

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Joop Rumping

APRIL 2025

NICOLAAS HENNEMANPAD



De Algemene Hulpdienst Heemskerk is een vrijwilligersorganisatie die zich inzet voor het welzijn van inwoners, die zonder hulp in een kwetsbare positie komen of blijven. Wij doen dat door het aanbieden van vervoer en het uitvoeren van eenvoudige en informele klusjes.

Hulp nodig of vrijwilliger worden?



Hulp nodig of je aanmelden als vrijwilliger?

Stuur een mail naar ahdheemskerk@live.nl
Even bellen op nummer 0251 257480 of een persoonlijk bezoek (9.30 – 11.00 uur) op ons kantoor aan het Maltezerplein 31 is natuurlijk ook mogelijk.

Plaattaart met courgette, ricotta en honing

Een heerlijke plaattaart van bladerdeeg met ricotta, courgette en honing.

Bereidingstijd: 15 minuten

Oventijd: 25 minuten

Recept voor: 4 personen

Benodigheden

- 1 rol bladerdeeg
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 2 teentjes knoflook
- 250 gr ricotta
- 50 gr geitenkaas
- 2 tl tijm
- 2 el honing
- handje walnoten
- snufje zout en peper

Bereidingswijze

- Verwarm de oven voor op 200 graden.
- Snijd de courgette in dunne plakjes en de rode ui in dunne halve ringen. Hak de knoflook fijn.
- Giet een scheutje olie in een pan en bak de ui en knoflook 2-3 minuten.

- Voeg de courgette, tijm, zout en peper toe en bak deze mee tot de courgette zacht zijn, ongeveer 4-5 minuten.
- Rol het bladerdeeg uit en vouw de randjes dubbel.
- Verdeel de ricotta over het bladerdeeg.
- Verdeel het courgette-ui mengsel gelijkmatig over de ricotta.
- Verkrumel de geitenkaas over de groenten.
- Bak de plaattaart in het midden van de oven ongeveer 25 minuten tot het bladerdeeg goudbruin en knapperig is.
- Haal de plaattaart uit de oven en laat deze enkele minuten afkoelen.
- Verdeel de walnoten en honing over de plaattaart en snijd in stukken.



Bent u al on line?

Er wordt al heel wat jaren gesproken over het digitale tijdperk. Smartphone, tablet, laptop of PC zijn apparaten die niet meer weg te denken zijn.

Wilt u naar de bioscoop of naar theater? Via de website kaarten bestellen en afrekenen. Het entreeticket staat op uw smartphone dus printen hoeft niet meer.

Afspraak in ziekenhuis, bloedafname of huisarts kan in de meeste gevallen het snelst via de computer. Informatie opzoeken bij de overheid of bedrijven gaat razendsnel en veel sneller dan in het analoge tijdperk. De banken ("de bank is om de hoek" was jaren geleden de slogan), hebben de digitalisering verder doorgevoerd en alle kantoren opgedoekt of tot een minimum beperkt. In Heemskerk is geen enkel filiaal meer. Het thuisbankieren is niet meer weg te denken.

En nu maar hopen dat de senioren deze digitale snelweg goed weten te berijden. Maar het zijn juist de berichten dat een groot deel van onze ouderen dit niet kunnen of durven, die zorgen baren. Er wordt door allerlei instanties gewaarschuwd voor oplichters die via de digitale weg hun slag proberen te slaan. Volgens de "Alliantie Digitaal Samenleven", ondersteund door ANBO/PCOB, heeft **2,5 tot 4,5 miljoen** Nederlanders moeite met de digitalisering. Knoppenangst noemt men het, mensen zijn bang om fouten te maken. Gelukkig kunt u in Heemskerk hulp invoeren bij de mensen van de helpdesk mocht u problemen hebben met uw PC/tablet/smartphone. En natuurlijk zijn er goed toegankelijke cursussen van o.a. Seniorweb die u wegwijzen maken. Het is overigens wel zo dat bij opzeggen van een abonnement op een krant of stoppen met bijvoorbeeld postcodeloterij u dit telefonisch moet doen. Gek hè. De voorplaat toont het waarschijnlijk meest gefotografeerde Heemskerkse laantje dat in 2020 de naam kreeg 'Nicolaas Hennemanlaantje' als eerbetoon aan de Heemskerkse fotograaf Nic Henneman (1813-1898)

Wat staat er o.a. deze maand in dit nummer:

- Thuis In Heemskerk
- Brandweer
- Puzzel
- Karel
- Uit de oude doos
- Rouwverwerking
- Gouden Koets

Tot onze spijt konden wij de pagina met "Wij herdenken" niet publiceren door een gebrek aan gegevens.

Veel leesplezier
namens de redactie

Jan de Looze



Senior

voor Heemskerkse Ouderen

55^e jaargang, nummer 8, april 2025

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 1 april 2025

Inleverdatum kopij meinummer:

uiterlijk 14 april 2025

Oplage:

5744 exemplaren - 386 digitale lezers

Verzending naar

alle 66-plussers in Heemskerk

Adreswijziging

Adreswijzigingen hoeft u niet door te geven, dat gaat via de gemeente.

Aanmelding Senior via internet

via: 65plusbestand@metheemskerk.nl
vermeldt naam, adres en e-mailadres

Redactie

Jan de Looze, Magda Vermeij,
Meike Stuur, Harry Wagendorp (beide lay-out),
Wout de Groot en Ingrid Dudink

Kopij

Naar: seniorheemskerk@metheemskerk.nl

Illustraties

Harry Wagendorp
i.s.m. Fotokring Heemskerk
<https://fotokringheemskerk.nl/>

Senior Digitaal archief

<https://www.metheemskerk.nl/senior>

Contactpersoon

Ingrid Dudink, T [06 48 45 76 32](tel:0648457632)

Adverteren?

Jan Zonneveld, T [06 58 86 32 47](tel:0658863247)

Drukwerk: StyleMathôt

Uitgifte MET Heemskerk en De Grijsse Ezel

HEEMSKERK



Ontmoetingscentrum

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

T [0251 24 86 48](tel:0251248648)

E contact@destut.nl

Workshop bloemschikken Paasstuk.

Het voorjaar komt er aan en Pasen staat voor de deur. Een mooi moment om onze workshop bloemschikken te volgen.

U maakt, onder professionele begeleiding, een mooi stuk waar u uw Paastafel mee op fleurt.

Deze workshop wordt gegeven op:

Datum: woensdag 16 april 2025

Tijd: 13.30-15.30 uur

Kosten: € 25,00 incl. alle materialen.

U kunt zich aanmelden bij de balie van de Stut, houdt u er rekening mee dat u betaalt bij inschrijving.

Graag tot ziens!



Thuis in Heemskerk

Wat gebeurt er zoal in Heemskerk? Wat voor nieuwtjes hebben Heemskerkers? Waar vind ik een overzicht van activiteiten en organisaties? Spullen aanbieden

of hulp vragen?

Zie W <https://thuisinheemskerk.nl>.

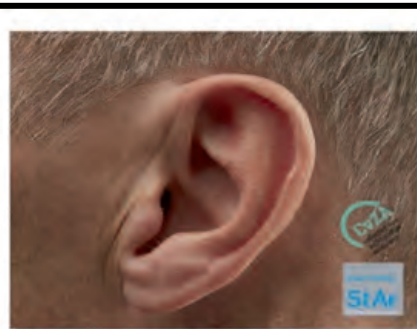
Wilt u weten hoe het werkt, dan kunt u op iedere 4^{de} maandag van de maand van 13.00 tot 14.00 uur terecht in Buurtcentrum het Spectrum. Wij maken u graag wegwijs op het platform en staan open voor uw ideeën. Tot ziens op 28 april. Vragen? Bel of mail:

T [0251 73 27 00](tel:0251732700)

E henk.huisman@swhnet.nl



Eeken
uitvaartverzorging



“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 Coevenhovestraat 4 (in het pand van Van Els Optiek).

Bel [0251 - 234 167](tel:0251234167) of e-mail heemskerk@hoorcare.nl

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 de weekends
- Vergoeding via ziektekostenverzekering

Nellie van Kolstraat 6

Tel [0251 23 24 77](tel:0251232477)

Heemskerk

Wij bieden u een uitvaart vanaf € 2.895,-

Ongeacht lidmaatschap of waar u verzekerd bent.

Kijk voor meer informatie en/of een duidelijk kostenoverzicht op www.eekenuitvaart.nl of bel [0251-231262](tel:0251231262).



de bewonersvereniging voor slim energiegebruik

Informatieavond elektrische deelauto

Heeft u een (tweede) auto voor de deur die vooral stil staat? Bent u klaar om te genieten van de vrijheid van een auto zonder de lasten en vaste kosten van eigendom? Ontdek dan het gemak van autodelen in Heemskerk en doe mee met ons initiatief en rij via een abonnement samen met uw buurtgenoten in elektrische auto's. Ideaal voor de boodschappen of een uitje! Mooi als zo de (tweede) auto die vooral stil staat, weg kan of zelfs niet gekocht hoeft te worden. Dit is goed voor het milieu, er blijft meer ruimte op straat over en het bespaart u geld! Lees er meer over op onze website: **W** www.ecoheemskerk.nl.

Op maandag 7 april organiseren we een informatieavond over hoe dit werkt en wat de kosten zijn. Al uw vragen kunnen dan worden beantwoord en vervolgstappen worden toegelicht. Maak uw interesse kenbaar door **E** e-deelauto@ecoheemskerk.nl en vermeld daarbij uw naam, adres en postcode. U krijgt dan gelijk een uitnodiging.

Informatieavond thuisbatterijen

Met een thuisbatterij voor zonnepanelen kun je stroom die je opwekt opslaan en later gebruiken. Maar er zijn wat vraagtekens, omdat mensen zich afvragen of het echt wel zo voordelig is en hoeveel kost zo'n batterij nou eigenlijk? In januari organiseerde EcoHeemskerk hierover een informatieavond. Wilt u meer lezen, of een interview bekijken dat IJmond Nieuws hierover met ons afnam, of een volgende informatiebijeenkomst bijwonen (NB de datum is nog niet gepland), ga dan naar:

W www.ecoheemskerk.nl/batterij-avond.

