

Castricummer NL

3

Wijkagent Pim van der Maas met pensioen. Neemt u ook afscheid van hem?



10

Jac. P. Thijssen College ontvangt meer dan duizend reünisten

18

Elmy Colthoff mag als kersverse eeuweling 100 kaarsjes uitblazen



REGIO MEDIA GROEP



Bonhoeffer ontvangt bronzen certificaat Week van de Duurzaamheid

Bonhoeffer sleept certificaat Eco-Schools in de wacht

Castricum - De afgelopen week stond op het Bonhoeffer College alles in het teken van duurzaamheid, zoals afdelingsleider Babette Cillekens vertelt: „We zijn begonnen met een workshop voor docenten over onder andere klimaatverandering. Dinsdag stonden spullen centraal en werd er een boekenruilbeurs gehouden. Anderen gingen aan de slag met een opdracht over deelbaarheid, waarvoor wethouder Valentijn Brouwer als jurylid was uitgenodigd. Woensdag bezochten de brug-

klasleerlingen de biologische moestuin op de Zanderij en tweede klasleerlingen verdiepten zich in de wereld van techniek.”

Donderdag was de landelijke dag van de duurzaamheid en verzorgde het eco-team een workshop op het Duurzaamheidsfestival, de landelijke bijeenkomst van eco-schools waar Bonhoeffer ook lid van is. Babette: „Het thema van vrijdag was voedsel. Zodoende werden de leerlingen in de pauze getraakteerd op zelf

gebakken vegan cookies. Vrijdagsmiddag werd het bronzen certificaat van eco-schools aan onze school uitgereikt, waar we met z'n allen natuurlijk erg trots op zijn. We kunnen terugkijken op een geslaagde week. Een pluspunt is ook dat nieuwe leerlingen zich hebben aangemeld voor het eco-team, zodat we met veel vertrouwen op weg gaan naar het zilveren certificaat en een nog groenere school voor iedereen!”

Tekst en foto: Hans Boot

Herfst laat zich zien

Castricum - De natuur maakt zich op voor de naderende winter - al beloofd het deze week nog zacht te worden. De dagen worden korter en de nachten kouder en vochtiger. Ideale omstandigheden voor paddenstoelen, zoals deze Vliegenzwammen in de duinen van Bakkum. Tekst en foto: Henk de Reus



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

De klantvriendelijkste bank zit ook in Castricum

RegioBank
zelfstandig adviseur

Burg. Mooijstraat 6 | Castricum
0251 65 70 50

Lijf & gezondheid
Lees je Af!

DEZE WEEK IN DE KRANT

uw groeneslager
Fruite, maar gezonder

4 MINUTE STEAK
€ 9,99

RUNDERROLLADE
SHOARMAROLLADE
SCHOUDERHAM
samen € 6,99

TORTILLA'S 2 STUKS
voor € 7,99

APPELKROKANT VLAAI

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

8 PERS.
14,95

de Roset
PATISSERIE & CHOCOLATERIE

PATISSERIE COLLEGE

Castricummer.

Versijnt wekelijks op woensdag in:
Castricum, Akersloot, Bakkum,
Limmen, De Woude
Oplage 16.625

Kantooradres
Zeeweg 191, 1971 HB IJmuiden
0255-520456

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

Aanleveren advertenties
Maandag voor 17.00 uur
verkoop@castricummer.nl

Advertentieverkoop
Wendy Honcoop, 06-20278532

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

Aanleveren redactie
Maandag voor 12.00 uur
redactie@castricummer.nl

Redactie
Raimond Bos

Correspondenten
Hans Boot, Ans Pelzer, Henk de Reus

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

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

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

Uitgave van
Kennemerland Uitgevers B.V.

Copyright
Alle rechten voorbehouden. Gepu-
bliceerde advertentie-, beeld-, en/
of tekstmateriaal mag niet worden
verveelvoudigd of digitaal worden
verwerkt, in enige vorm of op enige
wijze, zonder voorafgaande schrift-
elijke toestemming van de uitgever.

Privacyverklaring
www.castricummer.nl/privacy

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

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



Laatste kermis zit er weer op



Bakkum - Afgelopen weekend was er vooral voor de jongsten onder de bezoekers van de Bakkummer kermis voldoende te beleven: ballengooien, touwtje trekken, badeendjes vangen, rondjes draaien in de zweefmolen of rondtoeren in de botsautootjes, het kon allemaal. Terwijl Nikki (9) bij de schiettent haar doel in het vizier houdt maakt Marie (3) iets verderop reuzesprongen bij het bungee-springen en smullen Eliza (9) en Mathilde (8) lekker van een super suikerspin. Het was zaterdag wat aan de frisse kant, maar als je bezig bent en plezier hebt merk je er toch niets van. Tekst en foto's: Henk de Reus

Griezelig gezellig bij DOK's Halloween Week

Bakkum - Deze herfstvakantie draait bij restaurant De Oude Keuken (DOK) alles om Halloween en dat wil je niet missen! Het café verandert in een spinnennest vol spannende decoraties, klaar om de gasten te verwelkomen voor een week vol leuke activiteiten. Terwijl de kleintjes heerlijk aan het knutselen zijn – pompoenen tot lantaarns en happy halloween stones – kunnen ouders ontspannen genieten in het restaurant. Proef de gloednieuwe High Wine: drie mooie wijntjes met lekkere bijpassende hapjes. En de kinderen?

Die smullen van het speciale griezelmenu! Kom langs voor een herfstvakantie vol griezelplezier, gezelligheid en smaakvolle verwennerij. Durf jij het aan? Het knutselen voor de kinderen is op woensdag 30 oktober van 10.00 tot 11.00 uur en van 13.00 tot 14.00 uur. De filmmiddag is op woensdag 30 oktober van 15.00 tot 17.00 uur. Voor de happy halloween stones kunnen ze op vrijdag 1 november tussen 10.00 en 12.00 uur terecht. Via de agenda op www.deoudekeuken.nl kun je eenvoudig kaarten reserveren.

HUISARTSEN

AVOND-, NACHT- EN WEEKENDDIENST

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

WAARNEMING

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

Overname door Regio Media Groep van titels BDU Haarlemmermeer

Regio - Na jaren van goede samenwerking tussen de Regio Media Groep en BDU in Haarlemmermeer is een overname van de titels HCnieuws Noord en Zuid, Weekblad voor Ouder-Amstel en Amstelveens Nieuwsblad een logische stap. De gebieden waarin de kranten verschijnen, sluiten perfect op elkaar aan, hetgeen veel voor-

deel zal bieden aan zowel de lezers als de ondernemers. Het gebied tussen Heemstede en Aalsmeer is nu aan en met elkaar verbonden.

De sterk gemotiveerde werknemers van BDU, die al jaren aan deze titels verbonden zijn, houden sinds oktober kantoor in Aalsmeer aan de Visserstraat 10. Daar zal samen

met de nieuwe collega's van onder andere de Nieuwe Meerbode en de Heemsteder gewerkt worden aan deze mooie titels met veel aandacht voor het lokale nieuws.

Hieronder treft u de kranten van de Regio Media Groep aan met wekelijks een oplage van 200.000 kranten in 60 plaatsen.

Nieuwe Meerbode. Nieuwe Meerbode. Nieuwe Meerbode. Jutter | Hofgeest. Castricummer.
Heemsteder. Bloemendaler. Amstelveens Nieuwsblad. OUDER-AMSTEL.nl HCnieuws.nl

KERKDIENTEN

DONDERDAG 17 OKTOBER

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

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

VRIJDAG 18 OKTOBER

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

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

ZATERDAG 19 OKTOBER

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

ZONDAG 20 OKTOBER

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

Protestantse Kerk Castricum (dorpskerk)
10.00 uur IONA-dienst met ds. Hanneke Ruitenbeek, te volgen via Omroep Castricum en via de livestreamlink op www.pkcastricum.nl

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

Plaza achter De Oude Keuken op Dijk en Duin
10.00 uur ds. Angélique Rijlaarsdam

Protestantse Gemeente Limmen 10.00 uur ds. F. J. van der Wind m.m.v. koor One More Voice

R.K. Corneliusparochie Limmen 10.00 uur Eucharistieviering met Jan Veldt m.m.v. liturgisch koor

R.K. St.-Jacobus Major Akersloot 10.00 uur Eucharistieviering met Rob Hoogeboom m.m.v. herenkerk

MAANDAG 21 OKTOBER

Protestantse Kerk Castricum (dorpskerk)
19.00 uur Taizé-avondgebed

DINSDAG 22 OKTOBER

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

Protestantse Kerk Castricum (dorpskerk)
19.00 uur Taizé-avondgebed

DINSDAG 22 OKTOBER

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

Steun voor VvE's die willen verduurzamen

Goed nieuws voor VvE's die hun gebouw willen verduurzamen. De gemeente Castricum stelt geld en kennis beschikbaar om de eerste stappen te zetten en plannen te maken. Op donderdag 24 oktober houdt de gemeente hierover een informatiebijeenkomst voor bestuurders en leden van VvE's.

Steeds meer VvE's willen hun gebouw verduurzamen. Voor het klimaat, maar ook voor meer comfort, een hogere waarde van de woningen en voorspelbare onderhoudskosten. Maar hoe pak je dit aan? Tijdens de informatiebijeenkomst voor bestuurders en leden van VvE's presenteert de gemeente een aanpak voor VvE's die hun gebouw helemaal of gedeeltelijk willen verbeteren. Daar wordt ook verteld hoe je als VvE in aanmerking kunt komen voor een gratis verduurzamingsadvies.

De aanpak is ontwikkeld en wordt uitgevoerd door Vverduurzamen.nl, een ervaren specialist in het renoveren en verduurzamen van VvE-gebouwen. De experts van Vverduurzamen.nl geven advies, maken een plan op maat en begeleiden de uitvoering. Ze zorgen altijd voor een perfecte combinatie van verduurzaming, comfort, gezond leven en betaalbaarheid. Ook hebben ze veel aandacht voor het proces en het meenemen van alle leden van de VvE in de ontwikkeling van het plan.

De informatiebijeenkomst wordt gehouden in Geesterhage aan de Geesterduinweg 3 in Castricum. Het begint om 19.30 uur. Natuurlijk is er volop gelegenheid tot het stellen van vragen.

Aanmelden kan op:
www.verduurzamen.nl/aanmelden.



Het Diabetes Fonds collecteert van 13 t/m 19 oktober 2024

Weg krijgt een nieuwe asfaltlaag

Dusseldorperweg Limmen dicht op 16 oktober

Op woensdag 16 oktober is de Dusseldorperweg in Limmen tussen huisnummers 61 en 109 afgesloten voor alle verkeer. Op die dag asfalteren we de weg opnieuw, tussen 07:00 en 16:00 uur. Het asfalt is namelijk aan onderhoud toe.

Het verkeer moet die dag omrijden. Omleidingsborden wijzen de weg. Mensen die langs dit deel van de weg wonen informeren wij apart, via een bewonersbrief.

Meer informatie: dhr. Deijle, via tel. 14 0251, e-mail davedeijle@debuch.nl.

 **Volg ons op Facebook.**
www.facebook.com/gemeente.castricum

Wijkagent Pim van der Maas met pensioen

Neemt u ook afscheid van hem?

De wijkagent van Limmen en Akersloot, Pim van der Maas, gaat met pensioen!

Op donderdag 17 oktober 2024 kunt u tijdens de wijkpanelavond afscheid van hem nemen. U kunt ook direct kennis maken met uw nieuwe wijkagent.

Vanaf 19:30 uur bent u welkom bij horecabedrijf 't Hoorntje in Akersloot. Graag tot ziens.



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.

Raadsinformatieavond donderdag 17 oktober

Op donderdag 17 oktober wordt de begroting 2025 gepresenteerd en is er een raadsinformatiebijeenkomst over de planvorming voor de renovatie en uitbreiding van het gebouw van obs Juliana van Stolberg. Als inwoner of betrokkene kunt u vragen stellen of opmerkingen maken. U hoeft zich hiervoor niet aan te melden.

Bijeenkomsten Raadzaal

19.30 – 20.45 uur Technische sessie bij de Begroting 2025
19.30 uur bewoners, organisaties en bedrijven kunnen hun mening over de begroting kenbaar maken

Aansluitend

21.00 – 22.30 uur Presentatie planvorming voor de renovatie en uitbreiding van het gebouw van obs Juliana van Stolberg

Geef uw mening over de begroting 2025

Op donderdagavond 17 oktober kunt u om 19:30 uur in de raadzaal uw mening geven over de Begroting 2025 van de gemeente Castricum.

De begroting geeft richting aan hoe het gemeenschapsgeld wordt besteed in 2025 en verder. Ook voor u als inwoner, organisatie of instelling van de gemeente Castricum dus een belangrijk moment. De gemeenteraad hoort daarom graag uw mening op donderdag 17 oktober, zodat de raadsleden uw input mee kunnen nemen bij de verdere behandeling van de begroting. De gemeenteraad behandelt de begroting op 7 november en de besluitvorming over de begroting volgt op 14 november.

U kunt de begroting vinden op de website castricum.raadsinformatie.nl bij de vergaderstukken van 17 oktober 2024. U kunt zich aanmelden als inspreker bij de begroting door te mailen naar raadsgriffie@castricum.nl.

Raadsplein donderdag 24 oktober

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

Inspreken

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

Bijeenkomsten Raadzaal

19.30 – 20.45 uur planvorming voor de renovatie en uitbreiding van het gebouw van obs Juliana van Stolberg
21.00 – 22.30 uur Commissie meerjarenbegroting subsidies jeugd*

Bijeenkomsten Trouwzaal

19.30 – 20.45 uur Presentatie cijfers jeugd en Wmo
21.00 – 21.30 uur Motie contracten strand
21.30 – 22.00 uur Motie onderzoek bestemmingsplanwijziging Bakkerspleintje
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.

