - Stichting Welzijn Castricum is op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die als taalcoach aan de slag willen gaan. Deze taalcoaches spelen een cruciale rol in het helpen van anderstaligen om hun Nederlandse taalvaardigheden te verbeteren en zich beter te integreren in de lokale gemeenschap. In Castricum groeit de behoefte aan taalondersteuning voor nieuwko-

mers en anderstaligen. Als taalcoach biedt u niet alleen taallessen aan, maar helpt u ook bij de integratie door samen te oefenen met dagelijkse conversaties en praktische situaties, zoals boodschappen doen, een doktersbezoek of een gesprek op school. Interesse? Mail naar info@welzijncastricum.nl of bel 0251 656562. Foto: Welzijn Castricum



Foto: aangeleverd

Blossom & Pine

good memories never fade

Tijdens een uitvaart worden er vaak prachtige woorden gesproken, maar waarom wachten?

Deel de woorden met elkaar bij leven en vier het leven nu het nog kan.

Blossom & Pine organiseert herinneringsboeken, levensinterviews, vieringen en rituelen voor mensen in de laatste levensfase.

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



Betrokken, Betaalbaar, Bekwaam

UITVAARTVERZORGING Formanoij

Uitvaart vanaf € 1.975,- (incl. crematie)
thuisopbaring of afscheidscentrum
Dag en nacht bereikbaar
06-11536587 | info@uvdf.nl | www.uvdf.nl



Afscheidshuis Venire
Schipperlaan 4k
1906 BG Limmen



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.



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



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



BETROUWBAAR EN BETROKKEN



'Een uitvaart als liefdevolle afsluiting van het leven.'



Petra Overbosch
uitvaartbegeleider



Dag en nacht bereikbaar
072 507 0477

Bekijk wat mogelijk is op charon.nl



Karin Smit
Uitvaart
begeleiding



T. 06 81 35 81 10
24/7 bereikbaar

Uw uitvaartbegeleidster in de regio

Liefdevol en betrokken.
Ongeacht waar u verzekerd bent.

www.uitvaartbegeleidingkarinsmit.nl



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

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 geest

Petra van der Meer
Elke dag en nacht bereikbaar
06 41739549

www.uitvaartannonu.nl

UITVAARTVERZORGING Duin

...want wat je liefhebt, moet goed verzorgd worden!



Jarenlange ervaring, transparantie en geen onverwachte kosten.

Voor meer informatie komen wij graag vrijblijvend bij u langs of kijk op uitvaartverzorgingduin.nl

Bereikbaar via: 072-5115238

Een mooi afscheid

Gezaaid, geogst, geliefd, geleefd, genoten

Spaarzaam in woorden, rijk in daden,
altijd actief, jouw eigen kompas volgend,
zo nam jij ons mee door het leven.

Dankbaar voor de vele mooie jaren samen
dragen wij jou nu in de palm van ons hart.

Ruud Heere

1 januari 1944 4 juni 2024

Marianne

Frank en Annerie
Michaël, Vincent, Merlijn

De uitvaart heeft inmiddels plaatsgevonden.

Correspondentieadres:
Torenstraat 4a, 1901 ED Castricum

Tot de laatste dag van mijn bestaan
doet jouw afwezigheid mij pijn.
Ik ben aan mijn laatste reis begonnen
om weer bij jou te zijn.

Na een liefdevol en dankbaar leven
hebben wij afscheid moeten nemen van
onze allerliefste mama, schoonmoeder,
"oom" en overgrootmoeder

Bernarda Bastiaan

Narda

Weduwe van Ad Bastiaan

27 september 1936 5 juni 2024



Joke en Cees
Monique en Ruud
Melissa en Wouter
Shane, Joscha
Michelle en Jeroen
Mae

Het afscheid heeft in besloten
kring plaatsgevonden.

Leven is werkelijkheid
De dood is zijn schaduw
Maar zoals de schaduw zichtbaar is
En toch niet bestaat
Zo is het ook met de dood.

(Hazrat Inayat Khan)

Na alle fijne jaren die wij met hem mochten beleven
hebben wij met veel verdriet afscheid moeten nemen
van mijn geliefde man, onze vader, grootvader en
overgrootvader

Rudolf Leonardus ter Laare

Amsterdam, 26 maart 1936 Castricum, 5 juni 2024

Marjan ter Laare - van den Abeele
Marco
Anne-Jiese en Marty
Marcel en Yolanda
Arnold en Annelies
Kleinkinderen
Achterkleinkinderen

Correspondentieadres:
Chopinstraat 17, 1901 VE Castricum

De crematieplechtigheid vindt plaats op vrijdag 14 juni
om 10.15 uur in crematorium Westerveld, Duin en
Kruidbergerweg 2-6 te Driehuis.

Na afloop is er gelegenheid tot condoleren.
Kledingadvies: i.p.v. zwart, iets kleurigs.

Na een lang en gelukkig leven hebben wij afscheid moeten nemen van
onze lieve, zorgzame, betrokken en trotse moeder, schoonmoeder,
oma en overgrootmoeder. Ze was het hart van ons gezin.

Anna Margaretha Cornelia Hageman - Tuijnman

Annie

Weduwe van Cock Hageman, † 4 november 2022

Ze heeft genoten van het leven.
Zonder Cock had het leven wel haar glans verloren.

*Oudorp
12 februari 1929

† Bakkum
6 juni 2024

George en Janneke, Ada
Kees en Marga
Marianne en Piet
Ineke en Jac
Paul en Bea, Carla †
Caroline en Johan
Monique en Theo

kleinkinderen en achterkleinkinderen

Annie is thuis waar u welkom bent om afscheid te nemen van haar en
de familie te condoleren op woensdag 12 juni tussen 15.30 en 17.00
uur en tussen 19.00 en 20.00 uur aan de Heereweg 67 in Bakkum.

De afscheidsdienst vindt plaats op donderdag 13 juni om 11.00 uur
in de R.K. Parochie 'De Goede Herder',
Dorpsstraat 113, 1901 EK Castricum.

Correspondentieadres: Heereweg 67, 1901 MB Castricum.

Onze lieve, dappere en sterke moeder,
schoonmoeder en oma is er toch nog
onverwachts tussenuit geiept.

Nanja Jacobs - Hage

Rotterdam, 7 juli 1942 | Limmen, 4 juni 2024

Weduwe van Johan Jacobs

Natasja en Richard
Robin
Lex
☀️ Luca
☀️ Yiannis en Giorgos

Rebecca en Simon

De uitvaart heeft inmiddels plaatsgevonden.

Correspondentieadres: Natasja Hollenberg - Jacobs
De Darse 52, 1911 LL Uitgeest

Lang hebben we mogen genieten van zijn genegenheid,
gezelligheid, humor en grote interesse in ons, maar op
woensdag 5 juni overleed onze lieve vader, schoonvader
en fantastische opa

Henk Zijm

Den Burg, Texel
6 mei 1935

Alkmaar,
5 juni 2024

Henny Zijm-Ran
Marion en Willem
Karlijn en Rob
Pepijn
Moniek en Theo
Jacqueline en Rob
Thijs en Bo
Marleen

Correspondentieadres:
Pinksterbloem 8
1902 SP Castricum

De crematie heeft inmiddels plaatsgevonden.



Alice Loeters
persoonlijke uitvaartzorg

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

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

CORSO BIOSCOOP

Programma 13 juni t/m 19 juni

donderdag 20.00 uur
vrijdag 15.00 uur
zaterdag 20.00 uur
zondag 19.30 uur
maandag & woensdag 20.00 uur
The Movie Teller

donderdag, vrijdag & zaterdag 20.00 uur
zondag 19.30 uur
woensdag 20.00 uur
The Marsh King's Daughter

vrijdag 20.00 uur
zondag 15.00 uur
maandag 20.00 uur
Ezra

vrijdag 15.00 uur
dinsdag 20.00 uur
Kunstroof

zondag 15.00 uur
dinsdag 20.00 uur
The Braid

zondag 12.30 uur
Fantasievriendjes

zondag 12.30 uur
Garfield (NL)

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



The Movie Teller

Zondag is de favoriete dag van María Margarita, dan gaat ze namelijk met haar ouders en broers naar de bioscoop. Wanneer haar familie na een tegenslag geen geld meer heeft voor het wekelijkse uitje, blijkt María een bijzonder talent te hebben; ze

kan films tot in detail fantastisch navertellen. Haar gave neemt een steeds groter publiek mee naar de wonderde wereld van film, maar ondertussen staat het Chileense mijnstadje waar Maria woont op het punt voor altijd te veranderen.

Ezra

Max vertelt op het podium als stand-up comedian verhalen over zijn leven in New Jersey en dan vooral verhalen over de warboel die zijn leven momenteel is. Want Max is gescheiden en woont als vijftiger weer bij zijn vader in huis. En dan is er zijn zoon Ezra, die gediagnosticeerd is met autisme. Ezra's impulsieve gedrag brengt hem regelmatig in de problemen en vormt soms zelfs een gevaar voor zichzelf. Wanneer

een dokter erop staat dat Ezra naar een speciale school wordt gestuurd en medicijnen moet gaan nemen, neigt zijn moeder Jenna die de voogdij deelt met Max, hiermee in te stemmen. Omdat Max hier niets van wil weten, neemt hij Ezra mee op een onaangekondigde roadtrip door Amerika, met de 'geleende' auto van zijn vader. Bestemming: Los Angeles, want Max mag optreden in de talkshow van Jimmy Kimmel.

Muziektuinen Festival Castricum

Castricum - Vorig jaar was alweer de derde editie van het Muziektuinen Festival. Een intieme ontmoeting van bands en publiek in de open lucht en binnenlocaties in Castricum en Bakkum. Mede door de vele enthousiaste reacties van bezoekers, muzikanten en tuineigenaren zijn de organisatoren vol goede moed en met enthousiasme aan de organisatie van de volgende begonnen. Primair doel is mensen verbinden

door live muziek van enthousiaste en getalenteerde muzikanten. Bezoekers kunnen hun eigen programma samenstellen door een keuze te maken uit het aanbod, alle locaties zijn op fietsafstand. Het programma wordt te zijner tijd bekend gemaakt. Dit jaar vindt het Muziektuinen Festival plaats op zondag 8 september van 11.00 tot 17.00 uur. Meer informatie is op www.muziektuinen.nl te vinden.



Genieten van live muziek in diverse tuinen. Foto: Muziektuinen Festival Castricum

Gezamenlijk concert Emergo en muziekvereniging Psalm 150



Fanfareorkest Psalm 150 uit Dinxperlo. Foto: Psalm 150

Castricum - Op zondag 23 juni geeft het fanfareorkest van muziekvereniging Emergo een concert samen met het jubilerende fanfareorkest van muziekvereniging Psalm 150 uit Dinxperlo. Het concert vindt plaats in het Jac. P. Thijsse College aan De Bloemen 65 en begint om 14.00 uur (zaal open om 13.30 uur). Kaarten zijn via <https://emergo.org/winkel> te bestellen en ook aan de zaal verkrijgbaar.

Dit jaar bestaat de vereniging uit Dinxperlo 125 jaar. Dat jubileum wil de vereniging vieren door zich van alle kanten te laten zien (en vooral horen). Niet verwonderlijk dat de jubilaris graag van zich wil laten horen tijdens het concert van Emergo. Het A-orkest van Psalm 150 speelt in de hoogste afdeling (concertafdeling) en heeft daardoor een grote naamsbekendheid gekregen in de fanfarewereld. Onder leiding van dirigent Tijmen Botma zal het orkest op 23 juni een gevarieerd programma ten gehore brengen. Datzelfde doet ook het fanfareorkest van Emergo. Onder leiding van dirigent Erik van de Kolk staat de klassieke tweede Slavische Rapsodie van Carl Friedemann op het programma. Daarna schakelen de veelzijdige leden van het orkest moeiteloos over op onder andere het Zuid-Amerikaanse Destino: Tango! en de superswing in John Brown's Body.

