

SENIOR

HEEMSKERK



MEI 2022

NIEUWE LENTE, NIEUW GELUID?



**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

't Wordt weer mooi

Het voorjaar verdrijft de grauwe kleuren en het frisse groen en hogere temperatuur maakt ons weer wat optimistischer. We gaan de zomer tegemoet. De verkiezing voor de gemeenteraad is weer achter de rug en de gekozen raadsleden mogen de komende vier jaar weer zorgdragen dat dit prachtige dorp een fijne plek blijft voor alle inwoners maar voor de ouderen in het bijzonder.

Er wordt wel binnenkort aan alle inwoners gevraagd hoe er gedacht wordt over het buurtwerk in onze gemeente. Dit zal middels een enquête online gebeuren maar ook kunt u uw mening nog ouderwets kwijt. Houdt hierover de berichtgeving in de gaten. De winter is nu definitief achter de rug en we gaan nu genieten van de prachtige voorjaarskleuren. Spijtig is het dat wegens de drukkosten het blad zwart/wit afgedrukt wordt waardoor niet alle kleurrijk schoons getoond kan worden. Gelukkig zijn wij met de samenwerking met Fotokring Heemskerk die de voorpagina van ons blad gaat verzorgen. Uiteraard is op de website <https://www.metheemskerk.nl/senior> ons blad in kleur te bewonderen maar dat doet slechts 5% van onze lezers.

Deze maand o.a. in Senior:

- Karel maakt zich zorgen over afhaken
- Algemene Hulpdienst zoekt vrijwilligers
- Tineke sprak vrijwilligers over Gouden Dagen
- Groenspoor meldt 'gave ommetjes'
- Fred Wijers wil er op uit
- KvD meldt o.a. dat de fietsvierdaagse start op 1 augustus
- De buurthuizen publiceren hun activiteiten in de agenda

Veel leesplezier
Namens de redactie

Jan de Looze

Colofon is gewijzigd doordat vanaf nu de Fotokring Heemskerk ons voorblad verzorgt, uitzonderingen daargelaten.



info@fotokringheemskerk.nl
<https://fotokringheemskerk.nl/>

Senior voor Heemskerkse Ouderen

52^e jaargang, nummer 9, mei 2022

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 3 mei 2022

Inleverdatum volgend nummer:

uiterlijk 16 mei 2022

Oplage:

5735 exemplaren - 299 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

i.s.m. Fotokring Heemskerk

<https://fotokringheemskerk.nl/>

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

"Ik kan aan de gezellige tafel mijn verhaal vertellen en daar wordt echt geluisterd." "Door

gesprekken met lotgenoten leer ik anders om te gaan met de ziekte van mijn partner." "Het inloophuis is een warme plek waar ik door activiteiten mijn veerkracht hervind tijdens -en na- mijn behandelingen." "Na het verlies van mijn naaste heb ik nog veel behoefte om erover te praten. En dat kan hier."

Inloophuis Kennemerland is een centrum voor leven met en na kanker. Het is voor iedereen die te maken heeft (gehad) met kanker. Het bestaat al 10 jaar en heeft een locatie in Santpoort Noord en Haarlem Schalkwijk. Op 6 april starten we met een wekelijkse inloop in Heemskerk en zijn we iedere woensdagmiddag van 13.00 - 16.00 uur open in Buurtcentrum Het Spectrum (Lauraplein 1). Gasten komen bij ons voor een luisterend oor, lotgenotencontact of informatie. Er is koffie en thee en de kaarsjes branden.

Eén keer per maand is er ook een lotgenoten gespreksgroep met een thema (tweede woensdag) en keer per maand (derde woensdag) is er een creagroep met een thema.

Het bezoek aan het inloophuis is gratis en je partner, familieleden of nabestaanden zijn welkom. Je hoeft je niet op te geven voor de wekelijkse inloop. Voor de gespreksgroep en/of creagroep is dat wel fijn, dat kan via onderstaande telefoonnummers of door te mailen naar: info@inloophuiskennemerland.nl

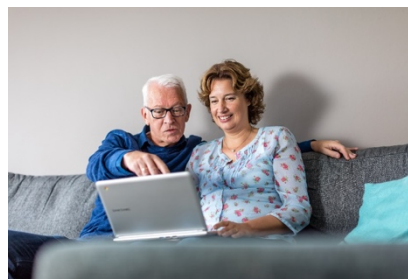
Volg ons op Facebook of kijk op onze website: www.inloophuiskennemerland.nl. Ben je nieuwsgierig of wil je meer informatie? Bel of app op dinsdag, woensdag of vrijdag dan naar Barbara van der Weiden 06-187 45 795 (coördinator locatie Santpoort Noord en Heemskerk) of bel of app Sheila Bijtenhoorn 06-245 19 839 (Sociaal Werker MET Heemskerk) op maandag t/m donderdag.



Respijtzorg en de respijtwijzer 2022

In de Senior van april heeft een mooi interview over de respijtzorg en de respijcoach gestaan. Mensen die hun naaste verzorgen doen dat met veel passie en liefde. Soms wordt de zorg te veel en raakt de mantelzorger uit balans. Dan is respijtzorg een goede oplossing. Wat is dan respijtzorg? Respijtzorg is even vrijaf van het zorgen oftewel vervangende mantelzorg. Mantelzorgers geven aan dat ze hier behoefte aan hebben, maar maken lang niet altijd gebruik van de mogelijkheden. Een van de reden is dat men niet weet wat er is.

Weet u wat de mogelijkheden van respijtzorg zijn? Voor deze vragen is er de respijtwijzer 2022 met alle



aanbieders van respijtzorg in de regio. Het kan dan gaan van inzet van bijvoorbeeld een vrijwilliger, dagbesteding of logeren, maar

ook het aanbod van welzijn of vakantiemogelijkheden. In de respijtwijzer 2022 staan de kosten, de doelgroep en de contactgegevens van de aanbieders staan vermeld.

Wilt u de respijtwijzer 2022 ontvangen of heeft u vragen over respijtzorg kunt u terecht bij Hanna Blankevoort, de respijcoach van MaatjeZ voor Beverwijk en Heemskerk. T 06-122 70 504 of h.blankevoort@maatjez.nl

De respijtwijzer staat ook online:
www.maatjez.nl/respijtwijzer

Heeft u andere 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

MaatjeZ, centrum voor mantelzorg, ondersteunt en informeert mantelzorgers in Heemskerk, Beverwijk, Castricum en Uitgeest.

Op www.maatjez.nl vindt u veel informatie over mantelzorg en activiteiten voor mantelzorgers.

Alzheimer Trefpunt

dinsdagavond 10 mei 2022
Jansheeren, Maltezerplein 1, Heemskerk.
Inloop: vanaf 19:00 uur
Start programma: 19:30 uur

Thema: dementie en muziek - wat doet muziek met mensen met dementie.

Gespreksleider Silvia Adrichem gaat in gesprek met Jan van der Schaaf. Jan is niet alleen de vaste pianist op de Trefpunten, maar is al heel veel jaren actief als muzikant in diverse zorginstellingen.

Iedereen is welkom: mensen met geheugenproblemen, partners, kinderen, vrienden, burens en professionals. De toegang is gratis. Aanmelding vooraf is niet nodig.

Kienen

We hebben weer een fijne kien gehad. Dat hopen we ook te hebben op 30 mei want dat is de laatste kien voor de vakantie.

We beginnen pas weer op 26 september maar eerst gaan we 30 mei nog kienen.

Het is zoals gebruikelijk in De Jansheeren.

De deur gaat om 13.30 uur open en we beginnen om 14.00 uur. De kosten voor 3 rondes zijn € 4,00 maar dan heeft u wel een fijne en gezellige middag.

We hopen u allen te zien in De Jansheeren op het Maltezerplein.

Het Kienteam

Opgeven is geen optie

In ons vorige nummer schreven we over deelnemen aan **Alpe d'HuZes** en geld ophalen voor waardevol



kankeronderzoek. Waarom? Omdat we zeker weten dat elke euro die we ophalen precies komt waar hij hoort; bij kankeronderzoek. Doneren kunt u via URL:

<https://www.opgevenisgeenoptie.nl/fundraisers/teamveldhuis2herecomesthesun>

Informatie kunt u vinden via

www.opgevenisgeenoptie.nl en

<https://www.youtube.com/watch?v=03nay75UVTI>

We geven hierbij ook nog de QR code:



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



“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 Coevenhoven-
straat 4 (in het pand van Van Els Optiek).

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

Win jouw WatZr

met hulp van een professionele hovenier

Wil je je tuin of balkon vergroenen? Wil je hulp bij het installeren van een regenton? Of heb je een goed idee voor een *cool spot*? Doe dan mee met de 'Win je WatZr' prijsvraag. Dien jouw WatZr vóór 16 mei in en maak kans op uitvoering van jouw WatZr door hovenier Bram Engberts.