Raadsvergadering Raadzaal

22.30 - 23.00 uur In de raadsvergadering is de mogelijkheid voor raadsleden om een debat aan te vragen over een actueel onderwerp. Ook wordt er gestemd over de volgende voorstellen:

- Wijziging referendumverordening gemeente Castricum 2024
- Handvest actieve informatieplicht gemeente Castricum 2024
- Uitvoeren quickscan naar toekomstige huisvesting Vrijeschool Castricum aan de Dr. Van
- Nieveltweg en de onderbouwlocatie van de Cunera aan de Prof. Winklerlaan
- Motie strand (onder voorbehoud van commissievergadering)

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

Bekendmakingen

Omgevingsvergunningen

Aangevraagd

Bakkummerstraat 94 in Castricum, het bouwen van een woning, datum ontvangst 30 september 2024 (Z2024-00005815)

Heereweg 34a in Castricum, het aanvragen voor een B&B vergunning, datum ontvangst 20 september 2024 (Z2024-00005651)

Meester Bodewesstraat 15 in Castricum, het plaatsen van een dakkapel, datum ontvangst 26 september 2024 (Z2024-00005778)

Kapelweg 21 in Limmen, aanleggen van een inrit en tijdelijk wijzigen van het gebruik van het bijgebouw, datum ontvangst 6 september 2024 (Z2024-00005320)

Roelat 3 in Limmen, het plaatsen van een dakopbouw, datum ontvangst 27 september 2024 (Z2024-00005800)

Wagnerlaan 27 in Akersloot, het plaatsen van een dakkapel (voorzijde), datum ontvangst 26 augustus 2024 (Z2024-00005058)

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

Albert Schweitzerlaan 41 in Castricum, het vergroten van de woning, verzenddatum 3 oktober 2024 (Z2024-00004637)

Charlotte de Bourbonstraat 32 in Castricum, het plaatsen van een dakopbouw en het maken van een erker, verzenddatum 7 oktober 2024 (Z2024-00004344)

Dag Hammarskjöldlaan 53 in Castricum, het verwijderen van een draagmuur, verzenddatum 8 oktober 2024 (Z2024-00004856)

Limmerweg 2c in Castricum, het realiseren van een bed & breakfast in bestaande schuur, verzenddatum 5 oktober 2024 (Z2024-00003864)

Prinses Beatrixstraat 6 in Castricum, het vergroten van de woning (erker en uitbouw achterzijde), verzenddatum 3 oktober 2024 (Z2024-00005009)

Rijksweg 134 in Limmen, het vervangen van de kozijnen en het isoleren van de gevel, verzenddatum 4 oktober 2024 (Z2024-00004490)

Slingerpad 12 in Castricum (Kavel 32), het bouwen van een woning, verzenddatum 2 oktober 2024 (Z2024-00003725)

Stetweg 37 in Castricum, het verbouwen van het pand ter behoeve van huisvesting, verzenddatum 8 oktober 2024 (Z2024-00002232)

Stierop 2 in de Woude, het bouwen van een kalverstal/ berging, verzenddatum 4 oktober 2024 (Z2024-00003206)

Zuidkerkenlaan 22 Limmen, het plaatsen van een dakkapel ten behoeve van mantelzorgwoning, verzenddatum 3 oktober 2024 (Z2024-00004249)

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

Deels Verleend

Prof. Winklerlaan 19 in Castricum, het bouwen van een bijgebouw (bij een Rijksmonument), verzenddatum 3 oktober 2024 (Z2024-00004368)

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

Verlengen behandeltermijn

Burgemeester Mooijstraat 35 in Castricum, het vergroten van het pand en realiseren van een extra woning, verzenddatum 7 oktober 2024 (Z2024-00004328)

Walstro 46 in Castricum, het vergroten van de woning, verzenddatum 3 oktober 2024 (Z2024-00003844)

De beslistermijn voor deze aanvragen is met zes weken verlengd

Evenementen en overige vergunningen

Verleende marktstandplaatsvergunning voor de verkoop van snoepwaren op de weekmarkt Castricum, Dorpsstraat in Castricum, verzenddatum 9 oktober 2024 (Z2024-00004871)

Verleende slijterijvergunning King's Dune Spirits, Karekiet 7 Castricum, verzenddatum 10 oktober 2024 (Z2024-00005350)

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



Mike en Lizzy winnen Audi SQ8 e-tron Quattro bij Postcode Loterij Premium

Castricum - Goed nieuws voor Mike en Lizzy: op de postcode 1902 EC (Henri Dunantsingel) waarmee zij meespelen is de Premium-prijs van de Postcode Loterij gevallen. Dat is deze maand een Audi SQ8 e-tron Quattro. Postcode Loterij-ambassadeur Winston Gerschtanowitz verraste ze met dit mooie nieuws.

Winston staat voor de deur van Mike en Lizzy in Castricum. Met een brede glimlach overhandigt hij de premium prijs aan het gelukkige stel. „Gelicieteerd!”, roept hij uit. Mike en Lizzy kunnen hun ogen niet geloven terwijl ze de cheque in ontvangst nemen. Een onvergetelijk moment voor de twee. „Dit is echt een droom die uitkomt” zei Mike stralend. „We zijn net drie maanden geleden hier komen wonen en hebben toen

Premium aangezet. En nu winnen we dit!” Met hun eerste kindje op komst, komt dit perfect van pas. „We hadden eigenlijk een grotere auto nodig!”, voegt Lizzy toe.

Plus en Premium: kans op bijzondere extra prijzen

Bij de Postcode Loterij spelen deelnemers mee voor alle prijzen en cadeaus uit de prijzenpot van 435,9 miljoen euro. Daarbovenop kunnen

ze extra prijzen winnen wanneer ze meespelen met Plus of Premium. Met Plus maken deelnemers kans op elk jaar 25.000 euro, tien jaar lang. Met Premium maken deelnemers ook nog iedere trekking kans op premium prijzen, zoals een Volkswagen Mobile Home Grand California 600, een vakantiehuis of een luxe wereldreis voor vier personen langs alle wereldwonderen.



Mike en Lizzy met hun gloednieuwe auto, naast hen Winston Gerschtanowitz.
Foto: Postcode Loterij

Opnieuw wateroverlast in tijdelijk onderkomen Stetweg

Castricum - Afgelopen weekend was het wederom raak aan de Stetweg, waar stathouders tijdelijk gehuis-

vest zijn. In de nacht van zaterdag op zondag zorgde hevige regenval voor wateroverlast in het pand. Bewoners

maakten filmpjes en foto's van het incident, omwonenden bevestigden de situatie met getuigenverklaringen.

Volgens de omwonenden is rond 3 oktober een poging ondernomen om het dak van het gebouw te repa-

ren. Het college zwijgt over de gevraagde excuses voor de beschuldigingen aan het adres van bewoners in het pand. Volgens de gemeente hebben bewoners de lekkage expres veroorzaakt. Een advocaat, die namens de bewoners is ingeschakeld, gaf aan dat het

college vlak voor het verstrijken van een gestelde deadline heeft laten weten meer tijd nodig te hebben voor een reactie. Afgelopen vrijdag heeft de advocaat het college opnieuw een brief gestuurd met daarin een nieuwe deadline voor een reactie.



Maak nu een afspraak voor een gratis oogmeting

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

Tijdens de oogmeting controleren wij:

- ◆ De oogsterkte
- ◆ De oogleden
- ◆ Het hoornvlies
- ◆ De oogdruk
- ◆ Het netvlies
- ◆ De aslengte
- ◆ De ooglens

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



Bossinade voordeel

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

- 1** € 75,- korting* op multifocale glazen en € 37,⁵⁰ korting* op enkelvoudige glazen. Deze korting verrekenen we direct met uw aankoop en in de meeste gevallen verzorgen wij de declaratie aan uw zorgverzekeraar voor u.
- 2** 50% korting* op een tweede paar glazen als u naast een complete bril een tweede bril koopt (beeldscherm- of zonnebril).

bd
bossinade
OPTOMETRIE

Uw ogen verdienen het

TORENSTRAAT 30 CASTRICUM 0251 - 65 22 38 BOSSINADE.NL

*Vraag naar de actievoorwaarden in de winkel.

Organiseer je meeting op Landgoed Duin en Bosch

Een prachtige locatie voor je vergadering, training of feest en de perfecte omgeving voor mooie ontmoetingen



Tel: 0251 - 30 21 21 | bijzonderetrainingslocatie.nl | deoudekeuken.net
Oude Parklaan 111/117, 1901 ZZ Castricum

AGUSTO EDELSMID

OPHEFFINGS UITVERKOOP

Hoge kortingen op de hele collectie

Agusto Edelsmid

Geopend: dinsdag, donderdag, vrijdag en zaterdag 09.30 - 17.00 uur - Binnenweg 55 - Heemstede

TOTALE OPHEFFINGSUITVERKOOP

ELKE 3E ZONDAG VAN DE MAAND PROEF- LOKAAL



15.00 tot
20.00 uur

IN DE
MUSEALE
HOEK VAN
LIMMEN



DAMPEGHEEST.NL

Gratis afhalen:
2-zitbankje. Donkerbruine stof.
Tel. 06-16520485

Gratis afhalen:
Wie kan ik blij maken met één
of twee blokfluiten?
Tel. 0251-655697

Te koop:
Stabiele fietsmontage standaard
3-poot, 360 gr. draaibaar,
traploos in hoogte verstelbaar en is
inklapbaar €35,-
Tel. 06-45609565

Te koop:
Twee zeer mooie schoenleesten van
gietijzer, zeer decoratief, samen €15,-
Tel. 06-21349542

Gevraagd:
Wie kan er mooi edelstenen
wire-wrappen? Of kent u iemand
die dit kan?
Tel. 06-41646940

Aangeboden:
Canon cartridges over i.v.m. nieuwe
printer: Pixma 550 pgbkxl, 551c,
551m, 551y voor €25,- in
Castricum halen.
Tel. 06-51618270

Te koop:
Z.g.a.n. leer/ Nubuck
ds.instapschoen, merk Solidus,
maat 40-41, brj (licht)bruin €40,-
(was 136,-) Tel. 0251-244037

Te koop:
Nw 8 st. kleine koffiemokken,
leuke trendy kleur paars/wit,
prijs alle 8 voor €4,-.
Tel. 0251-244037

Gevraagd:
Cd elpee liggen ze te verstoffen of
staan ze in de weg ik haal ze op. Rock
blues pop rock'n'roll metal jazz.
Tel. 06-22515616

Gevraagd:
Voor mijn collectie zoek ik voor-
werpen en documenten uit de
tweede wereldoorlog. (Tegen
vergoeding).
Tel. 06-25384205

Gratis afhalen:
1 persoon ledikant met licht
gekleurd blank hout als ombouw.
Tel. 0251-659459

Gratis afhalen:
Herenfiets (stationsfiets).
Tel. 0251-675724

Natuurmonumenten

WE KUNNEN NIET ZONDER NATUUR
Word nu lid op natuurmonumenten.nl en
ontvang 4 x per jaar het magazine Puur Natuur

Word donateur!
Ga naar
DierenLot.nl



CORSO BIOSCOOP

Programma 17 oktober t/m 23 oktober

donderdag 20.00 uur
vrijdag 15.00 uur
zondag 19.30 uur dinsdag 20.00 uur
How to Make Millions Before Grandma Dies

donderdag 20.00 uur
vrijdag 15.00 uur
zaterdag 20.00 uur zondag 19.30 uur
maandag & woensdag 20.00 uur
Firebrand

vrijdag & zaterdag 20.00 uur
zondag 16.00 uur woensdag 20.00 uur
Joker: Folie à Deux

zondag 16.00 uur maandag 20.00 uur
The Gullspång Miracle

vrijdag 20.00 uur
zondag 11.00 uur dinsdag 20.00 uur
De Wilde Noordzee

zondag 11.00 uur
De Club van Sinterklaas film: Het Grote Sneeuwavontuur

zondag 13.30 uur
200% Wolf

zondag 13.30 uur
De Wilde Robot

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



How to Make Millions Before Grandma Dies

Wanneer de oma van de luie, werkeloze gamer M. ziek wordt, realiseert hij zich dat hij niet veel aandacht aan haar heeft besteed. In een poging het contact met haar te herstellen en daarmee aanspraak te maken op

haar erfenis, gaat hij voor haar zorgen. Maar naarmate ze meer tijd samen doorbrengen, ontstaat er langzaam maar zeker een verrassende band die de brug slaat tussen twee totaal verschillende generaties.

De Club van Sinterklaas film: Het Grote Sneeuwavontuur

Als de stoomboot door een storm op zee een andere route naar Nederland moet varen, ziet Sinterklaas ineens mogelijkheden om een wens uit de stapel met onvervulbare wensen uit te laten komen. Sara vraagt al jaren een echte knuffel van de Sint, ze woont alleen heel ver weg... helemaal in Oostenrijk. En nu ligt dat dus precies op de nieuwe route! De boot zet koers naar De Witte Bergen in

Oostenrijk. Daar zien Test, Coole, Dans en de andere pieten voor het eerst in hun leven sneeuw en beleven ze allemaal sneeuwavonturen. Het hele dorpje is in feeststemming en Sara is dolgelukkig. Maar dan is Ozosnel ineens verdwenen en zonder paard kan Sinterklaas niet verder. Is er nog wel een pakjesavond in Nederland als De Club van Sinterklaas vast zit in de sneeuw?

Zangeres Iris de Leeuw zondag bij restaurant De Oude Keuken



Zangeres Iris de Leeuw. Foto: Studio74 Fotografie

Bakkum - Op zondag 20 oktober treedt Iris de Leeuw op in restaurant De Oude Keuken. Iris begon op jonge leeftijd met musiceren. Uiteindelijk heeft zingen haar hart veroverd en haar ertoe gebracht het roer volledig om te gooien. Ze wilde van een vaste, voltijd kantoorbaan naar een leven als muzikant. De boodschap die Iris met haar eigen nummers wil overbrengen is dan ook om je dromen te volgen! Haar muziek is via <https://linktr.ee/irisdeleeuw> te beluisteren. Het optreden begint om 15.00 uur en de toegang is gratis. Een vrijwillige bijdrage voor iris is echter welkom. U vindt De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117 in Bakkum. Kijk op www.deoudekeuken.net voor uitgebreide informatie.