Arjen de Wit bij boekhandel Laan

Castricum - Aanstaaende zaterdag vertelt Arjen tussen 11.00 en 13.00 uur over zijn (pré-)debuutroman 'Het meisje met de hoepels' en tikt ook op zijn typemachine een ter plekke verzonden verhaal op aanvraag.

Misschien ben je Arjen de Wit (Bakkum, 1986) wel eens tegengekomen op een markt of festival in Amsterdam, Haarlem of Castricum. Met zijn act 'Verhalen op verzoek' schrijft hij al tien jaar ultrakorte, persoonlijke verhalen, ter plekke verzonden en direct uitgetikt op een oude schrijfmachine. Nu is er zijn boek 'Het meisje met de hoepels'. Een zomerse coming-of-age-roman waarin drie vertellers je meenemen in hun dromen en hun leven: een Nederlandse student die alles achterlaat om een nieuw leven te starten in de Verenigde Staten, een meisje uit West-Virginia dat naam hoopt te maken met muurschilderingen die vanzelf verdwijnen en een geplaagde immigrantenzoon die Detroit verlaat op een motor. Een zinderend verhaal over afkomst, vrijheid en onmogelijke liefdes. Ter promotie van 'Het meisje met de hoepels' komt Arjen de Wit met zijn typemachine naar

boekhandel Laan om gratis verhalen te schrijven voor bezoekers. Uiteraard is zijn boek ook te koop. Kom langs voor een gratis verhaaltje op verzoek!



Foto: aangeleverd

Castricumse Rockband The Lost Noise publiceert nieuwe track

Castricum - Indie-rockband The Lost Noise publiceert deze week de nieuwe track 'Beautiful Mistake'. Na het bescheiden succes van het laatste album 'Evolution' heeft de band een nieuwe single opgenomen die volgens de band actueel is. Het nummer is vanaf vrijdag 14 juni via alle streamingdiensten te beluisteren.

Gitarist Nick Klok: „Beautiful Mistake is een krachtig maar toch ook gevoelig nummer waar liefde, haat, natuur en beton samenkomen tot één geheel. In ons nummer staan milieuvuiling, de donkere tijden in

de samenleving en de rol van A.I. centraal, met toch een sprankeltje hoop hoe mislukkingen toch tot een mooi geheel kunnen komen.“ De band is in 2009 ontstaan en sindsdien neemt de band geregeld

nummers op in de eigen oefenruimte in Castricum. Na de COVID-pandemie heeft de band in 2023 de EP 'Evolution' uitgebracht, een mix van krachtige rocksongs met subtiele lagen en solide groove. The Lost Noise bestaat uit drummer Jelmer de Backer, gitaristen David Ruijgvoorn en Nick Klok en zangeres-bassistes Natascha Tamarit de Reus. Kijk op www.thelostnoise.com voor meer informatie.



De bandleden van The Lost Noise. Foto: The Lost Noise

VOOR DE ALLERLIEFSTE VADER

Het lekkerste cadeau voor Vaderdag!

Ambachtelijk gerookte paling!

Geopend op zaterdag 15 juni
van 08.00 tot 15.00 uur

Gerookte wilde
Ierse aal
12,50 per half pond

OP=OP



Duurzaam
gecertificeerd

Ook heerlijke gerookte zalm,
gerookte makreel, palingfilet, zoute
haring en andere heerlijke verse vis.



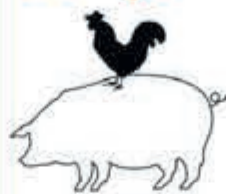
Dilvis
Sinds 1884

Kom kijken bij onze demonstratie
vis roken. Gratis toegang!



Kerklaan 40, 1921 BL Akersloot, Tel. 0251-312306
info@dilvis.nl - Dilvis.nl - Palingshop.nl

Voor de
liefste papa



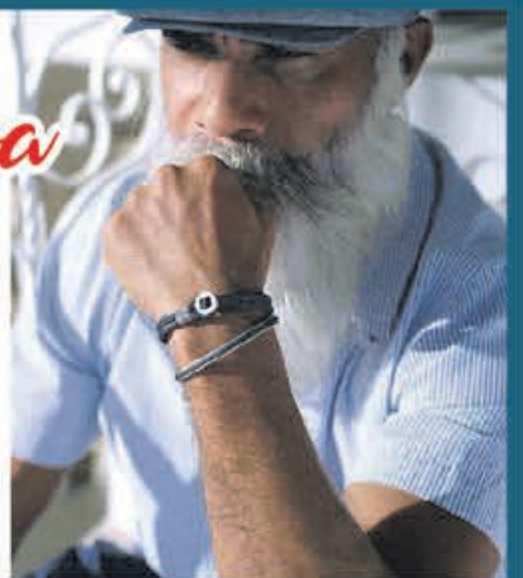
PIG & HEN



AZE
JEWELS

JOSH

Ook leuke cadeaus
voor de geslaagde



NICE 2 HAVE

Geesterduin 50 • Castricum
www.nice-2-have.nl



De rookmeester tijdens het roken van paling. Foto: Dilvis

Demonstratie ambachtelijk vis roken

Akersloot - Vis roken is een eeuwenoud ambacht. Wilt u weleens van dichtbij meemaken hoe bijvoorbeeld paling en zalm ambachtelijk worden gerookt? Kom dan langs op zaterdag 15 juni langs bij Dilvis aan de Kerklaan 40. De rookmeester zal op deze dag laten zien hoe hij verschillende soorten vis verwerkt en rookt. Van 08.00 tot 15.00 uur staan de deuren van de rokerij open en leert u van alles over het

familiebedrijf Dilvis, dat reeds sinds 1884 bestaat. Dit is een leuk uitje voor het hele gezin, want een kijkje achter de schermen van een echte visrokerij is leerzaam voor jong en oud. De toegang is gratis. Uiteraard bestaat ook de mogelijkheid om gelijk wat vers gerookte vis aan te schaffen. Alvast wat meer te weten komen over het bedrijf Dilvis? Kijk op www.dilvis.nl voor uitgebreide informatie.

Een schop voor... je vader!

Castricum - „Het is zeker geen lullige schep én hij kost maar tien euro. Wat krijg je tegenwoordig voor zo'n bedrag? Bij Hubo Castricum een fraaie en stevige schep, ideaal voor het graven en spitten van grond. Maak je vader blij en fiets even snel naar de Hubo op de Castricummer Werf want: op is op! De schep is overigens het eerste product dat onder 'eigen huismerk' is uitgebracht, daar zijn wij best wel trots op", aldus

John Res. „Het kan verkeren met de natuur. Moesten we twee jaar geleden rond deze tijd wegens droogte flink sproeien, nu moeten wij snoeien. Er is voldoende water gevallen en dat heeft zijn effect.

De natuur is geëxplodeerd, prachtig om te zien maar het levert ook veel werk op. Onze afdeling tuingereedschap hebben we dus nagelopen en voor Vaderdag op orde gebracht."



Stevige schep, zolang de voorraad strekt. Foto: Hubo Castricum



Vaderdagactie

**TOT 25% KORTING
OP DE GEUREN:**

BALDESSARINI
VAN GILS
S. OLIVER
MEXX
BRUNO BANANI
LACOSTE
AMANDO

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

G&W
GEZONDHEIDS
DROGIST

HOMEOPATHIE
REFORMARTIKELEN
PARFUMERIE
GLUTENVRIJ
PASFOTO'S
STOMERIJDEPOT
MONDIAL RELAY
PICK-UP POINT

Kom eens
langs, u kunt
parkeren
voor de
deur!



BAKKERIJ
VAN
VESSEM

JOUW VADERDAG KLUS!

SPECIAAL VOOR PAPA'S GEBAKKEN!

Speciaal voor Vaderdag hebben onze bakkers weer uitgepakt! Een stoere taart van chocolade cake, mousse én ganache - met een vulling van frambozenjam. Gedecoreerd met zijn favoriete gereedschap in chocolade.



VOOR VADERDAG:
**CHOCO
TAART**
MET EETBAAR ROESTIG
GEREEDSCHAP EN FRAMBOOS



Bestel in onze webshop
bakkerijvanvessem.nl

VOOR DE ALLERLIEFSTE VADER

VADERDAG EN EK AANBIEDINGEN



Heerlijk idee voor Vaderdag
200 gram palingfilet voor maar

(geldig op zaterdag 15 juni)

€15,00

Als het Nederlands elftal speelt
600 gram kibbeling + gratis bakje huisgemaakte
ravigotti saus (Geldig op za. 15 juni-vrij. 21 juni-di. 25 juni) €16,00

Dorpsstraat 34 • Castricum • 0251 657902

NEEM JE VADER MEE

EN KRIJG HET
TWEDE BIER
VAN ONS...

VADERDAG
PROEF-
LOKAAL



ZONDAG 16 JUNI
15.00 - 20.00 UUR
SCHOOLWEG 1 - LIMMEN
WWW.DAMPEGHEEST.NL



Vaderdagactie in proeflokaal Damppegheest

Limmen - Zoek je nog een leuk Vaderdagactie in proeflokaal Damppegheest Vaderdagcadeau? Op zondag 16 juni heeft proeflokaal Damppegheest een Vaderdagactie. Kom met je vader en je krijgt het tweede biertje van het huis! Nog een leuk idee: voorafgaand aan het proeflokaal om 14.00 uur is een rondleiding in de brouwerij met daarna een proeverij in het proeflokaal, waarvoor je je via www.damppegheest.nl/

bezoeken kunt aanmelden. In de maanden juli en augustus is het proeflokaal ook open op de derde zondag van de maand, met voorafgaand een rondleiding in de brouwerij. Altijd leuk om met je vrienden of familie langs te komen! De brouwerij is gevestigd aan de Achterweg 22, het proeflokaal aan de Schoolweg 1. Geopend iedere derde zondag van de maand van 15.00 uur tot 20.00 uur.



Actie: gratis armband bij aanschaf Oriënt horloge

Castricum - Een geweldige Vaderdagactie bij Jeannette Goudsmid. Deze week bij aanschaf van een Oriënt horloge een gratis zwarte of bruine lederen armband. Oriënt is een Japans horlogemerk van topkwaliteit dat je kunt karakteriseren met deze vier trefwoorden: vakmanschap, betrouwbaarheid, precisie en schoonheid. Een prachtig tijdloos merk met zowel klassieke als

sportieve horloges. De Oriënt horloges in de collectie van Jeannette Goudsmid zijn automatisch. Ze lopen op beweging, zo hoeft u nooit meer een nieuw batterijtje aan te schaffen. Liever een ander cadeau voor Vaderdag? Kom langs in de winkel aan Geesterduin 16 om inspiratie op te doen of kijk alvast op www.jeannettegoudsmid.nl om de mogelijkheden te verkennen.

JEANN@ VADERDAG Actie

Bij aankoop van een Oriënt horloge ontvangt u een leren armband t.w.v €40,- cadeau!

Deze actie is tussen 11 en 15 juni geldig



In bruin of zwart verkrijgbaar.

Jeann@ Goudsmid
Geesterduin 16
1902 EK Castricum



Oranjekoorts stijgt:

Zaterdag diverse acties in Geesterduin



Castricum - Overmorgen gaat het EK Voetbal van start. Het Nederlands elftal komt zondagmiddag voor het eerst in actie, dan speelt Oranje tegen Polen. Alle reden dus voor de winkeliers in winkelcentrum Geesterduin om zaterdag alvast flink uit te pakken. Het winkelcentrum staat die dag geheel in het teken van het EK. Het is zondag ook nog eens Vaderdag, dus hebben de winkeliers voor alle vaders iets leuks in petto. Zo lang de voorraad strekt, worden zaterdag leuke voetbalsokken uitgedeeld. De leden van muziekvereniging EMERGO zorgen voor een vrolijke noot. Zij zullen, verdeeld over de dag, meerdere optredens verzorgen. Uiteraard hebben de winkels in Geesterduin allerlei mooie Vaderdagacties voorbereid, met aantrekkelijke kortingen. Het loont zich dus zeker de moeite om een rondje langs je favoriete winkels te maken, maar loop ook eens een zaak binnen waar je normaal gesproken nooit komt.