Hulp bij energiebesparing

Heeft u vragen over uw energiegebruik of over woningisolatie? Iedere Heemskerkse senior kan een afspraak maken met een Energiecoach van EcoHeemskerk voor een gratis energiebespaaradvies.

Als u uw woning huurt, zie informatie op:

W www.ecoheemskerk.nl/energiehulp.

Als u in een eigen huis woont, ga dan naar:

W www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/.

Of bel ons: **T 06 42 65 98 42**.



Vrijwilligers gezocht om het oude kerkhof in ere te herstellen.

Uit een oude Heemskring de volgende tekst over het kerkhof bij onze Dorpskerk. Half verscholen achter een iepenhaag ligt het kerkhof. Zodra je het betreedt, zie je dat het een plek is waar eeuwenlang werd begraven. Dat begraven gebeurde ook in de oude dorpskerk, waar het kerkhof omheen ligt. Stenen en zerken getuigen daarvan. Hoe lang er al in Heemskerk begraven wordt, weten we niet precies. We kunnen het hooguit bij benadering vaststellen. Christenen gingen ervan uit dat hun gestorvenen zouden rusten in hun graven tot de jongste dag om dan gewekt te worden tot het laatste oordeel. Hun heiligen begroeven de christenen op een ereplaats in de kerk, daar waar het altaar stond. Omdat iedereen zo dicht mogelijk bij een heilige begraven wilde worden, ontstond de gewoonte in de kerk of zo dicht mogelijk bij die kerk te begraven.'

Maar het kerkhof ligt er nu niet goed bij! Het is een waardevol stukje erfgoed dat we moeten herstellen en behouden voor toekomstige generaties. Door het opknappen van de graven wordt niet alleen eer betoond aan het verleden, maar krijgt de begraafplaats ook de aandacht en waardering die het verdient. Vrijwilligers die zich willen inzetten voor dit project helpen niet alleen bij het fysiek onderhouden van de graven, maar dragen ook bij aan het zichtbaar maken van de geschiedenis van Heemskerk. Samen met de gemeente, de Heemsstichting en de Historische Kring kan dit project uitgroeien tot een waardevolle bijdrage aan het behoud van lokaal erfgoed.

Bent u geïnteresseerd?

Neem dan contact op met de HKH.

Contactpersoon: Aalt Bruinekool.

W <https://www.historischekringheemskerk.nl/contact-en-links/contact-gegevens/>

Wil je meer lezen? Het hele artikel over de Dorpskerk vind je in onze Beeldbank.

Lid worden van de HKH kan ook?

Kosten zijn € 18,00 per jaar.

Meld je aan via

E www.historischekringheemskerk.nl



Lezing over het weer en klimaat

Tijdens deze lezing neemt Robbert Rosdorff je mee in de fascinerende geschiedenis van ons weer. Van de beruchte strenge winters van de vorige eeuw, zoals de barre Elfstedentocht van 1963, tot de impact van



recente natuurrampen die steeds vaker voorkomen door een opwarmend klimaat. "Het weer is niet alleen iets van vandaag, het vertelt ons ook verhalen over het verleden en waarschuwt ons voor de toekomst," vertelt hij.

Iedereen die meer wil weten over weerhistorie of zich afvraagt wat klimaatverandering betekent voor onze dage-

lijkse weersomstandigheden, is van harte welkom.

De lezing is gratis te bezoeken. Wel graag van tevoren aanmelden via:

W <https://www.bibliotheekijmondnoord.nl/weer>

Dinsdag 22 april 2025, van 20.00 tot 21.30 uur

Plaats: bibliotheek IJmond Noord, vestiging Heemskerk

Kosten: Gratis



Concert Tremenda

Zondag 6 april 2025 geeft ons koor een concert.

Uitgevoerd zal worden "The Crucifixion" van John Stainer en "God so loved the world" van Bob Chilcott. Het concert wordt op het orgel begeleid door Gerrie Meijers en als solisten treden op John Admiraal (tenor), Jaap de Jonge (bas) en Talia Bets (sopraan). Het geheel staat onder leiding van dirigent Paul Waerts. Het concert vindt plaats in de Morgensterkerk, Vrijburglaan 2 in Heemskerk.

Aanvang 15.00 uur. De zaal gaat open om 14.30 uur.

Meer informatie vindt u op:

W <http://www.tremenda.nl/>

of bij de secretaris,

T 0251 23 94 77

Voorverkoop via **E** kaartverkoop@tremenda.nl.

Voor jeugd t/m 18 jaar is de toegang gratis.

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

Sport **Concerten**

Spel **Zalen Verhuur**

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren

iets te vieren ?
gezellig feestje of etentje?
Ook veel vergadermogelijkheden >>

Maltezerplein 1
1961 JC Heemskerk
0 251 257 485

OEZA Recreatief zwemmen

In 1968 werd de Heemskerkse zwemvereniging OEZA opgericht. Een zwemvereniging voor de jeugd en volwassenen. Er wordt gezwommen in het mooie zwembad te Heemskerk. Wanneer kunt u zwemmen bij OEZA?

- Maandagavond van 19.45 uur tot 20.30 uur. Hiervoor moet u kunnen zwemmen.
- Woensdagmorgen van 9.00 uur tot 9.45 uur. Op




deze ochtend zijn er 2 mogelijkheden namelijk Aquarobics (in het instructiebad) en recreatief zwemmen in het wedstrijdbad. Uitermate geschikt voor volwassen boven de 50 jaar.

- Vrijdagavond van 18.45 uur tot 19.30 uur. Alleen als u kunt zwemmen.

Voor inschrijven van nieuwe leden, vragen over contributie-inning, adreswijzigingen en opzeggen, neem contact op met de ledenadministratie:

A. Hulst, C. Groenlandstraat 4,

T [06 54 95 54 43](tel:0654955443), E ledenadministratie@oeza.nl

**Fysiotherapie
Hart van Heemskerk**
Maltezerplein 25 1961 JC Heemskerk 0251-231018

**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 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

Brandweer op huisbezoek

Brandweer Kennemerland heeft samen met alle gemeenten in de regio het programma 'Brandveilig Leven' ontwikkeld, met als doel de veiligheid in onze leefomgeving te vergroten. We zijn actief bezig met voorlichtingsactiviteiten op scholen, het organiseren van centrale voorlichtingen en het uitvoeren van huisbezoeken bij senioren. We willen het bewustzijn



van veiligheid vergroten en de zelfredzaamheid bevorderen om het aantal woningbranden te verminderen. We ontvangen van de gemeente een lijst met inwoners

(Senioren) die in aanmerking komen voor een woningbezoek, en wij sturen deze bewoners een brief. Het is de bedoeling dat zij vervolgens contact met ons opnemen en een afspraak maken met een van onze ambassadeurs, die herkenbaar zijn aan hun volledige brandweeruniform. Helaas merken we dat steeds minder mensen reageren op onze brieven. Het lijkt erop dat inwoners wantrouwig zijn geworden om 'vreemden' binnen te laten. Ook denken veel mensen dat het plaatsen van een rookmelder voldoende veiligheid biedt. Hoewel een rookmelder zeker helpt, is er meer nodig om brandgevaar te voorkomen, want een rookmelder voorkomt niet dat de brand ontstaat.

Tijdens deze **woningcheck** krijgt de bewoner tips en adviezen om de veiligheid in huis te vergroten en het risico op brand te verkleinen. Samen maken we de woning veiliger en kijken we hoe de bewoner bij een brand snel en veilig weg kan komen. Op verzoek van de GGD kijken we tevens naar mogelijke valrisico's. Een huisbezoek is gratis. Voor ons is het vooral belangrijk om bekendheid te genereren en het vertrouwen van onze inwoners terug te winnen en niet denken: "Ik heb rookmelders, ik kook elektrisch, wat kan er nog gebeuren?"

Laten we samen werken aan een veiligere leefomgeving voor ons allemaal. Mocht u vragen hebben kunt u altijd mailen naar:

E brandveiligleven@vrk.nl

of u kunt ons bellen tijdens werkdagen op T [023 567 40 02](tel:0235674002).



**Stichting
Vrijwilligers
Vervoer IJmond**



Chauffeurs gevraagd!

Vindt u het leuk om als chauffeur een of meerdere keren in de week op een van onze busjes te rijden en/of wilt u alleen in het weekend rijden? Meldt u aan!

Gegarandeerd een leuke en zinvolle vrijetijdsbesteding. Wij bieden u een goede werksfeer met gezellige en gemotiveerde collega's.

Wel vragen we u om een bewijs van goed gedrag (VOG verklaring) en u woont bij voorkeur in of in de nabijheid van Heemskerk.

Vervoer nodig? Mensen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking en zij die niet de mogelijkheid hebben gebruik te maken van eigen vervoer of van het openbaar vervoer. Zij kunnen tegen betaling, gebruik maken van de vervoersdiensten van de SVVIJ. Vervoer is mogelijk in een (elektrische) rolstoel of met andere hulpmiddelen, alleen of met begeleiding; ook in groepsverband. U betaalt voor de bus ongeacht het aantal inzittenden.

De vervoersdiensten van de SVVIJ zijn bedoeld voor vervoer naar en van huisarts, ziekenhuis, verzorgingsinstellingen, familie, vrienden, kennissen, kerkbezoek, sportactiviteiten enz. enz. Kortom: voor medische, sociale, recreatieve en sportieve activiteiten.

Voor meer informatie, kijk op onze website:

W www.vrijwilligersvervoerijmond.nl

Of vraag onze folder aan.