Vocal Tour bestaat tien jaar

Castricum - Het driestemmige koor Vocal Tour heeft afgelopen zaterdag haar tienjarig bestaan gevierd. Na een geschiedenis met afsplitsingen en fusies gaat het koor, samen met dirigent Paul Hanrath en pianiste Karin Kroese, gezond de toekomst tegemoet. De lastige coronaperikelen zijn

verleden tijd en het ledenbestand is weer aangegroeid tot 38. Er is nog wel plaats voor alt en sopranen. Ook baritons (tenoren en bassen) zijn van harte welkom, alhoewel het koor zich ook al gelukkig prijst met haar acht 'zeldzame' heren. Vocal Tour zingt een gevarieerd repertoire, dat voorname-

lijk bestaat uit lichte muziek van modern tot klassiek. Af en toe wordt daar een vleugje wereldmuziek aan toegevoegd. Het koor werkt inmiddels hard aan het lustrumconcert in de dorpskerk op zondag 23 maart 2025 's middags, dus reserveer alvast die datum! Kijk op www.vocaltour.nl voor uitgebreide informatie. Foto: Vocal Tour



Emergo: orkesten aan de kust

Castricum - Onder deze titel organiseert het fanfareorkest van muziekvereniging Emergo op zaterdag 9 november een concert in het Jac. P. Thijssen College aan de Bloemen 65 met als gast Fanfareorkest Heemskerk. Het concert begint om 20.00 uur (inloop vanaf 19.30 uur) en toegangskaarten zijn zowel via <https://emergo.org/winkel> als aan de zaal verkrijgbaar. Beide orkesten zijn al jaren goede burens van elkaar. Dirigenten Erik van de Kolk (Emergo) en Ruud Pletting (Heemskerk) bieden u een concert met een heel afwisse-

lend programma. Op de lessenaar staan zowel hedendaagse fanfarewerken als arrangementen van populaire muziek. Voor muzikliefhebbers valt er meer te genieten bij Emergo.

Op zaterdag 26 oktober neemt brassband Backum Brass deel aan de Nationale Brassband Kampioenschappen in Tivoli Vredenburg in Utrecht en op zondag 24 november geeft het dagorkest DOE van Emergo een matineeconcert in de grote zaal van Geesterhage. Maar informatie daarover volgt binnenkort.



Het fanfareorkest van Emergo bij een concours in Zutphen. Foto: Muziekvereniging Emergo

Zangworkshop Romaliedereren

Castricum - Het team van Kantado Festivalo organiseert op 26 oktober weer een zangworkshop Romaliedereren. De opzet is om drie keer achter elkaar Romaliedereren te zingen met het maandelijkse wereldmuziek-inloopkoor. Op 1 september was de eerste goedbezochte workshop waar vijf liedjes zijn ingestudeerd. Op 26 oktober wordt dat repertoire herhaald en komen er nieuwe liederen bij. Het is overigens geen probleem om aan slechts één zangsessie deel te nemen. De zang is meerstemmig onder begeleiding van Hetty Kienhuis (gitaar), Guus Hendriks (accordeon) en Wim de Goede (contrabas). Aan deze editie

neemt ook gastmuzikant Tom Damm (viool) deel. De Romaliedereren hebben een krachtige uitstraling. Ze zijn hartstochtelijk, romantisch en soms weemoedig van sfeer. De liedjes gaan over heimwee, verlangen, de strijd om het bestaan maar ook over levensvreugde, de liefde, feesten en dansen. Koorervaring is handig, maar het accent ligt op plezier in zingen. De workshop vindt plaats van 10.00 tot 12.00 uur in het gebouw van Tafeltennisvereniging Castricum aan de Gobatstraat 12a. Drankjes na afloop verkrijgbaar tegen contante betaling. Aanmelden en informatie: wimdegoede@gmail.com / 06 12025767.



Romaliedereren hebben doorgaans een krachtige uitstraling. Afbeelding: Wim de Goede

Achterom brengt 'Op vleugels van de hoop'

Castricum - De groep Achterom, met vier mannen voor tekst en muziek, treedt op zondag 20 oktober om 15.00 uur op in de dorpskerk.

Het programma 'Op vleugels van de hoop' is een ode in poëzie en muziek aan die mooie gevleugelde kracht die in mensen verborgen is; de hoop,

dat lichte en lichtvoetige, verrassende en bemoedigende tegengif om het uit te houden in dagen van angst en benauwdheid. Achterom bestaat uit Henk Engel (zang en gitaar), Hans van der Laan (fluit, klarinet en zang), Henk van Meegen (piano) en Jan Tulp (zang en accordeon).

Een mooi afscheid

Na een welbesteed en liefdevol leven met toegewijde zorg voor onze moeder is na een te korte periode in zijn mooie Triade, vrij onverwachts overleden onze betrokken, aimabele en oneindig wijze vader en opa

Felix Theodoor de Bats

weduwnaar van Nora de Bats - van Oort

Samarinda Borneo
19 oktober 1934

Alkmaar
2 oktober 2024

Heleen de Bats
Lucas Zwerver en Josephine Roelofs
Oscar Zwerver en Nataly Mone
Jelmer Zwerver †

Dirk Jan de Bats

Stijn de Bats en Irma Selman
Felix de Bats en Janne Verstappen
Thomas de Bats en Reineke Wit

Correspondentieadres:
Randwijcklaan 20
1181 BM Amstelveen

De crematieplechtigheid heeft op 9 oktober plaatsgevonden.

Bedroefd, maar met bewondering voor de wijze waarop zij haar ziekte heeft gedragen, geven wij u kennis van het overlijden van mijn lieve vrouw, onze zorgzame moeder en trotse oma

Brigitta van Dijk-Schram

*Castricum, 18 mei 1962

† Castricum, 12 oktober 2024

Dirk

Mariëlle & Lucas
Joëlla, Demian

Renate
Dyllan, Jeyson

Maurice

Het afscheid van Brigitta zal in besloten kring plaatsvinden.
Adres: Lijsterbeslaan 7 | 1901 SE Castricum

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



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



BETROUWBAAR EN BETROKKEN

Ton & Mieke Groot



Stetlaantje 1 | 1906 AN Limmen

Tel: 072-5053009

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

* U kunt ons dag en nacht bereiken.



Ester AL
UITVAARTZORG

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

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

Mijn leven & sterven
Ontvang gratis het leven en sterven boekje
om al uw wensen in vast te leggen.

Bestel via:
charon.nl/leven-sterven
24/7 bereikbaar op
072 507 0477

21 oktober 2023

21 oktober 2024

Ad Jacobs

Lieve papa,

Ook na een jaar voel ik dat je nog
steeds dichtbij me bent.

Ik hou van jou!!

Liefs, Inge

"Vier het leven!"

Op maandag 2 september 2024 hebben wij op liefdevolle wijze het leven gevierd van onze moeder, schoonmoeder, oma en overgroot-oma

Gerda Bos

Jullie blijken van medeleven en warme belangstelling de afgelopen tijd hebben ons goed gedaan.

Wij gaan in de geest van haar met jullie verder.

Bedankt allemaal.

Namens de familie,
Vincent, Laurens, Marie-Louise,
Ruben en Simon

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

Persoonlijke begeleiding in en rondom
Castricum, Limmen en Heiloo.

Geheel naar uw wensen,
ongeacht waar u verzekerd bent.

- Sinds 2010 -
ANNO NU
uitvaartverzorging

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

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

De levenskunst
afschied nemen

Alice Loeters
persoonlijke uitvaartzorg

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

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

Actie Rabo ClubSupport levert mooi bedrag op voor Oud-Castricum

Castricum - Al jaren organiseert de Rabobank de sponsoractie Rabo ClubSupport die clubs, stichtingen en verenigingen ondersteunt bij de uitvoering van hun doelstellingen. Het initiatief houdt in dat er een bedrag beschikbaar wordt gesteld en leden van de bank hun stem kunnen uitbrengen op de organisatie die hun voorkeur heeft.

Dit jaar was er landelijk in totaal 15,8 miljoen euro te verdelen en mochten 560.000 leden stemmen op een van de 33.300 instanties.

De uitslagen zijn een dezer dagen bekend gemaakt op de website van de Rabobank. Oud-Castricum werd vorige week donderdag al verrast door Mark de Jager (rechts op de foto) die het bestuur van de stichting het fraaie bedrag van € 902,33 kwam aanbieden in de vorm van een cheque.

Uiteraard werd daarop enthousiast gereageerd. Voorzitter Jan Frens: „We kunnen het geld goed gebruiken voor de verduurzaming van ons



Overhandiging cheque Rabo ClubSupport aan Oud-Castricum

onderkomen. Hierbij wil ik dan ook alle mensen bedanken die op ons

hebben gestemd.” Tekst en foto: Hans Boot

B en W ontbijten bij kindcentrum De Brug

Akersloot - Vorige week aten 33 leerlingen uit groep 7 van kindcentrum De Brug hun eerste broodje van de dag samen met de burgemeester en een aantal wethouders.

Met het landelijke 'Burgemeester-ontbijt', een initiatief van het Nationaal Schoolontbijt, geeft de gemeente Castricum aandacht aan het belang van een goed ontbijt. De burgemeester en wethouders

werden ontvangen in de klas van de leerlingen.

Tussen de glazen melk, thee, broodjes, gezonde snacks en beleg door konden de leerlingen in gesprek met de burgemeester en wethouders. Ze weten nu waar ze zoal in het gemeentehuis over praten, wat er zo leuk is aan hun beroep en zelfs wat hun lievelingsboek is. Omdat het ontbijt in de

Kinderboekenweek viel en lezen ook heel belangrijk is, konden de burgemeesters en wethouders genieten van een spectaculaire afsluiting. Op het liedje 'Lekker eigenwijs' lieten de leerlingen uit groep 7 hun zang- en danskunsten zien. Na een uur gezelligheid, moesten de bestuurders – met een beetje tegenzin, de school weer verlaten om aan het werk te gaan.



Groepsfoto van de leerlingen met burgemeester Ben Tap en de wethouders Paul Slettenhaar, Roel Beems en Valentijn Brouwer. Foto: Kindcentrum De Brug

Meester Maerten-bier op de tap in proeflokaal Damppegheest

Limmen - Op zondag 20 oktober heeft het proeflokaal van brouwerij Damppegheest eenmalig Meester Maerten-bier op de tap.

Dit bier heeft het team van Damppegheest gebrouwen ter ere van de in Heemskerk geboren 16e-eeuwse kunstschilder Maerten van Heems-

kerck, waarvoor 450 jaar na zijn sterfdatum in drie musea een tentoonstelling is van zijn kunstwerken. Dat zijn het Frans Hals Museum en Teylers Museum in Haarlem en het Stedelijk Museum Alkmaar. Deze exposities zijn van 28 september tot 19 januari te bekijken.

Het Meester Maerten-bier was een bestaand recept van 25 jaar geleden. Brouwerij Damppegheest kreeg de vraag om het opnieuw te brouwen. Het bier is op fles te koop bij het Frans Hals Museum, Stedelijk Museum Alkmaar en Simons Kaas & Noten in Heemskerk.

Het proeflokaal van Damppegheest bevindt zich aan de Schoolweg 1 en is op 20 oktober geopend van 15.00 tot 20.00 uur.

LEZERSPOST

Freudiaanse verspreking of slordig citaat?

Ik heb vaak mensen horen zeggen dat de gemeente Castricum geen oog heeft voor woonbehoeften van minder vermogende mensen. In een artikel over Duinstruweel lijkt een citaat van wethouder Slettenhaar deze gemeentelijke houding te bevestigen: „[...] We zijn trots dat we op deze manier kunnen bijdragen aan de woningnood [...]” Ik zou me daar eerder voor schamen als 'wethouder wonen'. Of zou de wethouder erg slordig geciteerd zijn?

Frank van Gerwen, Bakkum

De spin

De spin hij maakt zijn web om op zijn prooi te jagen, maar door de wind en regen wordt elke web kapot geslagen.

De spin hij maakt zijn web, elke dag een nieuw begin, uren van noeste arbeid, heeft dit eigenlijk wel zin?

De spin hij maakt zijn web, zijn draden broos en teer maar een geweldig kunstwerk zet hij dagelijks neer.

Zo spinnen wij ook elke dag de draad van ons bestaan, met dromen die verwaaien en dagen die vergaan.

Annie Assendelft, Castricum



De bunker met zandzakken voor de deur. Archieffoto: Hans Boot

Films onbeschadigd na onderlopen kunstbunker

Castricum - In juni van dit jaar werd in deze krant verslag gedaan over het onderlopen van de bunker aan de Helmweg in het Castricumse duingebied als gevolg van de hoge waterstand. De bunker is al jaren in gebruik als archief van het Amsterdamse Filmmuseum Eye en gevreesd werd dat de filmblikken schade hadden opgelopen. Dat viel echter reuze mee.

Door Hans Boot

Door de extreme regenval en het uitvallen van een van de pompen ontdekten medewerkers van het filmmuseum van Eye begin juni dat het water laarshoog op de vloer van de bunker aan de Helmweg stond. De opslagplaats, in de volksmond kunstbunker genoemd, doet al jaren dienst als archief van het filmmuseum. Tijdens de Tweede Wereldoorlog werden er diverse Nederlandse kunstschaten in opgeslagen, waaronder de Nachtwacht.

Nieuwe opslagplek

Na de ontdekking van de wateroverlast zijn er zevententachtig natte blikken met nitraatfilms in allerijl gevriesdroogd en daarna vacuüm getrokken, zoals Eye eerder liet weten.

Een woordvoerder van het museum deelde onlangs over de resultaten van het drogen mee: „We hebben geluk gehad en zijn met de schrik vrijgekomen, want geen van de blikken heeft blijvende schade opgelopen. Ze liggen weer in de bunker, waar technische maatregelen zijn

genomen. Dat betekent dat de onderste stellingen leeg blijven en alles twee keer per week wordt gecontroleerd.”

Er is dus voorlopig een oplossing gevonden voor calamiteiten, maar volgens Eye is die niet ideaal: „Zandzakken, schotten, een verhoogde drempel en een extra pomp moeten het water buiten de deur houden. We zouden de bunker echter liever gisteren dan vandaag willen verlaten. Onze wens is om ergens in Nederland een nieuwe, moderne opslagplek te bouwen, maar deze structurele voorziening kost veel tijd en geld.”



De ondergelopen kunstbunker. Foto: Eye Filmmuseum

Afscheid wijkagent Pim van der Maas na 47 jaar politiewerk

Limmen/Akerssloot - Vanaf 1 november kunnen de inwoners van Limmen en Akerssloot geen beroep meer doen op hun geliefde wijkagent Pim van der Maas in verband met het bereiken van de pensioengerechtigde leeftijd. Er zijn twee afscheidsavonden georganiseerd voor de politiemans die na bijna een halve eeuw al tijdens de Bloemendagen van dit jaar werd geëerd met een prachtig kunstwerk.

