

SENIOR

HEEMSKERK



JANUARI 2022

VOER DE VOGELS



**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

2022 anders dan 2021?

Het nieuwe jaar is nog maar een paar dagen oud wanneer u dit blad onder ogen krijgt.

Het 'oude' jaar moeten we maar zo snel mogelijk vergeten voor wat betreft de problemen die corona met zich meebracht.

Vóór het nieuwe jaar konden de ouderen de derde prik halen. Laten we hopen dat we nu weer verder kunnen leven zonder beperkingen. Geen uitstel meer van operaties en/of andere behandelingen die voor betrokkenen zeer belangrijk zijn.

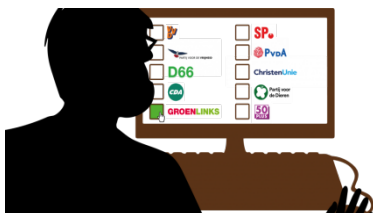
We gaan ons focussen op andere zaken zoals de komende gemeenteraadsverkiezing in maart. Welke partijen gaan voor ons ouderen belangrijke zaken regelen? We hebben in de uitslag van de door de gemeente Heemskerk gehouden enquête kunnen zien dat we eigenlijk best wel tevreden zijn over het leefklimaat in ons dorp. 88% vindt het zelfs heel prettig om hier te wonen.

Gaan we straks weer op de ouderwetse wijze onze stem uitbrengen of zorgt het virus ervoor dat er allerlei hindernissen opgeworpen worden. Waarom kunnen we eigenlijk nog steeds niet digitaal onze stem uitbrengen? Als we wel onze belastingaangiften digitaal kunnen (lees moeten) verzorgen, dan zou digitaal stemmen toch zeker moeten kunnen.

Dat het digitaal lezen van dit blad geen favoriete bezigheid van onze oudere inwoners is, wordt duidelijk weer gegeven door de cijfers: slechts 5% leest 'de Senior' digitaal. Als u nu denkt: hé dat zou ik toch ook wel willen, stuurt u dan even een e-mailtje naar 65plusbestand@metheemskerk.nl en ook u krijgt voortaan het blad in uw in-box. Voordeel hierbij is dat u dan een deel van de uitgave niet alleen met Kerstmis in kleur ziet, maar altijd!

De redactie wenst in elk geval alle lezers een heel gezond, voorspoedig en virusvrij 2022!

Namens de redactie,
Jan de Looze



Senior

voor Heemskerkse Ouderen

52^e jaargang, nummer 5, januari 2022

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 4 januari 2022

Inleverdatum volgend nummer:

uiterlijk 10 januari 2022

Oplage:

5640 exemplaren - 294 digitale lezers

Redactie

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

Contactpersoon

Gönül Güler, T 06 245 20 326

Kopij bij voorkeur via

seniorheemskerk@metheemskerk.nl

of naar ons adres:

Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk

Senior digitaal lezen kan via

www.metheemskerk.nl/senior

Illustraties

Harry Wagendorp

Drukwerk: VHP

Adverteren?

Jan Zonneveld, T 06 588 63 247

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

Verzending naar

alle 66 plussers in Heemskerk

Senior niet bezorgd?

Bel 088 88 76 829 na de 10^e van de maand

Senior lezen via internet

Opgeven via:

65plusbestand@metheemskerk.nl

onder vermelding van naam, adres
e-mailadres

HEEMSKERK



Eindpresentatie Swingende Senioren verplaatst naar voorjaar 2022

Ze waren er helemaal klaar voor en hadden er enorm veel zin in om op 30 november in Cultureel Centrum De Jansheeren te laten zien wat ze geleerd hadden. Negentien senioren in de leeftijd van 55 tot 85 jaar hebben deelgenomen aan de DJ pop- en danslessen die Cultuurhuis Heemskerk heeft georganiseerd met als titel 'Swingende Senioren'. Helaas gooide een aantal coronabesmettingen onder de deelnemers roet in het eten en werd een aantal uren voor aanvang de presentatie afgeblazen. Het was een enorme teleurstelling voor iedereen.