Aanvraag rit: Via de website of per email:

E planning@svvijmond.nl

Ons bezoekadres:

Maltezerplein 31, 1961 JC Heemskerk

U kunt ons ook bellen van maandag t/m vrijdag tussen 13.00 en 16.00 uur: **T** [0251 25 74 81](tel:0251257481)

MantelZ
centrum voor
mantelzorg

Jeu de Boules voor mantelzorgers

Zorg jij voor iemand? Dan hebben we een leuk aanbod voor jou! MantelZ, centrum voor mantelzorg, en Club de Petanque Bonne Chance bieden samen de mogelijkheid aan om kennis te maken met het jeu de boules. Een gezellige en sociale sportactiviteit in de buitenlucht, waarvoor ervaring of eigen materiaal niet nodig is. Geschikt en leuk voor jong en oud!

Wanneer: maandag 21 april en maandag 19 mei.

Aanvang: 13.15 uur. We spelen een partijtje, daarna is er ruimte voor gesprek en een drankje.

Waar: Clubhuis Bonne Chance, Adelaertlaan 1, 1967 NN Heemskerk

Kosten: gratis, consumpties voor eigen kosten

Informatie en aanmelden:

Mantelzorgconsulent MantelZ: Anita Osinga,
T [06 20 59 88 32](tel:0620598832) of **E** a.osinga@mantelz.nl



Fietsen voor mantelzorgers

We gaan weer fietsen met mantelzorgers. Dit jaar in de maanden april, mei en juni. Wie fietst er mee? Fijn dat we dit kunnen doen met de buurtsportcoaches Winnie Assendelft en Britt Klous. We fietsen een uur en daarna komen we weer bij het startpunt terug.



Tussendoor of achteraf drinken we een half uurtje een kopje koffie of thee.

Wanneer: 29-04, 27-05 en 24-06 van 10.30 - 12.00 uur

Waar: Het Noord-Hollandsduinreservaat Heemskerk (ingang tegenover de Patatoloog).

Informatie en opgeven:

Mantelzorgconsulent MantelZ: Hanna Blankevoort
T [06 12 27 05 04](tel:0612270504). of **E** h.blankevoort@mantelz.nl

Zorgt u langdurig voor uw naaste?

Dan bent u mantelzorger. U staat er niet alleen voor. Heeft u vragen over uw mantelzorgtaken of wilt u gewoon eens praten met iemand over uw situatie? Bel of mail dan:

Mantelzorgconsulent MantelZ Hanna Blankevoort.
T [06 12 27 05 04](tel:0612270504). of **E** h.blankevoort@mantelz.nl

Voor veel informatie over mantelzorg en onze activiteiten, zie **W** www.mantelz.nl.

Hanna of haar collega Mart is ook maandagochtend van 10.30 - 14.00 uur op het Serviceplein. Kom gerust langs.



Lezing Foto's maken met je smartphone in de Stut

Op woensdag 9 april om 14.00 uur geeft Seniorweb IJmond wederom een van haar lezingen. Dit keer met als onderwerp: "Foto's maken met je "smartphone". Wat is de smartphone toch een handig apparaat! En wie kan de verleiding weerstaan om geen foto's hiermee te maken? Seniorweb wil je een handje meehelpen om betere resultaten te bereiken. Daarom geeft onze ambassadrice Toti Soto Ibáñez in de Stut om 14.00 uur een lezing/workshop over dit onderwerp. Het is raadzaam om je smartphone mee te nemen. Sommige mensen vinden het ook fijn om notities schriftelijk te maken. Dus pen en papier en/of je smartphone mee. Onderwerpen die aan de orde komen zijn o.a.:

- Onbewogen foto's
- Flitsen
- Scheve horizon
- Onscherpe foto's
- Locaties
- Verlichting
- Portretfoto

Kom naar de presentatie in de Stut op 9 april. Graag vooraf aanmelden bij de Stut. U betaalt € 4,50- (incl. koffie of thee) aan de zaal. U bent van harte welkom.



Ontmoetingscentrum

Maastraat 3, 1966 VN Heemskerk
T **0251 24 86 48**
E contact@destut.nl

Kienen

Lieve kienfans



Wat hadden we slecht weer de laatste keer.

We waren blij met de opkomst. De volgende kien is 28 april in de Jansheeren.

De zaal is om 13.30 uur open

met start om 14.00 uur.

We spelen 3 rondes voor € 5,00. Daar heeft u een fijne middag voor. We hopen dat u allen komt Jansheeren Maltezerplein. Tot 28 april.

Het kienteam



Zomerprogramma voor Senioren

Net als vorig jaar gaat MET Heemskerk tijdens de zomervakantie weer leuke activiteiten voor senioren organiseren. Er blijkt grote behoefte aan ontmoetingen in de zomerperiode doordat veel activiteiten, vanwege de vakantie, stil liggen en de (klein)kinderen vaak met vakantie zijn. De activiteiten zijn bedoeld om in een onge-



dwongen sfeer gezelligheid te bieden. Denk daarbij aan: rondleidingen in kasteel Marquette, kasteel

Assumburg en park Assumburg, strandexcursie, fietstocht, jeu de boules en nog meer.

In het juni-nummer van de Senior volgt meer informatie over het Zomerprogramma voor senioren!

Wilt u op de hoogte gehouden worden over het Zomerprogramma, stuur dan een e-mail naar: ouderen@metheemskerk.nl

**EEN RIJBEWIJS AANVRAGEN
OF VERNIEUWEN**

GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN
(Door BIG geregistreerde arts)

Elke 3^e zaterdag van de maand
In Het Spectrum
Lauraplein 1 1961 GP Heemskerk

Actie voor Senioren en Medisch tot **01-04-2025**

Senioren (75+) € 40,-	Medisch € 40,-
Groot Rijbewijs € 55,-	Taxipas € 55,-
Medibus €55	Medibus-taxi € 80,-
Medibus-Groot € 80,-	

Prijzen inclusief BTW

Andere keuringen/combinatiekeuringen op aanvraag

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

Aanmelden en informatie
T **06 53 16 71 66**
T **06 33 00 95 94**
E keuring@oliveiro.nu

(u wordt altijd teruggebeld bij geen gehoor)
(in samenwerking met gecertificeerde arbodienst)



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 02 en 16 april en dan 2 keer per maand in De Vrijburcht, Vrijburglaan 2. Voor informatie en een afspraak belt u het landelijke afsprakenbureau, T **085 488 36 16**. Zelf een datum reserveren kan via website:

W www.goedkopekeuringen.nl.

De artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein.

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E en medisch € 50,00 C/D/E en Taxipas € 65,00.

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

W mijn.cbr.nl (inloggen met DigiD).

U beantwoordt de vragen en stuurt de Gezondheidsverklaring naar het CBR. Het



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

Gerrit van Assendelftstraat 17 C 1
1961 NH Heemskerk
Telefoon: 0251-27 28 94
Email: info@tppgerardkool.nl



HUISONTRUIMINGIJMOND

Wilt u opruimen, inpakken, afvoeren van oude goederen uit een kamer, zolder, berging, garage, appartement, schuur of hele huis laten doen;

**BELT U DAN: HUISONTRUIMINGIJMOND
RUIME ERVARING, DISCREET, ZEER
NETJES, SNEL, ZORGELOOS EN
BETAALBAAR.**

Gratis en vrijblijvend meer info en/of offerte ontvangen:

Bel: **06 13 79 56 28**

E-mail: huisontruimingijmond@gmail.com

* COMPLETE WONINGONTRUIMING
* ZOLDER ONTRUIMING
* GARAGE ONTRUIMING
* SCHUUR ONTRUIMING

TIP: bewaar dit voor als u ons nodig heeft.

BOLLEMEIJER  **GEZICHTSBEPALEND**
BRILLEN EN CONTACTLENZEN

**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

Puzzelhoek



D O A D P P L Z T B A K K P A B C V E K S
I L C I I R U U O E C N O O C A A A D O M
M I H E N O C I E N C A E R H G R R A E E
L E T S G E H G R Z U L L T T A R I H L R
I Z E E E F T B E I C P I I E G O O C V I
C E R L L R F U N N E O N E R E S M S I N
H E B M E I I I T E L T G R B R S A K N G
T F A O N T L S E M A L L S U U E T A M M
C O N T A C T S L E U T E L M I R I L O K
A E D O K N E R L T A N K O P M I C T O S
L N E R E R R G E E I K S T E T E E F R P
A T T D U E I R R R S O O V R E L F P H I
R G N I D E L K E B P O K L E S E I D C E
M A T E V P E O R G K U R D B R L S N T G
B E R E K R E M P E D A A L B R D O A K E
N E K N A T I W A S S T R A A T O E P E L
O P L O O P R E M B L O K S T A R T L E L
F I L T E R E M S C H O E N I B O B O E R
W A T E R P E I L B E R M L A M P E N M R

4 Letters

KRIK
TANK

5 Letters

ALARM
LEASE
MOTEL
START

6 Letters

BANDEN
BOBINE
CHROOM
FILTER
RUITEN
SLOPER
TANKEN

7 Letters

ACCUCEL
KNALPOT
KOELING
KOELVIN
REMBLOK
SMERING
SPIEGEL

8 Letters

BERMLAMP
DIMLICHT
OLIEZEEF
PINGELEN
PROEFRIT
VERDELER
ZUIGBUIS

9 Letters

ANTIVRIES
BEKLEDING
DIESELKOP
DRUKGROEP
KOFFERBAK
LAKSCHADE
MOTORBLOK
OPLOOPREM
REMPEDAAL
REMSCHOEN
WASSTRAAT
WATERPEIL

10 Letters

ACHTERBAND
VARIOMATIC

11 Letters

CARROSSERIE
DIESELMOTOR
LUCHTFILTER
PORTIERSLOT

12 Letters

ACHTERBUMPER
BAGAGERUIMTE
BENZINEMETER
TOERENTELLER

14 Letters

CONTACTSLEUTEL

De overgebleven letters vormen de oplossing:

Karel en het Huishouden

Het was bladstil. Er waren eigenlijk nauwelijks bladeren om stil te zijn. Het liep naar het eind van de winter. Een



frêle zonnetje groette de morgen gehuld in een grijze mantel van ochtendmist. Rust alom.