Door Hans Boot

De scheidende wijkagent vertelt eerst hoe zijn loopbaan is verlopen: „In januari 1978 ben ik begonnen op de Rijkspolitie school in Harlingen, waar ik ben opgeleid tot wachtmeester. Ik woonde toen in Zoeter-

meer. De school duurde een jaar en ik was intern, dus ging maandag heen en vrijdag weer naar huis. Per 1 januari 1979 werd ik voor drie maanden geplaatst bij een opvanggroep in Groet.”

Al snel kwam Pim in Limmen terecht: „Daar kon ik aan de slag bij een Rijks-politiepost. Samen met vijf collega's viel ik onder het district Alkmaar. We hadden toen ons eigen bureau aan de Rijksweg. In 1988 ben ik postcommandant geworden en na de reorganisatie in 1995 heette mijn functie eerst wijkcoördinator en later werd dat weer wijkagent van Limmen en Akerssloot. Die reorganisatie hield in dat de rijks- en gemeentepolitie werd samengevoegd tot Nationale Politie. We kregen in 2002 natuurlijk ook de gemeentelijke CAL-fusie en dat betekende dat mijn standplaats Castricum werd.”

Noodhulpdiensten

Pim laat vervolgens weten dat hij altijd met plezier bij de politie heeft

gewerkt: „Het is me nooit tegenvallen en ik heb mij altijd goed kunnen ontplooiën. Ik zeg vaak dat ik als wijkagent het mooiste baantje bij de politie heb. In feite ben je de ogen en oren van de wijk. Dat houdt in dat je heel veel moet signaleren. Daarnaast moet je constant met inwoners contacten onderhouden en zo nodig actie ondernemen. In de weekenden draai je ook noodhulpdiensten voor zaken als burenrudies, aanrijdingen etc. Kortom, een variërende en veel omvattende job. Gelukkig heb ik nooit vuurwapengeweld of een levensbedreigende situatie meemaakt. Als men actie tegen mij wilde voeren had ik altijd het gevoel dat die niet persoonlijk was gericht maar tegen het uniform.”

Digitale contact

Natuurlijk kreeg de wijkagent tijdens zijn carrière ook te maken met de vermindering van het aantal politie-bureaus. Daarover zegt hij: „De belangrijkste reden is dat de politie niet beschikt over de capaciteit om



Pim op zijn werkplek. Foto: Hans Boot

genoeg bureaus open te houden. Ook financiën spelen daarbij ook een rol. Sluiting van bureaus vind ik een slechte zaak, omdat je het directe warme contact met de bevolking kwijtraakt en we steeds meer toegaan naar het digitale contact. Ook handhaving van het bureau in Castricum stond een paar jaar geleden ter discussie, maar ik verwacht niet dat het snel verdwijnt. Wel is het zo dat het alleen nog maar op maandag en donderdag open is voor het publiek.”

Afscheidsavonden

Op de vraag of Pim uitkijkt naar zijn afscheid, hoeft hij niet lang na te denken: „Ja, alhoewel het ook dubbel voelt. Ik vind mijn werk namelijk nog altijd leuk, maar na 47 jaar is het ook wel genoeg geweest. Het mooiste cadeau heb ik al gehad

tijdens de Bloemendagen in Limmen van dit jaar. Een prikkploeg heeft toen een prachtig portret van me gemaakt met daarin de tekst dat ze me nu al missen. Die waardering vind ik belangrijker dan tien bossen bloemen van je baas...”

De opvolger van Pim heet Marco Glorie, die op dit moment wordt ingewerkt en de taken vanaf begin november overneemt. Voor het afscheid van de wijkagent worden twee avonden georganiseerd. De inwoners van Akerssloot zijn daar inmiddels voor uitgenodigd op 17 oktober. Die uit Limmen zijn van harte welkom op dinsdag 22 oktober vanaf 19.30 uur in De Heeren van Limmen. Vragen over deze avonden kunnen gesteld worden via telefoon 0900 8844 of mail pim.van.der.maas@politie.nl.



Het portret van Pim tijdens de Bloemendagen.

Foto: Pim van der Maas

Organiseer je meeting op landgoed Duin en Bosch

Bakkum - Landgoed Duin en Bosch is een prachtige locatie voor je vergadering, training of feest en de perfecte omgeving voor mooie ontmoetingen. Je hebt keus uit drie ruime zalen met koffiecorner en alles bij de hand voor je bijeenkomst. De zalen bevinden zich in een prachtig monumentaal pand in een bosrijke omgeving, vlakbij duin en strand en

met goede parkeergelegenheid. Bovendien bevindt de locatie zich op slechts vijftien minuten loopafstand vanaf het intercystation Castricum, waar ook OV-fietsen beschikbaar zijn. Je boekt een luxe lunch met biologische en regionale producten bij De Oude Keuken. De factuur is te boeken op social return (een voordeel voor organisaties die een social

return-verplichting hebben). Je bedrijfsevenement is in meerdere zalen tegelijk te organiseren en is ook te combineren met bijvoorbeeld een groepsdiner, barbecue, borrel, fietstocht, wandeling en overnachting bij een fijn hotel in de nabije omgeving. Ook kun je vanaf nu weer je kerst- of nieuwjaarsborrel of -diner boeken bij De Oude Keuken. Leuk om je team mee te verrassen en het jaar goed mee af te sluiten! Interesse? Bel 0251 302121 of ga naar www.bijzondertrainingslocatie.nl voor

meer informatie. Zie ook www.deoudekeuken.net voor uitgebreide infor-

matie over het restaurant aan de Oude Parklaan 117.

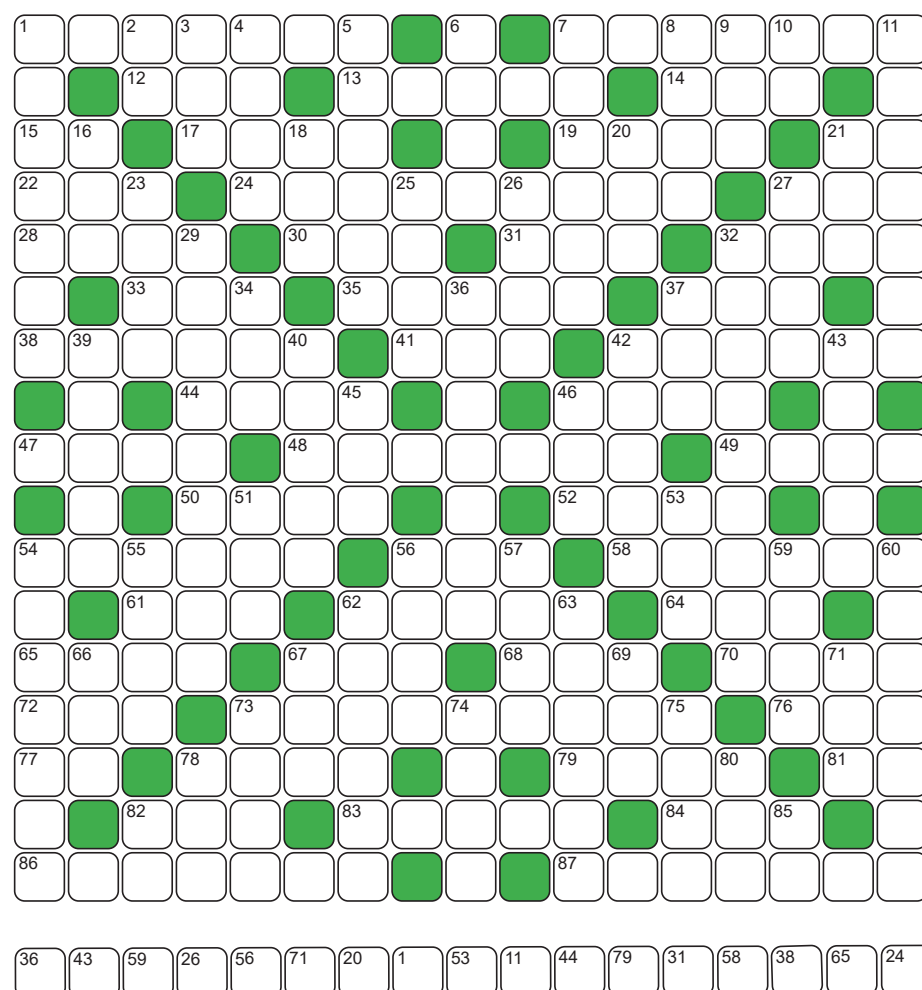


Het Oude Administratiegebouw op landgoed Duin en Bosch. Foto: Bijzondertrainingslocatie.nl

KRUISWOORDPUZZEL

Horizontaal 1. Engels automerk; 7. Frans automerk; 12. gordijnlat; 13. sigarettenpapier; 14. muurholte; 15. gewicht (afk.); 17. bekend speelgoed; 19. Duitse ontkenning; 21. Voetbal International (afk.); 22. zomermaand (afk.); 24. gast (invité); 27. bijlartstok; 28. stap (pas); 30. keel-, neus- en oorheelkunde (afk.); 31. bewaarplaats voor gevangen vis op vissersboot; 32. tropische boom; 33. tennisterm; 35. gebergte in Duitsland; 37. naar aanleiding van (afk.); 38. overdekte atletiekwedstrijd; 41. open plek in een bos; 42. Moorse citadel; 44. deel van bijenkorf; 46. geneesheer; 47. Duits automerk; 48. Duits automerk; 49. Duits automerk; 50. slotwoord; 52. streek met een borstel; 54. knaagdier (mv.); 56. Europeaan; 58. hechtplant; 61. koor(dans); 62. vermageringskuur; 64. sprookjesfiguur; 65. ontkenning; 67. mannetjesbij; 68. algemene energieraad (afk.); 70. zuiver; 72. Engels bier; 73. vrouwenmagazine; 76. loterijbriefje; 77. klein kind; 78. paarsachtige kleur; 79. heldendicht; 81. Nederlandse Spoorwegen (afk.); 82. Nederlands Artsen Verbond (afk.); 83. operagebouw in Milaan; 84. familieid; 86. Oost-Duits automerk; 87. beheerder van failliete boedel.

Verticaal 1. gerenommeerd historisch automerk; 2. nummer (afk.); 3. kinderspeelgoed; 4. niet gevuld; 5. meisjesnaam; 6. Amerikaans automerk; 7. strafschoep; 8. (ver)bond; 9. Engelse jenever; 10. boomsoort; 11. Engels automerk; 16. voormalig tv programma van Jan Lenferink; 18. vreemd (raar); 20. plaats in Gelderland; 21. huid (schil); 23. betaalmiddel; 25. wel eens (nu en dan); 26. groot Zweeds concern; 27. Koninklijke Algemene Vereniging voor Bloembollencultuur (afk.); 29. niet tegenhouden (laten passeren); 32. reiziger; 34. reuzenslang; 36. speelgoed (vliegende schotel); 37. vochtig; 39. soort leer; 40. van de grond opnemen (verzamelen); 42. stilstaand water (plas); 43. betrekking hebbend op het gehoor; 45. duizend kilo; 46. algemene handelsvoorwaarden (afk.); 51. bloei-maand; 53. telwoord; 54. Frans automerk; 55. deel van trap; 56. oude Italiaanse munteenheid; 57. tegen elk aannemelijk bod (afk.); 59. gemalen graan; 60. ijzeren bekleding (harnas); 62. tafellinnen (weefsel); 63. educatieve omroeporganisatie; 66. ieder; 67. laagte tussen twee bergen; 69. snel (vlug); 71. elektrisch geladen materieel deeltje; 73. gevierde zangeres; 74. Zweeds automerk; 75. langs (via); 78. laboratorium (afk.); 80. plaats in België; 82. natrium (scheik. afk.); 85. Amsterdamse tijd (afk.).



Van 28 oktober tot en met 2 november (herfstvakantie) presenteert Huis van Hilde het evenement Archeologie in LEGO®-stenen. Een unieke belevenis voor alle fans van LEGO®-stenen en archeologie met onder meer een mintentoonstelling, workshops, een speurtocht, een lezing en een werkplaats om samen aan een mozaïek te werken.

Kijk op www.huisvanhilde.nl voor kaarten en overige informatie. Onder de inzenders van de juiste oplossing van de puzzel mogen we maar liefst twee sets van twee vrijkaarten voor Archeologie in LEGO®-stenen verloten.

Mail vóór maandag 21 oktober naar puzzel@castricummer.nl om kans te maken op deze prijs.

Jac. P. Thijsse College ontvangt meer dan duizend reünisten

Castricum - Dat het druk zou worden op de reünie afgelopen zaterdag vanwege het 70-jarig bestaan van het Jac. P. Thijsse College was te verwachten, maar niet dat het aantal bezoekers veel meer dan duizend zou zijn. Het betekende volle leslokalen en gangen en ook in de centrale hal kon je over de hoofden lopen.

Door Hans Boot

Nadat de deuren van de school zaterdag om 14.00 uur waren geopend, was het gebouw al snel gevuld met oud-leerlingen die volgens generatie werden ingedeeld en naar lokalen werden geleid waar foto's uit verschillende jaren digitaal werden vertoond.

Een van de deelnemers was oud-leraar Gijs de Haan die vertelde: „Ik heb les gegeven in aardrijkskunde en

handvaardigheid vanaf 1966 tot 1994, dus alleen in de school aan de Bakkummerstraat en niet meer in dit gebouw. Vanmiddag heb ik niet alleen veel leraren ontmoet waarmee ik heb gewerkt, maar ook diverse leerlingen die deel uitmaakten van een schoolreis naar Wales.”

De oud-leraar stond te praten met onder andere Frank van der Matten en zijn vrouw Ingrid Kuiper. Zij lieten weten: „Wij hebben elkaar leren kennen op de school in Bakkum en

kregen een relatie. Sinds 1977 zijn met elkaar getrouwd.” Ook Arthur van Aggelen schaarde zich bij de groep. Deze oud-leerling was helemaal uit zijn woonplaats Ermelo naar de reünie gekomen.

Feest van herkenning

Ondertussen werden belangstellenden ook in de gelegenheid gesteld om een aantal gastlessen te volgen. Zo trokken René Vermeer en Ben Vriesema veel aandacht toen zij het verhaal over Julius Caesar vertelden. Anderen vermaakten zich weer tijdens de muzikale optredens die nog lang te beluisteren waren of de bezoekers maakten in de centrale hal gebruik van de talloze mogelijkheden om de inwendige mens te versterken.