Een WatZr is een kleine en simpele actie in of rond het huis, die het risico op wateroverlast, watertekort en hittestress kan verkleinen. Er zijn 4 thema's met elk hun eigen WatZrs die je met tips en nieuws helpen om zelf aan de slag te gaan.

Aandacht voor je tuin

De Win je WatZr-prijsvraag hoort bij het nieuwe thema 'Aandacht voor je tuin'. Gemeente Heemskerk werkt mee aan de WatZr-campagne om samen met inwoners de overlast van extreem weer tegen te gaan. Met het thema 'Aandacht voor je tuin' lees je tips en informatie wat je zelf kunt doen.

Zo doe je mee

Beschrijf kort welke WatZr je wilt in jouw tuin of op jouw balkon. Je kunt daarbij een foto toevoegen, maar dat hoeft niet. Meld je actie voor 16 mei 2022 aan via www.watzr.nl/prijsvraag. Van alle inzendingen worden 4

WatZr-ideeën geselecteerd en uitgevoerd door hovenier Bram Engberts.

Let op, het gaat om een kleine slimme actie in je tuin of balkon; het gaat dus niet om een complete tuinverbouwing of verplaatsen van grond. Denk aan het plaatsen van een regenton, tegels vervangen door planten of het maken van een moestuintje of vijvertje. Meer voorbeelden van WatZrs vind je www.watzr.nl/watkanikwatzr.nl.

Professionele hovenier

Bij de winnaars komt hovenier Bram Engberts langs en voert de ingezonden WatZr uit. Bram Engberts, bekend van SBS6 tv-programma 'Green Make Over', is ambassadeur van de WatZr-campagne en zal naast de uitvoering van de WatZr ook advies geven over 'een tuin vol leven'.

Meer informatie

Wil je meer weten over de WatZr-campagne? Ga dan naar www.watzr.nl of volg ons op Instagram. Zo blijf je op de hoogte van alle tips, groen nieuws en acties.

De WatZr-campagne is een initiatief van Samen blauwgroen, een samenwerking van 27 gemeenten in Noord-Holland, Hoogheemraadschap Hollands Noorderkwartier, PWN en de provincie Noord-Holland. Samen werken we aan klimaatadaptatie en een duurzame waterketen.



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



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 4 en 18 mei, 1 en 15 juni 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.

Bingo Huize van de Nouweland



Op 10 mei gaan we weer Bingo spelen in Huize van de Nouweland.

De zaal gaat open om 13.30 uur en we beginnen om 14.00 uur.

65+ Even eropuit

Als u de sociale media volgt dan zijn alle mensen na de opgehoekte coronatijd hoognodig aan vakantie toe. De vakantiegedenissen trekken uw belangstelling naar zonnige oorden. Lekker niets doen, terwijl we de afgelopen tijd al non-actief waren. Maar juist de vrijheid om te gaan en staan waar wij willen, veroorzaakt die drang. Wanneer uw budget het toelaat kunt u zich laten verwennen. Waar u voor kiest hangt deels af van uw mobiliteit. Bent u goed ter been en kunt u wandelingen maken? Wordt het reizen per vliegtuig met zijn drie uur van tevoren inchecken en als een haring in een ton vervoerd worden.

Of kiest u liever voor de bus. Maar dan moet u meestal ook vroeg uit de veren om naar de vertrekplaats gebracht te worden. Met de eigen auto met of zonder sleurhut bepaalt u zelf waarheen, wanneer en hoe laat u vertrekt. Wel moet u nog rekening houden met uw medeverkeersgebruikers. Voordat u de koffer heeft gepakt heeft u zich georiënteerd waar, wanneer en hoelang uw uitspatting duurt. Voorpret en verlangen zijn een goede basis voor vertrek. Dat om u heen allerlei gebeurtenissen zich afspelen moet u even van u afzetten.

Even niet nadenken over uw kwalen, spanning in de familiesfeer of politieke rel. Ontspanning van lijf en geest geeft weer nieuwe energie en daar was u nu juist aan toe.

Fred Wijers

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



PERSOONLIJK & WARM

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

Trip-tip 1:



GroenSpoor heeft als doel om te komen tot meer en mooiere groene locaties en verbindingen in gemeentes van Noord-Holland. De werkgroepen van GroenSpoor verbinden bedrijven, overheid, burgers, organisaties door middel van de meerwaarde van groen. Het gaat om gedeelde belangen, gezamenlijke verantwoordelijkheid, samen aan het werk. Ze werken als een burgerinitiatief, waarbinnen de gemeente en inwoners verbeteringen trachten aan te brengen in het leefklimaat van die gemeente. De werkgroep van GroenSpoor in Heemskerk heeft al diverse resultaten bereikt, denk aan de vergroening van het plein voor het gemeentehuis. Ook het Haydnplein wordt binnenkort verbeterd qua veiligheid én groen. Rond scholen is de beplanting verbeterd, in wijken zijn grijze plekken vergroend. Naast het hoofddoel "vergroening" worden via de inspraak van de inwoners ook andere zaken meegenomen. Zo worden in het kader van waterbeheersing beken aangepast op een groene manier, maar ook verbreed. GroenSpoor trekt naast de groene sporen ook andere sporen in Heemskerk ... De Grijze Ezel is uiteraard in de werkgroep vertegenwoordigd.



De Gave Ommetjes in Heemskerk

Gave in de werknaam voor de wandeltochten staat voor **Groen, Actief**, (afwisselend voor alle leeftijden), **Veelzijdig** en **Educatief**. Nu is de Heemskerkse werkgroep bezig met 4 ommetjes in een klaverblad vorm vanuit een middelpunt gevormd door OBS Kariboe en de daarnaast gelegen buurttuin. Er zijn proefwandelingen georganiseerd met kinderen (Kariboe), buurtbewoners en ouderen (Agnes, Meerstate). Bevindingen werden in de werkgroep besproken en zo werd een tocht door het Steenstrapark gekozen mede op grond van hun suggesties.



Uitproberen?

Scan de nevenstaande OR code en haal de routebeschrijving op van de wandeling door het Steenstrapark. Het is allemaal nog in een experimenteel stadium. Opmerkingen?

Mail ze naar harrywagendorp@mac.com

Trip-tip 2:



© Niek Handgraaf

Foto expositie in Meerstate

Vanaf 1 mei exposeert Fotokring Heemskerk gedurende de hele maand met meer dan 20 aansprekende foto's in de expositiegang van de ViVa! Zorggroep, locatie Meerstate (Mozartstraat 91, Heemskerk). De clubleden van Fotokring Heemskerk tonen er hun mooiste werkstukken. De expositie is voor de bewoners en hun bezoek, maar is ook (gratis) toegankelijk voor andere geïnteresseerden. Men meldt zich eenvoudig bij de receptie bij binnenkomst.

Fotokring Heemskerk is een fotoclub met 34 enthousiaste amateurfotografen en werd ooit in 1959

opgericht, dus ver voor het digitale tijdperk in de fotografie. Met de camera's van nu worden door de leden van Fotokring Heemskerk de mooiste foto's gemaakt. Een selectie ervan is te bewonderen tijdens deze expositie in Meerstate. Het is

de moeite van uw bezoek meer dan waard.

Voor een kijkje op de website van Fotokring Heemskerk ga je naar:



<https://fotokringheemskerk.nl>

Met ingang van dit nummer verzorgt de fotokring ons voorblad. Een welkome aanvulling! Namens de redactie. Harry Wagendorp



Denkt u mee over de toekomst van buurtwerk?

HEEMSKERK - De gemeente vindt het belangrijk dat



inwoners in een prettige buurt wonen en naar elkaar omkijken. Het buurtwerk draagt eraan bij dat mensen elkaar kunnen ontmoeten, meedoen (aan activiteiten) en betrokken zijn bij hun burens en buurt. Hoe kan het buurtwerk nu en in de toekomst het beste deze

bijdrage blijven leveren? Daarover gaat de gemeente graag in gesprek met zoveel mogelijk inwoners van Heemskerk.

Enquête invullen kan van 14 april tot en met 20 mei 2022.

Wat kan het buurtwerk voor de inwoners van Heemskerk betekenen?

Nu en in de toekomst. Wij zijn benieuwd naar uw mening en ervaring. Help de gemeente en de buurtcentra en vul de enquête in. Dit kan via www.heemskerk.nl/buurtwerk van 14 april tot en met 20 mei 2022. Onder de deelnemers verloten we 20 bioscoopbonnen ter waarde van €15. Lukt het niet om de enquête online in te vullen? Bij de buurtcentra liggen enquêteformulieren klaar om ingevuld te worden.

Waarom een toekomstvisie?