Karel kwam

tevoorschijn uit het gordijn van fijne waternevel. Hij zag er moe uit.

“Hi, Karel”, groette ik.

“Dag Har”, antwoorde Karel timide.

“Wat zie je pips”, merkte ik op, “het houdt zo te zien niet over”.

“We zitten in de lappenmand”, mompelde Karel.

Een gevolg van het uit de boom kukelen en met de fiets omdonderen?”, vroeg ik belangstellend.

“Ik zei **WE**”, bromde Karel

“Wat mankeert Dien*”)”, informeerde ik ongerust.

“Ze heeft griep”, zei Karel.

“Behoorlijk prut”, vond ik.

“Je moet als man zijnde wel wat voor je vrouw doen”, sprak Karel plechtig.

“Dat zie je juist”, meende ik, “heeft de trouwambtenaar destijds niet gesproken van ‘in voor- en tegenspoed’?”

“Zeker”, bevestigde Karel, “en daar houd ik mij aan.”

“En welke taken heb je zoal opgepakt?”, vroeg ik geïnteresseerd, “Maak jij de wc schoon?”

Uiteraard”, kraaide Karel triomfantelijk.

Dat vond ik wel wat overdreven bij Karel, indertijd weigerde Karel een poepluier van zijn kinderen te vervangen, hoewel dat hij dat later bij de kleinkinderen wel deed. “Klasse”, juichte ik Karel toe, “en wat nog meer?”

“Onder andere Het stofzuigen van de huiskamer” was het antwoord.

“Netjes”, zei ik, “en geen op- of aanmerkingen op de uitvoering?”

Karel trok even met zijn rechterwenkbrauw; hij werd nu duidelijk zenuwachtig.

“Uuh Karel”, bemoedigde ik Karel, “Vertel op!”

“Nou”, sprak Karel, “ik gebruikte mijn technische inzicht en deed de stofzuigronde in 15 minuten.”



“Knap”, vond ik, “dat haal ik nooit.”

“Ja”, wierp Karel tegen, “Dien zei dat dat veel te kort was en dat ik vast de plinten en de hoekjes was vergeten.”

“En daar werd je moe van”,

constateerde ik.

“Krek”, beaamde Karel, “bovendien speelden mijn oude kwetsuren op.”

“Je had ondersteuning nodig”, begreep ik.

“Ik dacht aan hulp via de WMO”, vervolgde Karel, “en zocht informatie hierover op via internet”.

“Goed idee”, prees ik Karel.

“Niet echt”, wierp Karel tegen, “je schijnt op cursus te moeten: Powerful ageing”.

ONLINE KRANT
SLIEDRECHT24.NL
Nieuws uit het Baggerdorp

10
JAAR

Uit gesprekken met slachtoffers is gebleken dat ‘Powerful Ageing’ gebruikt werd om passende WMO-ondersteuning uit te stellen.

Publicatie d.d. 03-03-2025



“Ze heeft griep”, zei Karel.
“Behoorlijk prut”, vond ik.
“Je moet als man zijnde wel wat voor je vrouw doen”, sprak Karel plechtig.
“Dat zie je juist”, meende ik, “heeft de trouwambtenaar destijds niet gesproken van ‘in voor- en tegenspoed’?”

“Zeker”, bevestigde Karel, “en daar houd ik mij aan.”

“En welke taken heb je zoal opgepakt?”, vroeg ik geïnteresseerd, “Maak jij de wc schoon?”

Uiteraard”, kraaide Karel triomfantelijk.

Dat vond ik wel wat overdreven bij Karel, indertijd weigerde Karel een poepluier van zijn kinderen te vervangen, hoewel dat hij dat later bij de kleinkinderen wel deed. “Klasse”, juichte ik Karel toe, “en wat nog meer?”

“Onder andere Het stofzuigen van de huiskamer” was het antwoord.

“Netjes”, zei ik, “en geen op- of aanmerkingen op de uitvoering?”

Karel trok even met zijn rechterwenkbrauw; hij werd nu duidelijk zenuwachtig.

“Uuh Karel”, bemoedigde ik Karel, “Vertel op!”

“Nou”, sprak Karel, “ik gebruikte mijn technische inzicht en deed de stofzuigronde in 15 minuten.”



“Je meent ‘t’ deelde ik Karel’s verontwaardiging, “je reinste ouderendiscriminatie. Niet een geval van ‘MeToo’ maar van ‘SrDrUit’, ‘t most niet magge.”

“Juist”, gromde Karel, “je op een bewegingscursus sturen

als voorwaarde voor de WMO met als argument dat je dan zelf de ramen kunt lappen”.

“Bewegen is natuurlijk wel belangrijk”, suste ik wat, “overigens zoeken ze het in Sliedrecht zelf maar uit.



Waarom ben je niet naar het serviceplein in ons Gemeentehuis gegaan?”

“Kan dat?” vroeg Karel.

“Tuurlijk”, riep ik, “staat ook op de achterkant van de Senior. Heb je het met Dien besproken?”

“Nee nog niet”, bekende Karel, “dat ga ik onmiddellijk doen.” En hij vervolgde zijn weg, nog steeds stevig leunend op zijn EMPR.

*) Karels vrouw

**) Electric Multi-Purpose Rollator

Harry Wagendorp
harrywagendorp@mac.com



• **Week 07 2025**

> **Houd misdaad uit je buurt**

Ziet u wel eens iets vreemds in uw buurt of op uw werk? Bijvoorbeeld een huis dat al maanden leeg staat, maar waar 's nachts licht brandt. Of een garagebox waar 's nachts mensen komen. Misschien vindt u deze situaties vreemd. Maar wist u dat dit signalen kunnen zijn van criminele activiteiten?

Ontdekken wat verdachte signalen zijn en wat u kunt doen als u ze ziet en u zorgen maakt:

W www.houdmisdaduitjebuurt.nl

• **Week 08 2025**

> **(Bouw)projecten en werkzaamheden**

Op de hoogte blijven? Download de Heemskerk BouwApp. Hierin geven we updates over bepaalde (bouw)projecten. Zoals het vernieuwen van de Jan van Kuikweg, de herinrichting van de Componistenbuurt en de nieuwe inrichting voor de woonstraten Assumburg. Kiest u zelf welke projecten u wilt volgen. Krijg direct berichten over werkzaamheden. Stelt u vragen over de projecten aan de projectleider.



Door de QR-code te scannen gaat u gelijk naar de appstore (Apple of Android). Zo mist u niets over de projecten waar u interesse in heeft! Alle woningbouwprojecten zien? Ga naar:

W <https://www.heemskerk.nl/over-heemskerk/woningbouwprojecten-in-de-gemeente>

• **Week 09 2025**

> **Tip van Ron: Energiezuinig thuiswerken**

Veel mensen werken (gedeeltelijk) vanuit huis. Met deze tips maak je je werkdag een stuk energiezuiniger.

Tip 1: zet je computer, beeldscherm of laptop uit als je



pauze neemt of klaar bent met werken. Waarom? In de standby-modus verbruiken deze apparaten namelijk nog steeds stroom. Goed om te weten: laptops zijn een stuk energiezuiniger

dan vaste computers of beeldschermen. Nieuwe modellen met een hoog energielabel verbruiken minder stroom dan oudere modellen.

Tip 2: Verwarm alleen de ruimte waarin je werkt en sluit deuren om de warmte binnen te houden. Draag wat meer laagjes! Als je lang stilzit, krijg je het sneller koud.

• **Week 10 2025**

> **Beleidsplan Cultuur en Erfgoed 2025 vastgesteld**
Cultuur is onmisbaar voor gezondheid en welzijn van inwoners

Op 27 februari stelde de gemeenteraad het beleidsplan Cultuur en Erfgoed 2025 en verder: 'Levendig en Karakteristiek Heemskerk II' vast. Het is een herziene versie van de Cultuurvisie 2021-2024 'Levendig en Karakteristiek Heemskerk'. We pasten het beleidsplan aan met ideeën van onze inwoners en culturele partners. Deze ideeën haalden we op met een vragenlijst onder inwoners en tijdens een bijeenkomst met culturele partners.

In het plan beschrijven we:

- Het belang van cultuur en erfgoed.
- De opdrachten die er liggen.
- Hoe we dit voor elkaar gaan krijgen.

De 3 opdrachten zijn vrijwel hetzelfde gebleven:

- Vergroten van de cultuurparticipatie ('Iedereen doet aan cultuur').
- Cultuureducatie voor alle kinderen en jongeren ('Jong geleerd is oud gedaan').
- Beschermen en zichtbaar maken van cultureel erfgoed en kunst in de openbare ruimte ('Buitenmuseum Heemskerk').

In het nieuwe plan leggen we de nadruk op het belang van cultuur voor de gezondheid en welzijn van inwoners. Dit is een van de punten waar we de komende jaren op gaan inzetten.

> **Houd misdaad uit je buurt**



Ziet u wel eens iets vreemds in uw buurt of op uw werk? Een huis dat al maanden leeg staat, en waar 's nachts licht brandt? Of mensen in de nacht bij een garagebox? Vreemd? Criminele activiteiten? Ontdek wat verdachte signalen zijn en wat jij kunt doen:

Zie W www.houdmisdaduitjebuurt.nl



Lang niet alles is vermeld en vaak wordt het ingekort.

Lees meer in de **Ezelsoor!**

Of kijk in de krant op rodi.nl/heemskerk/archive



Uit de oude doos Highlight: de Tina

In de afgelopen maanden was onze lantaarn naar het verleden nogal gericht op strips die door onze mannelijke inwoners veelal in hun jeugd gelezen werden. Daarom nu onze aandacht voor Tina, stripblad voor meisjes (1967-1983). Het meidenblad Tina bestaat sinds 1967 en is daarmee een van de langstlopende (strip)tijdschriften van Nederland. Hoewel Tina's roots in Engeland liggen, is het blad inmiddels een typisch Nederlands product, waaraan al vele belangrijke schrijvers en tekenaars hebben bijgedragen. Niet alleen uit eigen land, maar



ook uit Spanje. Doordat Tina zich vooral op meiden richt, hebben de strips een eigen stijl en toon. In Tina gaat emotie boven avontuur en duidelijkheid boven fantasie.