Al snel is besloten om in het voorjaar 2022, als het weer mogelijk is, de presentatie alsnog te laten plaatsvinden. Een datum is nu nog niet bekend maar zal begin 2022 via diverse media worden aangekondigd.

Vanaf maart 2022 kunnen senioren deelnemen aan diverse vervolgcursussen bij Cultuurhuis Heemskerk en Dance Studio Patty. Zo worden er opnieuw cursussen dans, beeldend, pop- en DJ aangeboden. Vanaf 21 december zullen deze cursussen met alle informatie over data, kosten en tijden te vinden zijn op de website van Cultuurhuis Heemskerk:

www.cultuurhuisheemskerk.nl

Op het YouTube kanaal van het cultuurhuis zijn korte enthousiasmerende filmpjes te zien die gemaakt zijn tijdens de repetities.

Voor meer informatie: neem contact op met Saskia

Vroom van Cultuurhuis Heemskerk:

saskia@cultuurhuisheemskerk.nl

Schaken bij SOOS 50+



Schaken bij SOOS 50+

Senioren kunnen elke dinsdagmiddag van 13.30 uur tot 17.00 uur schaken bij onze schaakvereniging SOOS 50+, in 1985 opgericht.

De Soos 50+ schaakt in het Sportcentrum Heemskerk aan de Kerkweg.

Graag attenderen wij u op deze unieke en gezellige locatie, waar dames en heren elke dinsdagmiddag kunnen schaken, 10 maanden lang (het seizoen loopt van september t/m juni)

Bij SOOS 50+ wordt geschaakt op alle niveaus, van huis- tot clubschaker, indeling gebeurt op gelijke sterkte (rating van circa 1200 tot 1800).

Kom vrijblijvend even meespelen, ervaar de sportieve strijd en de gezelligheid, waarvoor zelfs leden van buiten de IJmond komen.

Bent u geïnteresseerd, neem dan contact op met onze secretaris.

E-mailadres secretaris: jeikos@ziggo.nl

U kunt ook een kijkje nemen op de website:

<http://www.svsoos-50.nl/>

U bent van harte welkom.

Gedichtjes

Dansen is net als een goede vriendin voor mij
als ik me even rot voel maakt het mij weer blij.
Dan kan ik me even helemaal laten gaan
soms met bloed zweet of traan.

Elke dag is danser er weer voor mij
en dat maakt me vaak zo blij.

Dansen is mijn manier van dingen verwerken
al zul je dat niet merken.

Ooit hoop ik met dansen ver te komen.

Maar dat zijn vaak alleen maar dromen.

Ramona Geurts



Een pion en een dame werden gesnapt,
op heterdaad,
toen ze lagen te vrijen achter de toren, wat een
vuige daad!
de koning stuurde spoorlags de looper, om hen te
doen kond,
van wat de koning wel van deze onsmakelijkheid
vond,
terwijl de paarden hinnikten, poetsten de stukken
gauw de plaat.

Ron Dietvorst



Advies & demonstratie hulpmiddelen bij u thuis

Heeft u een hulpmiddel nodig, maar bent u niet in de gelegenheid om naar de Medipoint Thuiszorgwinkel te komen? Of wilt u het hulpmiddel liever thuis ervaren? Dan kunt u gebruikmaken van Medipoint Thuiservice. De adviseurs komen graag bij u langs voor persoonlijk advies en indien mogelijk een demonstratie van het hulpmiddel. Zo kunt u het hulpmiddel uitproberen in uw eigen omgeving en aanvoelen of deze passend is voor uw situatie en omgeving.

Hoe ziet een afspraak met onze Thuiservice eruit?