Wie weet, wat je voor leuks zult ontdekken! Gedurende de dag wordt ook het spel hoger/lager gespeeld. Met dit spel maak je kans op waardebonnen, die te besteden zijn in winkelcentrum Geesterduin. Heb je veel verstand van voetbal en weet je de eindstanden van de wedstrijden van het Nederlands elftal correct te voorspellen? Dan maak je bovendien kans op fraaie prijzen, zoals een spijkerbroek van Blue World, een barbecuepakket van Slagerij Van der Poel of een koffer/reistas van Trend Leder.

Kortom: zorg ervoor dat je zaterdag in winkelcentrum Geesterduin bent!



Iedere dag mooi



Gravemaker





GEESTER DUIN
 Het gezelligste winkelcentrum van de regio

HUP HUP! HOLLAND HUP!

**Zaterdag 15 juni
 Vanaf 11:00 uur**

**EK Hoger/Lager
 met mooie prijzen!**

**Voorspel de eindstand
 van de wedstrijden van
 het Nederlands elftal
 en maak kans op mooie
 prijzen! Doe mee en win!**

GEESTER DUIN

UEFA
EURO2024
 GERMANY



WINKELCENTRUM-GEESTERDUIN.NL





Van links naar rechts: Hans Walrave, Mark Zondervan en Angelica Lohse. Foto: Henk de Reus

Voor veteranen zegt een blik meer dan duizend woorden

Castricum/Uitgeest - De Landelijke Veteranendag die dit jaar op zaterdag 29 juni plaats vindt is ingesteld door de Nederlandse regering en sinds 2006 verheven tot nationaal evenement. Op deze dag dankt heel Nederland de veteranen die zijn ingezet in dienst van de vrede, nu en in het verleden. Een week eerder, op zaterdag 22 juni vindt de negentiende editie van de Regionale Veteranendag plaats. Hierbij treffen veteranen uit de BUCH-gemeenten elkaar. Twee veteranen uit Castricum vertellen wat deze dag voor hen betekent.

Door Henk de Reus

Hans Walrave, secretaris van de Stichting Veteranencomité BUCH, legt uit waarom de Regionale Veteranendag in 2005 is ingesteld en wat deze toevoegt aan de landelijke Veteranendag. „Bij de Nationale Veteranendag treffen veteranen collega's waarmee zij gediend hebben. Echter, er ontstond op een gegeven moment behoefte om het onderlinge contact tussen veteranen in Castricum, Akersloot en Limmen te versterken. Sinds een aantal jaren richt de stichting zich op de veteranen in de vier BUCH gemeenten. Oudere veteranen die niet in staat zijn om naar de Nationale Veteranendag te gaan worden deze dag gehaald en gebracht zodat zij ook het veteranengevoel kunnen delen. Dit jaar komen we bij elkaar in Fort aan den Ham in Uitgeest. Hier houden we een barbecue en er is gelegenheid om het Fort te bezichtigen, aldus Walrave.

Geschiedenisleraar

Tijdens zijn middelbare schooltijd aan het Jac. P.Thijssen College zat David Nijman (49) altijd geboeid te luisteren tijdens de lessen van zijn geschiedenisleraar Hans Deen. „Vooral de verhalen over de oorlog



David Nijman en hond Sammy. Foto: Henk de Reus

hadden mijn belangstelling. Het leek mij wel fijn om het verschil te kunnen maken en een bijdrage te leveren aan het behoud van onze vrijheid. In 1994 kwam ik bij de landmacht en een jaar later werd ik beroepsmilitair. Ik volgde de Algemene Militaire Opleiding en later de Officiersopleiding bij de Koninklijke Militaire Academie. In 2005 werd ik uitgezonden voor een Vredesmissie in Bosnië. In onze eenheid zorgde ik voor de totstandkoming en het onderhoud van alle verbindingen. Een taak van onze eenheid was het zuiveren van wapens en munitie van de huizen in de omliggende dorpen.”

Speciaal

Veteranendag, zowel landelijk als regionaal, heeft voor David iets speciaals. „Het is fijn om achteraf waardering en respect te ontvangen voor de bijdrage die je hebt geleverd bij het bewaken van de vrede. Je spreekt oud collega's waarmee je een totaal andere band hebt dan met mensen in de burgermaatschappij en je voelt direct de sterke verbondenheid die je tijdens de missie ook met elkaar had.”

Vredesmissie

Angelika Lohse (52) wilde als kind al later bij de Geneeskundige Dienst van het leger gaan dienen. Haar vader was beroepsmilitair. In 1996 trad ze als beroepsmilitair in dienst bij de geneeskundige troepen van de Koninklijke Landmacht. In 1998 werd ze uitgezonden voor een Vredesmissie in Bosnië. Haar eenheid werd gestationeerd in Novitrac. Het was er toen nog vrij onrustig. Ze werkte in het hospitaal en combineerde dit werk met een functie als chauffeur van een medisch specialistisch team dat operaties verrichtte in het ziekenhuis van Sarajevo.

Grote brand

De gebeurtenis van 10 december

1998 herinnert Angelika zich nog als de dag van gisteren. „Onze compound bestond deels uit tenten en voor een ander deel uit prefabs (zeecontainers). Door de explosie van een dieselmotor vloog het tentenkamp in brand. Twee derde van de tenten ging in vlammen op. Het was nog linke soep want er bevond zich in de buurt ook nog een munitiebunker. Deze had zomaar de lucht in kunnen gaan. Gelukkig kon iedereen zich net op tijd in veiligheid stellen, maar alle bezittingen, zoals kleding, uitrusting en veel persoonlijke spullen met een emotionele herinnering gingen verloren. We vroegen Nederland direct nieuwe spullen toe te sturen en deelden alles wat er nog over was als een familie met elkaar. Zo gebeurde het dat mannen in een vrouwenonderbroek liepen, want je moest toch wat aan je kont hebben. Je merkt op zo'n moment het sterke gevoel van verbroedering onder elkaar.” De gebeurtenis heeft grote impact op Angelika gehad en ze heeft hiervoor na haar missie tijdelijk hulp moeten zoeken. Sindsdien is ze erg op haar hoede en ruikt brandlucht tien keer eerder dan een ander.

Thuiskomen

Angelika kan de regionale Veteranendag niet bijwonen, maar is er tijdens de Landelijke Veteranendag wél bij. „Voor mij voelt het als thuis komen. Ik ben er steevast op 4 en 5 mei bij en loop altijd mee in de Stille Tocht. Het is een mooie manier om collega's die het niet gered hebben te herdenken.” Angelika zegt veel aan haar 'maatje' Mark Zondervan te hebben. Ze ontmoette hem bij toeval na haar missie in Bosnië. „Een enkele blik en we begrijpen elkaar”, aldus Angelika. Eén ding is duidelijk. Veteranen spreken dezelfde taal en er is een sterk gevoel van verbondenheid, verbroedering en herkenning. Tijdens Veteranendag kunnen zij dit gevoel weer met elkaar delen.

AGENDA

ZATERDAG 15 JUNI

Open tuinenweekend in Limmen en Heiloo. Info op <https://middenkennemerland.groei.nl/activiteiten-actueel/>
open-tuinen-weekenden
Vaderdag/EK-voetbal-actie in winkelcentrum Geesterduin met muziek van Emergo, het spel hoger/lager en kans op mooie prijzen door de uitslagen van Nederland te voorspellen.
Internationaal handbaltoernooi om 12.00 uur in sportcentrum De Bloemen aan De Bloemen 71 in Castricum.
Zwerfvuil opruimen door Plogging Castricum om 14.00 uur op de kleine parkeerplaats aan de Pieter Kieftstraat bij het Bonhoeffercollege. Aanmelden vooraf niet nodig. Breng zelf een vuilniszak en handschoenen mee. Info op www.ploggingcastricum.nl.

ZONDAG 16 JUNI

Open tuinenweekend in Limmen en Heiloo. Info op <https://middenkennemerland.groei.nl/activiteiten-actueel/>
open-tuinen-weekenden
Slootje vissen van 10.00 tot 16.00 uur (zes tijdsloten van elk een uur) bij het Zeerijdsdijkje achter Restaurant het Ruitershuys in Bakkum. Aanmelden via www.ivn.nl/mkl is verplicht.
Rondleiding door natuurgebied 'De Hooge Weide' om 11.00 uur vanaf het damhek aan het eind van het Karhok (halverwege de Achterlaan) in Bakkum-Noord. Vooraf aanmelden via info@stichtingdehoogeweide.nl. Foto: stichting 'De Hooge Weide'



Voorjaarsmarkt en oldtimershow van 11.00 tot 17.00 uur in het dorps hart van Castricum. Tevens kinderdisco op het Bakkerspleintje (11.00 en 13.00 uur), een clown en muziek van Dixiefun. Aanmelden voor de oldtimershow via www.oldtimerdagcastricum.jouwweb.nl.
Proeflokaal brouwerij Dampgeheest van 15.00 tot 20.00 uur geopend aan de Schoolweg 1 in Limmen.
Optreden band 'Marie's Mannen' om 15.00 uur bij restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117 in Bakkum. Toegang gratis, vrijwillige bijdrage welkom. Info op www.deoudekeuken.net. Foto: Marie's Mannen



DINSDAG 18 JUNI

Schelpentoernooi van 10.00 tot 17.00 uur bij jeu-de-boules-vereniging De Stetters op sportpark Wouterland aan de Van Haerlelaan 31a in Bakkum. Info op www.stetters.nl.

WOENSDAG 19 JUNI

Bewonersavond Integraal Verkeersplan voor inwoners Bakkum-Noord van 19.30 tot 21.00 uur in restaurant Fase Fier aan de Van Oldenbarneveldweg 25 in Bakkum. Aanmelden via ivpcastricum@debuch.nl onder vermelding 'wijk 5'.

EXPOSITIES

Keramiek van Paulien Hakkert en schilderijen van Rob Uijlings zijn tot en met 28 juli te zien in Gemaal 1879 aan de Fielkerweg 4 (Klein Dorregeest) in Akersloot. Elke zondag van 13.30 tot 16.30 uur geopend. Info op www.gemaal1879.nl.

Nina Warnink exposeert tot eind juli schilderijen in restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117 in Bakkum. Dagelijks geopend van 09.00 tot 17.00 uur. Kijk op www.deoudekeuken.net voor uitgebreide informatie.

De expositie 'Uitverkocht' van Oud-Castricum over de Bakkumerstraat is elke eerste en derde zondag van de maand te bezichtigen van 13.30 tot 16.00 uur in gebouw De Duynkant aan de Geversweg 1b in Castricum.

Kunstdorp Castricum organiseert wekelijks vanaf donderdag 15.00 uur een pop-up-expositie op steeds een andere locatie met kunst van een plaatselijke kunstenaar. Info op www.kunstdorpcastricum.nl.

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

LEZERSPOST

Afval scheiden

Wat een mooi nieuws dat in de gemeente Castricum steeds beter afval wordt gescheiden. Wij merken dit ook bij ons thuis: de restafvalbak wordt steeds minder vaak aan de weg gezet. Zo weinig dat het handig is om van een grote naar kleine container over te stappen. Jammer dat je daar een vergoeding voor moet betalen van €36. Ik snap de onkostenvergoeding, maar door dit bedrag blijft die grote bak maar gewoon nog even staan. Waarom krijgen bewoners niet één keer de mogelijkheid om een ander formaat container te kiezen als een soort beloning van het goede afval scheiden?

Gegevens inzender bij de redactie bekend

Filmblikken in kunstbunker lopen waterschade op

Castricum - De kunstbunker aan de Helmweg in het Castricumse duingebied, die al jaren wordt gebruikt voor archief van het Amsterdams Filmmuseum Eye, is slachtoffer geworden van de hoge waterstand. Vorige week dinsdag werd ontdekt dat de bunker was ondergelopen met alle gevolgen van dien. Zeventig blikken met oude films zijn nat geworden en moesten worden behandeld om de schade vast te stellen.

