



Is er een relatie tussen onze frisdrankconsumptie en het risico op darmkanker?

De roep om het invoeren van een zogenoemde suikertaks wordt steeds groter. Onder meer kinderfonds Unicef en de gemeente Amsterdam ondersteunen het voorstel. Ze hopen hiermee de volksgezondheid te kunnen verbeteren door de bevolking meer in de richting van gezonde voeding te duwen. In de onlangs gestarte overheids campagne 'Doe de switch' worden we al aangemoedigd om ongezonde producten te laten staan en te kiezen voor een gezonder alternatief. Zo probeert men onder meer om ons van de frisdrank af te krijgen en meer water te laten drinken. Een team van Amerikaanse wetenschappers legde dit jaar een verband tussen het toenemende aantal gevallen van darmkanker en de consumptie van frisdranken met zoetstoffen.

De laatste decennia is de consumptie van frisdranken flink gestegen. Wie in de jaren 50 van de vorige eeuw ter wereld kwam, dronk ze zelden, nu is het voor velen dagelijkse kost geworden. Tegelijk zien medici dat het aantal mensen met darmkanker toeneemt. Werden er vroeger zelden mensen onder de vijftig jaar met deze aandoening geregistreerd, nu zien we regelmatig dat ook jongeren darmkanker krijgen. Zou dat wellicht iets te maken hebben met de consumptie van frisdrank? De wetenschappers bestudeerden de gegevens van mensen die op jonge leeftijd te maken kregen met darmkanker en publiceerden er een artikel over in het vakblad Gut. Hun conclusie luidt dat mensen die in 1990 geboren zijn ongeveer twee keer zo veel kans hebben om darmkanker te krijgen vóór hun vijftigste levensjaar dan mensen die in 1950 ter wereld kwamen.

Fructose

Het consumeren van grote hoeveelheden frisdrank heeft een negatief effect op ons lichaam. Het vergroot de kans op overgewicht en daarmee stijgt het risico op hart- en vaatziekten en diabetes. Specifiek met betrekking tot onze darmflora zou de hoeveelheid fructose in frisdranken een rol kunnen spelen. Het is bekend dat deze stof moeilijk door de dunne darm wordt opgenomen. Daardoor komt het in de dikke darm terecht, waar het de natuurlijke biologische processen van de aldaar aanwezige microben verstoort.

Alternatief

De meest gezonde drank voor de mens om te drinken is water. Toch kan het zijn dat je af en toe behoefte hebt aan een bepaalde smaakbeleving. Dan zijn er gelukkig nog voldoende alternatieven te vinden voor de bekende frisdranken. Je kunt bijvoorbeeld thee maken door heet water te gieten over verse munttakjes of vers gesneden plakjes gember. Daarnaast bestaan er diverse theemixen die samengesteld zijn op basis van smaak en werking in ons lichaam. Ook het drinken van kokoswater is goed voor lichaam en geest. Een andere optie is Russia Cola, een alternatieve frisdrank die weliswaar wat biologische rietsuiker bevat, maar geen geraffineerde suikers die je in vrijwel alle bekende frisdranken aantreft.



道

Tao Dao
Acupunctuur

- Galblaas klachten
- Emotionele klachten
- Slapeloosheid

Acupunctuurbehandeling geschiedt volgens de corona hygiëne richtlijnen.

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

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

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

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

Ook organiseren wij o.a.:
EHBO CURSUS/REANIMATIE/AED
EHBO KINDEREN
EHBO bij drank of drugs
Instructeursopleiding Rode Kruis
BHV opleidingen en trainingen