Van de jongere generatie waren de vriendinnen Anoeek, Nicolet, Renske en Imme graag nog even bereid om te poseren en wilden daarbij nog kwijt: „Wij zaten hier op school van 1999 tot 2004 en waren toen ook al vriendinnen. Aan het Jac. P. bewaren wij fantastische herinneringen, met name vanwege de schoolkampen in Meerssen en Verdun. Ook hadden we geweldige schoolfeesten. Heel leuk om weer terug te zijn in dit gebouw. Alsof we niet zijn weggeweest...”

Ben Vriesema, een van de organisatoren van de reünie, reageerde na



Oud-leraar Gijs de Haan (tweede van rechts) met naast hem Frank en Ingrid van der Matten. Rechts Arthur van Aggelen. Foto: Hans Boot



De gastles van René Vermeer en Ben Vriesema (rechts). Foto: Hans Boot

afloop als volgt: „Het was een schitterend feest van herkenning. Ronduit geweldig om al die oud-leerlingen weer te zien en te spreken. Ook

fantastisch om te zien hoe de band de hele zaal uit zijn dak liet gaan. En hulde voor iedereen die meegeholpen heeft: echt JPT!”



De vriendinnen v.l.n.r. Imme, Renske, Anoeek en Nicolet. Foto: Hans Boot

AGENDA EN EXPOSITIES

DONDERDAG 17 OKTOBER

Oer-IJ-lezing over de historie en toekomst van de Atlantikwall in onze regio door John Heideman om 19.30 uur in archeologiemuseum Huis van Hilde aan het Westersplein 6 in Castricum. Info op www.oerij.eu.

VRIJDAG 18 OKTOBER

Feestelijke opening fototentoonstelling 'Onderweg' (over vluchtelingen) van 16.00 tot 19.00 uur in cultureel centrum Geesterhage aan de Geesterduinweg 3 in Castricum met muziek en hapjes gemaakt door statushouders uit Castricum. Info op www.monnensenderooy.nl.

Lezing door VS-correspondent Michiel Vos om 16.30 uur bij boekhandel Laan aan de Burgemeester Mooijstraat 19 in Castricum over zijn boek 'Vos in de VS'.

Optreden Jacky Roofers Bigband om 20.00 uur (inloop 19.15 uur) in cultureel centrum Vredenburg aan de Dusseldorperweg 64 in Limmen. Kaarten via www.limmencultuur.nl. Foto: Emma Kerkhofs

G-disco voor mensen met een beperking van 20.00 tot 22.00 uur in gebouw De Landbouw aan de Dorpsstraat 30 in Castricum.

ZATERDAG 19 OKTOBER

Castricum Bokkentoek vanaf 15.00 uur bij grand café Balu, club-Mariz lounge, Johnny's Café, tapperij De Stiefel, Café My Way, Café City, Fase Fier, Next Door en Club 22 party & events. Stempelkaarten op elk van deze locaties verkrijgbaar.

ZONDAG 20 OKTOBER

Korenfestival Limmen van 13.00 tot 18.00 uur met optredens van tien koren op de locaties Heeren van Limmen, Vredenburg, EetBarLekker en de protestantse kerk. Info op www.heerenvanlimmen.nl en www.music-train.nl.

Optreden muziekgroep 'Achterom' met 'Op vleugels van de hoop' om 15.00 uur in de dorpskerk aan het Kerkpad 1 in Castricum.

Optreden zangeres Iris de Leeuw om 15.00 uur bij restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117 in Bakkum. Info op www.deoudekeuken.net.

Proeflokaal brouwerij Dampgeheest van 15.00 tot 20.00 uur geopend aan de Schoolweg 1 in Limmen. Castricum.

MAANDAG 21 OKTOBER

Alzheimer Trefpunt door Alzheimer Nederland, afdeling Midden-Kennemerland om 19.30 uur (inloop 19.00 uur) in cultureel centrum Geesterhage aan de Geesterduinweg 3 in Castricum. Thema: Volledig Pakket Thuis: wat kun je er mee? Toegang gratis, aanmelden niet nodig.

EXPOSITIES

De expositie 'Visie op vrede' van Anna Troost is tot 4 november te zien in de protestantse kerk aan het Kerkpad 1 in Castricum. Geopend elke zondag voor en na de viering, elke donderdag van 10.00 tot 12.00 uur en vrijdag van 10.30 tot 12.30 uur.

Werken van Mineke de Geest zijn tot eind november te zien tijdens openingsuren in de praktijk van Chiropractie Castricum aan de Stationsweg 19 in Castricum.

Gabrie Ooijevaar exposeert tot en met 30 november kleurrijke abstracte werken in de ontmoetingsruimte bij de Tuin van kapitein Rommel, schuin tegenover het NS-station van Castricum. Geopend maandag tot en met vrijdag van 09.30 tot 16.30 uur.

Atelier 'Anders Bekeken' (een kunstproject van Reakt) exposeert tot en met 1 december in restaurant De Oude Keuken aan de Oude Parklaan 117 in Bakkum. Dagelijks geopend van 09.00 tot 17.00 uur, overige info op www.deoudekeuken.net.

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.

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



College beantwoordt vragen Lokaal Vitaal over verontreiniging wandelpad

Castricum - Lokaal Vitaal heeft op 5 september in een brief aan het college vragen gesteld over het gebruik van verontreinigd menggranaat voor de verharding van het wandelpad door het nieuwe natuurgebied langs de N203. Het college heeft hierop 1 oktober schriftelijk geantwoord. Zij stelt onder andere dat menggranaat gemaakt kan zijn van gerecycled bouw- en sloopafval zoals beton, baksteen, asfalt en puin. Niet gesproken wordt over materialen als een stekker, aansteker etc. die eind augustus op het nog niet voltooide pad werden gevonden (zie foto). Het college merkt ook op dat een vervuilingpercentage van maximaal een procent van het menggranaat is gebruikt en niet de strengere norm van 0,1 procent die Staatsbosbeheer en Natuurmonumenten aanhoudt. Daaraan wordt toege-

voegd dat de keuze voor een procent voldoet aan de wettelijke norm en een alternatief aanzienlijk duurder is. Op vragen over welke afscherming is aangebracht om verontreiniging van het grondwater te minimaliseren en welke norm hiervoor wordt aangehouden, luidt het antwoord dat er verschillende maatregelen zijn toegepast, waaronder het aanbrengen van wegendoek onder de toplaag. Ook in dit geval verklaart het college dat het menggranaat voldoet aan de wettelijke eisen voor grondwatervervuiling. Lokaal Vitaal heeft laten weten dat de brief binnenkort intern wordt besproken. Het betreffende wandelpad wordt 25 oktober om 11.00 uur feestelijk geopend, waarvoor de gemeente iedereen heeft uitgenodigd. Tekst en archief foto: Hans Boot

h

HUIS
VAN
HILDE

Archeologiemuseum
Noord-Holland

HERFSTVAKANTIE
MA 28 OKTOBER T/M VR 1 NOVEMBER

VOOR ALLE FANS VAN LEGO®-STENEN EN ARCHEOLOGIE VANAF CIRCA 5 JAAR

ARCHEOLOGIE

IN LEGO®-STENEN

MET O.A.

LEZING

'Opgraven met LEGO®-stenen'

WORKSHOPS

'10.000 jaar door de tijd in
LEGO®-stenen' en 'Mini-museum
in LEGO®-stenen'

STOP-MOTION FILMPJE MAKEN
met LEGO®-stenen

SPEURTOCHT

'Zoek de LEGO®-mensfiguren'

MINI-TENTOONSTELLING

'De geschiedenis in LEGO®-stenen'

LEGO®-WERKPLAATS

'Samen bouwen aan een
LEGO®-mozaïek'

MET LEGO®-MASTER EN ARCHEOLOOG DAVID VANHEE

In samenwerking met Familia Brickia

Provincie
Noord-Holland

Toegang: €10,- p.p. (kinderen t/m 4 jaar gratis) Tickets en info: www.huisvanhilde.nl

Castricummer.

Voor diverse wijken in Castricum
zijn we op zoek naar nieuwe bezorgers.
Ben je 13 jaar of ouder meld je dan snel aan!

BEZORGERS GEZOCHT



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

65-PLUSSERS
OOK WELKOM!

Aanmeld-
bonus
€15,-

Hoge
verdiensten
tot €11,-

For English
check QR-code

Aanmelden



More Than Gifts

Op zoek naar werk in de gezelligste periode
van het jaar?

Bij More Than Gifts zijn we van november tot en met januari op zoek
naar tijdelijke collega's om ons team te versterken.
Locatie: Barnsteenstraat 9 in Alkmaar (Boekelermeer).

Wat ga je doen?

- Vouchers vouwen
- Weborders picken in het magazijn
- Cadeaus inpakken en verzendklaar maken

Waarom werken bij ons?

- Je kunt je eigen beschikbaarheid opgeven. De werkdagen zijn van maandag t/m zaterdag (08:30 - 17:00 uur), of een dagdeel daarvan. In december hebben we ook avonddiensten (18:00 - 22:00 uur).
- Werken in een heel gezellig team én... je verdient ook nog lekker!
 - €9,00 voor 16 t/m 18 jaar, €10,50 voor 19 jaar, €13,75 voor 20 jaar en €17,00 voor 21 jaar en ouder (bruto uurloon inclusief vakantiegeld en vakantiedagen).
- Bonus: maak je lekker wat uren? Dan krijg je ook een nieuwjaarsgeschenk én een leuke activiteit in september!

Interesse?

Ben je enthousiast? Mail je voor- en achternaam, telefoonnummer en e-mailadres naar personeel@morethangifts.nl.
Heb je vragen? We horen graag van je.

More Than Gifts B.V.
Barnsteenstraat 9
1812 SE in Alkmaar

088 - 027 3607
personeel@morethangifts.nl
www.morethangifts.nl



Een verbeterd Meervogels '31 - Limmen-duel. Foto: Jacky Adrichem

Echte derby in Akersloot

Akersloot - Meervogels '31 2 speelde een solide partij tegen Spartanen 2 uit Wognum en liet er geen twijfel over bestaan: 4-0 en dat was geenszins geflatteerd. Ze sluiten lekker aan bij de middenmoot in de reserve-1e-klasse en dat is voorlopig het doel. Bij Meervogels '31 1 is dat ook de bedoeling, maar daar was de druk zondag vele malen hoger. Buurman Limmen kwam op bezoek en zij hebben de smaak van de 2e klasse goed te pakken. Er werd begonnen met een minuut stilte voor overlijden van zowel oud-eerste-elftalspeler Ton Verduijn van Meervogels '31 als fervent

Limmen-supporter Co Beentjes. In het eerste halfuur liet Limmen er geen gras over groeien. Al na een kwartier leverde een vlijmscherpe aanval via Jacco de Jong Boris de Boer een niet te missen kans en was de 0-1 een feit. Na zo'n veertig minuten leverde een pittig duel voor de goal van Limmen de gelijkmaker op. Boy Schrier kon het voorwerk van Jens Verduijn verzilveren: 1-1. In de 68e minuut gaf middenvelder Jens Verduijn van Meervogels '31 – die overigens niet slecht speelde – een te korte terugspeelbal en Mees Duinmeijer van Limmen profiteerde: 1-2. Dat zou tevens de eindstand worden.

Vredeburg 2 en 3 onderuit

Limmen - Het was een drukke schaafloweek voor SV Vredeburg: op maandag 7 oktober speelde Vredeburg 3 een bondsduel bij het sterke Assendelft 2 en op vrijdag 11 oktober ontving Vredeburg 2 de burens van Oppositie 2 uit Heiloo. De overige spelers werkten die avond ronde drie van de interne competitie af.

Vredeburg 3 komt uit in de derde klasse C van de NHSB. Het eerste duel mocht het nieuwe zestal aantreden bij het sterke Assendelft 2. Het liep uit op een flinke oorwassing: 5-1. Ferry Haan, Pieter Klein, Dick Aafjes, Jaap-Jan Min en Gijs Pouw verloren hun partij. Alleen Adri Beentjes wist een punt te scoren. Vredeburg 2 – ook een nieuw samengesteld zestal – ontving Oppositie 2. De rivalen in de derde klasse A waren aan elkaar gewaagd. Het

waren evenwel de gasten uit Heiloo die de speelzaal verlieten met de volle buit: 2,5-3,5. Voor Vredeburg 2 zorgden Dean Piepers en Robin Rommel voor een vol punt, terwijl Harold Ebels op het eerste bord een remise noteerde. Nederlagen waren er voor Cédric Lagarrigue, Samer Alrayes en Hans de Goede. In de interne competitie baarde nieuwkomer Clemens Heijne opzien door te winnen van de ervaren rot Ed Stolp.

Rijbewijs van drankrijder ingenomen

Limmen - De politie heeft vorige week in de nacht van maandag op dinsdag een automobilist aangehouden nadat hij bij een kruising tegen een midden-geleider was aangereden. De man, een 38-jarige inwoner van Heiloo, was agenten al opgevalen

doordat hij ruim 90 kilometer per uur reed waar maximaal 50 kilometer per uur is toegestaan. Hij bleek bijna drie maal te veel alcohol in zijn adem te hebben, daarom is zijn rijbewijs direct ingenomen. Tegen de man is proces-verbaal opgemaakt.

Alwin Hes pakt punten voor OIT-cup

Akersloot - Alwin Hes uit Bakkum is de verrassende winnaar geworden van de wekelijkse mountainbikewedstrijd op sportpark De Cloppenburch. Hij was de animator om de boel op gang te brengen, waarbij Koen Könst zijn karretje wist aan te haken. Dit aanhaken werd letterlijk door Könst vertaald naar het zich in het wiel nestelen en daar lekker blijven. Dit duurde van het begin tot het, zoals later bleek, einde. Toch was tegen dat einde de spanning te snijden, want beiden waren niet zeker van hun zaak. Hes hield

constant een hoog tempo aan, hetgeen Könst de moed ontnam een tempoversnelling te plaatsen en de kop te nemen. Die onzekerheid was van hun beider gezichten af te lezen. Hes was niet overtuigd van de eindzege en Könst liet het aankomen op een zwak moment van Hes. Uiteindelijk bleek Hes nog zoveel energie over te hebben dat hij een niet te overtreffen versnelling inzette. De strijd om de derde plaats werd door Piet Veldt en Barry Schrama in het voordeel van laatstgenoemde beslist.