Door Hans Boot

De kunstbunker in de nabijheid van de vroegere jachtopzienerswoning Kijk-Uit heeft een groot historisch verleden. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werden er diverse Nederlandse kunstschatten in opgeslagen, waaronder heel even het schilderij de

Nachtwacht. Sinds de jaren 70 worden er zo'n 7000 blikken nitraatfilms in stellingkasten bewaard door het filmmuseum van Eye. Toen medewerkers van het museum dinsdagochtend bij de bunker aankwamen, ontdekten ze dat het water laarshoog op de vloer stond en dat een van de pompen in de bunker het had begeven.

Schade

Onmiddellijk werd de hulp van de Castricumse brandweer ingeroepen, die desgevraagd het volgende meldde: „Wij zijn begonnen met het wegpompen van het water met de elektrische pomp, die standaard op de tankautospuit zit.

Het ging echter om een grote hoeveelheid water. Daarom is al vrij snel de losse motorspuitpomp ingezet. Deze pomp staat op een aanhangwagen en heeft een grotere pompcapaciteit dan de elektrische pomp van de tankautospuit, waardoor het water sneller uit de kunstbunker gepompt kon worden. Aansluitend is Stichting Salvage ingeschakeld om de schade op te nemen en af te handelen.”

Toezicht

Frank Roumen, senior manager Collectie van Eye, liet weten: „De bunker is nu leeg wat water betreft en langzamerhand krijgen we een beeld van de schade. Er zijn zeventig blikken nat geworden van de circa driehonderd die op de onderste planken lagen. De zeventig blikken



Op 30 maart 2019 werd de kunstbunker even opengesteld voor bezoekers. Van links naar rechts toenmalig wethouder Ron de Haan, oorlogsdeskundige John Heideman en Catherine Cormon van Eye. Foto: Hans Boot

zijn naar een Rotterdams bedrijf gebracht en daar gevriesdroogd en gevacumeerd. Daarna gaan ze naar Haghe Film, een laboratorium in Waddinxveen, om te worden gespoeld en gedroogd. Pas dan kunnen we echt de schade aan de films beoordelen. Vervolgens zullen deze van een nieuw blik worden voorzien. Inmiddels zijn alle driehonderd blikken geopend om te checken of ze niet zijn beschadigd. Overigens was deze gebeurtenis voor ons een signaal om te kijken hoe we het toezicht op dergelijke kluisen kunnen verbeteren om calamiteiten te voorkomen. Daar hebben we onlangs intern een oplossing voor gevonden. Verder zijn we al een paar jaar bezig met de ontwikkeling van een nieuwe opslag voor deze films

die voldoet aan de eisen des tijds en die ook duurzaam is. Hopelijk kunnen we dit traject nu versnellen.”



De interne opslag van filmblikken. Foto: Oud-Castricum



Zandzakken voor de kunstbunker ter voorkoming van nieuwe wateroverlast. Foto: Hans Boot

Succesvolle opruimactie van Sportvisserij Castricum

Castricum - Zondag hebben bestuur en zee-wedstrijdvisserij van Sportvisserij Castricum gezamenlijk een opruimactie gehouden op het toch al zeer schone strand van Castricum. Het bestuur trok vanaf de botenstalling richting Egmond over enkele honderden meters met grijpers en zakken over het strand om zwerfvuil

te rapen. De vissers deden dat na afloop van hun wedstrijd ook op hun eigen stekje. Dit alles vanuit het landelijke initiatief Vang5, dat hengelaars oproept om na afloop even wat vuil te ruimen in de directe omgeving van hun visplek. Het resultaat was, ondanks alle vuilnisbakken die op het strand

zijn geplaatst, toch nog zo'n veertig kilo aan touwen, flessen, zakjes, pakjes, doppen, peuken, enkele scherven glas en hard plastic, een plastic boei, wrakhout en een pallet. Een zeer nuttige en succesvolle actie dus. Na afloop werd nog even een fotomomentje genomen en is al het afval afgevoerd. De deelnemers genoten daarna in het clubhuis na met een lekker bakje koffie en een broodje bal.



De deelnemers aan de opruimactie met het verzamelde afval. Foto: Sportvisserij Castricum

KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal 1. iemand die niet gemakkelijk uit zijn evenwicht te brengen is (ongevoelig); 7. genotmiddel om op te kauwen; 12. bloeiemaand; 13. grasmaand; 14. Europeaan; 15. Verenigde Staten (afk.); 17. stoer (flink); 19. de stand der edelen; 21. gewicht (afk.); 22. sterk ijzerhoudende grondsoort; 24. iemand die raad geeft; 27. kerel (vent); 28. geestig gezegde; 30. mannetjesbij; 31. raar (vreemd); 32. honingbij; 33. lokspijs; 35. piraat; 37. rivier in Oostenrijk; 38. dienstwagentje op rails; 41. sportattribuut; 42. een meestal flinke boot; 44. jongensnaam; 46. vulkaan op Sicilië; 47. ledikantje voor zeer kleine kinderen; 48. arbeider die lasten inlaadt; 49. opbergruimte; 50. middag als tijdstip (12 uur); 52. Europese hoofdstad; 54. dom mens; 56. werktuig om te hakken; 58. zeeover; 61. eskadron (afk.); 62. lange rij (mensen); 64. plechtige belofte; 65. afdeling van een groot gebouw (team dat deel uitmaakt van een grotere groep); 67. insect; 68. sluw dier; 70. draaikolk; 72. klein paardje; 73. menselijkheid (Lat.); 76. mollengang; 77. kosten koper (afk.); 78. lichtrode lichte wijn; 79. land in Azië; 81. vogel; 82. zachte metaal; 83. Nederlandse prinses; 84. bitter vocht; 86. de negende maand van het Mohammedaanse jaar (de vastenmaand); 87. wielrijder.

Verticaal 1. kleine vogel met grote kop die zich met insecten en kleine vissen voedt; 2. lengtemaat (afk.); 3. uitroep van opluchting; 4. inwendig orgaan; 5. een imitatie (niet echt); 6. etensbak voor varkens; 7. vlinderbloemig plantengeslacht; 8. melkklier; 9. plaats waar water uit de diepe grondlagen opwelt; 10. gewicht (afk.); 11. stuk ijzererts dat de eigenschap bezit kleine stukjes ijzer aan te trekken; 16. Sociaal Economische Raad (afk.); 18. wiel; 20. scheepsvloer; 21. toiletartikel; 23. vreemd; 25. grondsoep; 26. insectenetend zoogdier; 27. spijkskaart; 29. helderziende; 32. diep inademen (van sigarettenrook); 34. Engelse aanspreektitel; 36. hof van Eden; 37. In Christi Nomine (afk.); 39. het is in orde (goed); 40. ooievaar; 42. tegenvaller; 43. Land in Azië; 45. lidwoord; 46. roem (achting); 51. alsmede; 53. Chinese vermicelli; 54. beroep in de grafische sector; 55. dienstbode; 56. letter van het Griekse alfabet; 57. zoon van Jacob; 59. bloedvat; 60. gehakte biefstuk; 62. burger van de stad Rome; 63. beweegreden; 66. deel van hals; 67. bekend bruin/grijs vogeltje; 69. plaaggeest; 71. boomsoort; 73. huisdier; 74. familielid; 75. overgeleverd volksverhaal; 78. meisjesnaam; 80. huisdier; 82. transcendent meditatie (afk.); 85. den lezer heil (Lat. afk.).

1		2	3	4		5		6		7		8	9	10		11
			12				13						14			
15	16			17		18				19	20				21	
22		23		24			25		26					27		
28			29		30				31				32			
		33		34		35		36				37				
38	39				40		41				42				43	
				44			45				46					
47					48								49			
					50	51					52		53			
54		55					56		57		58			59		60
			61				62			63		64				
65	66					67				68	69		70		71	
72					73						75		76			
77					78						79			80		81
					82								84		85	
86																87



Hubo Castricum is niet alleen een bouwmarkt met een zeer compleet assortiment voor elke thuisklusser. Eigenaar John Res en zijn team staan je ook met raad en daad terzijde. Van het mengen van verf en het op maat zagen van hout tot aan complete klusinstructies op de website: Hubo helpt je om de klus te klaren. Onder de inzenders van deze puzzel verloten wij een cadeaubon van Hubo Castricum ter waarde van 25 euro.

Stuur de oplossing vóór maandag 17 juni naar puzzel@castricummer.nl om kans te maken op deze prijs.



FIETSEND DE LENTE IN!

Wij hebben diverse e-bikes op voorraad

Als officieel dealer van A-merken als Kalkhoff, Pegasus, Giant, QWIC en Cortina hebben wij altijd de fiets die bij u past.

Bekijk onze website voor ons hele assortiment.



Sinds 1931 dé fietsspecialzaak in Castricum.
Tel: 0251-652 658 Mail: info@zijlstratweewielers.nl

Sinds de start van een eigen zaak geen dag zonder elkaar

Castricum - Nic van Kasteren en Corry Berbee vierden afgelopen zondag hun diamanten huwelijk. Een groot deel van hun leven stond in het teken van de verkoop van melkproducten en levensmiddelen. Maandag belde burgemeester Tap bij bruid en bruidegom aan om ze te feliciteren.

Door Hans Boot

Nic zag op 9 augustus 1940 het levenslicht in Nieuwer Amstel. Over zijn jeugd vertelt hij: „Ik kom uit een gezin van zeven kinderen en ben een echte boerenzoon. Vandaar dat ik af en toe nog op klompen loop. Na de lagere school ging ik naar de land-

bouwschool in Amstelveen. Het was namelijk de bedoeling dat ik ook boer zou worden, maar dat ging niet door omdat de boerderij in 1967 gesloopt moest worden voor de bouw van woningen. Tot 1962 werkte ik op de boerderij en daarna was ik twee jaar melkboer in Amsterdam.”



Het diamanten paar met burgemeester Tap. Foto: Hans Boot

Corry neemt het gesprek over en vertelt waar zij opgroeide: „Ik ben geboren op 11 oktober 1941 in Sassenheim, waar mijn vader een bloembollenbedrijf had. Ons gezin telde eveneens zeven kinderen. In 1947 verhuisden we naar Aalsmeer. Na de lagere school doorliep ik de HBS in Amsterdam en deed vervolgens vijf jaar de administratie voor een touringcarbedrijf uit de hoofdstad.”

Supermarkt

Op de vraag hoe het stel elkaar heeft ontmoet, antwoordt Nic: „Dat gebeurde tijdens dansavonden in Aalsmeer en Bovenkerk, waar we veel naartoe gingen. We kregen rond 1960 verkering en zijn in 1963 verloofd. Het wettelijk huwelijk werd op 9 juni 1964 in het gemeentehuis van Aalsmeer gesloten en de kerkelijke editie vond plaats in de kerk van Bovenkerk.”

Sinds hun huwelijk veranderde er veel in het werkzame leven van het stel, zoals Corry toelicht: „We zijn direct in Rotterdam gaan wonen, waar we een melkwinkel overnamen en daarnaast konden gaan wonen. Er zat ook een melkwijk bij. Tot januari 1980 hebben we die zaak gerund en toen hebben we ons gevestigd op het Kooiplein in Castricum, omdat we wat groter wilden worden. We

zijn daar een supermarkt begonnen en woonden boven de winkel tot we stopten in mei 1998 en deze seniorenwoning aan de Groteweide kregen toegewezen. Die bevat ons overigens nog steeds uitstekend.”

Zeeland

Wat de hobby's betreft heeft het diamanten paar niet heel veel tijd nodig om uitleg te geven. „Ik kwam er eigenlijk door de zaak weinig aan toe. Voor ons huwelijk ben ik nog wel bestuurslid geweest van de Land- en tuinbouwjongeren. Vanaf de beginjaren 80 ben ik op de zondagochtenden regelmatig gaan fietsen met familieleden. Dat deden we op de racefiets door verschillende provincies. Twee keer zijn we naar Parijs gereden en dan gingen we met de trein weer terug”, aldus Nic.

In haar jeugd jaren deed Corry veel aan zwemmen en turnen en daar bleef het niet bij: „Ook heb ik mij altijd goed vermaakt met puzzelen en woordspelletjes. Op latere leeftijd vergezelde ik Nic bij het maken van tochten met de gewone fiets. Daarvoor reden we met de auto en fietsen achterop naar bungalowparken in Nederland. Zeeland was bijvoorbeeld heel populair, waar we jarenlang een huisje huurden.”