TEL. 06-29437224
WWW.SCHALCKOORT-ADVIES.NL

Wij werken naar de richtlijnen van het RIVM


SCHALCKOORT
Training en Advies

Iedereen zou planten in huis moeten hebben



Het lijkt erop dat veel mensen in de afgelopen twee jaar de natuur opnieuw hebben ontdekt. Een groot deel van onze tijd brengen we binnen door. Binnen in huis, op kantoor, in de fabriek, maar ook in de sportschool, in het café, in een museum of in een concertzaal. Daardoor zijn we eigenlijk nog maar nauwelijks in de natuur. Als veel van die opties wegvallen, kunnen we altijd nog in de natuur terecht. Velen deden dat vorig jaar en ontdekten hoe fijn dat is. Maar de natuur kun je natuurlijk ook in huis halen, in de vorm van een paar mooie planten. En eigenlijk zou iedereen dat moeten doen. Geen groene vingers? Met het juiste advies en een paar minuutjes tijd kan iedereen planten mooi houden. Hier zijn vijf redenen waarom dat een goed idee is...!

1. Planten geven je zuurstof

Wij hebben zuurstof nodig om te kunnen leven. Planten geven ons die zuurstof. Vooral als de ventilatie binnenshuis niet optimaal is, kunnen een paar grote planten in de ruimte echt het verschil maken.

2. Planten beïnvloeden je humeur positief

Doordat we ons omringen met planten, wanen we ons iets meer in de natuur. En juist van die natuur krijgen we als mens een mentale opkikker. We komen erdoor tot rust en we voelen ons gelukkiger als er planten in de buurt zijn.

3. Planten zijn goed voor de concentratie

Ben je met iets belangrijks bezig, maar raak je snel afgeleid? Probeer eens om hetzelfde te doen in een ruimte waar meer planten staan. Je zult merken dat het je minder moeite kost om je te focussen op hetgeen gedaan moet worden.

4. Planten zuiveren de lucht

Niet alle planten doen dat even goed, maar er zijn voorbeelden van planten die allerlei schadelijke stoffen uit de lucht halen. Die stoffen slaan ze op en breken ze vervolgens af. Daar heb je dus helemaal geen ingewikkelde systemen voor nodig.

5. Planten brengen je in slaap

Sommige planten stoten bepaalde stoffen uit die een positief effect hebben op onze slaap. Denk maar eens aan lavendel en gardenia. Het is ook bekend dat we rustig worden van de wortels van valeriana, maar naar verluidt zou ook de geur van deze plant ons sneller in slaap brengen.

De Voedingstuin: al acht jaar betrouwbaar advies over voeding



eten, vegetarisme, veganisme of medische aandoeningen zoals een hoog cholesterol, (zwangerschaps-)diabetes en meer. Daarnaast werken zij met maaltijdvervangers van BIAMED en met Grip op Koolhydraten (koolhydraatbeperking). De diëtisten helpen mensen met hun vragen over voeding in een fijne en ongedwongen sfeer. Jouw persoonlijke verhaal telt! Geen calorieën tellen, maar een realistisch en duurzaam eetpatroon voor jou op maat. Mail naar info@devoedingstuin.nl of bel nummer 06 81127154 voor het maken van een afspraak of voor het stellen van vragen.

Volg De Voedingstuin op Instagram en Facebook (@devoedingstuin) voor inspiratie voor een leuke en gezonde leefstijl.

De wereld rondom voeding kan ingewikkeld zijn. Weet je even niet meer wat je wel moet geloven en wat niet? Stel je vragen dan aan de diëtisten van de Voedingstuin!

Deze maand (oktober 2021) bestaat De Voedingstuin acht jaar! In 2013 is Michelle de diëtistenpraktijk begonnen. Inmiddels is deze uitgegroeid tot een praktijk met vijf enthousiaste diëtisten en een diëtist in opleiding. Sinds twee jaar zijn ze met veel plezier in Castricum gevestigd in het pand van de voormalige apotheek (Van Ouwkerk) aan de Brink. Maar ook in Beverwijk en Uitgeest heeft De Voedingstuin een vestiging.

Je kunt er terecht voor gewichtsproblemen, klachten met betrekking tot vrouwengezondheid, buikklachten, emotie-



DE VOEDINGSTUIN

foto: jacquelineheinfotografie

DIËTISTEN PRAKTIJK



WIJ BESTAAN 8 JAAR!