Samen met de buurthuizen heeft de gemeente ontdekt dat de laatste jaren de behoefte aan buurtactiviteiten aan het veranderen is. Veranderingen die zichtbaar zijn in de maatschappij en ook veranderende wensen bij de nieuwe generatie gebruikers van de buurthuizen. De



gemeente gaat samen met buurthuizen een nieuwe koers bepalen. Maar niet voordat we inwoners, gebruikers, vrijwilligers en professionals die betrokken zijn bij buurtwerk, vragen om hun ervaring of mening.

In gesprek over de toekomstvisie op het buurtwerk

Naast de enquête willen de participatieraad Heemskerk, de buurtcentra en de gemeente in april en mei met u in gesprek over het buurtwerk. Wij komen hiervoor naar u toe. U vindt ons op 22 april en 13 mei op de weekmarkt,

bij het buurtbakkie of u bent uitgenodigd op een van de inlooppiddagen in het buurtcentrum. Wij hopen u dit voorjaar te spreken! Volg voor meer informatie of benieuwd naar de uitkomsten de website en socials van de gemeente, participatieraad of buurtcentra.

Inlooppiddagen buurtcentra

20 april	13.30 - 16.30	De Jansheeren
21 april	13.15 - 16.15	De Schuilhoek
25 april	10.00 - 13.00	Het Spectrum
12 mei	13.00 - 16.00	D'Evelaer
18 mei	13.00 - 16.00	De Stut

U bent van harte welkom op bovenstaande middagen om binnen te wandelen in uw buurtcentrum. Er staat een kop koffie/thee voor u klaar.

Omdat ik ook op leeftijd ben ...

ben ik berustender geworden.

Laat het meeste maar over mij heen gaan.

Plan géén dag met allerlei dingen, zie wel wat er kan gebeuren op één dag.

Loop met heel veel plezier vijfmaal per dag en avond met mijn kleine hondje alle kanten op, zoek steeds een andere weg, want tweemaal dezelfde tocht, dat is niet leuk. We gaan door straten en over pleintjes, niet te ver want de hond is één van de kleintjes.

Wat leuk, het rijmt. Ik beken heel bewust, want uit alles op een dag, is het nu lopen, fietsen of het huis verzorgen; ik put er moed uit voor de hele dag.

Al heel wat ouder, maar nog fit en vlug deins ik niet voor een karweitje terug.

't Is of de tuin, of de 'keukenboel', alles verzorgen is toch wel een mooi doel.

Maar toch niet de hele dag, want ondertussen lees ik, handwerk ik en kijk tv en speel ook met het kleine hondje mee, want een balletje door de kamer is plezier voor twee.

Van voor naar achter, of andersom, het hondje is verre van dom.

Hij speurt alle balletjes op heeft alleen met de bank een strop want dan verdwijnt de bal uit zicht en ben ik weer onder de bank aan 't maaien om de bal voor 't hondje terug te graaien.





Deze keer heb ik een gesprek met vrijwilligers van de “Gouden Dagen” van ViVa! Zorggroep. Gouden Dagen vervult wensen van ouderen voor alle oudere inwoners van Heemskerk, dus niet alleen voor bewoners van de verzorgingshuizen. Ook zelfstandige bewoners zijn van harte welkom! Het is een landelijke stichting. Op alle locaties van ViVa! Zorggroep staat een boom waar de wensen in opgehangen kunnen worden. Ik praat met 2 van de 7 vrijwilligers. Dirkje Sleewenhoek (85 jaar) en Karin Kwantes (60 jaar). Daarbij aangeschoven zit Jolanda van Dam, coördinator van Gouden Dagen. Karin is nu 4 jaar vrijwilliger. Zij zag een advertentie in de krant met een oproep voor vrijwilligers. Buiten het vrijwilligerswerk werkt Karin parttime bij Stet Transportbedrijf. Karin: “Het fijne van Gouden Dagen is dat het wisselende activiteiten zijn, dus geen vaste dag per week. Ik ben ook niet zo van de uitjes maar ben liever op de achtergrond bezig met diverse dingen te helpen organiseren. Bijvoorbeeld de jaarlijks terugkerende kampeerweek op Camping Geversduin die ons een midweek een huisje schenkt. De bewoners worden opgehaald met het volkswagenbusje van Splitscreen uit de verzorgingshuizen van ViVa! Zorggroep en worden naar de camping gebracht. We hebben koffie en thee met iets lekkers, 's middags doen we leuke spelletjes, of een speurtocht. We verzorgen een barbecue of bakken pannenkoeken. Ik ontvang een groepsfoto van de dag die ik meteen laat afdrukken en aan het einde van de kampeerdag krijgen de gasten de foto in een lijstje mee naar huis. Dat wordt zeer gewaardeerd. De bewoners vinden het heerlijk een dagje buiten en kampeerherinneringen ophalen. Karin is de rechterhand van Jolanda op administratief gebied. Daar waar Jolanda behoefte aan ondersteuning heeft staat zij klaar. Dirkje is ook altijd van de partij, hoewel zij met haar leeftijd duidelijk in de doelgroep past! Dirkje is 7 jaar actief bij Gouden Dagen. Zij is doordat ze bij een buurtbakkie was door Anco, een vrijwilliger, uitgenodigd om eens te komen kijken. Na vrijwilliger te zijn geweest bij het Pastoraal werk in het Rode Kruis Ziekenhuis, leek dit haar een zinvolle bezigheid. Een buurtbakkie wordt in alle buurten van Heemskerk, soms in samenwerking met MET, georganiseerd. Daar wordt koffie geserveerd en verteld over Gouden Dagen om de mensen te motiveren een wens te doen, die door het team van de Gouden Dagen vervuld kan worden. Beide dames vertellen vol enthousiasme over de Lichtjestoer rond de kerstdagen door het centrum van Heemskerk. Alle ouderen uit Heemskerk, in een rolstoel, met rollator

of “armpje door” om te ondersteunen, mogen meelopen. De mensen krijgen onderweg iets lekkers, chocolademelk en kleine cadeautjes, doosjes door Dirkje gemaakt van oude kerstkaarten, etc. De feestelijke toer wordt mede met hulp van sponsors van de Heemskerkse winkeliers mogelijk gemaakt. Er staan koren langs de route kerstliederen te zingen. De echte kerstman is ook van de partij en soms zelfs een kerstvrouw! Er worden wandelingen door Heemskerk georganiseerd, ‘De kom mee naar buitendagen’ waarbij de oudere gasten met vrijwilligers een toer door het dorp maken. Bij terugkomst in hun verzorgingshuis staan er tientallen pannenkoeken klaar. Vaak door Bep en Dirkje gebakken.

Na mijn vraag: “Noem eens wat voorbeelden van de uitjes die als wens in de bomen hangen,” barsten de dames los in het opnoemen van de wensen. Bijvoorbeeld: koffie drinken in het dorp, een lunch bij een restaurant, een dagje naar het strand, een visje eten in IJmuiden, een rondvaart door Amsterdam of Haarlem, bezoek aan een museum. Tenslotte deelt Jolanda nog mee dat er op 11 juni een Beachhandbal toernooi wordt georganiseerd op het nieuwe beachhandbalveld van de handbalvereniging DSS. Twee goede doelen, de Stichting Kind en Brandwond en ... de Gouden Dagen zijn uitgenodigd aanwezig te zijn om sponsorgeld binnen te halen. U bent van harte uitgenodigd om aanwezig te zijn bij het toernooi op 11 juni op de Communicatieweg. Wilt u een wens doen, dan kunt u op een van de locaties van ViVa! Zorggroep uw wens in de wensboom hangen. Voor meer informatie kunt u kijken op de website goudendagen.nl

Tineke

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



Puzzelhoekje

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

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

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

Als je

Elke morgen nieuwe kansen ziet,
 Met van alles in 't verschiët
 Er het beste van wil maken
 Voor de serieuze zaken
 Maar ook de leuke dingen
 Als muziek en zingen
 En zorgen voor de sfeer
 Voor mevrouw en meneer
 Nieuwe contacten maken
 Die eenieder raken
 Met gezond verlangen
 Geven en ontvangen
 Blijdschap uit te stralen
 Bij toppen en bij dalen
 Luisteren naar elkaar
 Dan klinkt de juiste snaar
 Stuur zo de dag weer door
 En ga er echt weer voor
 En denk, mijn dag kan niet meer stuk
 Dan ben je de smid van je eigen geluk

Bram Jansen

Sport

Concerten

Spel

Zalen Verhuur

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren

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

Maltezerplein 1
 1961 JC Heemskerk
 0 251 257 485

Karel en het afhaken

Karel. Hij liep voor me, energiek met een ferme tred achter zijn EMPR*).

"Hé Karel!" riep ik. Karel stopte en draaide zich om.



Uit zijn hypermoderne EMPR klonk het geluid van NPO Radio 1.

"Zo zo," constateerde ik, "een audio unit op je EMPR, 't einde voor newsfreaks zoals jij."