Mijlpaal

Nic en Corry werden respectievelijk in 1968 en 1973 verblijd met de geboorte van een dochter en een zoon. Daar zijn twee kleinzoons bij gekomen die inmiddels de leeftijd van 24 en 26 hebben.



Een trouwfoto van Nic en Corry uit 1964. Foto: Familie Van Kasteren

De trouwdag is niet onopgemerkt voorbij gegaan. Volgens Nic is daar een goede reden voor: „Tot nu toe hebben we alle bijzondere bruiloften nog gevierd, dus ook dit keer wilden we niet achterblijven. We hebben afgelopen zondag met familie en vrienden in het Ruiterhuys feestelijk stil gestaan bij deze mijlpaal en dat was fantastisch.”

Vervolgens laat Corry weten waarom ze nog volop geniet van het leven: „Dat komt doordat het elke dag zondag voor ons is sinds we uit de winkel zijn.” Nic verklaart tot slot hoe sterk de liefde tussen hem en Corry is: „We kunnen geen dag zonder elkaar omdat we zoveel jaar hebben samengewerkt.”



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

juni 2024



Jouw eetpatroon is bepalend voor je nachtrust

Wat je overdag eet, is van invloed op hoe je 's nachts slaapt. Met name de avondmaaltijd speelt hierbij een grote rol, maar ook de eventuele snacks die je daarna nog nuttigt, beïnvloeden het slaapproces in grote mate. De kernboodschap luidt om die snacks te laten liggen, zeker als ze suikers of vetten bevatten. Ook de avondmaaltijd kun je beter niet al te zwaar maken. Hieronder lees je waarom dat is en hoe het dan wél kan.

Veel mensen kampen met slaapproblemen, maar hebben niet door dat ze hier zelf debet aan zijn door een verkeerd eetpatroon te hanteren. Om je stofwisseling zo optimaal mogelijk te laten verlopen, luidt het advies om uitgebreid te ontbijten, iets minder uitgebreid te lunchen en slechts zeer bescheiden te dineren. Of, zoals het spreekwoord zegt: ontbijt als een koning, lunch als een edelman en dineer als een bedelaar. Je moet er altijd rekening mee houden dat de maaltijd enkele uren in de maag blijft

en daarna doorgaat naar het darmstelsel. Gemiddeld blijft het voedsel zo'n twee tot drie uur in de maag, maar als het eten veel vet bevat, duurt het allemaal nog wat langer. Daarna moet het dus door de darmen verwerkt worden en dat houdt in dat jouw spijsvertering op dat moment in volle gang is. Om al die processen goed te kunnen laten verlopen moet er veel bloed die kant op worden gepompt. Je lichaam is dus volop in actie en dan is het niet zo vreemd dat je niet goed kunt slapen.

Voorkom hongergevoel in de avond

Door overdag goed te eten, al direct te beginnen in de ochtend, voorkom je dat je 's avonds veel honger hebt. Je hebt immers dan de belangrijkste voedingsmiddelen al binnengekregen. Houd daarom bij voorkeur enkele vaste eetmomenten aan, verdeeld over de dag. Hierdoor kun je 's avonds volstaan met een lichte maaltijd. Het zorgt er ook voor dat de bloedsuikerspiegel de hele dag door op peil blijft, waardoor je niet leeft in een patroon van pieken en dalen. Zo'n patroon is namelijk heel vermoeiend, je krijgt daar letterlijk vermoeidheidsklachten van. Je zou ervoor kunnen kiezen om de warme maaltijd rond lunchtijd te nuttigen en 's avonds alleen een belegd broodje te eten, bijvoorbeeld met vers fruit of met verse vis erop. Wél een goed idee: voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine B6, zoals linzen of kikkererwten, maar ook een banaan of avocado. Daarin zit namelijk vitamine B6 en deze vitamine stimuleert de productie van melatonine, het hormoon waarvan we slaperig worden. Wil je voor het diner wat inspiratie opdoen? Verdiep je dan

eens in het mediterrane dieet. Maak gebruik van volkorenproducten en licht verteerbare ingrediënten, zoals kip.

Een goede start

Niet voor niets wordt al jaren gehamerd op het belang van een goed ontbijt. Het Voedingscentrum geeft het advies om bruin of volkorenbrood te eten met halvarine of margarine en kaas (30+) of pindakaas van 100% pinda's. Ben je geen liefhebber van brood? Kies dan voor ontbijtgranen, zoals havermost of muesli met magere yoghurt of magere/halfvolle melk. Eet ook fruit bij het ontbijt, zoals een appel of banaan. Je kunt fruit in plakjes op je brood doen, in stukjes door je ontbijtgranen roeren of gewoon zo uit de hand eten. Wil je iets drinken bij het ontbijt? Ga dan voor halfvolle melk of karnemelk, een sojadrink met toegevoegd calcium en B-vitamines of gewoon een glas water met daarin eventueel wat plakjes komkommer of wat takjes munt. Een kop koffie of thee kan natuurlijk ook, maar doe er dan geen suiker in!

Trainen? Ga voor de Full Range Of Motion



Zelf je eigen gezondheid checken met een e-nurse

Voor elk type kapsel de juiste gel

Trainen? Ga voor de Full Range Of Motion



Heb je wel eens van het begrip Full Range Of Motion (FROM) gehoord? Als je regelmatig in een sportschool komt, zal deze term je waarschijnlijk wel bekend voorkomen. Hierbij wordt bedoeld op het bewegingsbereik van een gewricht. Bij een FROM is sprake van een volledige strekking en samentrekking van de spier bij het uitvoeren van een fitnessoefening. Als je een oefening niet helemaal correct uitvoert, zet je niet alle spiervezels in. Het gevolg is dat de training niet optimaal is en voor een belangrijk deel zijn effect mist.

Door bij elke oefening een volledig bewegingsbereik te bewerkstelligen, zorg je er niet alleen voor dat je de spieren op de juiste manier traint, je voorkomt er ook onnodige spanning en letsel mee. Wetenschappers hebben vastgesteld dat mensen die FROM trainten na twaalf weken meer spieromvang- en kracht hadden dan de mensen die de oefeningen niet FROM uitvoerden. Een goed voorbeeld hiervan is de push-up, waarmee je de spieren in met name borst en schouders traint. Een zeer effectieve trainingsvorm voor het bovenlichaam dus, mits je deze op de juiste manier uitvoert. Belangrijk is daarbij dat je de armen goed strekt en daar gaat het bij veel mensen mis. Vaak is men vooral gefocust op het aantal push-ups, terwijl juist niet de kwantiteit, maar de kwaliteit van de oefening een belangrijke rol speelt.

Trainen met halters

Wil je gaan trainen met halters, dan is met name de houding van de rug heel belangrijk. Het is namelijk een oefening die specifiek op de rug is gericht, terwijl mensen daar vaak juist onvoldoende aandacht aan blijken te schenken. Door de rug rond te maken, wordt het meer een oefening voor de armen en dat is niet de bedoeling. Ook is het belangrijk om niet te zware gewichten te gebruiken. Bij het uitvoeren van de oefening dient de rug steeds recht te blijven. De knieën zijn licht gebogen en ter hoogte van de taille laat je het lichaam als het ware enigszins scharnieren. Door de oefening op deze manier uit te voeren, train je jouw lichaam op de juiste manier.

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

Wat kan acupunctuur voor je doen?



Acupuncturist Friso Visser: „In veel gevallen komen patiënten pas bij mij wanneer ze alle mogelijkheden binnen de reguliere westerse geneeskunde hebben geprobeerd. Dat is natuurlijk begrijpelijk en ook logisch binnen een westerse samenleving als het onze.

Toch denk ik vaak: was maar eerder langsgesproken, dan was je eerder van deze klacht af geweest. Want de mogelijkheden van acupunctuur zijn groot, veel groter dan veel mensen weten. En zeker... ook acupunctuur heeft zijn beperkingen. Je kunt er niet alles mee oplossen. Ik nodig u graag uit om op mijn website (www.inbalanceacupunctuurcastricum.nl) te kijken naar de vele klachten die wél behandeld kunnen worden.“ Wie een afspraak maakt, kan het volgende verwachten: na een uitgebreide intake vindt een

lichamelijk onderzoek plaats. Op basis hiervan wordt een diagnose gesteld en – in overleg met u – een behandeling uitgestippeld. Na een aantal keren wordt geëvalueerd welke verbetering heeft plaatsgevonden en of verdere behandeling nog nodig is. In Balance Acupunctuur is gevestigd aan de Oude Schulpweg 3a en bereikbaar via telefoonnummer 06 48765234 en per e-mail: inbalanceacupunctuurcastricum@hotmail.com. Acupunctuur wordt grotendeels vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Tworby Testdag

DONDERDAG 27 JUNI VAN 14:00 TOT 17:00 UUR



GEORGE VLAAR
Tweewielerspecialzaak

Heb jij ook behoefte aan meer stabiliteit tijdens het fietsen en heb je nog een goede fiets? Verbeter jouw fiets met ons unieke Tworby systeem!

Kom langs voor een vrijblijvende proefrit en ervaar het fietsen op drie wielen, mogelijk onder begeleiding van een ergotherapeut.

George Vlaar Tweewielers
Stationsweg 65
1851 LJ Heiloo

Scan de QR-code en verzekert jezelf van een proefrit.



GO
tworby
Eindeloos fietsplezier

+31 (0) 85 064 2009 info@tworby.nl www.tworby.nl

Quadrivas Clinic Castricum



De Quadrivas Therapie zorgt voor :

- Herstel van de bloedvaten, betere doorbloeding
- Pijnen en krampen in de benen verdwijnen
- Bindweefsel, gewrichten worden soepeler
- Afvalstoffen worden beter afgevoerd, de huid wordt gladder, cellulite vermindert
- Meer energie, lichter gevoel, weer zin in bewegen, het stroomt weer!!

Oude Parklaan 111-No.64 - 1901 ZZ Bakkum - 06 - 532 678 07
info@quadrivascastricum.nl - www.quadrivascastricum.nl

Juni is Lipoedeem Awareness Maand

Lipoedeem is letterlijk 'vetzwelling' en ook wel bekend als het pijnlijk vetsyndroom. Door de ophoping van vet wordt het immuunsysteem geactiveerd, die dit wil opruimen, hetgeen resulteert in laaggradige ontsteking.

Tevens worden de haarvaatjes dichtgedrukt, wat een goede doorbloeding belemmert. Het is een progressieve aandoening.

Men weet nog steeds de oorzaak niet, maar één oorzaak is oestrogeen. Dat is ook reden waarom dit hoofdzakelijk bij vrouwen voorkomt. De symptomen van lipoedeem zijn symmetrisch en het ontstaat vaak bij hormonale veranderingen zoals in de pubertijd, zwangerschap, menopauze.

Kenmerken:

- Ontstaat in de benen (heupen), deze zijn twee tot drie maten groter dan bovenlichaam, armen en buik
- Pijnlijke zware benen, snelle verzuring, snel blauwe plekken en het stopt bij de enkels
- Bobbelige, bloemkoolachtige huidstructuur
- Vaak koude benen en billen

Herkenbaar?

De Quadrivas Therapie kan jou helpen! Stuur een e-mail voor meer informatie of een afspraak naar info@quadrivascastricum.nl. Quadrivas Clinic Castricum is gevestigd aan

de Oude Parklaan 111 (No. 64) in Bakkum. Kijk op www.quadrivascastricum.nl voor meer informatie.





Afvallen in kleine stapjes met de juiste mindset



Vaak denken we bij diëten dat we streng moeten zijn en veel moeten opofferen om af te vallen. Dat is echter niet nodig. Je hoeft je leven niet radicaal te veranderen. Kleine stappen in de juiste richting zijn voldoende. De veranderingen moeten passen bij jouw levensstijl en een onderdeel worden van wie je bent. Dit zorgt voor duurzame resultaten, zowel van binnen als van buiten.

