

SENIOR

HEEMSKERK



FEBRUARI 2022

HOUD HET WARM



Ons
kantoor
is er
voor ú.

Gevestigd in Heemskerk, maar regionaal werkzaam van Zandvoort tot Akersloot.

Wij nemen tijd voor u en staan u op professionele wijze bij. Gewoon omdat u de zaken goed geregeld wilt hebben: op de korte én op de lange termijn.

Heeft u een notaris nodig voor een testament, estate planning, onroerend goed of een nieuw op te richten stichting of bedrijf? Neem dan contact met ons op. Want naast deskundigheid bieden wij u maximale duidelijkheid, zowel in ons advies als in onze tarieven.

Wij zijn er immers voor ú!

**Janssen &
van Commenée**
notarissen

**Notarissen
Janssen & Van Commenée**

Burgemeester Nielenplein 2
1961 NV Heemskerk

Tel.: 0251 - 24 52 24
Fax: 0251 - 24 59 34

E-mail: notaris@notarisjvc.nl
Website: www.notarisjvc.nl

Uitvaartcentrum Heemskerk: Vertrouwd dichtbij



‘Aandacht voor detail is belangrijk’

Administratief medewerker Miranda Busman



Uitvaartverzorging IJmond
Partner van DELA

Laan van Assumburg 95A,
0251 - 25 20 94, www.ijmonduitvaart.nl

We mogen straks kiezen

Hoewel het nog maar februari is, komen de lokale politieke partijen met hun programma's voor de komende vier jaar. Met de advertenties in deze editie vragen zij uw aandacht.

Bij het maken van deze column, half januari 2022, hebben de meeste partijen hun programma voor de komende raadsperiode nog niet allemaal gepubliceerd op hun website. Gebleken is wel dat actualiseren van hun informatie niet tot hun corebusiness behoort.

Ik raad u aan de programma's te gaan bekijken en ik geef u nu al een tip: zoek goed naar onderwerpen over ouderen. Op basis van de informatie die ik gezien heb krijg ik de indruk dat onze doelgroep (23% van de bevolking) geen grote plek inneemt bij de lokale politieke partijen. Wel veel aandacht voor de jeugd want die heeft tenslotte de toekomst en wij ouderen hebben het verleden. Gelukkig vinden we aandachtspunten met betrekking tot mantel- en respijtzorg. Over huisvesting van ouderen was minder te vinden. Ook in Heemskerk wonen veel ouderen in een voor hen te groot huis en ook in Heemskerk hebben zij geen kans op een voor hen aanvaardbare kleinere woning die een doorstroming ten behoeve van de jeugdigen zou kunnen bevorderen.

Vanaf 2009 !!!! zijn er plannen met een groot stuk grond achter de autoboulevard in de Waterakkers en **dertien jaar later** moet de eerste paal nog steeds de grond in. Hoezo woningnood?

We gaan ervan uit dat alle raadsleden nu en in de toekomst een warm hart voor Heemskerk hebben zoals de voorplaat al illustreerde.

De redactie is blij met de nieuwe medewerkster Tineke Opdam die interviews zal publiceren met Heemskerkers waarover iets te melden is.

Namens de redactie,
Jan de Looze



Senior voor Heemskerkse Ouderen

52^e jaargang, nummer 6, februari 2022

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 1 februari 2022

Inleverdatum volgend nummer:

uiterlijk 7 februari 2022

Oplage:

5563 exemplaren - 291 digitale lezers

Redactie

Jan de Looze, Nanny Schmit,
Meike Stuur (lay-out), Harry Wagendorp en
Gönül Güler

Contactpersoon

Gönül Güler, T 06 245 20 326

Kopij bij voorkeur via

seniorheemskerk@metheemskerk.nl

of naar ons adres:

Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk

Senior digitaal lezen kan via

www.metheemskerk.nl/senior

Illustraties

Harry Wagendorp

Drukwerk: VHP

Adverteren?

Jan Zonneveld, T 06 588 63 247

**Uitgegeven door MET Heemskerk en
De Grijsse Ezel**

Verzending naar

alle 66 plussers in Heemskerk

Senior niet bezorgd?

Bel 06 245 20 326 na de 10^e van de maand

Senior lezen via internet

Opgeven via:

65plusbestand@metheemskerk.nl

onder vermelding van naam, adres
e-mailadres

HEEMSKERK

- ✓ Vóór het **bestrijden van eenzaamheid**
- ✓ Vóór de doorstroom naar een **passende woning**, al dan niet met zorg
- ✓ Vóór **simpele en doeltreffende (preventieve) zorg**; waardoor u zichzelf beter kunt redden
- ✓ Vóór **ondersteuning van mantelzorgers en vrijwilligers**
- ✓ Vóór **hulp op financieel gebied** (bijvoorbeeld thuisadministratie).

Stem **Ineke Jansen**
Lijst 2 nummer 1



Ineke Jansen

Lijsttrekker

Singer Laren

Woensdag 9 februari

Tentoonstelling Belgische Meesters introductie en rondleiding met gids.

Verzamelen: ingang Singermuseum.

Tijd: 11,00 uur.

Tickets € 17,00, met

museumjaarkaart gratis.

Het is ca. 50 min. rijden, parkeren en koffie op eigen kosten.

Aanmelden bij d'Evelaer!



STEM 16 MAART GROENLINKS

- * VOOR GOEDE ZORG DICHTBIJ
- * VOOR GOEDE VOORZIENINGEN
- * VOOR GOEDE (OUDEREN)WONINGEN
- * VOOR BLIJVEN WONEN IN DE EIGEN BUURT

HEEMSKERK.GROENLINKS.NL

SAMEN VOOR HEEMSKERK GROENLINKS



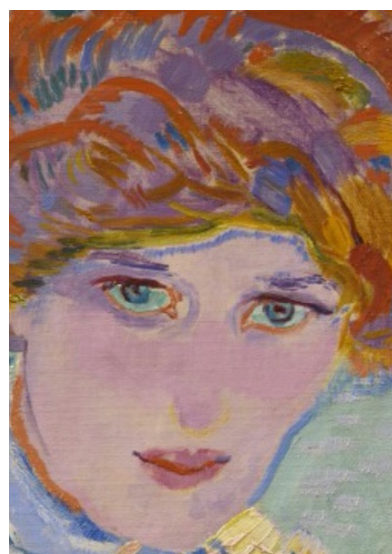
Een duurzaam Heemskerk

D66 is de duurzaamheidspartij in Heemskerk. Samen met onze inwoners houden we Heemskerk groen en verduurzamen we. De gemeente pakt hierin een voorbeeldrol.

D66
heemskerk

Dit doen we zodat het niet alleen voor u maar ook voor uw kinderen en kleinkinderen over 20 jaar in Heemskerk nog steeds fijn wonen en werken is. Een Heemskerk met veel groen, natuur en water.

Stem 16 maart D66!



Kijk zelf digitaal bij het Singer Laren

<https://www.singerlaren.nl/nl/pQZ7tl/bezoek/museum#>

SINGER LAREN

Nieuwe data en programma februari/ maart 2022

In 2022 vult SeniorWeb IJmond haar aanbod aan met een nieuwe cursus over email en internet (zie programma).

Heemskerk

- **Start maandag 7 maart 2022**

Cursus Windows 10 (4 maandagochtenden). Er zijn laptops. U kunt ook uw eigen laptop meenemen.
Plaats: Cultuurhuis Heemskerk (in het gemeentehuis).
Tijd: 10.00 -12.00 uur.
Kosten: € 30,- voor 4 lessen.

Beverwijk

- **Start dinsdag 8 maart 2022**

Cursus E-mailen en Internet (4 dinsdagochtenden)
Plaats: bibliotheek Beverwijk. Tijd: 10.00 -12.00 uur.
Kosten: € 30,- voor 4 lessen.

Aanmelding

Er liggen aanmeldingsformulieren voor de cursussen klaar bij het Cultuurhuis en in de bibliotheken van Beverwijk en Heemskerk.

U kunt zich ook aanmelden via onze website:

www.seniorweb-ijmond.nl

U ontvangt een bevestiging van uw aanmelding.

U betaalt bij de eerste les aan de cursusleider (via pin of contant).

Ook de inloopspreekuren in Heemskerk en Beverwijk gaan weer van start. In Heemskerk zijn wij op de maandagmiddag van 13.30-15.30 uur aanwezig in de bibliotheek. In Beverwijk op de dinsdagochtend van 10.00-12.00 uur in de prachtig vernieuwde bibliotheek.. Kijk ook op onze website www.seniorweb-ijmond.nl U treft daar o.a. de nieuwsbrief met laatste informatie. De moeite waard. U kunt via de website ook contact zoeken door het contactformulier in te vullen of u belt met 06-391 10 115 of 06-520 31 649. U bent van harte welkom.



“Voor uw oren is alleen het beste goed genoeg”

Dit is uw hoorspecialist Richard Dekker. Hij is van dinsdag t/m vrijdag voor u aanwezig om u te helpen met de optimale hooroplossing voor uw leven:



10 jaar StAr- en Triage-audicien

Hij helpt u van hoortest naar nieuw hoortoestel.

HoorCare Heemskerk aan de Van Coevenhovenstraat 4 (in het pand van Van Els Optiek).