"Ja, je moet wat," sprak Karel wijsgerig, "aanpassen en met je tijd meegaan."

"Dat doe jij toch Karel," meende ik.

"Ik probeer het, maar voorop lopen valt niet altijd mee," antwoordde Karel, "Het geldt niet voor iedereen, velen maken hun draai in de tijd te laat."

"Leg uit," moedigde ik Karel aan.

Er gleed nu een schaduw over Karel's gelaat.

"Weet je Har," somberde Karel, "men haakt te veel af."

"Haakt af?" vroeg ik verbaasd.

"Mensen doen minder samen," legde Karel uit, "ze doen alles in d'r uppie. De kerken lopen leeg, de vakbonden krimpen, en de politieke partijen verliezen leden. Ook allerlei andere organisaties hebben moeite met het vinden van nieuwe leden. Onze samenleving verarmt, het fundament raakt aangetast."



"Men is individualistisch," begreep ik, "daardoor is de maatschappij geatomiseerd."

"Je hoeft niet van die moeilijke termen te

gebruiken," wees Karel me terecht, "ik raak wat stil met al dat ego-gedoe."

"Ego-gedoe?" vroeg ik.

"Kan 't zelf wel," zei Karel, "Dat roepen ze allemaal!"

"En dat is niet zo?" vroeg ik.

"Nee natuurlijk niet," antwoordde Karel, "als de nood aan de man komt heb je elkaar nodig."

De audio-unit gaf nieuws over Oekraïne

Karel reageerde onmiddellijk.

"Daar heb je een perfect voorbeeld," zei Karel, "door die ellendige toestand in de Oekraïne zijn we plotseling weer méér voor de EEG en de NAVO. Voor samendoen dus."

"Eh?" deed ik verwonderd.

"De zelfzucht van landen heeft ons mooi in de problemen gebracht," mopperde Karel, "vanwege het verkeerd bezuinigen, zoals bij het leger."

"Dat zuinig doen zonder goed op de toekomst te letten is wel een probleem," gaf ik toe.

"Ja, want we hebben het ook aardig verknoeid bij de



scholen, de woningbouw en het klimaat om maar 's wat te noemen." voegde Karel eraan toe.

"En wat dacht je eraan te doen?"

"Mensen moeten zuinig zijn op elkaar, dus niet te zuinig op wezenszaken voor mensen, zoals het klimaat, het minimumloon of de bijstand."

"Is dat niet politiek?" vroeg ik.

"Jazeker," zei Karel, en omdat de politiek zich te weinig gelegen laat liggen aan de echte noden van veel mensen haken er hopen af bij de verkiezingen."

"Ok," zei ik. "Punt gemaakt, maar wat kunnen mensen meer doen dan stemmen?"

"We moeten weer inhaken," meende Karel, "op naar een andere instelling. Meer met elkaar doen."



"Met ouderen die de weg wijzen?" vroeg ik, "Zoals de oudere chimpansees die voorop gaan op weg naar een nieuwe plek? Gebruik makend van hun ervaring?"

"Yep," zei Karel monkelend, "die club van jullie had ook de Grijs Aap kunnen heten. Overigens, mocht een leeuw onderweg zo'n oude aap oppeuzelen is dat ook geen groot verlies, lijkt me. Dat zullen de apen zelf ook wel bedacht hebben."

"Hè, hè, da's leuk hoor," reageerde ik, "overigens protesteren de mensen wel, al is het niet altijd opbouwend. Wat denk jij? Wat kunnen we nog meer?"

"Laten al de knieskneuzen bijvoorbeeld bedenken dat ze behoorlijk zichzelf kneuzen met hun geknies," vond Karel een beetje grimmig. "Ze kunnen beter samen aan de slag in het vrijwilligerswerk."

"Mogelijkheden genoeg," vulde ik aan, "in de sport, de zorg, de cultuur. Je kunt je eigen type vrijwilligerswerk uitzoeken bij het Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk."

Email: svhinfo@metheemskerk.nl
(0251) 731 700 (ma-di-woe-do-vrij 09.30-12.00 uur)

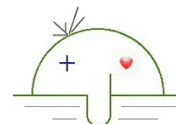
"Maarre," zei ik voorzichtig, "wat zou Dien**) willen?" Karel verschoot, greep de EMPR en verdween in hoog tempo.

"Doe de groeten aan Dien," riep ik nog

*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karel's vrouw

Harry Wagendorp
harrywagendorp@mac.com



Zomerbridge



Bridgeclub De Commandeurs organiseert in de periode mei tot en met augustus weer iedere maandagavond de gezellige open bridgedrive vanuit Horeca De Jansheeren.

De zomerbridge is een mooie gelegenheid om het niveau op peil te houden en voor de beginners een uitstekende mogelijkheid om te oefenen.

Aanmelden kan via

<http://www.bridgeclubdecommandeurs.nl/>

of persoonlijk op de maandagavond,

->> maar let op: Vol = Vol

De kosten zijn € 5,00 per paar,

per avond met 2 prijsjes per lijn.

Meer info op

www.bridgeclubdecommandeurs.nl

Mieke Neeft, T 06-196 82 247



Oud Hoogovens-, Corus- of Tata werknemer?

Denk je dat het met jouw pensioen wel goed zit?

Word wakker!

Het gevaar van een slechter pensioen ligt juist nu op de loer in het nieuwe stelsel.

Sluit je aan bij de:

Vereniging Oud Hoogovens Medewerkers

<https://www.vohm.nl>

Wij laten met ruim 6.000 leden onze stem gelden en verdedigen jouw belangen.

Help mee om de invloed van de gepensioneerden zo groot mogelijk te maken.

Meld je vandaag nog aan voor € 12,50 per jaar

De contributie voor nabestaanden is € 7,50 per jaar en ook voor "nog-niet gepensioneerden" als aspirant-lid.

Stuur een e-mail aan:

ledenadministratie@vohm.nl

of schrijf een briefje (zonder postzegel) aan:
Ledenadministratie VOHM, Antwoordnummer 286, 1900 VB Castricum met vermelding van: naam, adres, postcode, woonplaats en e-mail.



St Caecilia

Een toevallige ontmoeting, een goed gesprek, een lekker glas wijn: Zo werd een nieuw te beginnen traditie geboren. VONKELS FOOD en WIJNBAR prachtig gelegen aan de vijver en plankier nabij de Dorpskerk, had al enige tijd het plan een vorm van een jaarlijks terugkerend evenement op te zetten. St Caecilia zocht een mooie buitenlocatie voor een concert. Niet zomaar een concert. Maar het openingsconcert t.g.v. haar 100-jarig bestaan. Na meerdere gesprekken werd er definitief besloten: De start van "HEEMSKERK FESTIVAL" zal zijn op bovengenoemde locatie op 25 juni met een concert van Muziekvereniging St Caecilia Heemskerk.

St Caecilia heeft toegezegd dat zij dit concert gaat organiseren, alles in overleg met VONKELS.

Overeengekomen is dat Caecilia voor de benodigde financiën actie zal ondernemen.

Naast muzikanten van Caecilia, zullen er diverse andere vormen van muziek komen met meerdere solisten.

Het muziekspektakel zal van 17.00 tot 23.00 uur duren.

Uitgangspunt van het **HEEMSKERK FESTIVAL** is dat elk jaar een andere organisatie, club of vereniging de invulling van het programma verzorgt.

De toegang voor deze feestelijke avond is vrij.

Om dit evenement te bekostigen is Caecilia gestart met een "tikkie actie". Alle leden van de vereniging trachten via een APP zo veel als mogelijk familie, vrienden en kennissen te benaderen met een "TIKKIE" om aan Cecilia te doneren. De actie is voortvarend van start gegaan. Bent u nog niet benaderd? U kunt ook zelf actie ondernemen. Van een gift op rekening van Muziekvereniging St Caecilia Heemskerk, NL81RABO0119705133 o.v.v. "TIKKIE voor 100-jarige", wordt Caecilia buitengewoon blij.

Tenslotte: NOVA Caecilia geeft op 22 mei een concert in De Cirkel voor de bewoners van de HARTENHEEM.

Voor u allen: Alle goeds.

Jaap Hilbers

*Ze zeggen: 'het is nooit te laat',
maar daar klopt weinig van.
Je weet niet wat er in de sterren staat,
dus geniet zo lang het kan*

Martin Gijzemijter

• Week 11 2022

> Extra aandacht handhaving voor buitengebied en woonwagencentra in 2022

Het Uitvoeringsprogramma handhaving voor 2022 is vastgesteld. Veel van de handhavingscapaciteit gaat naar de wettelijke taken. Denk hierbij bijvoorbeeld aan verzoeken om handhaving en de bezwaar- en beroepsprocedures die daar vaak uit voortkomen.

Ervaart u hinder?