Vitesse '22 verliest wederom

Castricum - Vitesse '22 heeft zondag met 4-2 verloren van promovendus Sporting Martinus. Hoewel Rens Knol in de 17e minuut de score opende met een afstandsschot, hield de ploeg van Ton Pronk de voorsprong niet lang vast. Een minuut later scoorde Broos Krijger de gelijkmaker voor Sporting Martinus, waarna een sterke fase van de thuisploeg volgde met drie doelpunten in vijftien minuten.

Met een ruststand van 4-1 leek Vitesse '22 kansloos, maar in de tweede helft scoorde Rick Tolsma nog 4-2 met een mooi afstandsschot. Ondanks verbeterd spel in de tweede helft kwam Vitesse '22 niet verder dan dat ene doelpunt.

De ploeg had het vooral in de eerste helft moeilijk tegen het snelle combinatie- en countervoetbal van Sporting Martinus. De verdediging, die

eerder dit seizoen stabiel was, werd nu kwetsbaar bevonden en kon niet voorkomen dat de tegenstander herhaaldelijk scoorde. Voorin werden bovendien te weinig kansen benut, wat leidde tot frustratie. Bas Kiebert liep in de slotfase tegen een rode kaart aan, waardoor het team de wedstrijd met tien man eindigde.

Trainer Ton Pronk: „De eerste helft was een dikke onvoldoende. Na de omzettingen in de tweede helft speelden we veel beter, maar er had meer in gezeten.”

KOMENDE ZONDAG AANVANG 14.00 UUR

VITESSE '22

-

SV HILLEGOM



PATISSERIE & CHOCOLATERIE



AB GELDERMANS SPORT

Kijk voor meer sport op:

www.castricummer.nl



Gratis oogmeting tijdens Oogzorgweken bij Bossinade Optiek

Castricum - Zijn uw ogen nog in orde? Dit is hét moment om dat deskundig te laten controleren. Tijdens de Oogzorgweken (tot en met 30 november) is een uitgebreide oogmeting bij Bossinade Optiek aan de Torenstraat 30 geheel gratis. Het vroegtijdig signaleren van oogafwijkingen is belangrijk om oogaandoeningen te voorkomen.

Optometrist Lex Klein Schiphorst: „Niet goed meer kunnen zien gaat vaak heel geleidelijk en kan tal van oorzaken hebben. Daarom is het raadzaam uw ogen periodiek te laten controleren. We controleren niet alleen de gezichtsscherpte, maar ook de algehele gezondheid van uw ogen. We brengen alles tot in het

kleinste detail in kaart.” Bossinade Optiek heeft alle benodigde apparatuur in huis om zowel de buitenkant als de binnenkant van de ogen goed te kunnen bekijken. Niet alleen de oogsterkte, maar ook het hoornvlies, het netvlies, de oogleden, de oogdruk en de lengte van de as van het oog worden

bekeken. „Als we bijzonderheden zien, hebben we ook de mogelijkheid foto's of een CT-scan van het netvlies te maken.” Gedurende de oogzorgweken geldt een korting van 75 euro op multifocale glazen. Voor enkelvoudige glazen geldt een korting van 37,50 euro. Wie naast een multifocale bril ook direct een beeldschermbril aanschaft, krijgt 50 procent korting op de beeldschermglazen. Informeer voor alle actie-prijzen in de winkel naar de voorwaarden. Maak een afspraak voor de gratis oogmeting op www.bossinade.nl of bel: 0251 652238.

Nepagenten nog steeds actief

Castricum - Nog altijd worden inwoners benaderd door zogenaemde nepagenten. Het gaat om oplichters die mensen opbellen met het verhaal dat ze van

de politie zijn. Ze waarschuwen voor inbrekers die het mogelijk op de woning van de betrokkene hebben voorzien. Vervolgens doen ze het voorstel om kostbaarheden door de politie in veiligheid te laten brengen. De nepagenten zijn voornamelijk uit

op sieraden en contant geld. De politie benadrukt dat agenten nooit bezittingen van inwoners meenemen om elders op te slaan. Het advies luidt om de verbinding te verbreken als iemand met een dergelijk voorstel belt en zeker niet op deze babbeltruc in te gaan



De combinatie van teamwork, zelfontdekking en het uitspreken van dankbaarheid maakte deze afsluiting heel bijzonder. Foto: Kindcentrum Visser 't Hooft

Groep 6 Visser 't Hooft sluit thema af met Thanksgivingdiner

Castricum - Groep 6 van kindcentrum Visser 't Hooft heeft het thema 'Ieder zijn eigen verhaal' feestelijk afgesloten met een heus Thanksgivingdiner. De afgelopen zes weken hebben de leerlingen niet alleen onderwerpen zoals armoede en rijkdom verkend, maar ook belangrijke lessen geleerd over samenwerken, 'wie ben ik' en 'wat is goed om over mij te weten'.

Het thema begon met een reeks interessante opdrachten en 'rijke teksten' waarin de kinderen bespraken: wanneer ben je rijk?

Dit leidde tot waardevolle gesprekken over wat rijkdom eigenlijk betekent: niet alleen geld, maar ook vriendschap en geluk.

Eén van de hoogtepunten van het thema was een uitje naar het strand, waar de leerlingen onder leiding van de reddingsbrigade verschillende samenwerkopdrachten uitvoerden. Deze uitdagende activiteiten stimuleerden vooral de samenwerking tussen de kinderen en het besef dat het met elkaar beter lukt.

In het 'Museum van de Geest' in Haarlem maakten de kinderen een gebruiksaanwijzing van zichzelf, hetgeen hen hielp inzicht te krijgen in hun eigen gedachten en gevoelens.

Voor het afsluitende Thanksgivingdiner bereidden ze zelf in kleine groepjes een gerecht. Centrale vraag: waar ben jij dankbaar voor in jouw leven? Dit hebben ze opgeschreven en tijdens het diner voorgelezen.



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

16 oktober 2023



Laura Koot: „Ik wil het uiterste uit mijn leven halen, ondanks dat ik MS heb“

De 39-jarige Laura Koot is een doorzetter. Ze leidde tot haar vijftiende een zorgeloos bestaan en genoot met volle teugen van het leven. Toen opeens werd alles anders. Na een reeks vage klachten bleek ze te lijden aan multiple sclerose. Geen prettige boodschap, maar Laura was allerm minst bereid om zich bij haar lot neer te leggen. Aanvankelijk vielen de fysieke beperkingen die ze ervoer nog mee. Ze zette een kind op de wereld en leefde haar leven zo optimaal mogelijk. Ook nu ze aan een rolstoel gebonden is, reist ze met haar man Erik (45) en zoon Alain (10) naar verre bestemmingen en probeert zo goed als dat lukt te genieten van het vele moois in het leven. Over haar ziekte en vooral over de manier waarop zij ermee omgaat, schreef ze het boek Grenzeeloos.

Door Raimond Bos

Multiple Sclerose (MS) is een chronische auto-immuunziekte die het centrale zenuwstelsel (CZS) aantast. De ziekte veroorzaakt ontstekingen en schade aan de myelineschede, een beschermende laag die zenuwvezels omhult en ervoor zorgt dat signalen snel en efficiënt door het zenuwstelsel worden geleid. Wanneer deze myeline wordt beschadigd, worden zenuwsignalen verstoord of geblokkeerd, hetgeen leidt tot een breed scala aan neurologische symptomen. De ziekte kent vier verschijningsvormen, die kunnen variëren in ernst en verloop. De meest voorkomende vorm is Relapsing-Remitting MS (RRMS), waarbij een patiënt periodes van terugval (relapses) kent, die worden gevolgd door herstelperiodes (remissies). Bij Primair-Progressieve MS (PPMS) is sprake van een geleidelijke verslechtering van de symptomen vanaf het begin, zonder duidelijke terugvallen of remissies. Secundair-Progressieve MS (SPMS) ontstaat vaak bij mensen die aanvankelijk RRMS hadden. Na verloop van tijd kunnen de herstelperiodes verminderen en wordt de ziekte geleidelijk progressiever van aard. Tenslotte is er Progressieve-Relapsing MS (PRMS), een zeldzame vorm waarbij de ziekte vanaf het begin progressief verloopt, maar ook terugvallen kent.

Onzekerheid

Laura leek in eerste instantie RRMS te hebben, maar na zo'n anderhalf jaar ging het ziektebeeld over in SPMS. In de beginfase openbaarde de ziekte zich met pieken en dalen, maar het verloop van deze ziekte is heel grillig. „Je hebt eigenlijk maar één zekerheid, dat is dat je onzekerheid hebt. Ik weet in elk geval dat ik nooit beter zal worden, maar in principe kun je met sommige varianten van MS wel tachtig worden.“ Hoewel dat laatste voor een buitenstaander op zich nog wel redelijk positief klinkt, wordt de ernst van de situatie pas echt schrijnend duidelijk, als Laura vertelt hoe bijzonder het eigenlijk is dat ze nog in staat is om met haar gezin samen te kunnen zijn. „Een ander zou in deze situatie allang aan een verzorgingshuis toe zijn. Ik ben mij er ook zo bewust van dat ik de mazzel heb dat ik hier mag wonen, met mijn familie en vriendinnen in de buurt en een man die mij overal mee naartoe neemt. Ik heb dan wel superpech met mijn gezondheid, maar in al het andere heb ik wel veel geluk.“

Door zes mannen de trap op gedragen

Een positieve levenshouding is een eigenschap die Laura altijd heeft gehad en die haar nu goed van pas komt. Ze zegt: „Ik wil het uiterste uit mijn leven halen, ondanks dat ik MS heb.

Bovendien krijg ik energie van dingen doen. Ik heb bijvoorbeeld pas geleden drie dagen in de week van 09.00 tot 15.00 uur gerevalideerd en dan ging ik daarna nog verder schrijven aan mijn boek. Ik ben iemand die altijd wel wat te doen wil hebben.“ Als het gesprek plaatsvindt, is Laura net terug van een reis door Azië. Zij bezocht met haar gezin plaatsen in Maleisië, Singapore en Bali. De elektrische rolstoel laat ze voor zo'n reis thuis. Zo'n hulpmiddel is sowieso geen optie voor dit soort reizen en haar man Erik tilt haar met liefde van de rolstoel in de auto of andersom. Soms is echter wat meer menskracht nodig: „Mijn zoon zei op een gegeven moment tegen me: mam, je hebt een nieuw record, want je word nu door zes mannen de trap op gedragen. Het was een trap van 177 treden, dus dat was een hele klus.“

Oorzaak

Over MS bestaat nog heel veel onduidelijkheid. Zo proberen wetenschappers bijvoorbeeld al jaren te achterhalen wat de exacte oorzaak voor het ontstaan van MS is. Men vermoedt dat een combinatie van genetische en omgevingsfactoren een rol speelt. Toch koos Laura er bewust voor om zelf een kind te krijgen, hoewel ze op dat moment al vier jaar met de ziekte kampte. „Ik zie MS als een samenloop van allerlei omstandigheden. MS schijnt niet erfelijk te zijn, ik denk dat er iets is geweest in mijn leven dat het getriggerd heeft. Misschien een bacterie, een vaccinatie, een schimmel of een virus. Het is niet duidelijk en ik begeef me op glad ijs als ik daarover uitspraken doen. Maar het heeft mij in elk geval niet belemmerd om een kind te krijgen. Natuurlijk hoop ik dat Alain nooit MS zal krijgen, maar als hij het krijgt dan wil ik dat hij in elk geval een leuk leven heeft, net zoals ik.“

Stamceltherapie

Er bestaat een stamceltherapie die voor sommige MS-patiënten uitkomst kan bieden. In Nederland wordt deze therapie niet aangeboden voor mensen die lijden aan MS, dus Laura week hiervoor uit naar Rusland. „Zo'n behandeling wordt niet door de zorgverzekeraars vergoed, dus ik moest de benodigde 70.000 euro zelf betalen. Wij zijn destijds een inzameling begonnen en dat ging zo goed, dat we het geld in drie dagen tijd al bij elkaar hadden.“ Helaas was de therapie voor Laura geen succes. De behandeling leverde geen enkele verbetering op, terwijl andere patiënten er soms aanzienlijk van opknappen. Ook hier geldt weer dat je vooraf geen enkele garantie hebt dat de therapie zal aanslaan, maar dat was Laura bekend. In principe is het mogelijk om dezelfde behandeling nogmaals te ondergaan, maar Laura staat niet bepaald te juichen bij dat idee: „Het houdt nogal wat in. Ik ben destijds een maand in een Russisch ziekenhuis geweest, maar eigenlijk staat er een termijn van drie maanden voor. Je hele immuunsysteem wordt platgelegd door middel van een chemokuur. Als je dan iets oploopt, kun je eraan overlijden. Alles bij elkaar lig je er gewoon een heel jaar uit. Ik weet niet of ik dat nog zou willen. Natuurlijk vond ik het teleurstellend dat het bij mij niet geholpen heeft. Ik doe zo mijn best, kan ik dan niet eens beloofd worden? Maar desondanks ben ik heel blij dat ik het gedaan heb. Ik heb de kans gepakt, het heeft alleen niet mogen baten maar het heeft wel een hoop liefde opgeleverd en dat is ook heel veel waard!“

Het spontane is weg

Dat Laura niet hetzelfde leven leidt als iemand die zich onbelemmerd kan voortbewegen zonder rolstoel, moge duidelijk zijn. In hoeverre heeft dit haar persoonlijkheid veranderd? „Ik probeer dezelfde Laura te blijven, maar dat is niet gemakkelijk. Sowieso: je voelt je meer vrouw als je staat en doet, dan wanneer je in een rolstoel zit. Ik ben ook niet de moeder die een vrouw graag voor haar kind wil zijn. Daar komt bij dat ik nu heel veel met woorden moet doen, omdat het gebruiken van lichaamstaal voor mij niet meer vanzelfsprekend is. Ik kan bijvoorbeeld ook niet meer mijn man zomaar opeens een kus geven. Het spontane is daarvoor weg en dat is heel lastig om te accepteren. Maar als hij me optilt, dan heb ik hem heel dichtbij en dan pak ik mijn kans!“ Is Laura niet bang dat haar enthousiasme en haar intensieve leefstijl het ziektebeeld versnellen of verergeren? „Dat denk ik niet en mocht dat zo zijn, dan kies ik er zeker voor om dan maar iets korter te leven, maar wel ten volle geleefd te hebben!“

Het boek 'Grenzeeloos' is op <https://reismeemetlau.nl> te bestellen.





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 binnengekegen. 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!

Je apotheker adviseert Griep: medicatie op recept of zelfzorg?