Bel 0251 - 234 167 of e-mail heemskerk@hoorcare.nl



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK GERARD KOOL

verzorgt voor u de uitstraling die u wilt met :

Volledige gebitsprotheses
Partiële gebitsprotheses
frame protheses
Implantaat gedragen protheses
Opvullen en repareren van bestaande protheses
Informatie en advies
Gratis controle van de bestaande prothese

Vergoeding 75 % uit de basisverzekering
van de zorgverzekering

Lid Organisatie Nederlandse TandProthetici

Wij zijn werkzaam in :

Heemskerk

Kliniek voor Tandheelkunde Heemskerk

Gerrit van Assendelftstraat 17 B, 1961NH Heemskerk

Tel. 0251-253721 – info@tandheelkundeheemskerk.nl

en

Beverwijk

Tandprothetische Praktijk Gerard Kool

Alkmaarseweg 79 B, 1947 DB Beverwijk

Tel 0251-272894 – info@tppgerardkool.nl

Humanitas IJmond helpt tegen eenzaamheid

De activiteiten van Humanitas IJmond vallen alle onder het thema 'Eenzaamheid'. Huisbezoek is daar een belangrijk onderdeel van. Naast Huisbezoek houdt Humanitas IJmond zich bezig met Maatjes Immigranten, Maatjes GGZ en de Telefooncirkel. Bij Huisbezoek, Maatjes Immigranten en Maatjes GGZ vormen vrijwilliger en deelnemer een koppel. Bij vriendschappelijk huisbezoek gaat de vrijwilliger op bezoek voor bijvoorbeeld een praatje, een spelletje, een wandeling in de buurt. Bij activerend huisbezoek ondersteunt de vrijwilliger de deelnemer om meer contacten te leggen, om meer zelfredzaam te worden, bijvoorbeeld door de deelnemer in contact te brengen met andere mensen (nieuwe en oude vrienden, familieleden, kennissen) of met een club in de omgeving. De vrijwilliger helpt de deelnemer een



sociaal netwerk op te bouwen. Maatjes Immigranten brengt vrijwilligers en nieuwe Nederlanders bij elkaar; bij Maatjes

GGZ betreft het mensen met een psychische kwetsbaarheid. De vrijwilliger stimuleert zijn/haar deelnemer om het isolement te doorbreken, zodat de deelnemer een eigen netwerk opbouwt en (weer) actief deelneemt aan de maatschappij. Helaas konden door de coronapandemie niet alle bezoeken en bijeenkomsten doorgaan.

De Telefooncirkel is wel 'gewoon' doorggegaan, is coronaproof. Bij de Telefooncirkel belt een vrijwilliger dagelijks, ook op zon- en feestdagen, de eerste deelnemer in de cirkel. Deze belt de volgende deelnemer en dit gaat zo door totdat de laatste deelnemer weer de vrijwilliger belt. Hapert de cirkel dan neemt de vrijwilliger actie. Dit geeft een veilig gevoel en is gezellig.

Humanitas is op zoek naar vrijwilligers

Humanitas IJmond is op zoek naar vrijwilligers voor haar activiteiten.

Bij Huisbezoek, Maatjes GGZ en Maatjes Immigranten gaat de vrijwilliger eens per twee weken op bezoek bij zijn/haar deelnemer. Een bezoek kost ca. twee uren. Bij de Telefooncirkel kost het de vrijwilliger zo'n 10 uren per kwartaal.

De vrijwilliger krijgt van Humanitas een passende opleiding.

Er vinden regelmatig intervisiebijeenkomsten plaats om ervaringen te delen met collega vrijwilligers van dezelfde activiteit. Daarnaast organiseert Humanitas IJmond voor vrijwilligers en deelnemers gezamenlijke activiteiten als het kerstdiner, koffietafels, lunches.

Vrijwillige penningmeester gezocht

Het afdelingsbestuur is ook op zoek naar een vrijwillige penningmeester. Dat kost zo'n 8 tot 10 uren per maand. De penningmeester krijgt daarbij steun van de financiële deskundige van het district van Humanitas. Maandelijks is er een vergadering met het bestuur waarvan de penningmeester onderdeel is. Hier worden de stand van zaken en actualiteiten besproken.

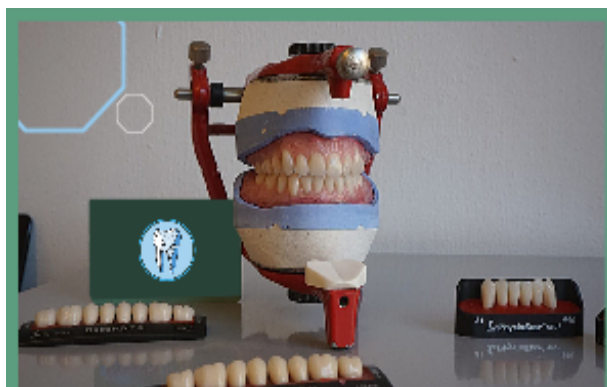
Nieuwe deelnemers van de telefooncirkel zijn welkom

Deelnemers van de telefooncirkel zijn alleenwonenden. Dat aantal stijgt al enige jaren en Humanitas kan zich voorstellen dat er alleenwonende mensen zijn die graag aan de telefooncirkel willen deelnemen voor hun eigen veiligheid en gezondheid. Zij zijn van harte welkom als nieuwe deelnemers.

Contactpersonen voor nieuwe deelnemers en nieuwe vrijwilligers

Erik Kieftenbeld, telefoon 06 317 44 597

Marjan Heesterbeek, telefoon 06 533 59 913



GRATIS APK VOOR UW KUNSTGEBIT

-  Controle van kaken & mondweefsels
-  Controle functionaliteit prothese
-  Stabiliteit van prothese op de kaak (pasvorm)
-  Controle op gescheurde mondhoeken
-  Drukplekken verwijderen
-  Controle op spraak
-  Prothese reinigen/polijsten

 **TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK VERHAGEN**

Adres: Maerelaan 26, Heemskerk
Telefoon: 0251-839403
Email: info@tppverhagen.nl



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN SENIOREN IN HEEMSKERK

Senioren, chauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij Goedkope Keuringen op 16 februari, 2 en 16 maart en vervolgens 2 keer per maand in **De Vrijburcht, Vrijburglaan 2**. Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau: **085-48 83 616**.

Zelf een datum reserveren kan via de website:

www.goedkopekeuringen.nl

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E en medisch € 40,00, C/D/E en Taxipas € 55,00.

Leden van CNV/ouderenbonden en/of thuiszorgorganisaties krijgen € 2,00 korting op bovengenoemde prijzen (geldt uitsluitend voor 75+ B/E en medisch).

Let op: Het is niet mogelijk rechtstreeks bij de locatie een afspraak te maken.

Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Gezondheidsverklaring gekocht te worden. Die is verkrijgbaar bij de gemeente en via internet op mijn.cbr.nl (inloggen met DigiD).

U beantwoordt de vragen en stuurt de Gezondheidsverklaring naar het CBR. Het kan een aantal weken duren voordat u de papieren die de arts moet invullen thuisgestuurd krijgt van Het CBR (per post of via de mail).

De verwerking en beoordeling door het CBR kan meerdere maanden in beslag nemen. Geadviseerd wordt om ruim van tevoren een afspraak te maken voor de keuring. Ook inwoners uit omliggende gemeenten zijn van harte welkom.



Er is even rust op het front van de Formule 1 races en we teren nog op de overwinning van onze "Max". Hoewel; onze Max is van geboorte een Belg. Op 30 september 1997 is hij in Hasselt geboren uit een huwelijk tussen Jos Verstappen en Sophie Kumpen.

Beiden hadden een band met de autosport. Jos was voormalig Formule 1-coureur en zijn Belgische moeder actief en succesvol in karting en autocoureur. In 2008 kwam een einde aan het huwelijk en in 2013 keerde zij terug als coureur en crashte zij in haar Suzuki Swift en brak daardoor een rugwervel. Max begon ook op vierjarige leeftijd met karten en stapte in 2014 over naar de autosport. Op 15 maart 2015 maakte hij zijn debuut in de Formule 1 tijdens de GP van Australië en werd de jongste debutant aller tijden binnen de Formule 1. Op zijn 18^e verjaardag behaalde hij zijn rijbewijs. Hierna bleef het Nederlandse publiek zijn lieveling volgen in zijn verrichtingen. Zes jaar later klom hij als wereldkampioen op het erepodium en was heel Nederland in opperste stemming. Wij als Nederlanders zaten gekluisterd aan de buis en deelden in zijn vreugde. Dat er een prestatie was neergelegd was duidelijk. Dat ook in deze wereld veel geld omgaat mag duidelijk zijn aan enige cijfers. Hoewel er erg geheimzinnig wordt gedaan over de kosten van het organiseren van een Formule 1 race moet u denken aan ongeveer 1 miljard euro. Om de renwagens zo veilig mogelijk te maken kost een Halo-cockpitbescherming 250.000 euro. Het bouwen van een wagen kost vijf miljoen. Dat de nodige pk's met een snelheid van 378 km/h wel een slokje lusten mag duidelijk zijn. Een slordige 500.000 euro per seizoen. Om de concurrentie ook de mogelijkheid te geven om te kunnen racen mag een team per jaar niet meer uitgeven dan 148 miljoen euro. De kosten van de krachtbron, salarissen, marketing en reiskosten zitten hier niet bij. Deze kosten moeten opgehoest worden door de sponsors en Jan met de pet. De leverancier van de Pirelli-banden heeft ruim 36.000 man aan het werk met een omzet van 6.3 miljard euro, dus kan wel wat bijdragen in de kosten. Om de races als particulier te mogen bijwonen moet een kaartje worden gekocht tussen de € 21 en € 585. Als je op het hoogste niveau sport, verdien je een enorme bak geld. Max zal niet vertellen wat zijn jaar-inkomen is, maar wordt voorbij gedribbeld door Lionel Messi, die in vier jaar tijd 555 miljoen op zijn bankrekening mocht bijschrijven. Geschat wordt dat Max een jaarinkomen heeft van rond de 33 miljoen en hij ontving voor zijn kampioenschap een bonus van 10 miljoen. Geen wonder dat Max zijn domicilie heeft in het belastingvrije Monaco. Is Max een gewone Nederlander, als alle mannen (vrouwen niet uitgesloten) zich uren over zijn prestaties opwinden?