Misschien hierdoor is het blad bij meer traditionele stripliefhebbers lang onder de radar gebleven. Ten onrechte, want het bracht iconische striphelden voort als 'Noortje' (door Patty Klein en Jan Steeman), 'Eduard & Emily' (door Otto Veenhoven en Jesus Redondo), 'Suus & Sas' (door Gerard Leever) en 'Roos Vink' (door Jan Vriends).

Wat voorbeelden van de strips

Jane Bond (1967)

Een strip van Britse makelij uit de eerste Tina.



Nancy Drew en haar dubbelgangster (1969)

Eerste Nederlandse stripproductie in Tina 22. De handtekening van Bert Bus staat top het laatste plaatje.



Patty and the Big Silver Bull Band (1971)

Van Lo Hartog en Gideon Brugman in Tina 48



Noortje (1975)

Zowel Patty als Jan - elke pagina was ondertekend met alleen de voornamen - hebben 'Noortje' voor Tina (1975) kunnen maken totdat hun gezondheid het niet langer toeliet.



Bron: [W www.lambiek.net/aanvang/tina.htm](http://www.lambiek.net/aanvang/tina.htm)

Wilt u uw lievelingsstripfiguur uitgelicht zien in de oude doos? Vraag het de redactie:

seniorheemskerk@metheemskerk.nl



Het inloospreekuur

We zijn er weer:

7 april 2025 van 10.00 tot 12.00 uur

Bibliotheek Gemeentehuis te Heemskerk.

Hier wordt u geholpen met al uw vragen over hoor-, tinnitus- en evenwichtsproblemen. De koffie staat klaar!

Over de volgende **voorlichtingsbijeenkomst in Uitgeest** kan ik u nu nog niets zeggen. Op het moment dat ik deze kopie maak, is het nog niet zover. Daar leest u de volgende keer meer over.

Speaksee.



Medio maart 2025 was ik aanwezig bij een voorlichtingsbijeenkomst over slechthorendheid die NVVS West-Friesland in Hoorn

belegde. Daar waren twee schrijftolken, die om beurten tolkten en zo de gesproken woorden op een aantal tablets "schreven" zodat alle bezoekers het gesproken woord konden aflezen. Een van de tolken toonde mij een nieuwe aanwinst: een "Speaksee" set. Dat is een microfoon verbonden met een smartphone. Wanneer je in de microfoon sprak verscheen de gesproken tekst op het scherm van de smartphone en was gemakkelijk af te lezen. Ik was enthousiast over de mogelijkheden. Thuisgekomen ging ik direct op zoek naar meer informatie. Die geef ik u hierbij graag door. Er is momenteel een "Speaksee" set op de markt dat bestaat uit een aantal microfoons en een tussenstation. Deze set is vooral gericht op het verstaan van meerdere mensen die met elkaar spreken/vergaderen. Vergaderen is voor slechthorenden natuurlijk een "horror situatie". Mensen spreken vaak door elkaar en zijn dan niet meer te volgen. Iedere spreker krijgt nu een microfoon die de informatie via het tussenstation naar het beeldscherm zendt. Daar verschijnt de tekst in beeld, waarbij elke microfoon een eigen kleur tekst heeft. De slechthorende kan dus via de kleur zien, wie wat gezegd heeft. Zo'n set is nu nog best prijzig: ca. € 1000,-. Het schijnt dat het UWV voor werkenden de set vergoedt. Voor het onderwijs lopen de vergoedingsgesprekken nog.

Wilt u meer weten, kijk dan op

W www.stichtinghoormij.nl.

Vriendelijke groet van

Wim Steenpoorte. Secr. NVVS afd. Alkmaar IJmond.

E wsteenpoorte@hetnet.nl



Zorgeloos op reis?
Ik sta altijd voor je klaar
#OpReisMetMaaike

Open inloop

Dinsdagmiddag

Een persoonlijk reisadvies

Herberg & Ko

Met ingang van **8 april** zal er iedere dinsdagmiddag van 13.30 tot 16.30 uur de mogelijkheid zijn om brochures te komen bekijken van een aantal touroperators en aanbieders van vluchten en accommodaties met allerlei bestemmingen.

Al een aantal jaar is er geen fysiek reisbureau meer in Heemskerk. Veel mensen redden zich online of hebben telefonisch contact met een aanbieder van reizen. Komt u er niet uit en zou u er wel wat hulp bij kunnen gebruiken, dan is Maaïke de juiste persoon om voor u de reis van uw dromen te boeken.

Maaïke vertegenwoordigt een breed scala van aanbieders en partners van Corendon, TUI, FOX, Sawadee tot Club Med en Small Luxury Hotels en verschillende cruisereederijen. Ze werkt samen met lokale partners zodat er ook altijd ter plekke iemand is om u te begeleiden. Voor groeps- en familiereizen bent u ook bij haar aan het juiste adres.

Herberg & Ko is gevestigd op de eerste etage in het pand van Laurentz tegenover de Laurentiuskerk. De ingang bevindt zich aan de achterkant van het pand.

Met een trap aan de buitenkant kunt u naar boven.

Mensen die slecht ter been zijn kunnen gebruik maken van de lift, geef dat aub van tevoren aan. Maak een afspraak of bel voor meer informatie.

Voor een persoonlijk reisadvies:

Inlooptijd elke dinsdag: 13.30-16.30 uur

A. Verherentstraat 1, 1961 GD, Heemskerk

T [06 46 18 45 06](tel:0646184506)

T [0251 83 86 97](tel:0251838697)

E [maaïke.boots@travelcounsellors.nl/](mailto:maaïke.boots@travelcounsellors.nl)

W www.travelcounsellors.nl/maaïke.boots



Wij, Rinus de Ruyter bloemisten, zijn dringend op zoek naar:

een bezorger/ster

die 2 of 3 dagen in de week ons bloemwerk kan bezorgen.

Het is soms hectisch, dus we zoeken een stressbestendig iemand.

Kennis van de straten in Heemskerk en Beverwijk is een vereiste.

Heeft u interesse? Neemt u dan contact op met Ellen of Annemiek,

T [0251 23 28 99](tel:0251232899)
of via E info@rinusderuyter.nl

Of gewoon in de zaak
Bloemisten
Jan Ligthartstraat 67



Alzheimer Trefpunt.

Alzheimer Nederland MK
08 april 2025

Thema:

“Hulp organiseren in je omgeving”

Hulp vragen is voor naasten van mensen met dementie niet altijd even gemakkelijk. Je wilt je vrijheid behouden en anderen niet tot last zijn. Maar hulp vragen is vaak wel nodig. Het thema wordt ingeleid met een gesprek met twee mantelzorgers en daarna gaat de zaal met elkaar in gesprek. Iedereen is welkom en de toegang is gratis, aanmelden is niet nodig

Inloop vanaf 19.00 uur; Aanvang: 19.30 uur.



.Ontmoetingscentrum de Stut
Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk
T [0251 24 86 48](tel:0251248648)
E contact@destut.nl



De verkeersregelaar

Als ik een afscheid begeleid, maak ik altijd een draaiboek voor de dag van de uitvaart. Hierin staan de tijden, de spullen die we mee moeten nemen, het programma en wat er van mijn collega's wordt verwacht.

Voor het afscheid van Wil, een bewoonster van Harteheem, hadden we een roze rouwwagen besteld. Roze was namelijk haar lievelingskleur. ❤️ De dag vóór het afscheid stuurde ik de chauffeur het draaiboek toe, met



daarin duidelijke instructies over waar hij op welk tijdstip moest staan en hoe hij moest aanrijden. We moesten hierbij rekening houden met de gevoeligheid van de medebewoners en het strakke tijdschema. Toen het moment was aangebroken, liep alles echter anders dan gepland. We zagen de rouwwagen eerst voor-

bijrijden, vervolgens achteruit terugkomen, daarna weer wegrijden en uiteindelijk opnieuw parkeren op een andere plek. We begrepen er niets van. Enigszins zorgelijk snelde ik naar buiten om alsnog de juiste instructies te geven, toen ik zag wat er aan de hand was. Een van de bewoners van Harteheem, gekleed in een hesje van een verkeersregelaar, had de taak op zich genomen om onze chauffeur instructies te geven - en die volgde hij keurig op.

De chauffeur keek mij vragend aan, maar durfde niet tegen zijn 'superieur' in te gaan. Ik knikte dat hij daar mocht blijven staan. De verkeersregelaar inspecteerde de opstelling nog één keer, knikte goedkeurend en stapte toen tevreden weg. Missie geslaagd voor iedereen 😊.

Met hartelijke groet,
Mandy Wanmaker, uitvaartverzorgster
Wanmaker Uitvaart
Gerrit van Assendelftstraat 17D, 1961 NH Heemskerk
T [0251 25 41 35](tel:0251254135)



Kom erbij!

05-13 april '25

Ook dit voorjaar organiseren de verschillende organisaties in Heemskerk weer een reeks dagen "Kom Erbij!" met afwisselende activiteiten. Deze keer van 5 t/m 13 april. Maar ook daarna kunt u bij de verschillende buurthuizen terecht om met elkaar iets te ondernemen of een praatje te maken. Tijdens deze "Kom Erbij!" week kunt u actief meedoen door kennis te maken met tafeltennissen, te gaan wandelen (met of zonder troep opruimen) of fietsen. Ook worden er herinneringen opgehaald, kienen en minibingo gespeeld en verhalen gedeeld onder het genot van een kopje koffie. U kunt hulp krijgen bij het stoppen met roken en genieten van een bierproeverij of Paaslunch. Kent u iemand in uw omgeving die eenzaam is? Neem deze persoon mee naar deze activiteiten. Ook horen we graag uw ideeën hoe we nog meer mensen kunnen bereiken. Voor het programma kunt u kijken op:

W www.heemskerk.nl/komerbij. Of kijk op onze grote agenda op pagina 20 en 21.