- **Vooraf telefonisch doorspreken**

Wanneer u een afspraak maakt met één van onze adviseurs, wordt uw aanvraag eerst telefonisch doorgenomen. Op deze manier kunnen onze adviseurs uw wensen en behoeften al enigszins in kaart brengen en zijn zij goed voorbereid wanneer ze bij u thuis langskomen (volgens de geldende coronamaatregelen).

- **Thuisdemonstratie**

Op de dag van afspraak bespreekt de adviseur eerst uitgebreid uw wensen en behoeften met u. Daarna informeert hij u over de mogelijkheden en geeft waar mogelijk een demonstratie van het product. Het voordeel van een thuisdemonstratie is dat u de voorziening kunt uitproberen in uw eigen omgeving. Zo kunt u bijvoorbeeld in uw woonkamer ervaren hoe comfortabel een sta-opstoel zit of een scootmobiel uitproberen in uw eigen straat.

Wist u dat hulpmiddelen gratis worden bezorgd!

Leden van ViVa! Ledenservice hebben een streepje voor. Als u een product aanschaft bij de adviseur, ontvangt u minimaal 10% korting en als lid leent u zelfs 13 weken **GRATIS** eenvoudige loophulpmiddelen zoals krukken of een rollator!

Op <https://www.vivazorggroep.nl/ledenservice> vindt u meer informatie over het lidmaatschap en de Thuiservice van Medipoint. Mail voor meer informatie naar ledenservice@vivazorggroep.nl of bel 088-995 88 22. U kunt ook direct lid worden in de Medipoint Thuiszorgwinkel, Maltezerplein 35, Heemskerk (boven de DekaMarkt). Uiteraard ontvangt u dan meteen de korting op uw aankoop.

Kom langs en ontdek de wereld van hulpmiddelen. U zult verbaasd staan, wat er allemaal mogelijk is!



“Voor uw oren is alleen het beste goed genoeg”

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



10 jaar StAr- en Triage-audicien

Hij helpt u van hoortest naar nieuw hoortoestel.

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

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



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK GERARD KOOL

verzorgt voor u de uitstraling die u wilt met :

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

Vergoeding 75 % uit de basisverzekering van de zorgverzekering

Lid Organisatie Nederlandse TandProthetici

Wij zijn werkzaam in :

Heemskerk

Kliniek voor Tandheelkunde Heemskerk
Gerrit van Assendelftstraat 17 B, 1961NH Heemskerk
Tel. 0251-253721 – info@tandheelkundeheemskerk.nl
en

Beverwijk

Tandprothetische Praktijk Gerard Kool
Alkmaarseweg 79 B, 1947 DB Beverwijk
Tel 0251-272894 – info@tppgerardkool.nl

Nieuws uit De Jansheeren

Afgelopen jaar was wederom een jaar waarin helaas de invloed van corona voelbaar aanwezig was. Activiteiten moesten stoppen door de lockdowns en als ze wel doorgingen, hadden we te maken met de ons welbekende regels. Iedere keer hebben we samen met de vrijwilligers afgewogen of we een activiteit veilig konden laten doorgaan. Sommige senioren vonden het ook wel een beetje eng om mee te doen aan groepsactiviteiten, wat ook heel begrijpelijk is. Maar een mens is een gezelschapsdier, dat wordt niet voor niks gezegd. Er even uit en gezellig samen met anderen iets doen. Een goede geestelijke gezondheid is net zo belangrijk als een goede fysieke gezondheid. In het nieuwe jaar gaan we er weer voor. Er zijn nu al vele activiteiten in onze buurtcentra, maar als u een idee heeft voor een andere activiteit of actie, eenmalig of structureel, laat het mij weten. Wie weet kunnen we samen iets nieuws opzetten.

Ik wil u informeren over een besluit dat wij genomen hebben om het aantal dagdelen dat wij huren in De Jansheeren te beperken. De afgelopen jaren hebben wij wekelijks maandag tot en met vrijdag elke ochtend en middag de soos ruimte gehuurd (10 dagdelen). Gezien het lage aantal bezoekers op een aantal dagdelen en de stijgende kosten van de afgelopen jaren, hebben wij besloten om terug te gaan naar 7 dagdelen per 1 januari 2022.