Maak een afspraak via info@devoedingstuin.nl of via 06 81127154

Volg je ons al op de socials? @devoedingstuin

Ervaar de bijzondere zorg in 'tHuis Lioba

In 'tHuis Lioba wordt tijdelijke vervangende mantelzorg aangeboden. Er verblijven gasten die aansterken of herstellen van hun ziekte terwijl de verzorgers thuis op adem kunnen komen. Dit heet palliatieve respitzorg.



Het Sint Liobaklooster in Egmond-Binnen. Foto: aangeleverd

Sinds 2017 zijn al veel mensen de oprijlaan naar het Sint Liobaklooster in Egmond-Binnen opgereden en ze raken niet uitgepraat over hoe bijzonder ze het vinden. Niet alleen de gasten, ook de vrijwilligers en professionals ervaren de rijkdom en de rust van de plek en koesteren de manier waarop de zorg ingevuld kan worden. Er zijn vier gastenkamers, waarvan één kamer geschikt is voor echtparen. De dag verloopt zoals de gasten dat zelf aangeven. Alles mag, niets moet. De vrijwilligers zetten zich met hart en ziel in om het de gasten naar de zin te maken. Zou u vrijwilliger willen zijn in 'tHuis Lioba of heeft u een zorgvraag voor uzelf, een naaste of voor een cliënt? Neem contact op! (072 2029163 / info@thuis-lioba.nl / www.thuis-lioba.nl)

'tHuis Lioba
een oase van rust

Onze gasten genieten van jouw kwaliteiten

Info@thuis-lioba.nl
www.thuis-lioba.nl
072-2029163

'tHuis Lioba
hospice alkr Maar

Bent u iemand die:

- herstellende is van een behandeling of operatieve ingreep en waar thuis geen afdoende verzorgingsmogelijkheden zijn?
- in de palliatieve fase van het leven is en behoefte voelt om in een rustige omgeving te verblijven en bij eventuele

behandelingen helemaal ontzorgd te worden?

- een chronische ziekte en/of een lichamelijke beperking heeft en uw mantelzorger(s) even wilt ontlasten?
- langdurig mantelzorg geeft en nieuwe energie nodig heeft om daarna de verzorging van uw naaste weer aan te kunnen?

Of kent u iemand in één van bovengenoemde situaties?

De professionals en de vrijwilligers van 'tHuis Lioba in Egmond-Binnen staan dag en nacht voor u klaar om (palliatieve) respitzorg te verlenen. Er verblijven maximaal vier gasten in de sfeervolle vleugel van het Liobaklooster omringd door een prachtige tuin. De duur van het verblijf varieert per gast. De bekostiging valt meestal binnen de voorwaarden van de zorgverzekering, afhankelijk van de indicatie.

Maak een afspraak om te kijken welke aandacht we u kunnen geven.



Asaari Coaching en Mindfulness

- Burn-out preventie • Ervaar minder stress
- Voel je meer ontspannen • Leer beter te concentreren
- Terugkomdagen als je de training al hebt gevolgd
- Geniet meer van je leven door mindfulness!

Start 8-weekse training Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), op vrijdagavond, start in januari 2022,

Schipperslaan 4 Limmen (op de grens met Heiloo). Door geregistreerde trainer categorie 1 bij het VMBN en coach en supervisor bij de LVSC. (Gedeeltelijke) vergoeding door de ziektekostenverzekeraar is mogelijk.

Informatie en aanmelden bij Mirjam Asaari (trainer)
www.asaaricoaching.nl, of bel, app naar 0651043846



Start mindfulnessstraining in Limmen-Heiloo in januari 2022



De trainingsruimte aan de Schipperslaan. Foto: aangeleverd

Mirjam Asaari (docent, coach en mindfulnessstrainer) start een Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) training in Limmen op de grens met Heiloo. De training wordt gegeven in een klein groepje en op gepaste afstand in een grote, mooie zaal aan de Schipperslaan nummer 4.