Grote kien avond

Vrijdag 11 april.

De Jansheeren, Maltezerplein 1.

Aanvang 20.00 uur.

Zaal open vanaf 19.00 uur.

Met een lekker kopje koffie of een andere versnapering. Er zijn 3 speelrondes. En een grote verloting.

Het zalencomplex is ook voor mindervaliden goed toegankelijk.

E secretariaat-sjoelschijf@ziggo.nl

T [06 25 05 72 14](tel:0625057214)



Gratis fietsles voor senioren

Vindt u het soms lastig om de (elektrische) fiets te beheersen, bijvoorbeeld tijdens het op- en afstappen of tijdens het maken van een bocht? Voor veel mensen is dat heel herkenbaar. Vandaar dat de



buurtsportcoach van Team Sportservice 2 fietslessen geeft in Heemskerk. Het doel van de lessen is om weer met vertrouwen op de fiets te zitten.

De lessen zijn op maandag 7 april van 11.30 - 13.00 uur en op maandag 14 april van 10.00 - 11.30 uur. Vol is vol en aanmelden is verplicht. Dit kan via

W www.teamsportservice.nl/kennemerland

of bel of mail Winnie via

E wassendelft@teamsportservice.nl

T [088 203 73 40](tel:0882037340).

De voorkeur heeft dat u beide lessen volgt.

Bridgeclub de Commandeurs

Organiseert



**De dertiende Heemskerkse
Kroegenbridge
Op zaterdag 10 mei 2025**



Deze gezellige kroegenbridge vindt plaats in het centrum van Heemskerk in negen verschillende horecagelegenheden. Wilt u meedoen aan deze gezellige bridgedrive, ga dan naar:

W www.bridgeclubdecommandeurs.nl/

en vul onder het kopje Kroegenbridge het formulier in. De kosten voor deze dag zijn € 20,00 per persoon! Verdere informatie over de inschrijving is ook te vinden op onze website, of bel naar:



Tineke Lansbergen

T [06 37 45 58 69](tel:0637455869)





KBO

Vitaal Samen - Samen bewegen voor een vitaal lijf en brein! Dinsdag 8 april 11.30 tot 12.30 uur.



Vitaal Samen is een beweegprogramma voor thuiswonende mensen met (beginnende) dementie en hun mantelzorgers. Het combineert fysieke activiteit met cognitieve uitdagingen in een veilige, prikkelarme omgeving.

Wat kunt u verwachten?

- **Bewegen op maat:** Training onder begeleiding van een sportinstructeur op een niveau dat bij u past.
- **Twee aparte groepen:** Mensen met dementie en hun mantelzorgers trainen in eigen groepen, maar beleven de activiteit samen.
- **Cognitieve fitness:** Een methode die beweging en denkvermogen combineert.
- **Gezellig samenzijn:** Na afloop is er gelegenheid voor een kopje koffie of thee en het delen van ervaringen.
- **Extra inspiratie voor thuis:** Oefeningen en tips om thuis actief te blijven.

Voor wie? Thuiswonende mensen met (beginnende) dementie, mantelzorgers of naasten.

Waarom meedoen?

Bewegen helpt de achteruitgang te vertragen en zorgt voor een betere kwaliteit van leven. Het versterkt zowel lichaam als geest, voor zowel de persoon met dementie als de mantelzorger.

Na afloop is er de mogelijkheid om gezamenlijk af te ronden tot 13.00 uur met een kopje koffie/thee in de Vitale Huiskamer

U kunt zich aanmelden via:

W www.uitjezorgijmond.nl/vitaal-samen,

E info@reigershoeve.nl

T [0251 20 70 27](tel:0251207027)

Mededeling van de reiscommissie.

Dagtocht naar de Veluwe

Guurtje Ladenius

T 06 42 63 12 92

Ria van Lieshout

T 06 44 55 07 81

Ans Hes

T 06 20 57 37 44

Deze keer hebben we voor u weer een mooie dagtocht georganiseerd op **7 mei 2025**.

Na ingestapt te zijn rijden we naar de Veluwe naar



Restaurant De Waldhoorn. Dit is een prima uitspanning, midden in Otterlo. Na 2x koffie met appelgebak stappen we weer in de bus voor een Safaritocht met boswachter Truida. Daarna gaan we naar Hoenderloo voor een drie gangen maaltijd.

Na de middag gaan we naar De Harskamp, bij Wikje in een tuinachtige overdekte omgeving krijgt u koffie/thee met haar beroemde "*Blauwebessen*" gebak. Hier krijgt u uitleg over haar planten en een demonstratie bloemschikken, waarna het gemaakte bloemstuk wordt verloot in de groep. Na dit bezoek rijden we rond 16.30 uur weer richting Heemskerk.

De prijs is vergelijkbaar met de vorige keer en is vastgesteld op **€ 75,00**

Korting KBO leden € 10,00

Inschrijven

22 april	Westerheem	dinsdag	14.00 tot 15.15 uur
22 april	Jansheeren	dinsdag	15.30 tot 16.15 uur
24 april	Schuilhoek	donderdag	14.00 tot 15.00 uur

Cultuurcafé

Samen cultuur beleven

Nieuw initiatief, een inspirerende ontmoetingsplek waar senioren samen kunnen komen om te genieten van cultuur, boeiende lezingen en creatieve workshops. Dit programma is opgezet om eenzaamheid te verminderen, sociale verbondenheid te versterken en de positieve gezondheid van ouderen te bevorderen.

Het Cultuurcafé vindt wekelijks plaats op dinsdagochtend en is een samenwerking tussen Cultuurhuis Heemskerk, Bibliotheek IJmond Noord, ViVa! Zorggroep en diverse externe partners, zoals kunstenaars,



muzikanten en culturele organisaties. Iedere week biedt het café een gevarieerd programma met activiteiten op het gebied van muziek, dans, beeldende kunst, literatuur en erfgoed. In de maand april trappen we het Cultuurcafé af met een bijzonder muziekprogramma

onder leiding van Tommie Freke, een ervaren muzikant. Dit is een mooie manier voor senioren om hun liefde voor muziek te delen en samen te genieten van de bekende klassiekers uit de muziekgeschiedenis.

Activiteiten en werkwijze. Elke dinsdagochtend zijn deelnemers van 9.45 tot 12.00 uur welkom voor een inspirerend en afwisselend programma, bestaande uit:

- Gezellige inloop met koffie, thee & leestafel
- Wekelijkse creatieve workshop of lezing over muziek, theater, beeldende kunst, dans of erfgoed
- Informatie & adviespunt met hulp bij digitale overheid, belastingaangifte en andere vragen

Bevorderen van welzijn. Met het Cultuurcafé willen we bijdragen aan de talentontwikkeling, zelfvertrouwen en gezondheid van senioren in Heemskerk. Door het aanbieden van deze laagdrempelige culturele activiteiten kunnen ouderen zowel fysiek als cognitief actief blijven en genieten van de voordelen van sociale interactie. Dit aanbod helpt niet alleen de deelnemers, maar ook de mantelzorgers, door het verminderen van hun druk en het samen ondernemen van ontspannende activiteiten.

Meer informatie. Deelname is gratis en iedereen vanaf 65 jaar is welkom. Voor meer informatie of aanmelding, kunt u contact opnemen met bovengenoemde organisatoren. We kijken ernaar uit om samen met de senioren van Heemskerk een inspirerende en gezellige cultuurervaring te creëren!

Heeft u behoefte om dagelijkse handelingen te verbeteren? Doe dan mee met 'Oud als Nieuw', onze speciale sportles voor senioren!

Tijdens de lessen werken we op een leuke en ontspannen manier aan het versterken van de dagelijkse handelingen. Met eenvoudige oefeningen en gezellige, maar doelgerichte, spelletjes zorgen we ervoor dat u zich beter en sterker voelt in het dagelijks leven.



- Wanneer: Vrijdagochtend 11.00 - 12.00 uur
- Locatie: Zwem- en sportcentrum De Waterakkers, Kerkweg 217, Heemskerk
- Kosten: 1 keer € 5,70 en leskaart 10 x € 48,25.

Na de activiteit is er, voor wie het leuk vindt, vanaf 12 uur, een gezamenlijk koffiemoment in het sportcafé (op eigen kosten). Aanmelden kan eenvoudig via onze website of bij de receptie van het zwembad.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen via:

T [0251 23 29 79](tel:0251232979) (optie 3)

E info.waterakkers@sportfondsen.nl

We kijken ernaar uit om samen met u in beweging te komen en uw dagelijkse handelingen te verbeteren

De computerhelpdesk ...

Wij komen bij u thuis, of u kunt na overleg het apparaat brengen. Bellen? Op werkdagen 9.00 en 18.00 uur.