De eerste race is op 20 maart in Bahrein en op 4 september is Zandvoort aan de beurt. U kunt nu al kaartjes kopen of blijft u liever aan de buis?

Fred Wijers

Mantelzorger en dan?

Wat is mantelzorg? Mantelzorg is zorg en ondersteuning geven aan een naaste die chronisch ziek is en/of een beperking heeft. Zoals een partner, ouder, kind, vriend, buur of kennis. De mantelzorger biedt langdurig, intensief en onbetaald zorg en ondersteuning. Voor mantelzorg kies je niet; het overkomt je. En het is moeilijk om er mee te stoppen, omdat je een persoonlijke band hebt met degene voor wie je zorgt.

Mantelzorg wordt vaak geleidelijk intensiever. Soms merk je dat het lastiger wordt om de zorg voor je naaste te blijven combineren met de zorg voor jezelf. Je activiteiten, je sociale leven en misschien zelfs je eigen gezondheid kunnen in het gedrang komen.

U staat er niet alleen voor. Heeft u vragen over uw mantelzorgtaken of wilt u gewoon eens praten met iemand over uw situatie? Bel dan gerust met Mart Witteman, de mantelzorgconsulent van MaatjeZ in Heemskerk: U kunt Mart bellen op: 06-822 60 412 of mailen naar: m.witteman@maatjez.nl

Hulp vragen en aanbod

Mensen denken vaak dat ze geen hulp mogen vragen, dat het een zwaktebod is. Daardoor komt de hulp vaak

als de emmer al lang overgelopen is. Maar juist in het begin, als de mantelzorg net gestart is, is het een enorme overgang voor iemand die voorheen een hele andere rol had bij degene waar ze voor zorgen. Hulp vragen is vaak moeilijk. Hierbij een paar tips:

- Wacht niet te lang met hulp vragen
- Wees duidelijk en concreet: welke hulp heeft u wanneer nodig?
- Spreid uw vragen over meerdere personen
- Houd zelf de regie: geef op eigen manier invulling aan de wijze hoe anderen u kunnen gaan helpen in noodsituaties
- Twijfelt u nog? Houd in gedachten dat u niet altijd sterk hoeft te zijn en dat het soms nu eenmaal nodig is dat iemand een handje helpt. Hulp vragen is ook een vorm van sterk zijn. U zorgt daarmee immers goed voor uzelf.
- Raak ook bij een keer 'nee' niet ontmoedigd. De volgende keer kan het wel positief uitpakken.

Vaak geven de mensen in dit netwerk aan dat ze altijd bereid zijn te helpen. Dit aanbod wordt een paar maal herhaald, daarna gaat men ervan uit dat dit bekend is. Wanneer er echter geen vragen gesteld worden, denkt men dat hulp niet nodig is. Soms zijn mantelzorgers zo overbelast dat ze de hulpvraag niet meer kunnen of durven te stellen.

Kent u een mantelzorger? Vraag de mantelzorger eens hoe het met haar/hem gaat!



**HUIS
HOUD
BOEKJE
OP ORDE**

PRATEN OVER GELD,

dat is best lastig. Zeker als het niet lekker loopt, en u door de bomen het bos niet meer ziet. Bijvoorbeeld omdat u moeite heeft met de toenemende digitalisering. Wij brengen rust en regelmaat in de financiën; bij uzelf, of bij iemand voor wie u zorgt. Vanuit ons kantoor in Heemskerk.

Graag tot ziens, Martina en Cees

Huishoudboekjeoporde.nl | 06-420 343 30 | Seniorenadministratie | Beschermingsbewind | Nalatenschap

Als ik dit schrijf is het begin januari. Er geldt nog een strenge lockdown. Deze maatregelen hebben ook invloed op onze hulpverlening. U, als klant, belt aanzienlijk minder. Klusjes kunnen ook vaak uitgesteld worden en een bezoekje hoeft niet altijd door te gaan. Samen zorgen dat de kans op besmetting zo klein mogelijk is, dat vinden ook wij een heel goede zaak.

Als u dit leest is het begin februari. Misschien is de lockdown afgeschaft of minder streng ingevuld. Misschien is de kans op besmetting aanzienlijk afgenomen. Als dat zo zou zijn, dan nodig ik u uit om eventuele uitgestelde klusjes, uitgestelde bezoeken weer op te pakken. Wij helpen u daar dan graag bij. Onze vrijwilligers zullen dan staan te popelen om weer wat te kunnen en mogen doen.

Even een korte opsomming waar wij u graag bij helpen.

Wij helpen u graag bij boodschappen doen, kleine technische klusjes, klein tuinonderhoud en klusjes in en om het huis maar ook vervoer. Vaak gaat het om kleinere ritjes naar bijvoorbeeld het Rode Kruis Ziekenhuis of naar het station in Castricum. Soms zijn het grote ritten. Het bezoeken van je moeder in Zutphen, die daar in een verpleeghuis woont en waar je met het openbaar vervoer niet zo makkelijk kan komen.

Onze vrijwilligers krijgen een kleine vergoeding. Per uur bedraagt de vergoeding voor de kleinere klusjes vijf euro. Voor vervoer gelden andere tarieven. Voor een ritje binnen Heemskerk, de vrijwilliger rijdt met zijn eigen auto, wordt ongeveer vier en een halve euro gerekend.

Hulp nodig, bel ons dan op werkdagen tussen half tien en elf uur op nummer 0251 257480.

Help ons helpen!

Huub van den Heuvel
Voorzitter algemene hulpdienst Heemskerk
Tel: 0251 257 480

hoormij·NVVS

Cochleair implantaat

Enige tijd geleden ontving ik een vraag van een trouwe "Senior Heemskerk" lezer om aandacht te willen besteden aan het Cochleair Implantaat als hoor-hulpmiddel. Dat doe ik graag.

Wat is een cochleair implantaat? (CI)

Dit is een apparaat dat aan zeer slechthorende of dove mensen de mogelijkheid biedt om weer te kunnen horen. Een CI heeft een uitwendig deel (microfoon, spreekprocessor, zendspool) en een inwendig deel (ontvanger en elektrodenbundel). Dit inwendig deel wordt operatief ingebracht, waarbij de bundel in het slakkenhuis van het gehoororgaan wordt geschoven. Deze operatie gebeurt in één van de 8 "CI-Centra" in Nederland.

De elektroden liggen nu heel dicht bij de gehoorzenuw en zo kan informatie worden overgedragen waardoor de persoon weer "hoort".

Wie kan een CI krijgen?



Dat wordt bepaald in het "CI Centrum" na een uitgebreid onderzoek. Na de verwijzing door de KNO arts of de huisarts kunt u zich daarvoor aanmelden en kan dat onderzoekstraject

gestart worden. Bij veel slechthorende mensen, die over het CI hebben gehoord, leven allerlei vragen zoals: hoeveel gehoorverlies moet er tenminste zijn? speelt de leeftijd een rol? welk traject moet men doorlopen? wat zijn de kosten?

Goede en duidelijke informatie kunt u vinden op:
<https://www.lumc.nl/patientenzorg/praktisch/patientenfolders/cochleaire-implant-bij-volwassenen>

en ook op:
www.stichtinghoormij.nl/CI of op www.opciweb.nl
Heeft u nog speciale vragen, stuur dan een mailtje naar wsteenpoorte@hetnet.nl

Vriendelijke groet van Wim Steenpoorte.
secre. NVVS afd. Alkmaar - IJmond
wsteenpoorte@hetnet.nl

Schadevrije jaren

Bij sommige verzekeraars was het al mogelijk om in geval van een scheiding de schadevrije jaren te verdelen over beide partners. Per 1 januari 2022 staan alle verzekeraars in Nederland dat toe. Ook worden na overlijden voortaan de schadevrije jaren overgedragen aan de achterblijvende partner. Tot slot kunnen vanaf 2022 opgebouwde schadevrije jaren uit het buitenland en door leasen worden overgenomen.



De schadevrije jaren-regeling houdt in dat je verzekeringspremie lager wordt naarmate je meer jaren zonder schade opbouwt. Dat kan om forse bedragen gaan! Schadevrije jaren konden tot nu toe alleen op naam van de polishouder worden opgebouwd terwijl in de praktijk doorgaans beide partners in de gezinsauto rijden. Overleed de partner, dan moest de achterblijvende partner op 'nul' beginnen met een flinke kostenpost als gevolg. En in geval van een scheiding werd een van de partners met een veel hogere verzekeringspremie geconfronteerd.

Mogelijkheden per 1 januari 2022

- Vanaf 2022 kunnen door een overledene opgebouwde schadevrije jaren worden overgedragen aan de achterblijvende partner. De achterblijvende partner moet dan een verzoek indienen bij de autoverzekeraar. Het is wel vereist dat je op hetzelfde adres geregistreerd staat en (uiteeraard) een rijbewijs hebt.
- Bij een echtscheiding of een ontbinding van het geregistreerd partnerschap kunnen schadevrije jaren worden verdeeld. Degene (polishouder) met de schadevrije jaren bepaalt in dat geval wat de verdeelsleutel wordt en moet een zogenoemde afstandsverklaring aanleveren bij de verzekeraar. Tip: leg de afspraken vast en zorg dat het een onderdeel is van de andere financiële afspraken die je met je ex-partner maakt.
- Ook kunnen met ingang van het nieuwe jaar schadevrije jaren van de lease-auto overgenomen worden. Met een leaseverklaring kunnen deze bij de verzekeraar vastgelegd worden.

- Tenslotte kunnen schadevrije jaren uit het buitenland ook vastgelegd worden bij de (nieuwe) Nederlandse verzekeraar. Europese verzekeraars leveren op verzoek een verklaring aan die ingediend kan worden bij de eigen verzekeraar.

Hoeveel schadevrije jaren heb ik?