Laura van Noort: „Als personal trainer heb ik veel mensen geholpen hun gewichtsverliesdoelen te bereiken zonder ingewikkelde diëten. Afvallen is geen hogere wiskunde. Een goede voedingsstructuur is essentieel om effectief gewicht te verliezen. Studies, zoals die van NWCR, tonen aan dat mensen met een goede voedingsstructuur meer gewicht verliezen. Het gaat om het handhaven van een negatieve energiebalans, maar vaak gaat het mis bij de mindset. Mensen houden het niet vol omdat ze worstelen met motivatie.

Jouw mindset is cruciaal voor langetermijnsucces en ik kan je helpen dit succesvol aan te pakken.“ Hoe werkt het? „Ik laat je zien hoe je stap voor stap gezondere gewoontes kunt integreren in jouw leven, zodat afvallen een logisch gevolg is. Wat je doel ook is, het moet binnen jouw leefritme passen. Met mijn ondersteuning vinden we samen het beste plan voor jou. Ik garandeer goede resultaten als we er beide 100% voor gaan.“ Plan via de QR-code een consult in en ontdek het beste plan voor jou!



0,5 TOT 1 KG PER WEEK VET VERLIEZEN MET GEWONE DAGELIJKSE VOEDING?

Ben jij klaar om alles wat je dacht te weten over diëten los te laten en aan de slag te gaan met afvallen op een manier die in jouw leefritme past? Laat dan je gegevens achter via de QR-code en mijn assistente of ik bellen jou terug!

- Activeer je eigen account in mijn coachingsapp
- Je ontvangt je eigen persoonlijke plan + schema van aanpak
- Wekelijkse check-ins en monitoren van jouw proces
- OMG! We zien voortgang!



Fotograaf: D. Houben

www.lauravannoort.nl/watisjouwdoel
info@lauravannoort.nl



www.boshia.nl

Acupunctuur
Shiatsu
Castricum

Klachten bij/na uw behandelingen rondom kanker?

Wist u dat acupunctuur kan helpen tijdens of na behandelingen van kanker? Denk bijvoorbeeld aan misselijkheid en braken door chemotherapie, pijn of vermoeidheid. Ook kan een acupunctuurbehandeling behulpzaam zijn bij slaapproblemen, droge mond, opvliegers, somberheid, pijn rond littekens of andere vervelende bijkomende gevolgen na chemo, bestraling of immunotherapie.

Acupunctuur kan kanker niet genezen. Het is een aanvulling op uw behandeling van kanker, gericht op het verminderen van bijwerkingen en klachten tijdens en na de behandeling. Acupunctuur is een op Chinese Geneeswijze gebaseerde behandelmethode, waarbij wordt geprikt met hele dunne naalden op bepaalde punten op uw lichaam om processen in lichaam en geest te beïnvloeden. Nelly Borst van Praktijk voor Acupunctuur en Shiatsu: „Ik gebruik eveneens shiatsu, waarbij zachte druk

wordt uitgeoefend op bepaalde plekken. Op beide manieren kunnen klachten verminderen of soms zelfs verdwijnen. Ervaart u klachten tijdens of na uw behandeltraject, neem dan gerust contact met mij op. U kunt dan zelf ervaren wat ik voor u kan betekenen. Ik heb een intensieve 6-daagse cursus gevolgd, waarbij is gekeken naar acupunctuur naast de medische behandeltrajecten. Een certificaat hiervoor is in samenwerking met het NKI afgegeven en ik sta ingeschreven bij het IKNL.“



Bij ons staat ook deze zomer de service voorop!

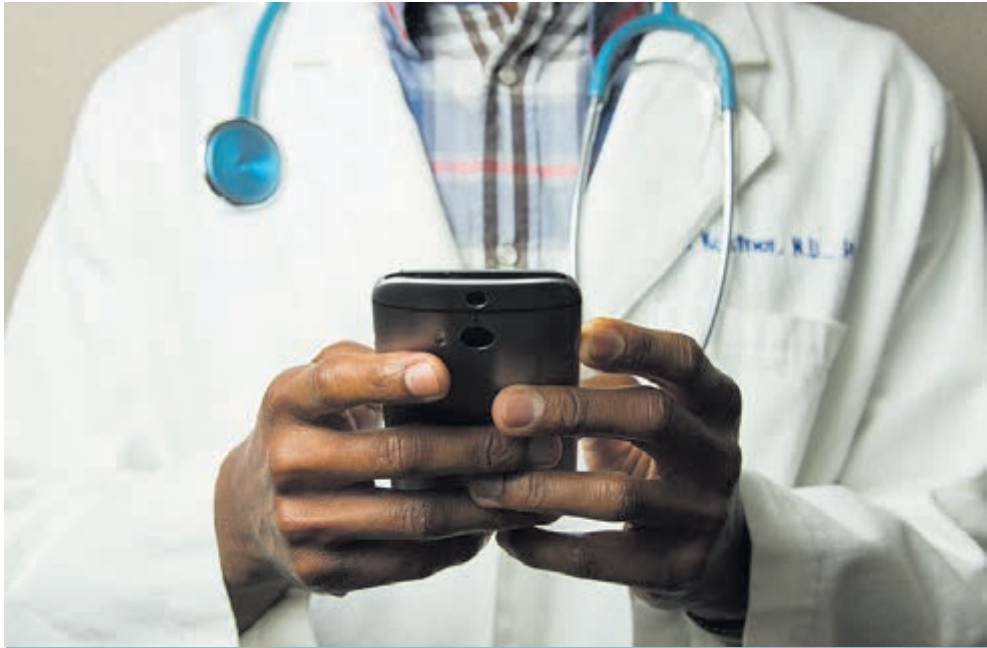
- advies over reizen met geneesmiddelen
- tips en medicijnoverzicht voor in het buitenland
- advies over en verkoop van zonneproducten
- medicijnen snel besteld via website, telefoon of app
- bericht als de medicijnen klaarstaan
- herhaalmedicatie 24/7 ophalen uit de ServiLocker
- ook op zaterdag open van 9.00 tot 13.00 uur
- eigen bezorgservice bij spoed of als afhalen niet kan

Ons team staat graag voor je klaar.

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

goed voorbereid op reis
 haal de folder met alle info bij je apotheek





Zelf je eigen gezondheid checken met een e-nurse

Niet meer in het ziekenhuis liggen en door verplegend personeel in de gaten gehouden worden, maar thuis zelf je gezondheid checken met behulp van een app. Dat is over een tijdje wellicht de normaalste zaak van de wereld. Zeven Nederlandse ziekenhuizen werken samen aan een landelijk platform dat bedoeld is om aan de stijgende vraag naar medische zorg te kunnen voldoen.

De zorgsector moet toekomstbestendiger worden gemaakt. Eén van de manieren om dat doel te bereiken, is het verder digitaliseren van zorgtaken. Door patiënten een app ter beschikking te stellen waarmee ze zelf hun eigen gezondheid kunnen monitoren, hoeven deze mensen minder frequent naar een ziekenhuis te komen. Onder de noemer 'Zorg bij jou' is zo'n app inmiddels een feit. Die moet in de komende tijd verder ontwikkeld worden, zodat uiteindelijk de gehele zorgsector ervan kan profiteren. Niet alleen ziekenhuizen dus, maar ook verpleeghuizen en huisartsen moeten kunnen participeren in het project. Het aantal aandoeningen waarop de app van toepassing is, wordt gefaseerd uitgerold. De thuismonitoring is momenteel al beschikbaar voor mensen die leiden aan astma, COPD of hartfalen, maar ook voor mensen met COVID-verschijnselen of een hoge bloeddruk (hypertensie). Verder kunnen mensen die een immunotherapie volgen bij

een allergie gebruik van de app maken, evenals kankerpatiënten en mensen die te maken hebben gekregen met een nieuwe heup of knie, een TIA of herseninfarct, zwangerschapsdiabetes en zwangerschapshypertensie (hoge bloeddruk tijdens de zwangerschap). Over enige tijd zal hier een aantal aandoeningen aan worden toegevoegd.

Het uitgangspunt is dat mensen die nu nog elke drie of zes maanden voor een controle naar het ziekenhuis gaan, dit in de toekomst niet meer hoeven te doen. Een bezoek aan het ziekenhuis blijft natuurlijk altijd een optie wanneer dat noodzakelijk is, maar wanneer die noodzaak ontbreekt, kan men ook prima met de app uit de voeten. Voor het ontwikkelen van dit platform is 85 miljoen euro aan subsidie beschikbaar gesteld. Dat geld komt uit een groter budget (2,5 miljoen euro) dat bedoeld is om de zorg toekomstbestendiger en digitaal te maken.

Met de juiste gel creëer je het perfecte kapsel. Gel zorgt er bovendien voor dat je haar niet zo snel gaat pluizen. Er zijn echter nogal wat verschillende soorten gel, elk met hun specifieke eigenschappen, die jouw kapsel steeds weer een andere uitstraling geven. Welke moet je kiezen?

Haargel is een product dat jou helpt om de gewenste look te bereiken door je natuurlijke haardracht te accentueren of juist een heel andere haardracht te bewerkstelligen. Naast haargel bestaan er nog diverse andere stylingproducten, zoals krulcrème, mousse en haarlak. Gel biedt echter voordelen die andere stylingproducten niet kunnen bieden en werkt doorgaans op alle typen krullend, golvend en kroeshaar. Een haargel breng je aan na het wassen en na het gebruiken van een conditioner of krulcrème.

De dikte van de gel

De dunste gelformules zijn het meest vloeibaar en glad. Ze zijn perfect voor mensen die vaak klitten in het haar hebben, maar zijn ook bij uitstek geschikt om toe te passen bij poreus of beschadigd haar. En wat dikkere substantie, doorgaans als medium aangeduid, is goed te gebruiken voor elk type haar en biedt je volop mogelijkheden om een zachte krullen in het haar hun vorm te laten behouden en het haar desondanks flexibel te laten zijn. Ga je voor een dikke gel, dan luidt het advies om de gel aan te brengen op zeer nat haar voor het beste effect. Deze gels maken fijn haar wat zwaarder en zijn bovendien goed bestand tegen vochtige omstandigheden, omdat ze oliën bevatten.

Spraygel

Een spraygel is een variant op de dunste gelsoorten. Ze bevatten vaak nog iets meer water, zodat het sprayen moeiteloos kan verlopen. Je gebruikt dit type gel als je golvend of zeer fijn haar hebt en liever niet

wilt dat je krullen door gel verzaamd worden.

Mousse

Er bestaat ook gel in de vorm van mousse, die luchtig en schuimend is. Soms is de verpakking voorzien van een pompje, maar ook een aerosolvorm is gangbaar. Mousse is geweldig voor degenen die gewichtloos volume willen. Je kunt er ook de krulclusters in je haar wat mee verdikken.

Gebruikstips

Over het algemeen geldt: hoe meer gel je gebruikt, hoe meer fixatie van het haar mogelijk is. Gaat je haar vrij snel na het aanbrengen van de gel pluizen, dan heb je vermoedelijk niet voldoende gel aangebracht. Te veel is echter ook niet goed, want dat kan tot schilfervorming leiden. Kies je ervoor om je haar doorweekt in model te brengen, knijp het haar dan eerst even in een microvezeldoek na het aanbrengen van de gel. Hiermee kun je eventueel overtollig aangebrachte gel op eenvoudige wijze verwijderen.



echo-advysio.nl



**Fysiotherapie
Manueeltherapie
MSU echografie
Shockwave therapie**

Complementaire zorg
Natuur geneeswijze
Craniosacraal therapie

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

www.echo-advysio.nl

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

WE HEBBEN JE NODIG!

Kom jij ons vrijwilligersteam versterken?

Geniet jij ervan om anderen te helpen? Kom dan proefdraaien, maak kennis met de verschillende werkzaamheden en ontdek de waarde die jij kan toevoegen aan 'tHuis Lioba.

Midden in het prachtige duingebied van Egmond-Binnen bevindt zich 'tHuis Lioba.