Mindfulness betekent 'aandacht', 'opmerkzaamheid'. Aandacht hebben voor het hier en nu. Je werkelijk bewust zijn van hoe het echt met je gaat, zowel lichamelijk als geestelijk. Dat is een hele kunst geworden in ons jachtige leven met onze 'to-dolijst' van de dingen die volgens jezelf moeten gebeuren.

Door je meer bewust te worden van je lijf en de drukte in je hoofd leer je op tijd te pauzeren en jezelf weer op te laden in je dagelijks leven. Zo voorkom je te veel spanning, gepieker en stress waardoor je in een negatieve spiraal terechtkomt, of erger: een burn-out.

Esthetic Clinic SBCare

Specialist in profhilo, botox en fillerbehandelingen



Een vrijblijvend adviesgesprek is altijd gratis

Esthetic Clinic SBCare in Castricum:

Dé Specialist in botox- en fillerbehandelingen!

Esthetic Clinic SBCare • Prins Bernhardstraat 1 • T 06-37611599 • www.sbcare.nl • info@sbcare.nl

Herfst: dé tijd voor huidverjongende peelings bij Esthetic Clinic SBCare

Bent u niet tevreden met de leeftijd die uw huid laat zien? Heeft u last van pigmentvlekken, fijne lijntjes en een valse huid? Om daar eenvoudig iets aan te doen is een huidverjongende peeling een goede optie.

Huidveroudering begint met het trager worden van de huidceldeling, waardoor de levende huidlagen inactiever worden en de dode huidcellen meer aan het oppervlak blijven kleven. Het gevolg is dat de collageen- en elastineproductie in de huid afneemt en de 'afdruk' van de rimpels in de dode lagen steeds beter zichtbaar blijven.

Peelings hebben huidverjongende eigenschappen waaronder het verwijderen van dode huidcellen en celvernieuwing. Door toepassing van de juiste peeling kan het proces van huidveroudering worden omgekeerd en de gehele huidstructuur worden verbeterd. Wilt u weten of een peeling geschikt voor u is, kom dan vrijblijvend bij Saskia op consult!

Saskia Bouwens, MSc. Prins Bernhardstraat 1, telefoon: 06 37611599
 E-mail: info@sbcare.nl



Saskia Bouwens Msc. Foto: aangeleverd



**Fysiotherapie
 Manueeltherapie
 MSU echografie
 Shockwave therapie**

Complementaire zorg
 Natuur geneeswijze
 Craniosacraal therapie

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

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

Waarom we meer spinazie zouden moeten eten



Miljoenen mensen over de hele wereld keken naar de tekenfilms van Popeye, de stoere zeebonk die zijn kracht te danken heeft aan het eten van spinazie. Het is vermoedelijk een van de beste marketingcampagnes ooit, bedacht door de Amerikaanse overheid. Maar wel met een boodschap die je beter niet in de wind kunt slaan. Het eten van groene groenten, zoals spinazie, boerenkool en andijvie, zorgt voor een betere spierfunctie. Dat is opnieuw bevestigd door onderzoekers van de Edith Cowan University (ECU) in Australië. De onderzoeksresultaten werden dit jaar gepubliceerd in het blad *Journal of Nutrition*.

Het idee om de populaire tekenfilmfiguur Popeye reclame te laten maken voor spinazie vindt zijn oorsprong in de jaren 30 van de vorige eeuw. De Amerikaanse overheid beseftte dat veel mensen door de financiële crisis van dat moment niet in staat waren om vlees te kopen, omdat het simpelweg veel te duur was geworden. Er moest dus een voedzame maaltijd samengesteld worden zonder vlees. Spinazie was volop beschikbaar en veel goedkoper, dus liet men Popeye spinazie eten om daarmee zijn grote spierkracht te verklaren. De consumptie van spinazie steeg daardoor met een derde en dat mag je gerust een succesvol resultaat noemen. De wetenschappers van de ECU bestudeerden de gegevens van 3.759 Australiërs die gedurende een periode van twaalf jaar hadden deelgenomen aan een onderzoek. Ze concludeerden dat er een verband is tussen de nitraatconsumptie en de fysieke kracht van de betrokken personen. Volgens dr. Marc Sim, die het onderzoek leidde, toont dit aan dat voeding een belangrijke rol speelt in de algehele gezondheid en dat nitraatrijke groenten de spierkracht kunnen versterken.