Dan kunt u via <http://www.fixi.nl/> (anoniem) een melding doen. Meldingen kunnen bijvoorbeeld gaan over verlichting, riolering, bestrating, verkeerssituaties, onderhoud van straatmeubilair en speelvoorzieningen, groenvoorziening, vervuiling van de woonomgeving, veiligheidsproblemen of (drugs)overlast. De gemeente beslist of zij iets doet met uw melding. De gemeente neemt geen formeel besluit daarover. Uw meldingen geven ons inzicht in de aard en omvang van de overlast, zodat we gericht kunnen handelen. In sommige gevallen kunnen we u op de hoogte houden van de procedure die we volgen.

U kunt ook een **handhavingsverzoek** indienen. Het moet gaan om situaties die in strijd zijn met de wet- en regelgeving. De gemeente neemt over uw verzoek een formeel besluit, waartegen u bezwaar en beroep kunt instellen. U kunt een handhavingsverzoek alleen schriftelijk indienen. Stuur uw brief naar Postbus 1, 1960 AA Heemskerk of per e-mail naar post@heemskerk.nl. Belangrijk is dat u het verzoek duidelijk omschrijft, onder uw eigen naam en adres indient. U moet ook een rechtstreeks belang hebben bij handhaving van de regels

• Week 12 2022

> Niets overgenomen

• Week 13 2022

> Mantelzorgwaardering 2022 is van start!

Alle inwoners hebben een brief gekregen over de mantelzorgwaardering. De gemeente wil met de mantelzorgwaardering mantelzorgers bedanken voor hun inzet. Het is een VVV Cadeaukaart van € 25.

Wat is mantelzorg?

Mantelzorg is zorgen voor een naaste. Dit lijkt gewoon, maar dat is het niet. Mantelzorg vraagt meer dan de gebruikelijke zorg voor partners, ouders, kinderen of burens. Mantelzorgers bieden langdurig hulp aan een ziek familielid of aan burens, doen regelmatig boodschappen voor hen en zorgen voor vervoer naar bijvoorbeeld doktersafspraken. Ook kinderen en

jongeren die hulp bieden aan een gezinslid dat langdurig ziek of beperkt is zijn mantelzorgers. Deze



jonge mantelzorgers willen we ook graag bereiken. Kent u een jonge mantelzorger? Stel hem of haar dan op de hoogte van deze waardering.

Bent u mantelzorger?

Vraag dan vóór 1 juni a.s. de mantelzorgwaardering voor 2022 aan. U bent mantelzorger als u minimaal 4 uur in de week mantelzorg geeft aan iemand die lang ziek is of op een andere manier beperkt is. U doet dit al meer dan 3 maanden en krijgt hier geen geld voor. De mantelzorgwaardering vraagt u digitaal aan via www.heemskerk.nl/mantelzorg

• Week 14 2022

> Meer ritten, te weinig chauffeurs bij RegioRijder

De gebruikers van RegioRijder reizen weer steeds vaker met RegioRijder. Ook komen er meer nieuwe reizigers bij. Helaas heeft RegioRijder te weinig chauffeurs en is het moeilijk nieuwe chauffeurs te vinden. Om ervoor te zorgen dat RegioRijder u zo goed mogelijk van dienst kan zijn, vragen we u om:

1. Uw rit meer dan 4 uur van tevoren te reserveren. De reserveerlijn is dagelijks bereikbaar van 05.00 tot 00.30 uur. Er zijn uitzonderingen: ritten terug naar huis en ritten geboekt via de taxizuil in het ziekenhuis hoeven niet minimaal 4 uur van tevoren geboekt te worden.
2. Niet boven 25 kilometer. Daarboven kunt u met Valys reizen. Uitzonderingen zijn ritten met RegioRijder naar: ziekenhuizen OLVG-Oost, OLVG-West, AMC, Antoni van Leeuwenhoek, VUmc, Noordwest Groep, Noordwest Groep Fysio, Noordwest Groep Radiotherapie en Reade locatie Overtoom en locatie van Breemenstraat.
3. Zoveel mogelijk buiten de drukke tijden te reizen. De drukke tijden zijn tussen 7.30 uur en 9.30 uur en tussen 14.00 en 16.00 uur. Het kan soms gebeuren dat de telefooncentrale u vraagt of u op een andere tijd kunt reizen.

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**.



Mei

Mei is weer aangebroken. Mei, de bloemaand. We herdenken dat we 77 jaar geleden bevrijd werden. Zijn we wel zo vrij? Op moment dat ik dit stukje schrijf speelt het begrip vrijheid weer enorm met al dat gedoe in en rond Oekraïne. Laten we de vrijheid behouden en aan iedereen gunnen. Je hoeft het niet met alles en iedereen eens te zijn maar blijf wel luisteren naar de ander en tracht die te overtuigen van jouw inzicht. Lukt niet altijd maar dat is nog geen reden die ander dan maar op te ruimen. Een flinke portie zelfkritiek en zelfspot hebben kan nooit kwaad.

Ook nu weer zien we dat er misbruik gemaakt wordt van de situatie en grijpt men de kans aan om de prijzen van producten op te drijven. Dreigt er nachtvorst waarbij fruitbloesem zou kunnen bevriezen dan wordt het fruit, dat nu in de bewaarcellen ligt, al duurder. In het verleden was er in onze streek ook paniek als de aardbeienbloemen dreigden te bevriezen. Ging men



kranten over het gewas leggen, die dan prompt wegwaaiden. Vroor het wel en was de bloesem zwartbevoren was er al armoe. Later bleek dan dat de schade geweldig

mee viel en werden er goede prijzen gekregen.

We zijn (gelukkig) zelf lang niet volmaakt. Velen hebben meivakantie en door Hemelvaart en Pinksteren zijn er nog meer vrije dagen. De schooljeugd heeft ook veel vrij en dromen al van de vrijheid van de zomervakantie. Zij raken bevrijd van examenstress of moeten in de andere klassen nog wat testen of werkstukken in leveren.

VAN EXAMENS KRIJG JE UITSLAG

Loetje
Product Ontw. - Media Ontw. - Marketing Ontw.

Degenen die de oorlog echt volop bewust hebben meegemaakt zijn veelal niet meer in leven. De beperkingen die de oorlog hen oplegde waren niet aangenaam en dat is zacht uitgedrukt. In Heemskerk viel het, in vergelijking met bijv. de grote steden, nog wel wat mee naar ik heb horen vertellen. Een pretje was het zeker niet. In veel landen op de wereld kunnen de mensen niet vrij leven. Een dictatoriaal bewind en of geloof beperkt en knecht nog steeds miljoenen mensen. In een democratie kan ieder zijn stem laten horen en beslist de meerderheid van stemmen.

Maar zijn we nu echt vrij van o.a. Corona, kanker en nog andere ziekten en plagen? Het volmaakte zullen we nooit beleven of kunnen creëren. Beperkingen zullen er altijd en op allerlei gebied wel blijven en onder de lezers van dit blad lopen we langzamerhand vaker tegen (lichamelijke) beperkingen op. Gelukkig ben je als

je nog lekker kunt wandelen en of fietsen. Vanuit ons Heemskerk zijn we zo in de duinen en ook weidegebieden en akkerbouwpolders liggen binnen



handbereik. Velen van ons hebben de beschikking over (elektrische) fiets, auto, motor, booster en/of scooter.

Openbaar vervoer

rijdt ook dagelijks en de beperkingen daarin zijn nu ook opgeheven. Vanaf maandag 1 augustus gaan we weer georganiseerd fietsen in de wijde omgeving tijdens de Heemskerkse fiets4daagse. De organisatie heeft weer mooie routes uitgezet. Geniet ervan. Volgend jaar op 7 augustus beginnen we aan de 50^e editie van dit evenement. Noteer dus alvast in uw agenda.

Op alle andere dagen is het ook aan te bevelen je beweging te zoeken. We kunnen overal weer naar toe. De terrassen zijn weer open en ook lekker zwemmen is weer mogelijk.

Zeewater is nog wel fris denk ik, maar ook de temperatuur van het zeewater gaat stijgen. Hebben



we al plannen voor een korte of langere zomervakantie? Blijven we dit jaar weer in Nederland zoals de laatste twee jaar min of meer gedwongen door Corona of gaan we, als Poetin zijn gemak houdt, nu weer de grens over? Nederland is ook mooi maar af en toe even een blik over de grens werpen kan geen kwaad. Je ziet vaak bij terugkomst dat we wel in een geweldig goed land leven met al onze mogelijkheden en luxe. Er wordt nu wel moord en brand geschreeuwd dat er gebrek aan huizen is maar we weten vanaf 40-45 al niet anders. Toen woonden er vaak 6 tot 10 mensen op één adres en dat is nu gedaald naar 1,6 of minder. Nu dreigt er i.v.m. met de stikstofwet een bouwstop. We zullen moeten kiezen of delen. Of we blijven leven met de wettelijke beperkingen of we laten (tijdelijk) de milieuregels wat vieren.