- Ria Sinkeldam,
T [0251 24 69 00](tel:0251246900) of
E rsinkeldam@gmail.com
gespecialiseerd in Apple en op afstand gestuurde apparaten, zoals bijvoorbeeld smart verlichting.
- Koos Jacobs
T [0251 24 12 77](tel:0251241277)
E digi2003@casema.nl
- Hien Nio
T [0251 23 57 79](tel:0251235779)
T [06 24 97 21 02](tel:0624972102)
E hien.nio@gmail.com



Kom op! April 2025

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	De Stut	09.30-11.30
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma/wo ocht, do mi	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00, 16.00-17.00
Walking handball DSS buiteterrein	ma	Communicatieweg	11.00-12.00
d'Evelaer in Beweging	ma	d'Evelaer	12.45-13.45
Jeu de boules voor Mantelzorgers	ma 21	Club Bonne Chance	13.15-15.00
Jeu de boules	ma en do	De Stut	13.30-15.30
Dans je fit	ma	De Stut	14.15-15.15
Fietsgroep	di	Spectrum	vanaf 09.00
Sportief lopen met oefeningen	di	d'Evelaer	09.00-10.00
Balance Energy Gym	di	Spectrum	09.00-10.00
Trandelen	di	Spectrum	10.00-11.30
Fietsen met mantelzorgers	di 29	t.o. Patatoloog	10.30-12.00
Vitaal samen. Bewegen voor een vitaal lijf en brein	di 8+15+22+29	Fit4you2	11.30-12.30
(Stijl)Dansen	di	Schuilhoek	13.45-15.45
Aerobics Body Shape	wo	Spectrum	09.00-10.00
Wandelen voor Mantelzorgers	wo 9	t.o. Patatoloog	10.30-12.00
Yoga	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Oefeningen in het duin	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga 55+	do	Spectrum	09.00-10.00
Fifty Fit	do	Spectrum	10.30-11.30
Wandelen voor mantelzorgers	do 24	Zie website MantelZ	13.30-15.00
Dansen zonder partner, workout met muziek	do	De Stut	15.00-15.45
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
Rekken en strekken	vr	d'Evelaer	09.00-10.00
d'Evelaer in Beweging	vr	d'Evelaer	10.15-11.15
Power walking	zo	d'Evelaer	09.30-10.30
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graveren)	di	Arti-Ambachten	09.15-12.00
Zelfstandig kantklossen	di	Spectrum	09.30-11.30
Handwerken (neem zelf handwerk mee € 1,- entree)	di	Jansheeren	13.30-15.30
Teken- en schilderclub de Werf	di	Spectrum	20.00-22.00
Cultuur en muziek			
Zing-Kring-middag, iedere 2 weken	wo 2+16+30	d'Evelaer	14.00-15.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Het Stutkoor	do	De Stut	10.30-11.45
Kunstgeschiedenis voorjaar renaissance	do	De Stut	13.30-15.30
Cursussen			
Samen schilderen in d'Evelaer	di	d'Evelaer	20.15
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Koffieochtend	ma 31	Spectrum	10.00-11.30
Inloop soos en biljarten	ma, di, wo, do	Jansheeren	13.00-16.00
Parkinsoncafé: info over mantelzorg	ma 14	Fit4you2/Vitale huisk.	13.30
Open Boekbindwerkplaats op afspraak		Handen Ineen	
Taalcarousel voor wijkbewoners	wo	De Stut	09.00-10.30
Lotgenoten met elkaar	wo	Spectrum	09.30-12.30
Taalcarousel aan de slag met de Nederlandse taal	wo	Wijkcentrum Citadel	19.30-21.00
Lunch & Zo. Paaslunch en quiz over de koning	do 10	d'Evelaer	12.45-15.00
Kombinnen: koffie, thee, goed gesprek € 1,- entree	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Taalcarousel aan de slag met de Nederlandse taal	vr	Spectrum	13.00-14.30
Alleen is ook maar alleen € 1,-	zo 13	Schuilhoek	14.00-16.00



Kom op! April 2025

wat	dag	waar	tijd
Spellen / Recreatie			
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren klaverjassen	ma	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassen	ma 14+28	Spectrum	19.30-22.30
Schaken SOOS 50+	di	Sportcentrum	vanaf 13.00
Klaverjas en 1 maal per maand prijzenklaverjas	di	d'Evelaer	13.30-16.30
Sjoelen	di	Spectrum	14.00-15.30
Bingo (zaal open 13.30 uur)	di 2 ^e van de maand	Huize vd Nouweland	14.00
Scrabble	wo	Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen competitie	wo	De Stut	13.00-16.00
Keezen	wo 2+16+30	Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	wo 30	De Stut	13.30-15.30
Klaverjassen	wo 9+23	Jansheeren	13.30-16.30
Boccia	wo	Spectrum	14.00-15.30
Sjoelen	wo	Jansheeren	19.30-22.00
Vrij biljarten	wo en do	Jansheeren	9.00-11.30
Recreatiemiddag (klaverjassen, keezen e.a. spelletjes)	do	Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do	Spectrum	19.00-23.00
Recreatie bridge	vr	De Stut	13.00-16.30
Keezbord	vr 4+18	De Stut	13.30-16.00
Kienavond zaal open 19.00 uur	vr 11	Jansheeren	20.00-23.00
Prijzen klaverjassen	vr 18	d'Evelaer	20.00
Keezen op vrijdag	vr 2 mei (ipv 25 apr)	d'Evelaer	20.00
Kienen	zo 6	Schuilhoek	14.00-17.00
Diversen			
Mantelzorgconsulent op Serviceplein	ma	Gemeentehuis H'kerk	10.30-14.00
Info over Thuis in Heemskerk	ma 28	Spectrum	13.00-14.00
Alzheimer trefpunt	di 8	De Stut	19.00-22.00
Lezing over het weer en klimaat	di 22	Bibliotheek H'kerk	20.00-21.30
Workshop bloemschikken Paasstuk	wo 16	De Stut	13.30-15.30
Senior web	wo 9	De Stut	14.00-16.00
NVVS inloopspreekuur voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 17	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Rommelmart	vr	Jansheeren	10.00-15.30
Testament en erfrecht	vr 11+25	De Stut	12.00-16.00
Repaircafé	za 5 april+3mei	Schuilhoek	10.00-14.00
Stutlunch	zo 27	De Stut	12.30-15.00
Kienen	zo 6	Schuilhoek	14.00-17.00
Adressen			
Locatie	Adres	Telefoon	Website / E-mail
Arti-Ambachten	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 23 03 15 / 06 25 48 34 04	www.arti-ambachten.weebly.com
d'Evelaer	Luttik Cie 35	0251 24 45 44	www.evelaer.nl
Wijkcentrum Citadel	Steenhouwerskwartier 27	0251 30 03 00	www.welzijnbeverwijk.nl
De Jansheeren	Maltezerplein 1	06 48 45 76 32	www.metheemskerk.nl
De Schuilhoek	Van Bronckhorststraat 1	088 887 68 11	www.metheemskerk.nl
De Stut	Maasstraat 3	0251 24 86 48	www.destut.nl
Handen Ineen (H.I.)	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 23 03 15 / 06 25 48 34 04	www.handenineen.com
Het Spectrum	Lauraplein 1	088 887 68 10	www.metheemskerk.nl
Huize van de Nouweland	Europaplein Heemskerk		
MantelZ	Arendsweg 68 Beverwijk	088 995 77 88	www.mantelz.nl/activiteiten
Reigershoeve	Oosterweg 5B	0251 20 70 27	https://reigershoeve.nl
Petanque Bonne Chance	Adelaertlaan 1	06 52 49 49 52	https://bonnechancepetanque.nl
Fit4you2 (Vitale huiskamer)	Beneluxlaan 205	0251 23 37 83	https://fit4you2.nl/vitale-huiskamer/



Zie ook de agenda op de website Zee van Tijd:
www.heemskerkzeevantijd.nl/zien-doe

In deze rubriek belichten we zo nu en dan verenigingen, organisaties enz. in Heemskerk en omstreken. Deze keer over rouwverwerking

Rouw is rauw

In Heemskerk verzorgt Elsa Heyblok individuele rouwondersteuning. Maar wat is nu precies rouw? Een vraaggesprek tussen Elsa en Ingrid Dudink, sociaal werker van MET Heemskerk.



Ingrid (ID): Wat is rouw precies?

Elsa (EH): Rouw is alles. Elk gevoel dat je hebt na een groot verlies is rouw. Bij rouwbegeleiding moet er ook veiligheid en vertrouwen zijn, zodat je alles kan zeggen. Rouw is persoonlijk, iedereen beleeft het anders.

ID: Wat is precies het verschil tussen verdriet en rouw?

EH: Verdriet kun je ook hebben om iets dat je nooit hebt gehad. Verdriet is een onderdeel van rouw, maar rouw gaat dieper. Rouw doet pijn, kan soms echt fysiek pijn doen. Rouw kan rauw voelen.

Bij partnerverlies hoor je vaak 'nooit meer'. Als je partner overlijdt dan is je leven zo overhoopgegooid, niets is meer hetzelfde, je moet alles alleen doen: naar bed gaan, opstaan, ontbijten. Alles verandert en dat zijn heftige dingen. Er is een groot gemis ontstaan.

Bij rouw kunnen ook veel soorten emoties voorkomen. Boosheid, verdriet, maar soms ook opluchting of schuldgevoel. Ook die gevoelens mogen er zijn en moet je toelaten om goed te kunnen rouwen.

ID: Je hoort weleens dat mensen zeggen: 'Het is nu genoeg geweest, ik ben klaar met rouwen'. Kun je aan rouwen een tijdspad geven?

EH: Nee. Alles heeft zijn tijd nodig en dat geldt zeker voor rouw. Onderschat het niet, schuif het niet weg, maar praat er openlijk over. Dat helpt, want ook dat is onderdeel van rouw. Je moet het helemaal doorleven om door te gaan met leven. Voor rouw staat geen tijd en daar mag je mensen ook niet om veroordelen. Ingrid schetst het voorbeeld van iemand die de partner heeft verloren. De kinderen praten op haar verzoek niet meer over hun vader, haar man, omdat zij er erg verdrietig van wordt. Maar daarmee ontzegt zij ook de kinderen om de rouw te kunnen delen met haar.

Andersom is het nu zo dat niemand meer over haar man praat en zij vindt dat jammer.

Elsa geeft aan: kom erop terug, zeg dat je eraan toe bent om wél over hun vader te praten en herinneringen op te halen. Het verdiept het contact met je kinderen en je helpt jezelf ermee omdat je nog bezig bent met rouwen. Nogmaals: voor rouw staat geen tijd en er bestaan geen regels. Rouw is geen constante factor. ID: hoe merk je dat mensen last hebben van het verlies van hun partner, kind etc.?

EH: Signalen zijn o.a. slecht slapen, concentratieproblemen, vergeetachtigheid, sneller geïrriteerd, geen eetlust. Maar nogmaals, rouw is persoonlijk, dus dit rijtje kan met zoveel andere dingen aangevuld worden. Sta jezelf toe dat alles wat je voelt er mag zijn, hoe pijnlijk het ook is. Zoek mensen in je omgeving waarmee je hierover kunt praten als je daar de behoefte toe voelt.