Voor elk jaar dat je rijdt zonder schades, bouw je een schadevrij jaar op. De hoogte van de premie van je autoverzekering hangt onder andere af van het aantal jaren dat je geen schades hebt. Schadevrije jaren worden vastgelegd en zijn op te vragen via de centrale registratie van Roy-data (<https://www.seps.nl/roy-data/>). Daarnaast zijn ze ook terug te vinden op de verzekeringspolis en op te vragen bij de autoverzekeraar.

Stellen die een auto delen, kiezen er vaak voor de auto op naam te zetten van degene met de meeste schadevrije jaren. Een logische en begrijpelijke gedachte, want dat levert een lagere verzekeringspremie op. Het nadeel is alleen dat deze partner steeds meer jaren opbouwt en de andere partner op nul blijft steken. De nieuwe regeling biedt hier nu een oplossing voor.

Harry de Lange. (Harry verzorgt voor ons bijdragen uit de verzekeringswereld).

Sport **Concerten**

Spel **Zalen Verhuur**

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren
Horeca

**Iets te vieren ?
gezellig feestje of
etentje?
Ook veel vergader
mogelijkheden >>**

**Maltezerplein 1
1961 JC Heemskerk
0 251 257 485**



Puzzelhoekje

		2		3	7			
		3	5		6			7
8	7					5		
5	2							6
	9	6				7	1	
7							5	8
		5					2	1
1			2		3	9		
			9	1		8		

5				6		9		2
2			9		1		4	
		3	4	2		8		
	8		3					1
1					9		8	
		6		7	3	4		
	1		2		6			8
9		7		8				6

9				1				
7	2		8			3	6	
						2		9
	4	9	7				2	1
	7						4	
3	1				4	8	7	
1		4						
	6	7			2		9	8
				5				7



Behandelprogramma "Otago" (bij vaker vallen) en Valpreventiecursus "In Balans" (bij angst om te vallen) bij Fysiotherapie Hart van Heemskerk

Bij ouderen komen valincidenten steeds vaker voor. Dit zorgt voor onzekerheid in bewegen, waardoor de kans op herhaling van vallen vergroot wordt. Door deze onzekerheid voelen ouderen zich vaak beperkt in hun actieve leven en komt de wens van veel ouderen om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te wonen in gevaar.

Voldoende spierkracht en een goede balans zijn uitermate belangrijk om vallen te voorkomen. Bij het behandelprogramma "Otago" en tijdens de valpreventiecursus "In Balans" komen deze aandachtsgebieden uitgebreid aan bod. Zowel "Otago" als "In Balans" zijn bewezen effectieve programma's en worden bij Fysiotherapie Hart van Heemskerk gegeven door gecertificeerde fysiotherapeuten.

Wit u meer weten over "Otago" en "In Balans"?

Neem dan contact op met:
Fysiotherapie Hart van Heemskerk
Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,
telefoon: 0251-231018.
Mail: fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl



**Laat de wereld tot u komen
Ga digitaal**

Karel en het Zekeren



Het was begin januari. Het weer druppelde flintertjes water op mijn gezicht, het was guur Hollands winterweer. De schaatsen lagen nog steeds op zolder. Onder het afdakje van een grootgrutter stond Karel te kleumen. Hij leek te

verdwijnen in de grijze somberte van die dag. Hij stond er wat verschrompeld bij.

Voorzichtig sprak ik hem aan:

“Karel, beste man, hoe is het met je in dit nieuwe jaar? De beste wensen nog!”

“Van hetzelfde,” zei Karel.

“En nog goede voornemens?” informeerde ik.

“Nou, nee, niet echt,” antwoordde hij.

“Alles goed met Dien*) en de rest van de familie?” wilde ik weten.

“Eigenlijk wel OK,” zei Karel, “op wat Corona-gedoe na loopt alles op z’n rolletjes.”

“Je hebt eigenlijk niks te wensen,” constateerde ik.

“Weet je Har, je bent vandaag de dag niet zo zeker over morgen,” meende Karel, “dus wat zal je wensen?”

“We varen met een onzeker kompas,” vervolgde Karel, “vraag maar aan ons kabinet.”

“Da’s waar,” bevestigde ik, “maar zo is het leven. We waren dat misschien een beetje vergeten.”

“Zoiets hing bij ons al aan de muur,” zei Karel.



Als je toch met gezegdes bezig bent heb ik nog wel eentje,” vulde ik aan, “*Neem het zekere voor het onzekere*”.

“Aan m’n hoela,” meende Karel, “zo kan ie wel weer. Soms denk je het zeker te weten, maar gaat ’t heel anders. Vraag het maar aan de corona-wetenschappers. Die proberen het constant, maar dan komt het toch anders uit.”

“Je kan je nu eenmaal niet tegen alles verzekeren,” wijsneusde ik.

“Zo is het maar net,” vond Karel, “en dat zijn we een beetje vergeten.”



“Maar er zijn toch wel zaken, die je anders zou willen?” vroeg ik.

“Zoals?” zei Karel.

“Een verhoging van de pensioenen,” antwoordde ik, “we zijn er behoorlijk in koopkracht op achteruit gekacheld en ze willen de AOW niet verhogen. Hopen ouderen raken in de problemen.”

“En wat wou jij dan doen?” vroeg Karel.

“Dat kan bij de gemeenteraadsverkiezingen,” meende ik, “de gemeente zou de kwetsbare ouderen wat beter kunnen ondersteunen en van de wat minder kwetsbare inwoners wat meer kunnen belasten.”

“Ik weet niet of ik dat zo goed vind, Harry.” zei Karel.



“Nou dat kun je met je stem regelen!” zei ik.

“Moeten ze het wel waarmaken,” wantrouwde Karel.

“Ja daar zit het woordje waar in,” antwoordde ik “dat zit ook in waarheid.”

“Je moet ook kijken of wat ze eerder hebben geroepen ook echt waarheid is geworden.”

“Weet je wat,” riep ik enthousiast, ‘we kunnen wel even naar Dien gaan en vragen hoe zij het e.e.a. zekert.”

Karel vond het niks, mompelde wat, en verdween met spoed in de motregen.

“Doe de groeten aan Dien*),” riep ik nog.

*) Karel’s vrouw

Harry Wagendorp
harrywagendorp@mac.com



De helpdesk computer

De PC/Laptop is op dit moment bijna onmisbaar voor iedereen en speciaal voor de ouderen, die geen/weinig contact met anderen (mogen) hebben. Problemen met deze apparaten komen nu dus niet gelegen

Als u contact opneemt met een van de helpers wordt met u besproken hoe uw probleem het beste kan worden opgelost: het is vanwege de 1,5 meter regel vaak niet mogelijk dat de helper bij u thuis kan komen.



Gelukkig zijn er ook alternatieven: de PC/Laptop kan 'op afstand' worden overgenomen, het apparaat wordt bij u thuis opgehaald of u brengt het apparaat naar de helper. Voor alle vragen (maandag t/m. vrijdag tussen 09.00 en 19.00

uur):

- Koos Jacobs, 0251-241 277 of igi2003@casema.nl
- Hien Nio, 0251-235 779, 06-2497 2102 of hien.nio@gmail.com
- Ria Sinkeldam, 0251-246 900 of rsinkeldam@gmail.com

Kienen

We hebben weer geen kien kunnen houden maar we hopen dat we in februari weer wel kunnen kienen.

Maar we kunnen niets beloven aangezien we afhankelijk zijn van wat er allemaal gaat gebeuren. Maar als het doorgaat dan kienen we weer op 28 februari in De Jansheeren aan het Maltezerplein bij de Dekamarkt. De zaal gaat open om 13.30 uur en we beginnen om 14.00 uur. Voor 3 ronden betaalt u € 4,00 maar u heeft er wel een gezellige middag voor. Dus tot 26 februari. Voor vragen kunt u bellen met 0251-240 967.

Het Kienteam



Heemskerk



Lijsttrekker Eus

Gemeenteraadsverkiezing 16 maart 2022.

De kernpunten van de PvdA zijn:

- Betaalbaar wonen voor iedereen.
- Goede zorg voor jong en oud.
- Een toekomstbestendig Heemskerk.
- Duurzaamheid & onderwijs.

Stem 16 maart op de PvdA-Heemskerk



Kies je
gemeenteraad

14/15/16 maart 2022



Heemskerk Lokaal

Toekomstbestendig!

LIJST 1



Heemskerk Lokaal: De stem van het dorp

Wij blijven ons inzetten voor:

- Betere doorstroming op de huizenmarkt
- Kleinschalige, betaalbare woon/zorgcentra
- Meer ondersteuning voor de mantelzorger
- Gezonde en veilige leefomgeving
- Inzet op AOW armoede, zeker nu de kosten zo stijgen

Heemskerk Lokaal vindt de lokale inzet voor u als inwoner van Heemskerk en de korte afstand tot de gemeente van groot belang.

Bent u nieuwsgierig geworden? Kijk dan voor meer informatie op www.heemskerklokaal.nl

• Week 51 2021

> **Denk, praat en doe mee in Heemskerk**

De gemeente werkt aan een nieuw participatiebeleid. Dat draait om het meedenken en meepraten over nieuwe ideeën en plannen. Dit kunnen plannen zijn van inwoners, organisaties, bedrijven of de gemeente. De participatie gebeurt voordat we besluiten nemen.