Is de klimaatverandering echt volop de schuld van de mensheid of past het in de cyclus die al miljoenen jaren bezig is? Toen de stoomtrein ging rijden schreeuwde men moord en brand. De koeien raakten geheel van de melk en gewassen verdorven door dat ding. Toen het vliegtuig kwam idem dito. De auto werd niet met open armen ontvangen. Al die vernieuwingen zouden de wereld te gronde richten. Angst en paniek zijn de slechtste raadgevers.

KvD

Een paar weken geleden zocht de gemeente contact met mij. Wij hebben elk jaar wel contact met de gemeente. Elk jaar krijgen wij van de gemeente een subsidie om onze vaste kosten mee te kunnen dekken. Maar deze keer ging het over iets heel anders. Of wij helpende handjes hebben. Helpende handjes, waarvoor? De aardige mevrouw van de gemeente

Klusjesman



legde het mij uit. Kijk er zijn in Heemskerk nog een aantal woningen en appartementen die slecht geïsoleerd zijn, of waar de verwarmingen niet goed afgesteld zijn en of waar bijvoorbeeld de wind zo door de brievenbus naar binnen kan blazen. Dat heeft

allemaal tot gevolg dat de bewoners extra gas verstoken of extra elektriciteit gebruiken. En daar wil de gemeente iets aan doen, zeker bij die inwoners die het financieel toch al moeilijk hebben. Natuurlijk zei ik ja en gaan wij met onze **klusjesvrijwilligers** de gemeente helpen. Ik vroeg me wel af, of onze klusjesvrijwilligers dat allemaal wel zouden kunnen. Dus vroeg ik hoe handig je moet zijn om te kunnen helpen. Nou, dat viel erg mee. Isolatiemateriaal achter de radiator aanbrengen is niet moeilijk, de kachel goed afstellen ook niet, zeker niet als je daar een goede handleiding bij krijgt. De brievenbus isoleren is een fluitje van een cent en dat geldt ook voor het aanbrengen van een spaardouche. De benodigde materialen worden gratis ter beschikking gesteld aan mensen met een beperkt financieel budget en ook de kosten van onze vrijwilligers worden door de gemeente vergoed. In totaal hebben wij zeker zeven vrijwilligers, die graag dit soort klusjes doen. Maar wij denken dat dat te weinig is. De gemeente denkt dat het wel over een paar honderd woningen of appartementen kan gaan. Daarom zijn wij dringend op **zoek naar vrijwilligers die bij deze klus willen helpen**. Bent u een beetje handig, heeft u af en toe tijd over en wilt u helpen bij het bestrijden van energiearmoede, bel ons dan even of schrijf u in via de website. Samen kunnen wij er dan voor zorgen dat die woningen en appartementen ook zuiniger kunnen omgaan met energie.

Help ons helpen!

Huub van den Heuvel
Voorzitter algemene hulpdienst Heemskerk
Tel: 0251 257 480
Website: ahdheemskerk.nl

De computerhelpdesk ...

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, 0251-241277 of digi2003@casema.nl
- Hien Nio, 0251-235779, 06-2497 2102 of hien.nio@gmail.com
- Ria Sinkeldam, 0251-246900 of rsinkeldam@gmail.com



Alles is weg!

Honderd foto's op mijn mobiel
totdat hij viel ... totaal kapot!
Ze zitten voor altijd in de "cloud"!
Voorgoed in een wolk, dat is hun lot ...
Ach, had ik ze nou maar afgedrukt!
en netjes ingeplakt!
Dan had ik dat fijne album nog ...
Nu zijn ze mij afgepakt!!
Van onze vakanties had ik er veel,
Ik op een kameel en hij op een boot
Hij was nog fit, had een kop met zwart haar.
En ik met mijn kleinkind op schoot!
Ach, had ik ze nou maar ingeplakt!
Ze zitten voorgoed in de "cloud",
Ze zeggen dat het zo handig is ...
Maar bij mij ging het helemaal fout!



Alzheimer Nederland

afd. Midden-Kennemerland organiseert niet alleen activiteiten voor mensen met dementie en hun mantelzorgers, maar is ook actief als belangenbehartiger van hen.

De afdeling heeft al lange tijd vacatures en dat begint zich te wreken. Weet u iemand voor de functie van:

Voorzitter

hét boegbeeld en aanspreekpunt van de afdeling.

Bestuurslid Communicatie en PR

die tot taak heeft om dementie in de regio onder de aandacht te brengen.

Bestuurslid Alzheimer Trefpunten

hét aanspreekpunt en stimulator voor de Trefpunten.

Gespreksleider Alzheimer Trefpunt

hét gezicht van een Alzheimer Trefpunt.

Meer informatie is te vinden op:

www.alzheimer-nederland.nl/midden-kennemerland

onder het kopje vrijwilligerswerk, of mail naar:

mkennemerland@alzheimermiddenkennemerland.nl



Behandelprogramma "Otago" (bij vaker vallen) en Valpreventie cursus "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 valpreventie cursus "In Balans" komen deze aandachtsgedebieden 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

BOLLEMEIJER



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



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

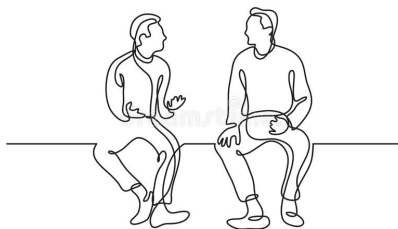
Klant blij én wij blij.
Misschien kunnen wij u ook helpen
met al onze ervaring.

Bel: 0251-241 824
Mail: of kom langs op Scheldestraat
281966 TE Heemskerk
De koffie staat klaar.
Met vriendelijke groet,
Team kantoor JC de Lange



Samen zorgen voor goede communicatie

Als slechthorende herkent u het vast direct: om elkaar goed te kunnen verstaan moet je beiden een beetje inspanning leveren. Wanneer dat gebeurt dan is een gesprek goed mogelijk. En u zult ook merken dat een gesprek dan veel minder vermoeiend is. U vraagt zich misschien af: "wat voor speciaals kunnen



we dan doen?". Dat valt best wel mee. Leest u maar even verder. Wanneer u een gesprek wilt voeren, is

de omgeving waarin u bent heel belangrijk. Indien u wat met iemand wilt bespreken, zoek dan een plek waar geen lawaai heerst. Ook een ruimte met veel "galn" is ongeschikt. Zoek een andere plek want hier blijven levert alleen maar ergernis op.

Ook de lichtinval op die plaats is belangrijk. Zorg dat u het gezicht van de spreker goed kunt zien, want de gelaatsuitdrukking van uw gesprekspartner vertelt heel veel over wat hij/zij wil uitdrukken en helpt goed bij het begrijpen van wat gezegd wordt. *Kijk elkaar aan* tijdens het gesprek. Wanneer u slechthorend bent is het heel nuttig dat u probeert spraakafzien (liplezen) aan te leren. Aan een beetje "herkenning" hebt u al veel steun. Informatie over spraakafzien vindt u op de website: www.hoormij.nl.

Of u hoortoestellen draagt of niet, vaak is uw ene oor beter in het spraakverstaan dan het andere. Keer steeds het "goede" oor naar de spreker.

Dat helpt enorm.

Tenslotte: luisteren is altijd *vermoeiend*, zeker wanneer u slechthorend bent. Maak het gesprek niet te lang en zeg tijdig tegen uw gesprekspartner dat u moe wordt en een even rust nodig hebt.

Wanneer u deze tips in gedachten houdt zult u merken dat een "goed gesprek" - ook voor slechthorenden - toch mogelijk is.

Mocht u nog vragen hebben over dit onderwerp, stuur dan even een mailtje naar mij.

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

Lekker! Ovenschotel spitskool



Lekker pittige ovenschotel. Door het gebruik van de mosterd en crème fraîche krijgt de kool een lekkere romige smaak. Geen aardappelpuree bovenop, maar aardappelen gestampt met wat crème fraîche en mosterd erdoor

geroerd. Hierdoor krijg je een wat grovere laag, die heerlijk is bij de spitskool.

Ook lekker met plakjes ontbijtspek op de schotel. Ze worden lekker knapperig in de oven.

Ingrediënten 4 personen

Plm. 750 gram spitskool
1 prei
250 gr champignons
150 gr mager gerookte spek- of baconreepjes
1 eetlepel neutrale olie
peper, zout
½ theelepel gemalen nootmuskaat
cayennepeper naar smaak
1 + 1 eetlepel mosterd
200 ml crème fraîche
750 gram kruimige aardappelen
50 geraspte belegen kaas
Verwarm de oven voor op 200 graden.
Verhit de olie in de wok.