Vitaminen

Het beste kun je kiezen voor de pure versie van groene groenten en niet voor supplementen. In de groenten zitten namelijk nog veel meer waardevolle stoffen, zoals vitaminen. Voor het versterken van je spieren heb je er niet eens zo enorm veel van nodig. Volgens de onderzoekers is dertig gram per dag al voldoende om dat effect te bereiken. Dat wil overigens niet zeggen dat deze hoeveelheid voldoende zou zijn om gezond te leven. Niet voor niets adviseert men om dagelijks 250 gram groenten te consumeren. Het gaat immers niet alleen om de spierkracht, maar ook om de vele andere lichaamsfuncties waarvoor groenten een belangrijke factor zijn. Behalve het eten van gezonde voeding is het daarnaast belangrijk om voldoende te bewegen en het lichaam te trainen.



E. v.d. Craats (tandarts)
H.M. van den Kommer (mondhygiënist)
(Big- geregistreerd)

gecertificeerd KRM geregistreerd mondhygiënist
aangesloten bij de nvm (Nederlandse vereniging
van mondhygiënist) H.M. v.d. Kommer
mondhygiënist bachelor of health

Mondzorg Uitgeest
Vrijburglaan 59, Uitgeest

T 0251 31 66 45
M 06 511 783 84

www.mondzorguitgeest.nl
e-mail: info@mondzorguitgeest.nl

BEHANDELING VOLGENS AFSpraak - DAGELIJKS BEREIKBAAR - MA. T/M VRIJ VAN 8.15 - 18.00 UUR

mondhygiënist H.M. v.d. Kommer is ook al geruime tijd werkzaam in Akersloot.
Adres: Simon Pauwelslaan 1, 1921 AX Akersloot.

De mondhygiënist is nu ook toegankelijk zonder verwijfsbrief.

De tandarts en de mondhygiënist zorgen er samen met u voor dat uw gebit mooi, gezond en in optimale conditie blijft.



www.boshia.nl

Acupunctuur
Shiatsu
Castricum

Praktijk voor
Klassieke Homeopathie
Castricum

“De doelstelling van de homeopaat is om mensen te helpen helen, op fysiek, emotioneel en mentaal niveau”

Monique Kotten, homeopaat

www.klassiekehomeopathie-castricum.nl
info@klassiekehomeopathie-castricum.nl
06-19172441

Nieuwe praktijk voor klassieke homeopathie

Per 1 oktober is aan de Korte Cieweg 2 een nieuwe praktijk voor klassieke homeopathie geopend. Monique Kotten is in juni afgestudeerd na een HBO-opleiding tot klassiek homeopaat op de AVKH te Zwolle.

*Monique Kotten is afgestudeerd klassiek homeopaat.
Foto: aangeleverd*

Wat is homeopathie? Homeopathie is een holistische geneeswijze waarbij de mens centraal staat. Niet de ziekte wordt behandeld maar de zieke mens. Homeopathie wordt ingezet bij zowel fysieke, mentale als emotionele problemen. Heb je momenteel geen behoefte om homeopatisch behandeld te worden, maar loop je tegen zaken aan waar je moeilijk met je dierbaren over kunt praten? Misschien is een luistersessie dan iets voor jou.

Tijdens de luistersessie kun je jouw verhaal kwijt zonder dat er een oordeel of advies gegeven wordt. Tijdens het gesprek stelt Monique gerichte vragen die mogelijk tot extra inzicht kunnen leiden.