De herfst heeft zijn intrede gedaan. Dat betekent dat het griepseizoen weer begonnen is, net als de jaarlijkse zoektocht naar wat te doen ter voorkoming of behandeling van klachten.

Grieprik en medicatie

De grieprik is voor ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid een belangrijke eerste stap. De huisarts nodigt deze patiënten uit voor de prik.

Zelfzorg

Apotheker Susan Glaubitz: „Bij ernstige klachten raadpleeg je natuurlijk de huisarts, maar bij de behandeling van verkoudheid of griep is medicatie op recept vaak niet nodig. Een beetje ondersteuning kan wel prettig zijn. Bij apotheken zoals de onze is daarom een ruim assortiment aan zelfzorgmiddelen verkrijgbaar. Voorbeelden zijn pijnstillers, neussprays en middelen tegen hoest en keelpijn. Soms is het lastig kiezen, bijvoorbeeld vanwege wisselwerking met andere medicijnen. Op basis van het medicatiedossier van de klant kunnen wij goed adviseren over het juiste middel. Als het nodig is, overleggen we met de (huis)arts.“

Informatie van de apotheek

Over verkoudheid en griep is veel te vertellen. Een schat aan informatie is te vinden op

de website en sociale media van Apotheek de Brink. Daarnaast is er de apotheekkrant, die gratis af te halen is aan de balie. Glaubitz: „En natuurlijk staat ons team voor je klaar. Dus loop gerust eens binnen.“

Ruime openingstijden

Apotheek de Brink is zes dagen per week geopend voor geneesmiddelen, zelfzorg en advies. Daarnaast heeft de apotheek een medicijnautomaat, waar medicijnen 24/7 kunnen worden afgehaald.



Apotheker Susan Glaubitz.
Foto: Atelier Kristel van Herpt



Gespecialiseerd in:

Vrouwenklachten: Pijnklachten o.a.:

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

De vele positieve resultaten bij toepassing van acupunctuur

Acupunctuur is al duizenden jaren oud. In het westen wordt het gerekend tot de alternatieve geneeskunde, maar er is niets alternatiefs aan. Het is hartstikke concreet.

Zeker met pijnklachten treedt vaak tijdens of na de eerste behandeling al een vermindering van de klachten op. Ook kunnen alle soorten pijnklachten behandeld worden, van maagpijn tot hoofdpijn of pijn aan ledematen zoals arm, been of schouder.

Ook vrouwenklachten zijn zeer goed te behandelen met acupunctuur, denk hierbij aan slapeloosheid, klachten van

onvruchtbaarheid, premenstruele klachten of het verlichten van overgangsklachten zoals heftig transpireren of opvliegers. Veel mensen zijn zich nog niet bewust welke verrassende effecten je kunt behalen met acupunctuur. Kom eens vrijblijvend langs: BijKarin Acupunctuur is gevestigd in Bakkum op het terrein van Nieuw Koningsduin, makkelijk bereikbaar vanuit Castricum, Limmen, Heiloo en Heemskerk en omgeving.



WIJ ZIJN ER VOOR JE, ZES DAGEN PER WEEK

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

Het laatste nieuws op social media



Like ons op Facebook.



Volg ons op Instagram.

Apotheek de Brink

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

openingstijden

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

GRIEP?

scan de code



persoonlijk en deskundig

Shiatsu en Japanse behandeltechnieken

Shiatsu is een Japanse manuele behandeltechniek. Shiatsu is lichaamswerk. Met de handen wordt druk gegeven op de meridianen. De aanvullende Japanse behandeltechnieken bestaan uit: Japanse naaldzetting die heel subtiel is, tigerwarmer, cupping, fascie strekkingen, verblijfsnaaldjes en de Teishin en Sanshin. Dit zijn naalden die niet door de huid gaan

Bij shiatsu wordt niet alleen gekeken naar de klacht maar juist naar de mens en het geheel waarbinnen deze functioneert. Door allerlei omstandigheden raken we uit balans, het lichaam geeft dan signalen. Wanneer we daar niet naar luisteren zal het signaal steeds sterker worden. Zo ontstaan klachten. Ze zijn een signaal van afgenomen vitaliteit. De werking van shiatsu is: versterken zelfherstellend

vermogen, blokkades aanpakken, circulatie verbeteren, lichaamsbewustwording, verlichting van pijnklachten, beter slapen, kalmering centraal zenuwstelsel. Zo verbetert de weerstand en krijgen ziekte en klachten minder kans.

Wil je meer weten waar shiatsu jou mee kan helpen? Kijk op www.oprechtenrechttop.nl voor uitgebreide informatie.



oprecht & rechtop

Iokai shiatsu
Do-In lessen

shiatsu therapie

Biedt meerdere Japanse technieken:

- Naaldzetting
- Tigerwarmer
- Cupping
- Verblijfsnaaldjes
- Traditionele manipulaties

Shiatsu, een wereld van verschil.

Info en vergoeding:

www.oprechtenrechttop.nl

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

Tips voor de feestdagen!

VAN GILLS



**TUBE SHOWERGEL,
DIVERSE GEUREN**
van € 14,95/12,95 voor € 4,99

3 PAKS SHOWER GEL
van € 38,85 voor € 14,99

3 PAKS DEODORANT
van € 39,85 voor € 14,99



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



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

Kom eens
langs, u kunt
parkeren
voor de
deur!



Maak van je badkamerritueel een verwenmomentje

In ons drukke dagelijkse leven is de badkamer vaak één van de weinige plekken waar we écht even tot onszelf kunnen komen. Of je nu een ochtenddouché neemt om fris aan de dag te beginnen of 's avonds een bad vol laat lopen om de hectiek van de dag van je af te spoelen, dit moment kan meer zijn dan alleen een noodzakelijke routine. Het kan een heerlijk verwenmomentje worden. Hoe? Door simpelweg wat extra aandacht te besteden aan je badkamerritueel en jezelf te omringen met verzorgende, heerlijk geurende producten, zoals een fijne douchegel.



De juiste borstprothese met bijpassende lingerie

Rachèl van Barneveld is trots op haar praktijk waar ze dames ontvangt die ze advies geeft in het aanmeten van borstprothese met bijpassende lingerie. „Het is ongelooflijk dankbaar werk.

Borstprothese & Lingerie Advies



Een zeer uitgebreide gevarieerde collectie met hoogwaardige kwaliteit aan borstprothesen met bijpassende lingerie en badmode.

Als gediplomeerd adviseur geef ik u aandacht, rust, privacy en vakkundig advies.

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

**Inloopochtend zonder afspraak iedere eerste
vrijdag van de maand van 9.30-13.00 uur.**
**Extra inloopdag zaterdag 19 oktober
van 10.00-16.00 uur.**



Rachèl's
BORSTPROTHESE & LINGERIE ADVIES

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

Het is heel belangrijk dat de dames zich op hun gemak voelen. Ze krijgen persoonlijke aandacht, daarom werk ik uitsluitend op afspraak. Na een ingrijpende borstoperatie willen de meeste vrouwen hun vertrouwde profiel terug, zodat ze zich weer zelfverzekerd kunnen voelen en bewegen. Mijn doel is om goed te luisteren naar de wensen van klanten en te helpen met advies. Het is fijn om een uitgebreide collectie prothesen, met daarbij behorende prachtige lingerie en badmode, aan te kunnen bieden. Als ze blij de deur uit gaan word ik daar ook heel gelukkig van." Borstprothesen verkoopt Rachèl ook in alle soorten en maten. Volledige borstprothesen, maar ook verschillende soorten deelprothesen. "Ik help ook veel vrouwen die geen borstoperatie hebben ondergaan, maar advies kunnen gebruiken." Meer info op: rachelsadvies.nl



Waarom RTT momenteel de snelst-groeiende therapievorm ter wereld is

Het is wereldwijd momenteel de snelst groeiende vorm van therapie: RTT. Niet zonder reden, want met deze door de Britse therapeut Marisa Peer ontwikkelde therapie worden verbluffende resultaten bereikt. Diepgewortelde problemen, zoals verslavingsproblematiek of chronische pijn, maar ook angsten of andere problemen in het dagelijks leven, kunnen vaak al in slechts één sessie worden geholpen. Klinkt dat te mooi om waar te zijn? Lees dan vooral verder, want menigeen kan inmiddels uit eigen ervaring bevestigen dat dit geen mooie verkooppraatjes zijn.

De letters RTT staan voor Rapid Transformational Therapy, een relatief nieuwe vorm van therapie die elementen van hypnotherapie, neuro-linguïstisch programmeren (NLP), psychotherapie en cognitieve gedragstherapie combineert. Hierdoor ontstaat een krachtige vorm van therapie, waarbij men erin slaagt om daadwerkelijk door te kunnen dringen tot de wortel van het probleem. Regressie vormt hierbij een belangrijk element. Door middel van hypnose verkrijgt de therapeut toegang tot het onderbewuste brein, dat verantwoordelijk is voor een groot deel van ons dagelijkse handelen. Wanneer zich in dit onderbewustzijn patronen hebben gevormd op basis van bepaalde ervaringen, kan het lastig zijn om die patronen te doorbreken. Door onder hypnose terug te keren naar de betreffende ervaringen en ze opnieuw te interpreteren, kun je jouw eigen

gedrag veranderen. Dat werkt bij stoppen met roken of het beëindigen van een ander type verslaving (alcohol, drugs, enzovoort), maar is eigenlijk van toepassing op vrijwel alles: mentale blokkades wegnemen, slaapproblemen oplossen, zelfvertrouwen verbeteren, stress voorkomen, enzovoort.

Je lichaam resetten

Meer dan drie miljoen Nederlanders ervaren dagelijks chronische pijn. Ook voor deze mensen kan RTT uitkomst bieden. Deze therapievorm biedt je als het ware de kans om je lichaam te resetten. Veel fysieke klachten die we ervaren, hebben namelijk hun oorsprong in onze hersenen. Door de jaren heen zijn we steeds meer gaan ontdekken en begrijpen over de werking van ons brein en ons zenuwstelsel. Marisa Peer combineerde ruim dertig jaar ervaring op dit vlak in deze



MANJA VAN HAM HYPNORESET

Are You Ready to let go? Rapid Transformational Therapy

Meestal is 1 sessie genoeg om blijvend bevrijd te zijn van o.a.:

- Verslavingen
- Depressies
- Burnout
- Chronische pijnklachten
- Onzekerheid

- Angsten
- Afvallen
- Fibromyalgie

En nog zoveel meer!

Bel of mail voor een vrijblijvend ontdekkingsgesprek met Manja.

Manja van Ham • Bakkummerstraat 101 • HL Castricum
www.hypnoreset.nl • Instagram: hypnoreset.nl • 06-82092162



therapie en inmiddels telt Nederland al zo'n tweehonderd therapeuten die RTT toepassen. Een voorwaarde voor deze vorm van therapie is wel dat je er zelf volledig achter moet staan om van je problemen af te komen. Je moet openstaan voor de therapie en ook bereid zijn om tijd en energie te steken in het nazorgtraject. Want hoewel de therapie doorgaans al na één sessie effectief is, volgt daarna nog een 30-daags nazorgtraject met onder neer

coaching online en via WhatsApp, in combinatie met een daadwerkelijk gesprek met de therapeut.

Manja van Ham is RTT-therapeut in onze regio. Zij houdt praktijk in Castricum en heeft al veel mensen van allerlei problemen afgeholpen. Kijk op www.hypnoreset.nl of volg Manja op www.instagram.com/hypnoreset.nl voor uitgebreide informatie.

Vervolg: maak van je badkamerritueel een verwenmomentje

Eén van de beste manieren om even helemaal tot rust te komen, is door een warme douche te nemen. Het warme water ontspant je spieren, vermindert stress en laat je letterlijk en figuurlijk alle spanningen van je afspelen. Wanneer je hier een luxe douchegel aan

toevoegt, wordt deze ervaring nog aangenamer. De rijke textuur en fijne geur kunnen je humeur positief beïnvloeden, je huid verzorgen en je een echt wellnessgevoel geven. Door even bewust stil te staan bij de geur die je kiest, kun je jouw douchesmoment helemaal afstemmen op wat je nodig hebt. Een frisse, citrusachtige geur om je op te peppen voor een nieuwe dag? Of liever een kalmerende, bloemige geur om de dag ontspannen af

te sluiten? Je reukzin is sterk verbonden met emoties, waardoor de juiste geur je helpt om je beter te voelen.

Het belang van huidverzorging

Naast ontspanning is ook de verzorging van je huid een belangrijk onderdeel van je badkamerritueel. Je huid wordt dagelijks blootgesteld aan allerlei invloeden van buitenaf: van weer en wind tot stress en droge lucht.



Afhaalkluis bij Service Apotheek Geesterduin: gemakkelijk en veilig uw medicijnen ophalen

Steeds meer mensen gebruiken de afhaalkluis bij Service Apotheek Geesterduin aan de Geesterduinweg 9. Hierdoor hoeft u niet te wachten bij het ophalen van uw geneesmiddelen. Want niemand wil graag wachten!

Medicijnen ophalen ondanks je volle agenda?

Ook daar hebben we iets voor.

Onze afhaalkluis bij is altijd open. Aan de Geesterduinweg 9 kan je 24/7 jouw medicijnen ophalen. Handig als je ook nog andere plannen hebt. Je vindt de kluis aan de buitenkant van het pand naast de ingang.

We vertellen je graag hoe het werkt en bij welke medicijnen of hulpmiddelen de kluis geschikt is. Direct inschrijven? Laat het ons weten aan de balie of schrijf je meteen online in.



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

Direct inschrijven?

Ga naar: <https://www.serviceapotheek.nl/geesterduin/afhaalautomaat> of scan de QR-code.



De kluis werkt heel eenvoudig: de apotheek plaatst uw bestelde medicijnen in de afhaalkluis. U ontvangt vervolgens via e-mail een code waarmee u uw medicijnen uit de kluis haalt. De kluis is 24 uur per dag, zeven dagen per week beschikbaar. U hoeft dus niet meer in de rij te staan voor een herhaling van medicijnen waar u al mee bekend bent.

Op elk moment te gebruiken

Het plaatsen van de kluis is gedaan omdat het voor velen lastig is om tijdens openingstijden in de apotheek langs te komen. Via de kluis kunnen medicijnen op elk gewenst moment van de dag worden opgehaald. Ze blijven drie dagen in de kluis liggen. Zijn de medicijnen dan nog niet opgehaald? Dan gaan ze terug naar de afhaalkast in de apotheek.