Hoe denkt en doet u mee? Die vraag stelden we inwoners de afgelopen maand. Dit deden we in de afgelopen maanden met online enquêtes, een online-inwonersavond én live: door in gesprek te gaan met inwoners op de markt en in winkelcentra. Ideeën en suggesties tot nu toe:

- Meer dan 80% van de respondenten vindt het belangrijk betrokken te zijn bij plannen en projecten van de gemeente.
- Een groot deel voelt zich al betrokken bij plannen, maar 40% nog niet. Terwijl ze dit wel willen.
- De manier waarop de gemeente de inwoners betreft kan beter, daar scoren we nog onvoldoende

Wat kan nog meer beter? De informatie rondom nieuwe plannen en projecten, deze informatie op tijd delen en hoe inwoners kunnen meedenken en -doen. Ook de terugkoppeling van de resultaten kan beter en hoe ideeën van inwoners uiteindelijk bijdragen aan een besluit. Inwoners willen informatie graag digitaal en per brief of krant krijgen. Samengevat: we moeten **de communicatie verbeteren**, de richtlijnen voor participatie duidelijker maken en een terugkoppeling geven van resultaten.

Hoe nu verder? De gemeente is blij met alle suggesties die tot nu toe zijn opgehaald. De suggesties worden meegenomen en verwerkt in de nieuwe nota over participatiebeleid. Ook komt de gemeente met een stappenplan voor participatie. Dit concept hebben we in maart klaar. Daarna gaat het richting het college (Burgemeester en Wethouders). In het voorjaar wordt het aangeboden aan de gemeenteraad. Heeft u meer suggesties over de manier waarop de gemeente u betreft of kan betrekken bij plannen en projecten? Bericht post@heemskerk.nl.

• Week 52 2021

> **Opening Serviceplein in het gemeentehuis**

Het Serviceplein is binnen het gemeentehuis een plek waar inwoners terecht kunnen voor vragen op het gebied van werk, inkomen, zorg of welzijn. De gemeente kiest hier in samenwerking met de

organisaties CJG (Centrum Jeug en Gezin), MaatjeZ, MET Heemskerk, MEE & De Wering, IJmond Werkt! en Viva Zorggroep. Bij vragen binnen het sociaal domein (= werk, inkomen, zorg en welzijn), konden inwoners tot voor kort terecht bij veel verschillende organisaties. Door de grote hoeveelheid organisaties, werd het soms een zoektocht voor inwoners. Waar kun je terecht met welke vraag? Om het inwoners makkelijker te maken hebben de organisaties hun krachten gebundeld op één centrale plek, één integrale toegang.



Maatwerk voor iedere inwoner Onder het mom van één centrale plek, krijgen inwoners met een vraag één aanspreekpunt. Hierdoor is het niet meer nodig om contact te onderhouden met meerdere organisaties. De geboden zorg sluit beter op elkaar aan en inwoners worden beter geholpen. Wethouder Aad Schoorl: "In het nieuwe jaar beginnen we meteen met een enorme stap om de zorgverlening voor inwoners te verbeteren. Het is mooi om te zien dat we dat voor het Serviceplein voor elkaar hebben gekregen. Ook met dank aan de deelnemende organisaties die daar hun steentje aan bij willen dragen. Het is iets dat moet doorgroeien, waar zich meer organisaties zich bij aansluiten." Het Serviceplein is te bereiken via het algemene telefoonnummer van de gemeente 14 0251 of de mail: info@servicepleinheemskerk.nl. Ook via de website servicepleinheemskerk.nl of door binnen te lopen in het gemeentehuis (tijdens reguliere openingstijden). Een afspraak maken is niet nodig, maar kan wel.

• Week 01 & 02 2022

> **01 niet overgenomen, 02 geen nieuws**

De redactie neemt de belangrijkste vaak ingekorte berichten van de gemeente over. Niet alle dus! Bedoeld voor ouderen, die de streekbladen niet lezen en/of niet kunnen omgaan met digitale informatie. Kijk voor het origineel: www.heemskerk.nl/actueel en in de [Heemskerkse Courant](http://www.heemskerk.nl/actueel).



Louwmaand

Januari, eerste maand van nieuwe jaar. Louwmaand genaamd maar is alweer voorbij als u dit leest. We bevinden ons nu in de sprokkelmaand waar we al eens over schreven. Heeft u de boosterprik al gehaald? Reed u er in uw booster naar toe, reed u er per auto heen of liet u zich brengen?

Wat houdt de louwmaand in en waar komt dat woord vandaan? Er zijn veel dingen over gezegd en geschreven. Soms, zegt men, komt het doordat de landbouw nog weinig activiteiten ontplooiden omdat het nog koud en nat was en omdat door sneeuw en/of vorst de grond niet of slecht te bewerken was.

Bij de veehouders was het ook rustig. De koeien stonden uiteraard nog op de stal en daar was het lekker



warm. Was de stal als bij de Noord-Hollandse stolpboerderij inpandig, dan zorgde dit ook voor warmte binnenshuis.

De warmte van het vee werd ook benut in de plaggenhutten in de veengebieden en ook het Kerstverhaal rept al over de lichaamswarmte van het vee. Veel veehouders hadden het ook rustig. Vaak was er nog hooi genoeg in huis en waren de koeien al enige tijd drachtig. Men liet de stier vaak pas dan bij de koeien komen op een tijdstip zodat de kalfjes eind februari begin maart geboren zouden worden. De koeien stonden dan zogenaamd droog. Werden dus niet gemolken. Dat scheelde ook veel tijd en de boer kon lekker lang in de bedstee blijven liggen. Men koesterde de gedachte dat een koe die geen melk gaf ook niet zo veel (kracht)voer nodig had. Lijkt mij alleen geen juiste gedachte om een hoogdrachtige koe op het eetrantsoen te zetten. Er waren zelfs boeren die niet eens melk voor eigen gebruik hadden. Er ontstond dan ook een melktekort en degenen die wel melk leverden aan de fabriek kregen 2 of 3 cent meer per liter dan in het voorjaar en de zomer.

Het jaar was net begonnen dus waarom zou men zich haasten. Was ook nog weinig zonlicht en de tijd van zaaien en poten was ook nog niet aangebroken. Dus lieten we alles louw louw. Het schrijven van louw dan wel lauw lijkt in de loop der jaren verbasterd te zijn. Is de voornaam Lou afgeleid van Laurentius de heilige, waarnaar de Heemskerkse dorpskerk is genoemd en die volgens de verhalen zou zijn gestorven op een gloeiend rooster of komt het van de plaats Laurentium, een stad in Italië. We zien ook de roepnaam Lau en of

Lou. De manier van schrijven verschilt dan weer van de familienaam. Komt in beide vormen voor in Heemskerk. Het schijnt ook nog verbastering te zijn van looien. Na de slachtmaand in november en de feest- en eetmaand december was het tijd om de huiden van het slachtvee te looien. Hier in de omgeving werd ook in plaats van luwte louwte gezegd. Lekker in de louwte van haag of rijzenhok zaten de tuinders uren te bomen. Voor het zaaien en planten van nieuwe gewassen was het nog te vroeg en dus lieten we alles maar rustig komen.

Na alle drukte in de herfst en december was januari een louwe maand. Weinig of niets te beleven. De winter kwakelt nog vaak en alles is nog grijs en somber. De natuur slaapt nog. Dat schrijven met een A of O zien we af en toe verbasteren. Lijkt mij voor een anderstalige erg lastig om die verschillen te onderkennen. Veel Nederlanders hebben er al moeite mee. De roepnaam Lau of Lou zien we ook in beide gedaanten. Zelfde hebben we met woorden waarin de Ei of IJ voorkomen. Ook vaak lastig voor velen. Kijken we verder naar het woord 'lauw' dan blijkt dit ook een vis te zijn. De zeelt of te wel de Tinca tinca. Misschien was dit ooit de maand dat de vissers veel zeelt vingen.

Het eten of drinken kan ook lauw zijn. Als koffie of thee heel ver afgekoeld is spreekt men van pislauw. Ik prefereer zelf echt heet of flink koud, maar smaken verschillen. Ook kunnen we ergens heel lauw op reageren. Als onze favoriete sporter wint of verliest kunnen we helemaal uit ons dak gaan maar ook lauw lauw reageren en zeggen 'goed gedaan' bij winst en bij verlies zeggen we 'volgende keer' beter.

KvD

de Vrijburcht

Heemskerk

Vrijburglaan 2, biedt diverse kleine zalen
en één grote zaal en lage consumptieprijzen.
Voor vergaderingen, clubs, koren en feestjes
Alles is bespreekbaar
Bel met Henk de Loos, 0622372654

Mantelzorger

Een gesprek met een mantelzorger die vertelt hoe hij mantelzorger is geworden en wat hem nog meer bezighoudt en beroert.

Ber is mantelzorger, vrijwilliger en liefhebbende echtgenoot. Ber: "Twee en een half jaar geleden werd mijn vrouw ziek. In heel korte tijd raakte zij de macht over haar benen kwijt.



Daarvoor deden we samen alles, we gingen eropuit met de caravan, fietsten veel, namen regelmatig een hotelletje, kortom we genoten van het leven nadat ik met pensioen was. Het laatste jaar met de caravan ging het steeds moeilijker met mijn vrouw. Ze viel steeds vaker doordat ze op onverwachte tijden de macht over haar lichaam kwijtraakte."

Tineke: "Ber, was jij vroeger een handige man of was het huishouden niet je grootste hobby?"

Ber: "Het is zo gegaan, ik ging met 62 jaar met pensioen, ik had een eigen zaak, die heb ik verkocht. Na de verhuizing vanuit Haarlem naar Heemskerk ben ik een rondje gaan fietsen om de omgeving beter te leren kennen. Daar zag ik het gebouw van de dierenambulance en ben daar een kijkje gaan nemen. Ik werd daar heel leuk ontvangen en heb ik mijzelf opgegeven als rijder en heb mijn dieren EHBO gehaald. Dat heb ik een tijd gedaan, heel mooi en leuk vrijwilligerswerk. Daarna werd ik gevraagd om secretaris te worden."

Tineke: "Wel het baantje waar het meeste werk aan vast zit! Heb je iets met dieren?"