Kijk op www.klassiekehomeopathie-castricum.nl voor meer informatie.



Zo voorkom je de kans op een burn-out



Stress is een steeds groter gevaar voor onze gezondheid. We zijn in de loop der jaren steeds meer van onszelf gaan vergen. We willen alles kunnen, overal bij aanwezig zijn, alles in de gaten houden, enzovoort. Maar alles heeft natuurlijk zijn grenzen en die grenzen zoeken we steeds vaker op. Of we gaan er - al dan niet bewust - overheen. Ga voor jezelf eens na wat je allemaal doet op een dag en probeer vervolgens te analyseren of dat wel gezond is. Met de onderstaande tips kun je voorkomen dat je te maken krijgt met een burn-out.

Leef bewust

De dagen lijken ongemerkt voorbij te gaan, alsof je op de automatische piloot staat. Je bent je nauwelijks echt bewust van wat er gebeurt en je werkt haast ongemerkt je dagelijkse schema af. Komt dit je bekend voor? Dan is dat wellicht een teken dat er iets mis is. Probeer jezelf bewust te worden van wat je doet. Let bijvoorbeeld eens op je eigen ademhaling. Vergeet al het andere om je heen en word jezelf bewust van de manier waarop je ademt. Focus hierop en houd dit een aantal minuten vast. Doe dat elke dag een paar keer, zodat je jezelf meer bewust wordt van wat je doet.

Stel prioriteiten

We denken voortdurend dat we van alles moeten, maar is dat ook werkelijk zo? Schrijf aan het begin van de dag (of de vorige avond al) op wat je die dag wilt gaan doen. Welke zaken 'moeten' beslist afgehandeld worden en wat kun je uitstellen of delegeren? Neem nooit te veel hooi op je vork en zorg ervoor dat je gedurende dag voldoende tijd neemt om te ontspannen. Even een halfuurtje wandelen of een hoofdstuk lezen in een goed boek helpt je om innerlijk tot rust te komen en je op te laden voor het vervolg van de dag.

Je telefoon op stil

Een mobiele telefoon is handig, maar kan ook zorgen voor veel stress. Als je iedere vijf minuten een bericht van iemand ontvangt, kan dat ervoor zorgen dat je voortdurend afgeleid wordt. Zo'n telefoon heeft ook een niet-storen-stand. Door die in te schakelen, krijg je alleen telefoontjes binnen en hoor je geen geluidjes als er appjes of andere meldingen binnenkomen. Je hoeft immers niet altijd alles direct te lezen. Je kunt zelfs naast WhatsApp een tweede app installeren die ervoor zorgt dat al je contacten keurig een afwezigheidsmelding krijgen, waarin je uitlegt dat je het bericht pas in de avond zult lezen. Zo weet iedereen dat ze bij echt dringende zaken even moeten bellen.

Ruim je huis op

Een rommelig huis zorgt voor een rommelig hoofd. Als de boel thuis aan kant is, kun je jezelf beter concentreren en heb je minder zorgen. Dit geldt uiteraard ook voor de werkplek. Het is een kleine moeite om alles netjes op te ruimen, maar het effect is groots.

Durf nee te zeggen

Ben je het type dat altijd voor iedereen klaarstaat? Durf ook eens nee te zeggen. Het is fijn om iemand ergens mee te kunnen helpen, maar moet dat dan echt vandaag? Probeer je bezigheden zo goed mogelijk te spreiden en wijs een verzoek af als je er geen tijd voor hebt.

Verwen jezelf

Hik je aan tegen bepaalde taken die je nog moet uitvoeren? Stel jezelf dan een beloning in het vooruitzicht. Neem jezelf bijvoorbeeld voor om naar de bioscoop te gaan, de sauna te bezoeken of wat nieuwe kleding aan te schaffen als beloning. Zodra je de taak volbracht hebt, is het tijd om die beloning aan jezelf uit te keren. Op die manier creëer je tegelijkertijd een geluksmomentje en geef je jezelf echt het gevoel dat je trots kunt zijn op wat je bereikt hebt.