Het team van professionals en vrijwilligers biedt haar gasten een tijdelijke plek om tot rust te komen, te herstellen én om de mantelzorg te ontlasten.

Interesse gewekt?

Bel ons op tel. 072 - 20 29 163
of mail naar: info@thuis-lioba.nl

'tHuis Lioba
Herenweg 85
1935 AH Egmond-Binnen
www.thuis-lioba.nl

OPEN HUIS
28 JUNI
10.00 - 12.00 uur

**Kleine inzet,
groot verschil!**

Oase
Palliatieve Zorg

'tHuis Lioba **Hospice Alkmaar** **Hospice De Bregthoeve** **Ambulante vrijwilligers**

Respijthuis 'tHuis Lioba, Hospice Alkmaar, Hospice de Bregthoeve en Ambulante vrijwilligers zijn samen onderdeel van Stichting Oase Palliatieve Zorg.

WWW.DOULAZUS.NL



BENIEUWD?
LATEN WE KENNISMAKEN
Ik vertel je graag wat ik voor jou kan betekenen tijdens zwangerschap, bevalling en kraamtijd



GEBOORTE DOULA | KRAAMDOULA | MASSAGE



Service Apotheek Geesterduin. Foto: Bos Media Services

Jouw lokale apotheek: veel meer dan alleen een uitgiftepunt van medicijnen

De mensen komen gelukkig niet al te vaak bij de apotheek. Maar die keren dat je wel medicijnen of hulpmiddelen nodig hebt, wil je gewoon goed worden geholpen. Liefst door een bekend gezicht.

Voor Service Apotheek Geesterduin geldt dat men persoonlijke aandacht vooropstelt, dat de medewerkers meedenken met de klanten en dat er directe lijntjes zijn met al je zorgverleners.

De app als verlengstuk van jouw vertrouwde apotheek

Om je nog beter van dienst te kunnen zijn, hebben de Service Apotheken een app ontwikkeld die je leven met medicijnen vergemakkelijkt. Met deze app weet je precies welke medicijnen je gebruikt, waarvoor ze bedoeld zijn en hoe ze eruitzien. Bovendien plaats je

eenvoudig herhaalbestellingen en stel je innameherinneringen in.

Een schepje bovenop de reguliere service

Met de online services biedt de apotheek klanten controle over hun medicijngebruik. Ze hoeven niet bang te zijn dat daarvoor een afstand ontstaat; integendeel! De app is echt een verlengstuk van de apotheek. Daar verzamelen, controleren en verwerken de medewerkers persoonlijk alle bestellingen. Dit gebeurt dus niet vanuit een fabriek, maar vanuit jouw lokale apotheek. Met de app doen ze gewoon nog een extra schepje bovenop de reguliere service en zorg.



Gespecialiseerd in:

Vrouwenklachten: Pijnklachten o.a.:

- Overgang
- Menstratieklachten
- Kinderwens
- Rug-, schouder- of nekklachten
- 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

Op een natuurlijke manier van uw hormoon- of pijnklachten af!



Met acupunctuur, Chinese massage en kruiden kunt u op een natuurlijke manier van uw klachten afkomen. Karin Leliveld: „In mijn praktijk behandel ik veel vrouwen met menstruatieproblemen of overgangsklachten.

Veel vrouwen ervaren een pijnlijke cyclus die zo heftig kan zijn dat zij elke maand een paar dagen uitgeschakeld zijn. Daarnaast zijn er vrouwen die extreem veel bloeden of juist nauwelijks tot geen cyclus hebben. Denk bij overgangsklachten aan opvliegers, spontaan zweten, slapeloosheid of gewrichtsklachten.“ Ook voor pijnklachten door zwaar tillen of een verkeerde houding is acupunc-

tuur zeer geschikt. „Een voordeel is dat ik naast acupunctuur ook gespecialiseerd ben in Chinese massage (tuina) en Chinese kruiden.“ BijKarin Acupunctuur heeft veel ervaring en kan u goed helpen. De praktijk is gevestigd in Bakkum. Bel met 06 47488282 of mail naar info@bijkarinacupunctuur.nl. Een kijkje op de website nemen kan natuurlijk ook: www.bijkarinacupunctuur.nl.

Ken jij alle services van onze apotheek?



We vertellen je graag meer over:

- ✓ Service Apotheek-app
- ✓ Medicijngesprek in een spreekkamer
- ✓ Medicatierol
- ✓ Afhaalkuis
- ✓ Bezorgservice



Altijd op de hoogte blijven?

Volg ons op Facebook via:

www.facebook.com/geesterduin

Service Apotheek Geesterduin

Geesterduinweg 9, 1902 CB Castricum
tel. 0251 65 50 66 • info@geesterduin.nl
www.geesterduin.nl

Openingstijden

maandag t/m vrijdag van 08:30 uur - 17:30 uur
zaterdag van 09:00 - 12:00 uur

CrossFit: effectief trainen op je eigen niveau

Fit zijn willen we allemaal, maar een sportschool binnenstappen is soms toch nog een hoge drempel. Paul Bruggeling is eigenaar van CrossFit Castricum en legt uit: „Wie hier eenmaal lang is geweest en de warme sfeer heeft ervaren, is meestal meteen over de streep.

Soms hebben mensen bij het woord CrossFit nog het beeld van grote spierbundels die wat met gewichten staan te gooien, maar hier komen gewoon doorsnee mensen die met elkaar aan het sporten zijn, elk op hun eigen niveau. Ons jongste lid is 7, ons oudste lid is 74. Mijn eigen vader is twee jaar geleden op 68-jarige leeftijd begonnen met trainen, hij voelt zich nu fitter dan ooit. We trainen met maximaal twaalf mensen per

groep, zodat de coach voor elke deelnemer voldoende aandacht heeft en je echt goed begeleiden kan.“

Ga naar www.crossfitcastricum.nl of bel 06 21606190 en boek een gratis proefles!



Neem contact op voor een gratis proefles

- HYROX
- Senioren
- Kids/Teens
- Weighlifting
- Strongman
- Gymnastics

Tel: 06-21606190 info@crossfitcastricum.nl

Walter van Kuilenburg steelt mogelijke winst

Akersloot - Walter van Kuilenburg uit Akersloot heeft op twijfelachtige manier de zege behaald in de tiende rit voor het OIT-mountainbikeklassement. Vincent Beentjes, Wout Bakker en Walter van Kuilenburg deden hun best zich af te scheiden van de rest, waarbij Beentjes de leidende man was. Tegen half koers passeerde het trio de op de laatste positie rijdende Piet Veldt.

Bij deze stuurbeweging raakte Beentjes in de kant, waarbij hij normaal in het wiel van zijn metgezellen zou kunnen gaan aansluiten. Van Kuilenburg en Bakker kozen ervoor om daarvan te profiteren door flink gas te geven. Beentjes had daardoor het

nakijken en ondanks verwoede pogingen terug te komen, moest hij uiteindelijk het bijltje erbij neergooien. Meerdere toeschouwers bleken van mening te zijn dat het geen manier van doen is om als ploeggenoten zo met elkaar om te gaan, maar insiders juichten deze manier van koersen juist toe.

Uitslag:

1. Walter van Kuilenburg, Akersloot; 2. Wout Bakker, Heiloo; 3. Vincent Beentjes, Castricum; 4. Henk Jan Verdonk senior, Egmond aan den Hoef; 5. Barry Schrama, Akersloot; 6. Ruud Leegwater, Sint Pancras; 7. Piet Veldt, Akersloot.

VV Limmen veel beter dan Sporting Krommenie

Limmen - Het was VV Limmen dat zondag in de wedstrijd tegen Sporting Krommenie de eerste speldenkjes uitdeelde. Een afstandsschot van Mees Duinmeijer ging over, een tweede schot van Quinn Bonne dito. De jonge junior kreeg een basisplaats omdat Nino Peemen was geschorst. Een mooie aanval over links via Jacco de Jong deed de bal bij Mike Schouten belanden, die inschoot: 1-0. In minuut 35 kwam Mike Schouten alleen op doel af en werd neergehaald vlak buiten de zestien. Een gele kaart en een vrije trap voor Limmen. Onberispelijk schoot Björn Valkering raak. Vlak voor rust nog een hachelijk moment voor het doel van Limmen, maar het bleef 2-0. Jacco de Jong zorgde zelfs nog voor 3-0 als ruststand. Een kwartier in de tweede helft kwam Sporting weer in de wedstrijd met een doelpunt uit een kopbal, maar nog geen vijf minuten later stelde Limmen orde op zaken. Op het randje van buitenspel mocht

Boris de Boer op doel schieten. De keeper liet de bal los en Mike Schouten schoot binnen: 4-1. Limmen moet tegen Spartanen uit Wognum nog winnen om de 2e klasse te bereiken. Als Limmen dan weer zo voor de dag komt, zit het er wellicht in.



Trainer José feliciteert de razendsnelle Jacco de Jong. Foto: Willem Koot

Autocoureur Lorenzo van Riet dichter naar de top

Castricum - Autocoureur Lorenzo van Riet kruipt steeds dichter naar de top in de super-competitie Renault Clio Cup Series. De 24-jarige Castricummer doet daar in een startveld van maar liefst 55 auto's waardevolle ervaring op. Begin deze maand snelde hij op het circuit van Spa-Francorchamps naar de zesde en vijfde plaats in de respectievelijke races.

„P5, daar ben ik blij mee“, zei Lorenzo, die daarmee vooral doelde op de ervaren, snelle mannen die hij had kunnen bijblijven. „Het gaat steeds beter. De meesten die meedoen, doen dit al een aantal jaren. Als ik dan in mijn eerste seizoen met ze aan het knokken ben, ben ik best wel tevreden. Dit is zoveel anders. Je rijdt met 55 deelnemers uit alle landen. Sommigen doen het al twintig jaar. Het is heel anders, niet te vergelijken

met wat ik hiervoor heb gedaan.“ Bovendien is de Clio Cup een Europees kampioenschap dat (oud-) Formule 1-circuits als Barcelona, Hockenheim, Paul Ricard en Magny-Cours aandoet. „Ik hoop op die banen nog de Mid-Europe-titel in de Challenger-klasse te winnen. Dat zijn vijf weekenden uit het Europees kampioenschap. De Europese titel winnen, gaat hem niet meer worden, maar dit kan nog. Ik sta nu bovenaan.“



Lorenzo van Riet met zijn vader Pim en een teamlid. Foto: Bas Kaligis / RaceXpress.nl



Het team gaat met een superieur gevoel de rustperiode tegemoet. Foto: Wendy Veldhuizen

Vitesse '22 JO14-1 kampioen

Castricum - Vorige week woensdagavond is team JO14-1 van Vitesse '22 kampioen geworden. De ploeg wist de laatste uitwedstrijd tegen BOL met 5-2 te winnen. Tijdens de eerste helft kwam Vitesse tot een 3-0-voorsprong, waarna BOL alsnog een punt scoorde. In de tweede helft scoorde eerst Vitesse '22 en toen ook BOL nog een punt. Met 4-2 op het scorebord

ging men de slotfase in, waarin de ploeg uit Castricum nog éénmaal wist te scoren. Daarna kon het feest losbarsten. Ouders hadden gezorgd voor vlaggetjes, kinderchampagne, popcorn en een ware medaille met inscriptie. Coaches Paul Jan en Rob prezen hun team na afloop van de wedstrijd voor hun inzet en de positieve teamgeest gedurende het hele

seizoen. Paul Jan: „Ik ben ontzettend trots op hen, dit kampioenschap is een mooie beloning voor al hun inspanningen.“ JO14-1 won op 2 juni al het eigen Zilveren Herttoernooi en slaagde er bovendien in om in het afgelopen weekend zowel een toernooi in Uitgeest (zaterdag) als het toernooi van FC Castricum (zondag) te winnen.

Ryan Clarke in actie op EK atletiek

Castricum - De Castricumse atleet Ryan Clarke maakt een geweldige progressie door en loopt razendsnelle tijden op zijn favoriete afstand, de 800 meter. Een goede reden voor de Atletiekunie om hem te selecteren voor de 800 meter op het EK Atletiek in Rome.