Ber: "Ja, ik ben gek op dieren, schroom ook niet om de dieren, wanneer ze zijn overleden, schoon te maken en zo mooi mogelijk te verzorgen. Mijn tweede vrijwilligersbaantje is ook door toeval op mijn pad gekomen. Ik wilde graag het spel Jeu de Boules gaan doen en kwam bij De Stut terecht. Daar kwam ik Erna tegen, de coördinator van De Stut. Ook daar werd ik vrijwilliger en ben er begonnen in de PR en de activiteitencommissie, daarna ben ik nog anderhalf jaar voorzitter geweest. Na enige tijd heb ik tot mijn spijt afscheid moeten nemen van de Stut, want toen werd mijn vrouw ziek. Na ruim 2 jaar ziekte, vroeg een van de Buurtzorg verpleegkundigen of mijn vrouw haar

benen wilde optillen, zittend op de rand van haar bed. Tot onze grote verbazing en blijdschap lukte dat een beetje. We zijn nu in het stadium, dat na heel veel revalidatie mijn vrouw een klein stukje in de kamer kan lopen achter de rollator. De diagnose is tot op heden niet gegeven. Het is nog steeds onduidelijk hoe dit ziektebeeld ontstaan is.

We zijn in diverse ziekenhuizen geweest, Beverwijk, Alkmaar en het UMC in Amsterdam, maar nog zonder duidelijk resultaat. Er werd even gedacht aan Cadasil, dat is een hersenziekte, waarbij delen van de hersenen dicht slijben en daardoor functieverlies optreedt.

Gelukkig is zij geestelijk nog heel goed, zij is bijdehanter dan ik ben, dus daar is niets mis mee!"

Tineke: "Even terugkomend op je mantelzorgtaken."

Ber: "Huishouden is niet mijn hobby, maar daar wordt niet naar gevraagd. Vroeger kon ik een eitje en een biefstukje bakken en dat was het wel. Nu draai ik mijn hand er niet meer voor om, om het huishouden zo goed mogelijk te bestieren. De was ophangen is nog wel een dingetje omdat mijn handen niet zo goed functioneren en dus valt er regelmatig een knijper op de grond! Onder het wakend oog van mijn vrouw, die vanuit haar bed aanwijzingen gaf, heb ik ook leren koken."

Tineke: "Hoe is het op vakantiegebied?"

Ber: "Tot nu toe zijn wij enkele jaren niet op vakantie geweest. We gaan in mei naar een zorghotel, waar wij beiden kunnen verblijven, er is 24 uur verzorging aanwezig. Daar zien we erg naar uit.

Zo nu en dan gaan we met onze auto, die ik intussen heb aangeschaft, op stap. De rolstoel kan er zo ingereden worden. We gaan dan wat buiten wandelen en bij mooi weer is een terrasje ook geen straf. Nu in de coronatijd zijn veel kleine activiteiten natuurlijk niet mogelijk, maar daar hebben alle mensen last van."

Tineke: "Je ziet er tevreden uit, klopt dat?"

Ber: "Ja, langzaam maar zeker leer je wat te berusten. Je moet niet denken wat kunnen we niet, nee, je moet proberen te denken, wat kunnen we nog wel. Dat lukt steeds beter. Bovendien kan mijn vrouw drie dagen per week naar de dagbesteding in Meerstate. Daar kan zij zowel in de rolstoel, als op bed een gezellige dag doorbrengen. De hele dag in de rolstoel is niet mogelijk, omdat zij dan heel veel pijn krijgt. Een bijkomend voordeel van de dagbesteding is, dat we niet constant bij elkaar hoeven te zijn. Voor beiden is zo nu en een ander gezicht heel goed! De Buurtzorg komt sinds kort nog alleen 's morgens, 's avonds verzorg ik het naar bed brengen zelf, zodat we de tijd van gaan slapen zelf kunnen regelen. Op deze manier proberen we het vol te houden en het gaat ons steeds beter af!"

Tineke

Hulp bij het invullen belastingaangifte



Vanaf 1 maart moet er weer aangifte gedaan worden voor de inkomstenbelasting.

Ook dit jaar is het weer mogelijk hulp te krijgen bij het invullen van uw belastingaangifte over het jaar 2021.

De hulp is bedoeld voor een eenvoudige aangifte inkomstenbelasting van 65-plussers. Wij helpen u ook, indien nodig, bij het aanvragen of controleren van zorgtoeslag en/of huurtoeslag.

De belastingsservice is bestemd voor alle ouderen in Heemskerk met een inkomen, bestaande uit een AOW-uitkering, aangevuld met een pensioen of vergelijkbaar inkomen en eventueel een eigen woning.

Degene die in het verleden al gebruik hebben gemaakt van onze invulservice ontvangen in de maand februari een brief van de Belastingdienst met een machtigingscode.

Wij vragen u deze brief goed te bewaren en aan de "Belasting Invul Hulp" ter hand te stellen want de vermelde machtigingscode in deze brief hebben wij nodig om de aangifte te kunnen versturen naar de Belastingdienst

De belastinginvullers maken in 2022 wederom gebruik van de VIA dit wil zeggen: (Vooraf Ingevulde Aangifte) In dit programma vult de Belastingdienst de bij haar bekende gegevens al in.

Voor leden van een ouderenbond (KBO, PCOB en ANBO) vragen wij voor de hulp per adres een contante bijdrage van € 12,50 voor de kosten die gemaakt worden zoals print- en reiskosten. Voor niet leden van een ouderenbond bedraagt dit € 20,00.

Als u van deze service gebruik wilt maken, neem dan telefonisch contact op met een van onderstaande invulhulpen.

- | | |
|----------------------------|----------------|
| • dhr. W. Dantuma | T 06 2016 6808 |
| • dhr. B. Henneman | T 06 2701 7631 |
| • dhr. P. Niet | T 06 5117 1395 |
| • mw. M. Oerlemans | T 06 5371 7630 |
| • dhr. B. Schoutsen | T 249 240 |
| • dhr. K. Wassenaar | T 06 5155 5222 |
| • mw. A. Westerhoven-Prins | T 242 366 |
| • dhr. J. Zonneveld | T 06 5886 3247 |

Jan Zonneveld,
coördinator belastingsservice Stichting De Grijze Ezel
email: jpm.zonneveld@gmail.com

Drie simpele regels in het leven

Als je niet achter hetgeen aan gaat wat je wilt hebben, zul je het nooit krijgen.

Als je niets vraagt, is het antwoord altijd nee.

Als je niet naar voren stapt, blijf je altijd op dezelfde plek staan.

Heemskerk blijft goed, wordt beter



- ▶ Gevarieerde woningbouw, met bijzondere aandacht voor onze ouderen en jongeren
- ▶ Een prettige woonomgeving met goede voorzieningen en een bruisend centrum
- ▶ Het belang van onze inwoners voorop
- ▶ Een veilig en groen Heemskerk



Laat uw rollator gratis checken en voorkom ongelukken

Uw rollator heeft regelmatig een onderhoudsbeurt nodig. De remmen kunnen na verloop van tijd bijvoorbeeld minder goed werken, het frame kan verbogen zijn, de handvatten kunnen los gaan zitten of de beveiliging kan niet goed meer werken, waardoor de rollator plotseling in kan klappen. Dat kan gevaarlijke situaties opleveren. Daarom is het verstandig om mankementen aan uw rollator tijdig op te sporen zodat u weer veilig op stap kan met uw rollator.



Iedere eerste woensdag van de maand kunnen leden van ViVa! Ledenservice **GRATIS** hun rollator laten checken. Leden ontvangen uiteraard ook 10% korting op de aanschaf van een nieuwe rollator, als dit gewenst is.

Dat kan in de Medipoint Thuiszorgwinkel, Maltezerplein 35 in Heemskerk. Om een veilig bezoek aan onze winkel te garanderen zijn er voorzorgmaatregelen genomen volgens de richtlijnen vanuit het RIVM. Lid worden kan in de Thuiszorgwinkel.

De rollatorcheck is van 10.00-16.00 uur. U hoeft zich niet van tevoren aan te melden.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met ViVa! Ledenservice, tel. 088-995 88 22 of kijk op

www.vivazorggroep.nl/ledenservice



UITVAARTZORG • AFSCHEIDSKAMERS • UITVAARTWINKEL

- ervaring in een modern jasje
- warme huiselijke afscheidskamers
- met iedere verzekering kunt u bij ons terecht
- dag en nacht bereikbaar
- uitvaartwinkel met gedenkartikelen



WANMAKER
UITVAART

PERSONLIJK & WARM

MAERELAAN 6 • HEEMSKERK • 0251 25 41 35 • WWW.WANMAKERUITVAART.NL

BOLLEMEIJER
BRILLEN EN CONTACTLENZEN

GEZICHTSBEPALEND

**UW VERTROUWDE OPTICIEN
IN HEEMSKERK**

**WIJ REGELEN DE
ZORGVERGOEDING VOOR U**

Gerrit van Assendelftstraat 20, Heemskerk
 0251 - 254 883

Maandag gesloten | dinsdag t/m zaterdag tussen 13:00 & 13:30 uur gesloten





Maasstraat 3
1966 VN Heemskerk
0251-248 648
contact@destut.nl
www.destut.nl

Inhaallessen

Vanwege de lockdown in december en januari zullen de uitgevallen lessen op een later moment ingehaald worden. Het seizoen kan verlengd worden tot uiterlijk 1 juli. Er komt een herberekening voor het incasseren van de cursusgelden voor de tweede termijn. Op dit moment is het nog onzeker wanneer de activiteiten weer van start kunnen gaan. Onderstaande activiteiten worden onder voorbehoud aangeboden. Bij aanmelding hoort u wanneer de cursus daadwerkelijk van start gaat.