Bereidingswijze

Bak hierin de spekreepjes knapperig. Voeg de plakjes champignons toe en bak deze mee tot al het vocht is verdwenen. Voeg de prei toe en bak deze plm. 2 minuten mee. Doe dan de spitskool erbij en roerbak alles nog plm. 5 tot 10 minuten, afhankelijk van de dikte van de spitskool. (De spitskool moet nog knapperig blijven!)

Maak de spitskool op smaak met peper, zout, nootmuskaat en wat cayennepeper. Roer 2 eetlepels crème fraîche en 1 eetlepel mosterd door de kool. Doe de kool in een vuurvaste ovenschotel.

Laat de gare aardappels goed droog stomen. Stamp de aardappels met een stamper grof en roer de rest van de crème fraîche en 1 eetlepel mosterd door de aardappelen.

Strijk de aardappelen uit over de spitskool en bestrooi met wat geraspte kaas.

Zet de schaal in de voorverwarmde oven tot de kaas een goudbruine kleur heeft gekregen.

Als de ingrediënten nog warm zijn kun je de schaal ook even onder de grill zetten tot de kaas goudbruin is.



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

Reakt 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 € 5,50. Ervaar eens de gastvrijheid. Informatie is verkrijgbaar via T 06-128 70 995.

Expositie Samen in De IJmond

Tien enthousiaste amateurfotografen hebben met elkaar gesproken over het wonen en leven in De IJmond en hun verhaal vastgelegd in woord en beeld. Het geeft een spannend inkijkje in ieders leven. De zoektocht heeft geleid tot een mooie foto expositie. De collages zijn nog te bekijken t/m 20 mei op werkdagen tussen 9.00 en 16.00 uur.

Keezbord

Iedere eerste en derde vrijdag van de maand kan het Keezbordspel gespeeld worden. Aanvang 13.30 uur. Deelname bedraagt € 1,50.

Kienen

Woensdag 25 mei is het van 13.30 tot 15.30 Kienen. Deelname bedraagt € 7,50 voor drie ronden en het eerste kopje koffie is gratis. Denkt u eraan dat u vooraf moet aanmelden!

Stut lunch op zondag

Op zondag 29 mei is de laatste Stutlunch van dit seizoen. We serveren dan een vers bereide broodlunch. Aansluitend kan men ervoor kiezen een gezelschapsspel te spelen of met elkaar bij te praten. Dit alles onder het genot van een kopje koffie. De middag is van 12.30 tot 15.30 uur. Deelname bedraagt € 4,00. Vooraf aanmelden is noodzakelijk en kan tot uiterlijk maandag voorafgaande aan de lunch.

Volksdansinstuif

Dinsdag 10 mei is er van 10.00 tot 11.30 uur een Volksdansinstuif onder leiding van Mariette van Gelder. Deelname bedraagt € 5,00 incl. een kopje koffie of thee. Vooraf aanmelden is gewenst.

Informatiebijeenkomst over Alzheimer

Dinsdag 17 mei is er van 10.00 tot 11.30 uur een training introductie dementie voor Stutvrijwilligers en

haar bezoekers. De training wordt verzorgd door Alzheimer Nederland afdeling Midden-Kennemerland. Deelname is gratis maar vooraf aanmelden wordt geadviseerd.

Dag van de buurt

Ontmoetingscentrum De Stut doet op 19 mei mee met de dag van de buurt. We stellen de deur open voor een kopje koffie en in het gebouw is een stukje van de puzzel op te halen.

Matinee op zondag 22 mei

Vertelbijeenkomst over 'Nieuwkomers in De IJmond' De IJmond is nu een dynamisch en dicht bevolkt gebied rondom de monding van het Noordzeekanaal. Weinigen staan erbij stil dat deze drukte pas iets van de laatste zeventig jaar is. Bijna iedereen in de IJmond is 'nieuwkomer'. Over de verschillende groepen nieuwkomers gaat deze lezing. Van de eerste vissers in IJmuiden tot hoogovenpersoneel uit Italië en Spanje. Van Friezen tot mensen uit Turkije. Elke groep kwam op een ander moment, elke groep heeft weer andere verhalen.

Gastspreker Pauline van Vliet zal eerst wat vertellen en laten zien over hoe de IJmond aan zijn bevolking kwam en daarna horen we graag van het publiek hoe zij zelf in de IJmond zijn komen wonen of hoe je de komst van nieuwkomers hebt ervaren.

Pauline van Vliet heeft in 2017 de film 'Zicht op water' gemaakt over het graven van het Noordzeekanaal. Verder maakte zij onlangs de podcastserie 'De roerige jaren zestig in De IJmond'. Zij is verbonden aan Stichting KIST die als motto heeft 'Ken je verleden, weet waar je heen gaat'.

Toegang bedraagt € 6,00 inclusief een versnapering in de pauze. Van 13.30 tot 16.00 uur. Toegangskaartjes zijn te koop aan de balie.

Rommelmarkt

Zaterdag 28 mei is er van 10.00 tot 15.00 uur in de tuin van De Stut een Rommelmarkt. Het aanbod is divers en het is de moeite waard om te komen snuffelen tussen alle spulletjes. Toegang is gratis.



*Mijn man vond op de rommelmarkt,
een koddig teddybeertje, zacht en wit
Hij nam ook nog een schaapje mee,
voor een paar centen, kwamen ze in zijn bezit.*

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	Stut	09.30-11.30
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking handball, DSS v.a. 55 jaar	ma	Communicatieweg 2	11.00-12.00
Walking voetbal	do	Hoflaan	16.00-17.00
Aziatische Bewegingsleer	ma+wo	Stut	12.00-13.00 / 13.00-14.00
Dans je Fit	ma	Stut	14.15-15.15
Jeu de boules	ma+do	Stut	13.30-15.30
Ouderen in Beweging	ma	d'Evelaer	15.15-16.15
Tai Chi	ma	d'Evelaer	19.30-20.30
Fietsgroep	di	Spectrum	vanaf 09.00
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
Yoga	do	d'Evelaer	09.00-10.15
Yoga	do	d'Evelaer	10.30-11.45
Mantelzorgwandeling	do 19 en do 23 juni	MaatjeZ MaatjeZ	11.30-12.00 13.30-15.00
Qigong	do	Stut	13.15-14.15
La Blast	do	Stut	14.30-15.15
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 mnd	13.30-15.30
Kaarten maken	ma	Jansheeren	13.30-15.30
Glas bewerken (Tiffany/Fusing/grafieren)	di	Handen Ineen	09.15-12.00
Stutorkest	di	Stut	09.30-11.30
Kantklossen	di	Spectrum	09.30-11.30
Handwerken, o.a. breien	di	Jansheeren	13.30-15.30
Creatief kaarten maken	wo	Stut (even weken)	09.30-11.30
Toveren met textiel	wo	Stut (even weken)	10.30-12.00
DigiTAAL Lokaal	wo	Spectrum	13.00-14.00
Boekbinden	wo	Handen Ineen	13.15-16.00
Beter fotograferen	wo	Stut (even weken)	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.	2 ^e do, 12 mei	d'Evelaer	13.00-15.00
Crea groep	do	Stut (even weken)	13.30-15.30
Cultuur			
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
Cursussen			
Engelse conversatie	di	Stut	11.00-12.30
Franse conversatie	do	Stut	08.45-10.15
Duitse conversatie	do	Stut (oneven weken)	13.30-15.00
Spaanse conversatie	vr	Stut	09.00-10.30
Bridge 2 ^e jaar	ma	Stut	13.30-15.30
Bridge 1 ^e jaar beginners	di	Stut	11.45-13.45
Bridge 1 ^e jaar verlengde cursus	di	Stut	13.30-15.30

En? Al uit geweest?

Keuze genoeg.