ID: Wat kan je doen als er iemand een verlies heeft meegemaakt? Hoe benader je die persoon?

EH: Probeer jezelf te zijn en toe te staan dat je het misschien moeilijk vindt. Maar negeer het verlies niet, negeer die persoon niet. Toon je medeleven op de manier die voor jou goed voelt. Bijvoorbeeld door een bezoeken, een kaartje, appje, telefoontje. Je kunt gerust zeggen of schrijven dat je niet de juiste woorden weet te vinden. Alleen een knuffel is ook medeleven. De rouwende geeft wel aan waar behoefte aan is. Maar toon in ieder geval respect en heb geen oordeel. Heb je verdriet? Zeg dat dan ook. Deel dat. Denk niet: Mijn verdriet doet er niet toe. Alles doet er toe. Het kan de ander ook tot steun zijn.

Elsa geeft aan dat het belangrijk is om hieraan te denken: Niet Invullen Voor Een Ander (NIVEA). Stel vragen als je twijfelt, maar oordeel niet.

ID: Er was in Heemskerk ook een lotgenotengroep. Wat is de meerwaarde daarvan?

EH: Lotgenoten kunnen veel voor elkaar betekenen, omdat ze weten wat de ander meemaakt. Je kunt steun aan elkaar hebben, samen huilen, samen lachen (want ook dat gebeurt veel in een groep). De klik is belangrijk maar de gedeelde rouw is wat hen samenbrengt.

Erkenning en herkenning zijn belangrijk in rouw. Je merkt dat wat jij voelt, de ander ook kan ervaren.

ID: Heb je nog een laatste tip?

EH: Om goed te kunnen rouwen moet je elk gevoel dat zich aandient toelaten, hoe moeilijk ook. Dan kan er ruimte ontstaan. En voor de naasten: luister met aandacht, toon respect en heb geen oordeel.

Heeft u na het lezen van dit artikel behoefte om hierover te praten, dan kunt u contact opnemen met Elsa Heyblok: **T [0251 23 61 56](tel:0251236156)**.

Of stuur een email: **E martinenelsa@casema.nl**

Ingrid Dudink.

Gouden Dagen is een landelijke stichting met een lokaal karakter. Het doel van deze fantastische Stichting is om met ouderen op stap te gaan en ze een leuke dag te bezorgen geheel naar de wens van de deelnemer. Om dit te kunnen realiseren staan er wensbomen op de locaties van ViVa! Zorggroep (Westerheem, Sint Agnes, Meerstate, Heemswijk en Waterrijk) Hierin kunnen alle 70+ers die er graag even uit willen en zelf niet weten hoe ze dit kunnen organiseren, hun wens ophangen. Wat wilt u graag nog een keer doen? Waar wilt u graag nog een keer naar toe?

Gouden Koets

Naast de wensboom is Gouden Dagen Heemskerk ook in het bezit van een zogenaamde "Gouden Koets". Dit leuke elektrische autootje, waar vier personen (inclusief "koetsier") in plaats kunnen nemen, heeft toestemming om door de duinen te rijden en over de sluizen. U komt op plaatsen waar u zelf niet zo makkelijk meer kunt komen. We rijden naar Johanna's Hof voor een overheerlijke pannenkoek. Of naar de Kruisberg en het Hof van



Kijkuit voor een kopje koffie met gebak. Wanneer we naar de sluizen rijden stoppen we voor een broodje vis of een bakje kibbeling. Maar het kan

ook zijn dat u zelf een favoriete plek heeft waar u graag nog een keer naar toe wilt gaan. Als dit in de omgeving is, kunt u dit ook aanvragen. Misschien lekker lunchen op het strand? Achterop de koets past één rollator. Helaas kunnen we geen rolstoelen meenemen.

Lijkt het u leuk om met de Gouden Koets op stap te gaan, alleen of samen met iemand, dan kunt u de Koets reserveren via het telefoonnummer van ViVa! Zorggroep: : **T 088 995 80 00**. Voor een ritje met de Gouden Koets, inclusief lunch betaalt u € 12,50 en voor een ritje met koffie en gebak betaalt u € 5,-.

65+ of ongemak?

De mobiele telefoon, we kunnen er niet meer van buiten. Voor de één een zegen en voor de ander een hel. Altijd bereikbaar moeten zijn kan in noodgevallen noodzakelijk zijn. Maar reageren op

ieder pingeltje zou u kunnen beschouwen als een achtervolging. U wilt met rust gelaten worden. Helaas moet u om contact te houden met de buitenwereld zelf contact maken. Alle afspraken moet u zelf maken en als dat lukt vastleggen in uw mobiele agenda. Goed voor het zwakke geheugen. Wat onthoudt u eigenlijk van het doktersgesprek. U was toch al gespannen en dan neemt de concentratie af. Gelukkig kent iedere mobiele telefoon de mogelijkheid de app "Sprake recorder" te installeren. U tikt op de app en daarna op het rode bolletje. Zodra het gesprek is afgelopen tikt u op het rode vierkantje. Daarna kunt u het thuis in alle rust beluisteren. Mocht u voor het bezoek een waslijst aan vragen hebben dan raad ik u aan om de app "Notes" te gebruiken. Tik op de app en daarna op het rode icoon met een potlood. Typ de vraag en tik op enter voor de volgende vraag. Zo vergeet u niets en zal uw arts u beter kunnen helpen. Bent u benieuwd naar de app "Mijn Gezondheid"? Dan moet u inloggen met uw DigiD code. Hier staat veel informatie over o.a. uw medicijngebruik, herhaalservice, verslagen van onderzoeken en kunt u vragen stellen aan uw huisarts. Mocht u problemen hebben om de toepassingen te gebruiken dan is Seniorweb tijdens het spreekuur graag bereid u te helpen zodat het gemak doorslaggevend wordt. U kunt terecht op maandagmiddag van 13.30 tot 15.30 uur in de bibliotheek te Heemskerk.

Fred Wijers



Open Huizen Route

5 april 2025
11.00 - 15.00 uur



Kent u ViVa! Zorggroep al?

Loop op zaterdag 5 april a.s. binnen bij onze woonzorglocaties ViVa! Elsanta en Huis ter Wijck in Beverwijk en Sint Agnes, Westerheem en Waterrijk in Heemskerk. U bent van harte welkom! Meer info: **W www.vivazorggroep.nl/open-huizen-route**

Belangrijke informatie



Meer? -> Seniorwijzer: <https://metheemskerk.nl/index.php?cID=283#gsc.tab=0>

Klik op E, W, of T voor contact

Opmerkingen: secr.sgeh@icloud.com

<i>Instelling (E = E-Mail, W = Website, T = Telefoon)</i>	<i>Telefoon (T)</i>	<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>
Algemene Hulpdienst - Vervoer, klusjes, boodschappen E: info@ahdheemskerk.nl W: http://ahdheemskerk.nl/	0251 25 74 80	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Verpleging en verzorging thuis E: heemskerk@buurtzorgnederland.com	06 13 00 30 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. Alkmaar-IJmond E: wsteenpoorte@hetnet.nl	0251 23 36 26		
Hospice Groep Midden-Kennemerland	0251 21 83 16	permanent	permanent
Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk	0251 26 52 65	elke dag	17.00-08.00
Huisvesting Senioren o.a. zorggebonden (aanleun) woningen	0251 25 60 10	ma-vr	09.00-17.00
Informatie Woonopmaat en Serviceplein : W: https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over-2/wonen-en-huishouden/woningen-en-woonvormen/seniorenwoningen			
Humanitas W : www.humanitas.nl/ijmond/ <ul style="list-style-type: none"> • Bezoek aan huis en activerend huisbezoek • Telefooncirkel IJmond. Elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid 	06 35 11 34 35		09.00-12.00
	06 53 35 99 13		09.00-12.00
MantelZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E: info@mantelz.nl W: www.mantelz.nl	088 995 77 88 06 51 88 81 15	ma t/m vr ma t/m vr	09.00-17.00
MEE & de Wering - Ondersteuning van u en uw netwerk. W: https://www.meewering.nl/heemskerk/	088 007 50 00	ma t/m vr	09.00-12.00
MET Heemskerk - E: info@metheemskerk.nl W: https://www.metheemskerk.nl <ul style="list-style-type: none"> • Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur • Sociaal werk: Mw. Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior) 	088 887 68 00 06 48 45 76 32	ma t/m vr ma t/m vr	09.00-17.00 09.00-17.00
Noodfonds (bij financiële problemen)	06 16 57 09 46		
Reakt Koffie Plus , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	06 12 87 09 95	ma t/m vr	09.30-15.30
Rouwbegeleiding (individueel) – Mw. Elsa Heijblok E martinensla@casema.nl	0251 23 61 56		
Serviceplein Heemskerk , over werk, inkomen, zorg en welzijn. Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk T 14 0251 E: info@servicepleinheemskerk.nl W: www.servicepleinheemskerk.nl		ma t/m do ma t/m do vr vr	T & E: Balie T & E: Balie 09.00-17.00 09.00-14.00 09.00-12.30 09.00-12.30
Sociale Zaken (tel. spreekuur Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk	14 0251 Bezoek	ma t/m vr	09.00-10.00 09.00-10.00 ÷ 14.00-15.00
Steunpunt vrijwilligers Heemskerk W: www.thuisinheemskerk.nl	0251 73 17 00	ma t/m vr	09.30-12.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus E: planning@svvijmond.nl W: www.vrijwilligersvervoerijmond.nl	0251 25 74 81	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva! Zorggroep W: https://www.vivazorggroep.nl	088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Woonopmaat W: https://www.woonopmaat.nl/contact	0251 25 60 10	ma t/m vr	09.00-17.00
De ZorgSpecialist E: info@dezorgspecialist.nl	023 510 02 00	ma t/m vr	08.00-17.00
Zonnebloem – Mw. Helma Gerrits Jans bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen en organiseert diverse activiteiten.	06 21 45 37 28		