Informatiebijeenkomst over Digitale erfenis

Vanwege grote belangstelling voor de informatiemiddag over Digitale Erfenis, hebben wij in samenwerking met Seniorweb een tweede middag kunnen organiseren. Op 16 februari komt een extra themabijeenkomst over digitale nalatenschap. De middag is van 14.15 tot 16.00 uur en deelname bedraagt € 3,00. Denk eraan dat u zich tijdig aanmeldt.

Koffie Plus

Iedere werkdag kan men tussen 9.30 en 15.30 uur met elkaar bijpraten en een gezamenlijke activiteit oppakken. Om 12.00 uur wordt er samen een eenvoudige lunch bereid. Het gehele arrangement bedraagt maximaal € 5,00. Ervaar eens de gastvrijheid. Graag vooraf aanmelden via telefoonnummer: 06-128 70 995.

Kienen

Woensdag 23 februari is het van 13.30 tot 15.30 uur Kienen. Ook deze keer zijn er mooie en lekkere prijzen te winnen. Deelname bedraagt € 7,50 voor drie ronden en het eerste kopje koffie is gratis. Denkt u eraan dat u vooraf moet aanmelden!

Taalcarroussel voor wijkbewoners

Iedere woensdag is er een bijeenkomst voor anderstaligen en Nederlandstaligen. Doel van de ochtend is om met elkaar in contact te komen en het oefenen van de Nederlandse taal. De bijeenkomst is van 8.45 tot 10.15 uur. Deelname bedraagt €1,00.

Keezbord

Iedere eerste en derde vrijdag van de maand kan het Keezbordspel gespeeld worden. De eerstkomende

keer is op 18 februari en 4 maart. Aanvang 13.30 uur. Deelname bedraagt € 1,50. Denkt u eraan dat u vooraf moet aanmelden!

Stut lunch op zondag

Op zondag 27 februari organiseren wij de Stutlunch. We serveren dan een vers bereide broodlunch. Aansluitend kan men ervoor kiezen een



gezelschapspel te doen of met elkaar bij te praten. Dit alles onder het genot van een kopje koffie. De middag is van 13.00 tot 15.30

uur. Deelname bedraagt € 4,00. Vooraf aanmelden is noodzakelijk en kan tot uiterlijk maandag voorafgaande aan de lunch.

Vooraankondiging: Modeshow

Woensdag 16 maart toont Hoffmans mode van 14.30 tot 16.00 uur de nieuwe voorjaarscollectie. Toegang is gratis, inclusief een kopje koffie. Aanmelden is al mogelijk.

Volwassenenfonds Sport en Cultuur

Zit u krap bij kas en bent u bekend bij een dienstverlenende instantie of kent u iemand met financiële problemen? Ontmoetingscentrum De Stut heeft zich aangesloten bij het Volwassenenfonds Sport en Cultuur. Senioren die graag willen deelnemen aan een cursus maar moeite hebben met het betalen van cursusgelden kunnen een beroep doen op dit fonds. Het fonds maakt dan het cursusbedrag over aan De Stut.

Wilt u een aanvraag doen meldt u dan bij uw intermediair en kijk voor nadere informatie en voorwaarden op: www.volwassenenfonds.nl.

Duitse conversatie

Heeft u in het verleden al Duitse les gevolgd en wilt u het niveau graag op peil houden? Dan kunt u onder leiding van Violetta Eenkhoorn meedoen met de groep Duitse Conversatie. De leden komen op donderdag in de oneven weken bij elkaar. Cursusgeld wordt berekend naar gelang het aantal lessen.

Aanmelden kan aan de balie van Ontmoetingscentrum De Stut, Maasstraat 3 Heemskerk. Telefonisch: 0251-248 648. Of via het inschrijfformulier op onze website: www.destut.nl.

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	Stut	09.00-10.15 / 10.30-11.45
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking handball, DSS v.a. 55 jaar	ma	Sporthal Kerkweg	11.00-12.00
Aziatische Bewegingsleer	ma	Stut	12.00-13.00 / 13.00-14.00
Dans je Fit	ma	Stut	14.15-15.15
Ouderen in Beweging	ma	d'Evelaer	14.15-15.15
Tai Chi	ma	d'Evelaer	19.30-20.30
Fietsgroep	di	Spectrum	vanaf 09.00
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graveren)	di	Handen Ineen	09.15-12.00
Volksdansinstuif	di	Stut 18 januari'22	10.00-11.30
Gymnastiek op de stoel	di	Stut	12.45-13.15
Fifty Fit	di	Stut	13.30-14.30 / 14.30-15.30
Keep Fit 55+	di	Stut	15.30-16.30
Yoga	wo	Stut	9.00-10.00/10.15-11.15/11.30-12.30
Boekbinden	wo	Handen Ineen	13.15-16.00
Gezamenlijke mantelzorgwandeling + Koffie en gesprek	do	maatjeZ 20/1	10.30-12.30
Yoga	do	d'Evelaer	09.00-10.15
Yoga	do	d'Evelaer	10.30 -11.45
Qigong	do	Stut	13.15-14.15
La Blast	do	Stut	14.30-15.15
Stijldansen	do	Stut	15.30-16.30
Yoga	vr	Stut	8.45-9.45/10.00-11.00
Ouderen in Beweging	vr	D'Evelaer	10.15-11.15
Modern Linedance voor (half) gevorderden	vr	D'Evelaer	20.00
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Quiltbee	ma	Stut 1 ^e + 3 ^e vd maand	13.30-15.30
Glas bewerken (Tiffany/Fusing/graveren)	di	Handen Ineen	09.15-12.00
Stutorkest	di	Stut	09.30-11.30
Kantklossen	di 11+18+25	Spectrum	09.30-11.30
Creatief kaarten maken	wo	Stut even weken	09.30-11.30
Tekenen naar waarneming	wo		09.00-11.00
Toveren met textiel	wo	Stut even weken	10.30-12.00
Boekbinden	wo	Handen Ineen	13.15-16.00
Beter fotograferen	wo		13.30-15.30
Stutkoor	do	Stut	10.30-11.45
Tekenen en schilderen	do	Stut	09.30-11.30 / 10.30-12.30
Op de koffie bij D'Evelaer:klaverjassen, spelletjes, handwerken, enz.	1 ^e ,2 ^e ,3 ^e do	D'Evelaer	13.00-15.00
Crea groep	do	Stut even weken	13.30-15.30
Cultuur			
Fotoproject samen in de IJmond	ma	Stut	09.30-11.30
Leesgroep Samen met een boek op maandag	ma	Stut 2 ^e van de maand	10.00-11.30
Leesgroep Boekensteun	di	Stut 1 ^{ste} van de mnd	09.15-10.45
Lezing Digitale Erfenis	wo	Stut 16 februari	14.15-16.00
Kunstgeschiedenis	do	Stut 24/2 t/m 31/3	13.30-15.30
Cursussen			
Engelse conversatie	di	Stut	11.00-12.30
Kunststapje Museum Singer Laren	wo 9 febr	D'Evelaer	11.00
Franse conversatie	do	Stut	08.45-10.15
Duitse conversatie	do	Stut (oneven wkn)	13.30-15.00
Spaanse conversatie	vr	Stut	09.00-10.30
Bridge 2e jaar	ma	Stut	13.30-15.30
Bridge 1e jaar beginners	di	Stut	11.45-13.45
Bridge 1e jaar verlengde cursus	di	Stut	11.45-13.45
Bridge 3e jaar herhaling	do	Stut	13.30-15.30

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	Stut	09.30-15.30
Stutlunch op zondag	zo ltste vd mnd	Stut	13.00-16.00
Op de koffie bij d'Evelaer: klaverjassen, spelletjes, handwerken, enz.	do 1 ^e , 2 ^e , 3 ^e vd mnd	d'Evelaer	13.00-15.00
Sprokkellunch: soepje, houthakkersburger en ijs met stoofperen	do 24 febr,	d'Evelaer	13.00-15.00
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag van de maand	zo 6/2	Spectrum	13.30-16.00
Bordspel (Keez / schaken / dammen / enz.)	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Competitie biljarten	ma t/m vr	Jansheeren	13.30-16.30
Leren Klaverjassen	ma 7+14+21+28	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassen	ma 7+21	Spectrum	19.30-22.30
Jeu de boules	ma + do	Stut	13.30-15.30
Kienen, elke laatste maandag van de maand	ma 28 febr.	Jansheeren	13.30 zaal open
Klaverjassoos	di	d'Evelaer	13.30-16.30
Klaverjassen voor vrouwen	di 1+8+15	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassen Gezelligheid Troef, om de (oneven) week	wo 2+16	Jansheeren	13.30-16.30
Keezen om de week vanaf 12 jan. (even weken)	wo 9+23	Jansheeren	13.30-16.00
Vrij biljarten op de klok	wo+do	Jansheeren	09.00-11.30
Klaverjassen	wo	Stut	13.00-16.00
Kienen	wo 23 febr.	Stut	13.30-15.30
Dammen	do	Jansheeren	09.00-11.30
Op de koffie bij d'Evelaer: Biljarten, spelletjes, klaverjassen, handwerken, enz.	do 1 ^e , 2 ^e , 3 ^e	d'Evelaer	13.00-15.30
Keezen, klaverjassen en andere spelletjes	do 3+10+17	Spectrum	13.30-16.30
Competitie Bridge	vr	Stut	13.00-16.30
Keezbord	vr 1 ^e +3 ^e vd mnd	Stut	13.30-16.00
Keezen	vr 4 febr.	d'Evelaer	20.00-23.00
Diversen			
Taalcarroussel	wo	Stut	08.45-10.15
Adressen			
locatie	adres	telefoon	website / e-mail
Buurtcentrum D'Evelaer	Luttik Cie	244 544	www.evelaer.nl
De Stut	Maasstraat 3	248 648	www.destut.nl
Cultuurhuis	M.v.Heemskerckplein 5	836 003	www.cultuurhuisheemskerk.nl
Stichting H'kerk Handen Ineen	Joh.Vermeerstr. 2E	230 315/232 383	www.handenineen.com/
Jansheeren	Maltezerplein 1	088 8876 810	www.metheemskerk.nl
Schuilhoek	Bronckhorststraat 1	088 8876 810	www.metheemskerk.nl
Spectrum	Lauraplein 1	088 8876 810	www.metheemskerk.nl
Heliomare	De Velst 1	06 199 65 444	e-mail karin.koks@metheemskerk.nl
MaatjeZ	Wilgenhoflaan 2C	088 995 8000	info@maatjez.nl
Marquant	Marquettelaan 2	023 510 0433	www.dezorgspecialist.nl/odensehuis/