Hulp nodig?

De kluis is een uitbreiding van de dienstverlening en dus absoluut geen verplichting. Wilt u liever geholpen worden aan de balie? Dan kan dat natuurlijk altijd. Wilt u de afhaalkluis proberen, maar vindt u het eerste gebruik lastig? Het team van Service Apotheek Geesterduin helpt u graag!

Inspiratieavond ik-grensbewustzijn



Sinds 2019 biedt de praktijk Kijk op Jezelf, opgericht door Karinda Suer en Mark Houweling, begeleiding voor kinderen, gezinnen en volwassenen. De praktijk helpt cliënten om vooruitgang te boeken in vastgelopen situaties waarbij gebruik wordt gemaakt van een scala aan therapieën waaronder EMDR, cognitieve gedragstherapie, (familie)opstellingen en ACT.

Daarnaast is ik-grensbewustzijn sinds enkele jaren een belangrijke pijler binnen hun werkwijze. Dit model stimuleert het bewustzijn van persoonlijke grenzen en hoe deze de interactie met jezelf en anderen beïnvloeden. Het resultaat? Mensen leren beter voor zichzelf opkomen, maken keuzes die passen bij hun eigen behoeften en weten een gezonde impuls te geven aan de relaties met anderen. Ook biedt ik-grensbewustzijn ouders van jonge kinderen vernieuwende inzichten in de opvoeding, wat vaak leidt

tot meer onderling begrip en minder conflicten. Omdat ik-grensbewustzijn eenvoudig toepasbaar is en de kennis erover alleen al je leven kan verrijken (los van een therapeutische setting), organiseren Karinda en Mark een inspiratieavond hierover op donderdag 24 oktober in de Tuin van kapitein Rommel. Tijdens deze avond word je in vogelvlucht meegenomen in de achtergronden en hoe je die in het dagelijks leven kunt gebruiken. Informatie en aanmelden via www.kijkopjezelf.nl.



**COACHING
THERAPIE
SUPERVISIE**



IK-GRENS BEWUSTZIJN

EMDR & TRAUMAWERK

FAMILIEOPSTELLINGEN

ACT

CGT

KIJKOPJEZELF.NL
voor volwassenen, kinderen en gezinnen

Vervolg: maak van je badkamerritueel een verwenmomentje

Een voedende douchegel met hydraterende ingrediënten helpt je huid te beschermen, te voeden en in balans te houden. Door hier een verwenmomentje van te maken, zorg je er niet alleen voor dat je huid straalt, maar ook dat je van binnenuit beter voelt.

Self-care op de agenda

We gunnen onszelf vaak te weinig tijd om écht even stil te staan bij hoe we ons voelen en wat ons lichaam nodig heeft. Door je badkamerritueel om

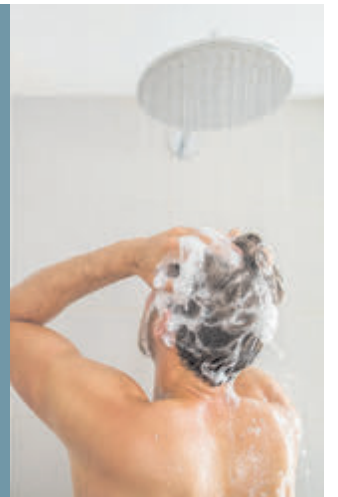
te toveren tot een moment van self-care, geef je jezelf een broodnodige pauze. Al is het maar vijf minuten per dag; het maakt een wereld van verschil voor je welzijn. Maak er dus bewust een verwenmomentje van, neem de tijd om de zachte textuur van je douchegel op je huid te voelen en geniet van de geuren die je omringen. Zo begin of eindig je de dag met een fris, hernieuwd gevoel van rust.

Maak van elke douche een spa-ervaring

Waarom zou je wachten tot je een dagje naar de spa gaat om te ontspannen? Met de juiste

producten kun je van je eigen badkamer een ontspannende wellness-oase maken. Laat de kracht van geur, aanraking en warmte voor je werken. Of je nu kiest voor een energieboost om de dag te beginnen of een kalmerende avondroutine, je badkamerritueel kan iedere dag een klein moment van luxe zijn.

Dus de volgende keer dat je onder de douche stapt of een bad neemt, onthoud: dit is jouw moment. Een verwenmomentje voor zowel je lichaam als je geest!



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

Acupunctuur vaak tegen meerdere klachten de remedie

Patiënten die met een bepaalde klacht naar In Balance Acupunctuur Castricum komen, blijken tijdens een uitgebreid intakegesprek vaak meerdere klachten te hebben.

„Kun je daar dan ook iets mee?“, wordt regelmatig enigszins verbaasd gevraagd. Vaak is dit het geval en kan dit, naast de klacht waarmee de patiënt komt, worden meegenomen binnen de behandeling. Acupuncturist Friso Visser: „De mogelijkheden van acupunctuur zijn groot, veel groter dan veel mensen denken. 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 wel behandeld kunnen worden.“

Mocht u een afspraak willen maken, dan kunt u 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 behandelplan opgesteld. Na een aantal keren wordt geëvalueerd welke verbeteringen er hebben plaatsgevonden en of verdere behandeling nog nodig is. De praktijk is gevestigd aan de Oude Schulpweg 3a in Castricum. Contact via inbalanceacupunctuurcastricum@hotmail.com of 06 telefonisch: 48765234. Acupunctuur wordt grotendeels vergoed vanuit de aanvullende verzekering.

Even lekker ontspannen bij Massagepraktijk Limmen

Aan de Molenweg 34 is afgelopen voorjaar Massagepraktijk Limmen van start gegaan. Een droom van initiatiefnemer Henk Besselink werd daarmee werkelijkheid.

Hij vertelt: „Ik heb dit altijd al gewild. De werking van het menselijk lichaam en met name onze spieren heeft me altijd gefascineerd. Ik ben zelf een fanatiek sporter en heb me daardoor verder in deze materie verdiept. Na een opleiding tot sportmasseur te hebben gevolgd, ben ik dit jaar samen met mijn partner onze eigen praktijk aan huis begonnen.“ Je kunt er terecht voor sportmassage, ontspanningsmassage, een hot stone-behandeling, triggerpointmassage en cupping, een behandeling waarbij een vacuüm op de huid gecreëerd wordt. Henk: „Zo maak je het bindweefsel los en bevor-

der je de doorbloeding, waardoor afvalstoffen beter worden afgevoerd.“ Behandelingen vinden overdag en 's avonds plaats, zowel bij blessures, preventief als puur ter ontspanning. „We willen dat mensen zich hier fijn voelen en ontspannen de deur uit gaan.“



MASSAGEPRAKTIJK LIMMEN

Niet alleen in drukke tijden is goed onderhoud van belang. Regelmatig een massage kan een welkome aanvulling zijn voor uw welbevinden en een preventieve werking hebben op de gezondheid.

U kunt bij ons terecht in Massagepraktijk Limmen voor een sport-, ontspannings-, hotstone-, triggerpoint- en cupping massage.

Wij hopen u te mogen verwelkomen in onze mooie praktijk.

Tel. 06 45657731 | Molenweg 34 | 1906 DD Limmen



Burgemeester Ben Tap bracht afgelopen vrijdag de gelukwensen namens het gemeentebestuur over. Foto: Henk de Reus.

Elmy Colthoff mag als kersverse eeuweling 100 kaarsjes uitblazen

Castricum - Sinds zaterdag mag Elmy Constance Colthoff zich eeuweling noemen. Ze vierde deze mijlpaal in haar woning aan de Roland Holststraat. Een dag eerder zocht de krant haar op en bracht burgemeester Ben Tap haar alvast de gelukwensen namens het gemeentebestuur over.

Door Henk de Reus

In de paraplubak in de gang staan een aantal versleten hockeysticks, tennisrackets, een honkbalknuppel en een cricketbat. Het zijn relikwieën uit de rijke sporthistorie van Elmy Colthoff. De nog kwieke 100-jarige wacht in de huiskamer geduldig op wat er gaat komen. De volgens Elmy inmiddels traag geworden laptop staat nog aan en op tafel liggen meerdere, ingevulde puzzelboekjes. Het puzzelen houdt haar scherp. Daarnaast volgt ze dagelijks het nieuws, leest de krant en kijkt het liefst naar sportzenders op de tv. Hockey en voetbal hebben haar voorkeur. Vlak voor het interview grist ze vlug een spiegeltje en een lipstick uit haar tas, want al ben je honderd, je wilt er toch een beetje knap uitzien. Met vaste hand brengt zij een laagje lipstick aan. Niemand zou denken dat Elmy er al een eeuw heeft opzitten. Haar dochter Elmy jr. schuift ook aan. Trots toont de jarige felicitatiebrieven van het Koninklijk Huis, de Commissaris van de Koning en een boeketje van het gemeente-

bestuur. „Lief hè, dat ze aan mij gedacht hebben”, zegt ze.

Jeugd

In het jaar dat een pakje roomboter nog f0,20 kostte ziet Elmy in Bandoeng (Java) het levenslicht. Haar vader is kolonel bij de Cavalerie. Ze herinnert zich vanuit haar jeugd de leuke school, de mooie omgeving, het buiten spelen en de vrijheid die ze had. Als ze acht jaar is en haar vader met pensioen gaat verhuist het gezin van Java naar Den Haag (1932). Tijdens de Tweede Wereldoorlog verliest Elmy haar vader. Hij zat in het verzet, werd verraden en door de Duitsers gevangen genomen en gefusilleerd.

Hockey

Op haar twaalfde wordt Elmy lid van de plaatselijk hockeyclub. Haar talent blijft niet onopgemerkt en op vijftienjarige leeftijd speelt ze al in dames 1 van de Haagsche Hockey & IJshockey Club. Ze schopt het zelfs tot het nationale hockey-vrouwenteam en speelt ook nog in een internationaal team. Later wordt ze lid van hockeyclub Bloemendaal. Hier

staat ze bekend als een dame met een ‘pittig’ karakter. Ze is de pitbull van het team en de ‘Angstgegner’ voor de tegenstander. Elmy speelt tot haar 62e bij de dinsdag-‘veterinnen’ van Bloemendaal en is er jaren coach en scheidsrechter. Tot haar 99e gaat ze nog wekelijks naar de wedstrijden van de heren en dames 1 kijken, dit alles op haar vertrouwde stekkie, het balkon. Haar sporthart gaat dan weer helemaal open. Elmy: „Ik zou willen dat ik in deze tijd mocht hockeyen... zoveel techniek, zoveel snelheid. Op gras hadden we altijd te maken met oneffenheden.”

Werk en opleiding

Elmy volgt de gymnasiumopleiding aan het Vrijzinnig-Christelijk Lyceum in Den Haag. Nadat ze deze heeft afgerond gaat ze naar de Sportacademie, want sporten is haar passie. Ze verblijft een jaar als au pair in zowel Brussel als Engeland om respectievelijk de Franse en Engelse taal te leren. In de avonduren haalt ze haar MO A en B Engels.

Op haar 22e treedt ze als stewardess

in dienst bij KLM. Hier werkt ze tien jaar en vliegt de hele wereld rond. Als ze ergens komt waar nog geen hockeyclub is richt ze er een op. Elmy heeft Albert Plesman, de eerste president-directeur van KLM, nog persoonlijk gekend. „Kinderen van hem speelden bij onze club en we maakten vaak een praatje. Het was een bijzonder aardige man en een geweldige baas”, vertelt ze. Dochter Elmy toont een foto waarop haar moeder en (toen nog) prinses Juliana te zien zijn. „Dit was toen prinses Juliana vlak na de oorlog met haar kinderen uit Canada was teruggekomen”, weet de jarige zich nog feilloos te herinneren. Als ze in 1957 met Hans van Not trouwt betekent dit ontslag voor Elmy. Zo zijn de regels nog in die tijd. Hans

bij de Castricumse politiek (bestuurslid VVD-fractie).

Gezondheid

Elmy geniet nog van een goede gezondheid. Met de genen zit het wel goed. Haar moeder werd 105 jaar en haar oma bereikte ook een respectabele leeftijd. Tot voor kort reed ze nog zelfstandig auto en ging ze nog naar de sportschool. Een val in huis, enige tijd terug, gooide roet in het eten. Ze brak haar heup en moest revalideren. Inmiddels loopt ze weer in huis rond, zij het met een rollator. Dit vindt ze maar niks. „Dat is iets voor oude mensen”, zegt Elmy. Een medewerkster van Thuiszorg heeft ze de wacht aangezegd. „Ze kwam nooit op tijd en ik moest altijd uren op haar wachten”, aldus Elmy.



Het gezin waarin Elmy (l) opgroeide. Foto: Familie Colthoff



1945: Prinses Juliana is zojuist met een KLM toestel geland. Elmy (derde van rechts) omringd door piloten. Foto: Familie Colthoff

werkt bij Shell en wordt regelmatig uitgezonden. Zo woont het gezin langere tijd in Nigeria, Australië, Indonesië, Engeland, Nieuw Guinea en Brunei. In 1971 keert het gezin terug naar Nederland. Het echtpaar krijgt drie kinderen en inmiddels zijn er zes kleinkinderen en twee achterkleinkinderen. Later treedt Elmy in dienst bij de Agrarische school (tegenwoordig Vonk). Hier doceert zij tot aan haar pensioen het vak Engels. Ze doet nog een lange periode vrijwilligerswerk bij Platform Nederlandse Luchtvaart, geeft zwemles bij De Witte Brug en is jaren betrokken

Geheim

Gevraagd naar het geheim van haar hoge leeftijd zegt ze „Van alles blijven doen, sporten en dingen los kunnen laten. Blijf nergens in hangen.” Haar dochter voegt hieraan toe dat haar moeder ook wel een tikkeltje eigenwijs is en altijd haar eigen weg volgt. Dit heeft misschien ook wel geholpen. Als het fotomoment is aangebroken wijst Elmy de verslaggever erop dat deze eerst zijn taartje nog moet opeten. Het is de redactie niet bekend of het de jarige is gelukt is om de volgende dag alle kaarsjes in één keer uit te blazen. Vast wel!



Groepsfoto 'Evergreens' HC Bloemendaal in 1975. Elmy vooraan, tweede van rechts. Foto: HC Bloemendaal

Deze week in de nieuwsbrief:

**Vrouwen Castricumse rugbyclub
veroveren landelijke Trophy**

Ga naar:

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