Afgelopen weekend was het zover, Ryan kwam vrijdag in actie in de series. Een tijd van 1:45.25 minuten bracht hem als tijdsnelste door naar de halve finale van een dag later. In deze halve eindstrijd liep Ryan dapper mee en miste helaas net de finale. Zijn tijd was 1:46,00 minuten. Ryan kijkt terug op een geslaagd en leerzaam toernooi, waarbij hij heel knap negende van Europa is geworden.

De 26-jarige atleet is sinds zijn jeugd lid van Atletiek Vereniging Castricum en regelmatig hardlopend op de plaatselijke atletiekbaan of in onze bossen te vinden. Het grootste deel van zijn trainingen volgt hij echter

met de atleten het Valley Running Team in Ede, het topsportteam van coach Grete Koens. Ryan staat nu 41e op de wereldranglijst en aan de Olympische Spelen kunnen de beste

48 deelnemen. Hij wil voor de zekerheid nog voor het verstrijken van de kwalificatieperiode een nieuwe limietpoging doen om zijn tijd scherper te stellen.



Ryan Clarke op het EK atletiek in Rome. Foto: Dan Vernon

Zevenhonderd deelnemers bij avondvierdaagse Limmen

Limmen - De jaarlijkse avondvierdaagse was ook dit jaar weer een groot succes. Van 4 tot en met 7 juni namen maar liefst zevenhonderd kinderen deel aan het evenement, waarbij ze de keuze hadden uit routes van 5, 7,5 en 10 kilometer. De jongste deelnemers wandelden 5 kilometer, terwijl de meer ervaren lopers de uitdaging van 7,5 of zelfs 10 kilometer aangingen. Elke avond verzamelden de deelnemers zich bij Conquista in Limmen, van waaruit de routes begonnen. Onder begeleiding van ouders en vrijwilligers liepen de kinderen op zoek naar de stempelposten in Limmen. Het evenement werd afgesloten met een feestelijke intocht op de laatste avond. De kinderen werden bij de finish verwelkomd met

bloemen, medailles en applaus van familie en vrienden. De sfeer was uitgelaten en vrolijk, met muziek en festiviteiten om de prestaties van de jonge wandelaars te vieren. Door de

inzet van de vrijwilligers is de avondvierdaagse weer geslaagd en konden, dankzij hun inzet, de kinderen veilig en met veel plezier deelnemen aan het evenement.



Drukte bij de stempelposten. Foto: Welzijn Castricum

LEZERSPOST

Vingerhoedskruid en bijen

Op drie juni zag ik in de tuin bijen in en uit de bloemen van het vingerhoedskruid vliegen. Het was een koddig gezicht; de bij verdwijnt in de bloem, dan keert hij om en komt er weer uit. Onvermoeibaar gaan ze daar mee door. Daar moet je toch een leuke foto van kunnen maken, dacht ik. Gelukkig kun je tegenwoordig bijna onbeperkt foto's blijven schieten, want dat was echt wel nodig. Pas na vele foto's had ik het juiste moment te pakken.

René Hollenberg



Plogging Castricum 15 juni rondom Bonhoeffer

Castricum - Plogging Castricum organiseert op zaterdag 15 juni een wandeling waarbij zwerfafval wordt opgeruimd. Dit keer zijn de Oosterbuurt en de landelijke weggetjes bij het Bonhoeffercollege aan de beurt. De deelnemers verzamelen zich om 14.00 uur op de kleine parkeerplaats aan de Pieter Kieftstraat. Eens per twee maanden organiseert Plogging Castricum een wandeling waarbij

jong en oud samen het zwerfafval te lijf gaan. Aanmelden vooraf is niet nodig. Wel nodig: een vuilniszak en handschoenen. De organisatie neemt ook wat mee. Kosten: niets op een eventueel drankje na afloop na en eigen vervoer naar de locatie. Kijk op www.ploggingcastricum.nl of stuur een bericht naar ploggingcastricum@gmail.com voor meer informatie.



Plogging is een leuke en nuttige bezigheid voor jong en oud. Foto: Esther Parigger

Dertig jaar Tuin van kapitein Rommel

Castricum - Op 22 juni van 11.00 tot 16.00 uur viert de Tuin van kapitein Rommel het 30-jarig bestaan. Een dag met een informatieve invulling, aangevuld met muziek van onder meer De Skulpers. Diverse stichtingen en verenigingen nemen deel aan een informatiemarkt over natuur, landschap, milieu en cultuur. Deelnemers zijn onder meer Stichting Welzijn, POMvNH en Stichting Alkmaardermeeromgeving. Om 12.00 is de officiële opening door burgemeester Ben Tap, gevolgd door een optreden van twee zangeressen uit de groep Kamilliedjes. Zij zingen een vrolijke mix van meerstemmige liedjes, van pop tot folk, van Jamaica tot Castricum. Vanaf 14.00 muziek van het welbekende shanty- en folksongkoor De Skulpers. De naam verwijst naar de vroegere schelpenvissers. De Skulpers bestaan uit dirigent Marcel Klaver, accordeonisten Els Basjes, Mart Westenberg en Patrick Bekker en circa veertig zangers (25 bassen en 15 tenoren). Het repertoire bestaat vooral uit

shanty's en folksongs. Daarnaast ook Nederlandstalige liedjes, waaronder 'Het Skulperslied' en 'Bakkum aan Zee'. Een mooie kans om kennis te komen maken met de Tuin van kapitein Rommel of gewoon samen dit jubileum te vieren. De ingang is te vinden schuin tegenover het station van Castricum.



Het borstbeeld van kapitein Rommel (1889 - 1958), gemaakt door Anja Jonker. Foto: Tuin van kapitein Rommel

Inzamelingsactie voor merrie Norah en haar veulen Archie

Castricum - Eind mei werd hengstveulen Archie geboren door middel van een keizersnee. Het veulen was zo groot dat het volgens de dierenartsen voor merrie Norah niet mogelijk zou zijn geweest om het op eigen kracht op de wereld te zetten. De paarden zijn eigendom van paardenfokker Nathalie Broers. Zij fokt op kleine schaal Groninger paarden, uit liefde voor dit relatief zeldzame ras. „We steken hier veel tijd, liefde, energie en geld in en zorgen er altijd voor dat we wat geld achter de hand hebben voor onvoorziene kosten.

Keizersnedes bij paarden komen echter zelden voor en we hadden nooit voorzien dat dit Norah zou overkomen. De kosten voor de operatie en de bijbehorende nazorg zijn aanzienlijk.” Om die kosten te kunnen dragen, is Nathalie een inzamelingsactie gestart op het GoFundMe-platform. Het streefbedrag van de campagne is 5.000 euro, tot afgelopen weekend was al 2.000 euro gedoneerd. Ga naar www.gofundme.com/f/help-onze-merrie-norah-en-haar-veulen-archie herstellen om een bijdrage te doen.

KORT

Soepcafé

Castricum - Op 26 juni is iedereen weer welkom in de Tuin van kapitein Rommel (schuin tegenover het NS-station) om samen te genieten van een gratis verse kop soep op een fraaie plek. De spullen voor dit smakelijke duurzaamheidsinitiatief worden belangeloos ter beschikking gesteld door Groentebroers Beentjes en Bakker Brakenhoff. Het soepcafé start om 14.30 uur.

Stichting 't Dierenduintje zoekt vrijwilligers

Castricum - Fred en Willa Bakker toeverden in 1997 met hulp van vrijwilligers een stuk braakliggende grond om tot een paradijsje voor de huidige bewoners; varkens, geiten, schapen, ganzen, kippen, eenden, poezen en konijnen. Op deze kleinschalige kinderboerderij is de visie 'Heb eerbied voor alles wat leeft, groeit en bloeit' is in alles terug te vinden. Alle dieren genieten van een mooie oude dag, met een dierwaardig afscheid in eigen stal. Daarnaast is er een mooie bloementuin, vlindertuin, boomgaard en paddenpoel. Het dierenduintje wordt gerund door de beheerders en vrijwilligers en krijgt geen subsidie, het draait geheel op giften en donateurs. Beheerders Fred en Willa vinden het nu tijd om het rustiger aan te doen. Men is daarom op korte termijn op zoek naar één of meerdere vrijwilli-



Fred en Willa Bakker tijdens het voeren van de dieren. Foto: Stichting 't Dierenduintje

gers om voor één of twee dagen per week op vaste dag(en) en tijdens vakanties van de beheerders de taken over te nemen. Vrijwilligers moeten affiniteit voor natuur en dieren hebben, sociaal zijn en goed

kunnen samenwerken met de andere vrijwilligers. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Fred Bakker (06 49955847) of stuur een bericht via de website www.dierenduintje.nl.

Plogging Castricum 15 juni rondom Bonhoeffer

Bakkum - Het is inmiddels juni, dus stelt stichting 'De Hooge Weide' haar natuurgebied open in de vorm van gratis wandel-excursies. Laarzen of ander waterdicht schoeisel wordt dit jaar aangeraden in verband met de hoge waterstand en dito vegetatie.

Er zijn diverse orchideeën te ontdekken zoals de rietorchis, moeraswespenorchis en keverorchis. Naast het geel van de ratelaar is wellicht ook het rood-zwart van de Sint-Jansvlinders te bewonderen. De gidsen zullen ook aandacht besteden aan een stuk lokale historie. De stichting beheert 17 hectare in Bakkum met botanische doelstelling en 97 hectare in de Castricumerpolder met weidevogelstelling. Subsidies worden geheel geïnvesteerd in natuurontwikkeling. Tine en Jan de Ruijter schonken zo'n dertig jaar geleden hun weilanden aan de stichting om de natuur een

kans te geven zich te herstellen en de continuïteit van de natuurgebieden te verzekeren. De rondleidingen vinden plaats op zondag 16 juni en zondag 30 juni

vanaf 11.00 uur en duren circa anderhalf uur. Het verzamelpunt is het damhek aan het eind van het Karhok. De ingang van het Karhok kunt u vinden halverwege de Achterlaan in Bakkum-Noord. Vanwege beperkte parkeergelegenheid kunt u het best per fiets komen. Graag vooraf via info@stichtingdehoogeweide.nl aanmelden.



De rondleidingen vormen een buitenkans voor natuurliefhebbers en amateurfotografen. Foto: stichting 'De Hooge Weide'

Nieuwe natuur in Zanderij Noord: gemeente zet grote stap vooruit

Castricum - De gemeenteraad heeft vorige week dinsdag het bestemmingsplan voor Zanderij Noord goedgekeurd. Met 22 stemmen voor en 1 stem tegen is dit plan nu officieel. Dit is een belangrijke stap om nieuwe natuur te creëren in het gebied tussen Castricum en de duinen.

Wethouder Valentijn Brouwer: „Dit is een geweldige mijlpaal voor Castricum. We werken hier al lang aan en nu kunnen we echt beginnen.

We hebben goed met alle partijen samengewerkt en geprobeerd alle belangen zo goed mogelijk mee te nemen. Dit plan helpt niet alleen de natuur, maar zorgt ook voor betere waterhuishouding en meer recreatiemogelijkheden.” Na tien jaar voorbereiding is de gemeente trots dat het plan er nu ligt. De kosten voor het kopen van de grond en de inrichting en het beheer worden betaald door PWN en de provincie Noord-Holland. PWN zorgt voor de inrichting en het beheer van het gebied.

Inrichtingsplan

PWN gaat nu snel verder met het inrichtingsplan. Dit najaar organiseert zij meerdere bijeenkomsten waar inwoners kunnen meepraten. Rond 15 juni lanceert PWN een website (www.pwn.nl/zanderij) waar de laatste informatie te vinden is. Zanderij Noord ligt tussen station Castricum en de duinen. Hier komt nieuwe natuur die helpt met het opvangen van regenwater en zoetwatervoorraad. Het gebied wordt ook geschikt voor recreatie en natuureducatie. Nu wordt het gebied nog voor een deel gebruikt voor bollenteelt. In totaal is het gebied 35 hectare groot, waarvan 7 hectare al natuur is.

**Pappa's
grootste
wens!**



**Pappa's
favoriete
kadowinkel!**