En? Uit geweest?
 Keuze genoeg.
 Weet U wat te melden?
 Mail ons!

seniorheemskerk@metheemskerk.nl



Verkiezingen

De KBO en PCOB stelden een manifest samen voor een seniorvriendelijke gemeente. Zie:

https://www.kbo-pcob.nl/nieuws/kbopcob_vereniging/belangenbehartigers-bellijn-en-manifest/

Met de mogelijkheid om zelf de belangrijkste punten voor de eigen gemeente te kiezen. Zie

<https://jeasy.typeform.com/to/loVp5ooM?typeform-source=www.kbo-pcob.nl>

Wij deden een keuze voor Heemskerk, maar u kunt natuurlijk andere keuzes maken

- **Mensen centraal, niet de regels**
Een seniorvriendelijke gemeente weet de vrijwilligers- en welzijnsorganisaties te vinden en andersom. Seniorenorganisaties zijn een goede gesprekspartner
- **Mobiliteit en verkeersveiligheid**
Zorgt voor vervoer van deur tot deur
- **Voldoende inkomen voor ouderen**
Gaaf met de seniorenorganisaties in overleg over inzet van het budget voor armoedebeleid onder senioren, met oog voor de verborgen armoede
- **Ouderenwerkloosheid omlaag**
Stimuleert bedrijven waarmee de gemeente zakendoet om senioren aan het werk te krijgen of houden door middel van bijvoorbeeld 'open hiring' (open werving)
- **Toegankelijke openbare ruimte**
Zorgt voor voldoende openbare toiletvoorzieningen
- **Welzijn en Zorg**
Neemt de regie in de samenwerking op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Zorgt dat de gemeentelijke afdelingen goed samenwerken
Bevordert de samenwerking tussen de eerstelijnszorg en de informele zorg en geeft daarbij een centrale rol aan de wijkverpleegkundige
- **Passend en betaalbaar wonen**
Creëer een divers woningaanbod van tussenvormen voor senioren. Denk aan hofjes, aanleunwoningen, mantelzorgwoningen, meer-generatiewoningen, diverse woon-zorgcombinaties



Uiteraard volgt de Grijze Ezel de berichten van KBOPCOB. Meer weten over de Grijze Ezel? Mail:

harrywagendorp@mac.com

In 2021 heeft ons verzekeringskantoor veel nieuwe, tevreden klanten mogen ontvangen.

Klant blij én wij blij.
Misschien kunnen wij u ook helpen met al onze ervaring.

Bel: 0251-241 824

Mail: info@jcdeLange.nl

of kom langs op
Scheldestraat 28
1966 TE Heemskerk
De koffie staat klaar.
Met vriendelijke groet,
Team kantoor JC de Lange



Tandprothetische praktijk R. Lameris LID O.N.T.



- Prothese op implantaten
- Nieuwe prothese
- Reparatie
- Rebasing
- Vrijblijvend advies
- 's Avonds tot 21.00 u
- Ook in weekends
- Vergoeding via ziektekostenverzekering

Nellie van Kolstraat 6
Tel 0251 232477
Heemskerk

Wij gedenken

21-11	mevr	C.C.C. van Witvoet-Vlek	77	08-12	dhr	H. Slont	90
21-11	dhr	A.C. Galesloot	77	08-12	mevr	L. Aalders-Neugebauer	92
23-11	dhr	H. Rutten	88	09-12	mevr	M.H. van Kollenburg-Hakvoort	97
23-11	mevr	T.A. Bosman-Truijens	93	09-12	mevr	S.C.M. Taylor Parkins-Tukker	77
24-11	dhr	E. van Straalen	75	09-12	dhr	P.J.B. van Lunenburg	76
24-11	mevr	H. van Blanken-Oostra	74	11-12	mevr	G.H.P. Narold-Kuiper	92
24-11	dhr	L. Trouwen	81	11-12	mevr	F.G.A. v.d. Berg-Bout	91
25-11	mevr	S.C. Kluft-Scheepbouwer	85	12-12	mevr	A.J. Benning-Bakker	84
26-11	mevr	J. Meens	67	12-12	dhr	K.H. Jager	82
26-11	mevr	M. van Heumen-Duin	100	13-12	dhr	E. v.d. Bos	92
27-11	dhr	P.K.E. Steijn	89	15-12	dhr	E.J. v.d. Laan	91
28-11	dhr	E. Commandeur	92	15-12	dhr	H. Rosman	86
29-11	mevr	J.C. Pastor-Bakker	83	15-12	dhr	D. van Berkel	80
29-11	dhr	J.W.J. v.d. End	84	16-12	dhr	H. van Veen	84
02-12	mevr	M.A. Bruisschaart-Gooijer	83	16-12	dhr	J. Oosterveen	92
03-12	mevr	E.J.A. Ripassa-Schalk	83	17-12	mevr.	N. Rooks-de Leeuw	90
03-12	dhr	J.W. Numan	94	18-12	dhr	J.M. Weel	78
03-12	mevr.	E. van Arkel-Frijmuth	75	20-12	mevr	S.M.M. Admiraal-Numan	89
04-12	dhr	H.C. Spaans	96	20-12	dhr	G.M. Jongejans	85
04-12	dhr	H.M. v.d. Kolk	86	20-12	mevr	G. van Zandwijk-van Sloten	93
04-12	dhr	G. Bos	86	21-12	dhr	P.S. Deiana	83
06-12	dhr	B. Tholen	80	23-12	mevr	J.C. Breet	90

Bron: Burgerlijke Stand Heemskerk



Bekijk
onze nieuwe
website

Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.695,-

Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.

Madeleine La Croix, Tanja Drijfhout,
Ivo Eeken & Marit Sloot

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

Belangrijke telefoonnummers

<i>Instelling</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>
Algemene Hulpdienst - Vervoer, klusjes, boodschappen E-mail: info@ahdheemskerk.nl Website: http://ahdheemskerk.nl/	0251 257 480	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Verpleging en verzorging thuis E-mail: heemskerk@buurtzorgnederland.com	06 130 030 52	elke dag	08.00-19.00
CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	088 789 10 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Vereniging voor Slechthorenden, NVVS, afd. IJmond Noord E-mail: IJmondnoord@stichtinghoornmij.nl	0251 233 626		
Hospice Groep Midden-Kennemerland	0251 218 316	permanent	permanent
Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk	0251 265 265	elke dag	17.00-08.00
Huisvesting Ouderen (o.a. aanleunwoningen) en gehandicapten Voor informatie over de plaats op de wachtlijst: Mevrouw Zonneveld en mevrouw Smit (Woon op maat)	0251 140 251 0251 256 010	ma+wo ma-vr	08.30-09.30 10.00-12.00
Humanitas voor bezoek aan huis en activerend huisbezoek (gezamenlijk een activiteit ontwikkelen) Mevr. Nanda Ranzijn	06 351 134 35	di en do	09.00-12.00
Humanitas Telefooncirkel IJmond . Als deelnemer krijg je elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid	06 533 599 13	di en do	09.00-12.00
MaatjeZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E-mail: info@maatjez.nl Website: http://www.maatjez.nl/	06 512 468 51 088 99 58 000	ma t/m vr	09.00-17.00
MEE & de Wering - Vragen en problemen? Wij helpen u om hier grip op te krijgen. Wij ondersteunen u en uw netwerk. Website: https://www.meewering.nl/heemskerk/	088 00 75 000	ma t/m vr	09.00-12.00
MET Heemskerk - E-mail: info@metheemskerk.nl Website: https://www.metheemskerk.nl/ - Buurtcentrum de Schuilhoek en het Spectrum - Cursusbureau - Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur - Sociaal werk: Gönül Güler (ouderenwerk en de Senior) - Steunpunt vrijwilligers Heemskerk www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl	088 88 76 800 088 88 76 800 088 88 76 800 06 245 20 326 0251 731 700	ma t/m vr ma t/m vr ma t/m vr madidovr ma t/m vr ma t/m vr	09.00-17.00 09.00-17.00 09.00-17.00 09.00-17.00 09.00-17.00 09.00-17.00
Noodfonds (bij financiële problemen)	06 165 709 46		
Reakt Koffie Plus , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat3	06 128 709 95	ma t/m vr	09.30-15.30
Rouwbegeleiding (interkerkelijk) - Mevrouw E. Heijblok	0251 236 156		
Soos De Jansheeren (In <i>dringende</i> gevallen!!)	0251 207 190	ma t/m vr	09.00-12.00 13.00-16.30
Sociaal Team Heemskerk , E-mail: info@sociaalteamheemskerk.nl	088 887 69 70		
Sociale Zaken (tel. spreekuur) Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk idem	0251 140 251 Bezoek Bezoek	ma t/m vr ma t/m vr ma t/m vr	09.00-10.00 09.00-12.00 14.00-15.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus E-mail: planning@svvijmond.nl Website: www.vrijwilligersvervoerijmond.nl	0251 257 481	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva! Zorggroep	088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Wet Maatschappelijke Ondersteuning Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk	0251 140 251	ma t/m do vr	tot 17.00 09.00-12.00
Zonnebloem - Helma Gerrits Jans. Bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen; organiseert diverse activiteiten	06-214 53 728		