PTF BY BAS INVESTEER IN JE LICHAAM

Altijd onder begeleiding trainen in de nieuwe privé-gym van Castricum. Plan jouw gratis intake in via de website of kom gezellig langs!

www.ptf-by-bas.nl
info@ptf-by-bas.nl
Dorpsstraat 92 in Castricum

Private Training Facility by Bas (PTF by Bas)



De trainingsruimte van PTF by Bas. Foto: Lesley Wenting

PTF By Bas is een kleinschalige privé-sportschool in Castricum waar alles in het teken staat van het behalen van jouw fysieke doelstelling. Een combinatie van training, voeding en leefstijl onder begeleiding van een personal trainer. Of je nu wilt afvallen, sterker wilt worden, aan het herstellen bent van een blessure of gewoon fit wilt blijven, PTF By Bas zorgt voor een programma op maat. De trainingen zijn altijd op afspraak, waardoor je elke week weer een stok achter de deur hebt.

Trainingen en afspraken met de trainer kunnen gemakkelijk ingepland worden via een app van de club, waar je onder andere ook je voeding in kunt bijhouden. PTF by Bas biedt mensen een veilige en vertrouwde plek om te kunnen trainen. Er is altijd wel iemand om samen mee te trainen en samen tillen we elkaar naar een hoger niveau. Je kunt de sportschool vinden aan de Dorpsstraat 92 in Castricum. Ze zijn open van maandag tot en met zaterdag. Je bent altijd van harte welkom om even binnen te lopen! Meer informatie is op www.ptf-by-bas.nl te vinden.

mijn zorg 
24 uur

UW ZORG IS MIJN ZORG

Mijnzorg24uur thuiszorg.
Ook bij u in de buurt.

0854001160 | www.mijnzorg24uur.nl

Feel good mood



Gun jezelf fun, vrijheid en plezier met de nieuwe collectie van Livera Heiloo.
Foto: aangeleverd

Als het afgelopen jaar ons iets heeft gegeven is het wel bewustzijn. Bewust van hoe goed we het hebben en de vrijheid die we normaal gesproken ervaren. De FW21-collectie van Livera nodigt je dan ook uit om op de reset-knop te drukken en ruimte te maken voor een dosis fun, vrijheid en plezier.

Na een lange tijd onszelf te hebben verstopt, is het tijd om gezien te worden. Kleur, plezier en speelsheid komen samen in loungesets met marble print, kimono's met grafische bloemenprint en vrolijk gekleurde lingersets met een shiny touch. We worden ons meer en meer bewust van hoe we moeten omgaan met zoveel mensen op deze planeet en in de natuur. Elke dag wordt het belangrijker om bewust en duurzaam te zijn en de nieuwe collectie van Livera is, met haar hints of nature, daar een mooie herinnering aan. Gestreept kant in taupe wisselt een satijnen pyjama in animal print af en bloemenprints sieren loungebroeken en slipdresses. Ook toe aan een dosis fun, vrijheid en plezier? Kom langs en laat je adviseren door ons team van deskundige medewerkers en laat je verrassen.

Livera, winkelcentrum 't Loo in Heiloo.



Service Apotheek Geesterduin

Voor uw medicijnen èn de bijbehorende zorg

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

Greep uit onze services



Gedreven door gezondheid

Service Apotheek Geesterduin

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

2^{de} BH
50%
KORTING*
(Geldig vanaf 22-okt)



livera
Winkelcentrum 't Loo / Heiloo

* De actie is geldig van 22 okt t/m 13 nov 2021 en is geldig op alle BH's van alle merken, alle combinaties mogelijk. De korting wordt verrekend over de goedkoopste BH. De korting geldt niet op reeds afgeprijsde artikelen of in combinatie met andere aanbiedingen of acties. De korting is niet geldig met terugwerkende kracht.