Weet u wat te melden? Mail ons!



wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	Stut	09.30-15.30
Stutlunch op zondag	zo ltste vd mnd	Stut	12.30-15.30
Matinee op zondag	zo 22 mei	Stut	13.30-1.00
Samen mediterrane koken en eten	wo 11+18 mei	d'Evelaer	16.00-19.00
Op de koffie bij d'Evelaer: klaverjassen, spelletjes, handwerken, enz.	do 12 mei		
High tea met heerlijke hapjes gemaakt door super lieve vrijwilligers. Afsluiting Dolorosa	do 19 mei	d'Evelaer	13.00-15.00
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag van de maand	zo 1 mei	Spectrum	13.30-16.00
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Kienen op elke laatste maandag van de maand	ma 30	Jansheeren	14.00-16.00
Kaarten maken	ma	Jansheeren	13.30-15.30
Competitie biljarten	ma t/m vr	Jansheeren	13.30-16.30
Zomer Klaverjassen	ma 16+30	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassoos	elke di	d'Evelaer	13.30-16.30
Handwerken	di	Jansheeren	13.30-15.30
Klaverjassen voor vrouwen	di	Spectrum	13.30-16.30
Biljarten voor vrouwen	wo	Schuilhoek	09.30-11.30
Klaverjassen Gezelligheid Troef, om de (oneven) week	wo 11+25	Jansheeren	13.30-16.30
Keezen om de (even) week	wo 4+18	Jansheeren	13.30-16.00
Vrij biljarten op de klok	wo+do	Jansheeren	09.00-11.30
Scrabble	wo	Jansheeren	Vanaf 09.30
Klaverjassen	wo	Stut	13.00-16.00
Kienen	wo 25 mei	Stut	13.30-15.30
Dammen	do	Jansheeren	09.00-11.30
Keezen, klaverjassen en andere spelletjes	do	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
Diversen			
Volksdansinstuif	di 10 mei	Stut	10.00-11.30
Training dementie	di 17 mei	Stut	14.00-16.00
Taalcarroussel	wo	Stut	08.45-10.15
Dag van de buurt	do 19 mei	Stut	10.00-14.00
Repair café	za 7 mei	Schuilhoek	10.00-14.00
Erfrecht spreekuur	vr 2 ^e +4 ^e vd mnd	Stut	12.00-16.00
Expositie Samen in de IJmond	ma t/m vr	Stut	09.00-16.00
Rommelmart	za 28 mei	Stut	10.00-15.00
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/
De Jansheeren	Maltezerplein 1	06 245 20 326	www.metheemskerk.nl
De Schuilhoek	Bronckhorststraat 1	088 8876 811	www.metheemskerk.nl
Het 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/





Kom naar de Beter Beweedag op 10 juni

Op vrijdag 10 juni gaat het gebeuren! Namens ViVa! bent u van harte uitgenodigd om van 10.00 tot 16.00 uur de Thuiszorgwinkel aan het Maltezerplein 35 in Heemskerk te bezoeken. Deze dag staat in het teken van 'Beter bewegen, langer fit'. Ook als het allemaal niet meer vanzelf gaat, zijn er tal van oplossingen.

Onder het genot van een lekker kopje koffie/thee met iets lekkers erbij, krijgt u vrijblijvend persoonlijk advies over hulpmiddelen en mobiliteitsproducten zoals een scootmobiel, aangepaste fiets met elektrische ondersteuning en een rollator. Op deze dag kunt u het artikel ook uitproberen om te kijken of het product bij u past. Even een proefronde maken in de nieuwste scootmobiel of de lichtgewicht rollator uitproberen? Het



kan allemaal! Ontspannen en comfortabel, op uw eigen tempo, onder begeleiding van deskundige adviseurs. ViVa! Ledenservice is ook aanwezig op deze **feestelijke dag bomvol activiteiten, een loterij met mooie prijzen, kras en win acties en veel voordeel**. Wij helpen u graag met uw vragen. Als lid heeft u altijd een streepje voor!

Wist u dat leden van ViVa! Ledenservice altijd gratis gebruik kunnen maken van (loop)hulpmiddelen en minimaal 10% korting krijgen op alle aankopen?

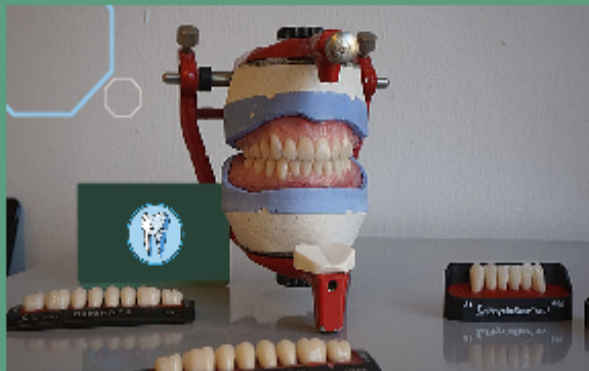
Wilt u meer weten over het lidmaatschap van ViVa! Ledenservice of lid worden?

Kijk dan op www.vivazorggroep.nl/ledenservice
Telefonisch kunt u ons op werkdagen bereiken van 08.30-17.00 uur via 088-995 88 22.

Zet 10 juni in uw agenda!

Wat : Beter Beweedag, informatie, advies en uitproberen van mobiliteitsproducten
Tijd : 10.00-16.00 uur.
Waar : ViVa!/Medipoint Thuiszorgwinkel, Maltezerplein 35 (Zorgplein boven de Dekamarkt) in Heemskerk.
U hoeft zich niet aan te melden en de toegang is **GRATIS**.

Wij kijken er naar uit om u weer persoonlijk te spreken en wie weet wint u wel zo'n mooie prijs!



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

*Als het leven je de keus geeft,
en je minde serieus leeft,
dan kun je meer verdragen,
in een tijd vol tegenslagen..*

Martin Gijzenijter

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

Wij gedenken

11-02	dhr	E.L.T. Jellema	84	07-03	dhr	H. Clemens	68
13-02	dhr	A.M. Baaij	81	08-03	mevr	G.J. Verduin-Jordens	82
17-02	dhr	A.M.H. Denneman	73	09-03	dhr	G. Pirovano	80
21-02	mevr	H.M. Bakker-v.Oevelen	77	10-03	dhr	N.J. Beentjes	68
21-02	dhr	B.W. Haasbeek	86	10-03	dhr	F.A. Lucas	70
21-02	dhr	N.J.A. Out	79	11-03	dhr	C.J.H. Heynen	82
22-02	dhr	J.J.S. Inpijn	69	12-03	dhr	M.A. Schelvis	70
22-02	mevr	W.J. Hopman-Spieker	93	12-03	dhr	J.A. v.d. Berk	81
22-02	mevr	M.C. Nagel-Nelis	96	12-03	mevr	E.G. Lund-de Koning	84
22-02	dhr	E. Scholten	80	12-03	dhr	J.G. Nijman	89
23-02	mevr	G. Gentile-Rozenhart	79	16-03	dhr	P.J. Koning	78
24-02	mevr	J. Noortman-Veth	93	16-03	dhr	C. Neeft	90
24-02	mevr	G.B.A. Brantjes-Fatels	85	17-03	mevr	P. Dijkstra-Albers	81
26-02	mevr	H.W.C. Vrugt	83	17-03	dhr	J.L. Portier	81
26-02	mevr	P. Steggink-Boon	99	17-03	mevr	E.M. Welp-Borsten	74
27-02	mevr	A. Aköz	82	18-03	dhr	I.L. Takacs	82
02-03	mevr	F.C. Boesser-Janssens	78	18-03	mevr	M. Stikfort	82
03-03	dhr	J.J. Dam	91	18-03	mevr	J.A. Irik-Boot	75
04-03	mevr	C.J. van Noort-de Ruijter	84	19-03	mevr	C.A. Bos	81
05-03	dhr	C.J. Baijense	86	19-03	mevr	A. van Dam-Struyk	91
05-03	mevr	C. Krijger-Kluft	91	22-03	dhr	J.T. de Jong	92
07-03	mevr	M.J. Groen-Droge	86	23-03	dhr	H. Mertens	87

Bron: Burgerlijke Stand Heemskerk



**Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.695,-**

*Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.*

*Madeleine La Croix, Tanja Drijf out,
Ivo Eeken & Marit Slaat*

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 03 052	elke dag	08.00-19.00
CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	088 78 91 000	ma t/m vr	08.30-17.00
Vereniging voor Slechthorenden, NVVS, afd. Alkmaar - IJmond E-mail: wsteenpoorte@hetnet.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)	14 0251 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 13 435	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 59 913	di en do	09.00-12.00
MaatjeZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E-mail: info@maatjez.nl Website: http://www.maatjez.nl/	06 512 46 851 088 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 - Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur - Sociaal werk: Gönül Güler (ouderenwerk en de Senior)	088 88 76 800 06 245 20 326	ma t/m vr madidovr	09.00-17.00 09.00-17.00
Noodfonds (bij financiële problemen)	06 165 70 946		
Reakt Koffie Plus , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	06 128 70 995	ma t/m vr	09.30-15.30
Rouwbegeleiding (interkerkelijk) - Mevrouw E. Heijblok	0251 236 156		
Serviceplein Heemskerk , voor al uw vragen over werk, inkomen, zorg en welzijn. E-mail: info@servicepleinheemskerk.nl Website: www.servicepleinheemskerk.nl	14 0251	ma t/m wo do vr	09.00-17.00 09.00-17.00 09.00-12.30
Soos De Jansheeren (In <i>dringende</i> gevallen!!)	0251 207 190	ma t/m vr	09.00-12.00 13.00-16.30
Sociale Zaken (tel. spreekuur) Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk idem	14 0251 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
Steunpunt vrijwilligers Heemskerk Website: www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl	0251 731 700	ma t/m vr	09.00-17.00
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	14 0251	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		