Gelukkig kunnen de meeste activiteiten gewoon doorgaan. Voor een paar activiteiten betekent het dat we een ander dagdeel zoeken of een andere locatie. Hierover gaan we met de betreffende vrijwilligers en/of deelnemers in gesprek. Met de vrijwilligers die door de gedeeltelijke sluiting van de soos geen vrijwilligerswerk meer kunnen doen, willen wij graag samen kijken naar alternatieven binnen of buiten MET Heemskerk.

De dagdelen dat de soos in De Jansheeren **open** is in 2022 (onder voorbehoud, hierin kunnen wijzigingen plaatsvinden): maandagmiddag, dinsdagmiddag, woensdag hele dag, donderdag hele dag en vrijdagmiddag.

Zoals eerder vermeld: er is altijd ruimte voor nieuwe initiatieven. Dus schroom niet om contact op te nemen als u een goed idee heeft.

Gönül Güler, sociaal werker MET Heemskerk
Tel: 06 245 20 326
Email: gonul.guler@metheemskerk.nl



Wij zijn een verzekeringskantoor bij u in de buurt, dat altijd bereikbaar is.

Wij verzorgen met z'n vieren al ruim 50 jaar alle verzekeringen.

Met verzorgen bedoelen wij dat wij alles voor u regelen (van offerte, schade tot en met nazorg).

Dit doen wij op een manier die zeker bij u past (hedendaags en ouderwets).

Laten wij beginnen met een gesprek en daarna met een vrijblijvende offerte, dan is het verder aan u.

Bel: 0251-241 824

Mail: info@jcdeLange.nl

of kom langs op
Scheldestraat 28

1966 TE Heemskerk.

De koffie staat klaar.

Met vriendelijke groet,
Team kantoor JC de Lange



Het kan vriezen het kan dooien,
maar als je op je bek gaat,
zijn ze te laat met strooien



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 5 en 19 januari, 2 en 16 februari 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 en 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.



Kent u ze allemaal? Hoe zit het met de verkeersregels. Weet jij het nog precies? Ontdek binnen 2 minuten met de VVN online verkeerstest:

<https://vvn.nl/testjekennis>



Hebben, hadden, gehad

Hoe vaak hebben we dit jaar bovengenoemd werkwoord gebruikt en in welke context. Hebben klinkt als een bezit tenzij er niet voorstaat. Het "hebben" hoeft niet tastbaar te zijn. Als je het geluk van de wereld hebt blijft het luchtledig maar geeft wel gevoelswaarde die je stemming beïnvloedt.

Hoe anders is het als je het mis hebt. Hier zou een teleurstelling aan ten grondslag kunnen liggen. En als je het moeilijk hebt, treedt er twijfel op. Oftewel "hebben" hoeft niet bezittelijk te zijn. Bij "hadden" zal het vaak over het verleden gaan. Je had het, maar nu niet meer. Ben je iets kwijt dan ben je vergeten waar het nu ligt! Je had het nog wel! Een bekend spreekwoord "Als hadden geweest is, is hebben te laat" kent iedereen. Men moet niet zeuren over gedane zaken. De beslissing is in het verleden genomen en moet men niet hierop terugkomen.

Het liedje "Had je me maar" is uitdagend en de kansen zijn verkeken. Wanneer we het hebben "gehad" kan dit positief en negatief zijn. In ieder geval ligt het in het verleden. Ook nu speelt het gevoel hier een dominante rol. Door het bekijken van het fotoalbum gaat men terug in de tijd. Men heeft het gehad. Wanneer u afscheid hebt genomen van een dierbare hebt u ook een herinnering uit het verleden gehad. Kijken wij terug op het afgelopen jaar dan kunnen we stellen, dat "hebben", "hadden" en "gehad" in het teken stond van corona. Ik wens u een gezegend Nieuwjaar waar "liefhebben" de boventoon voert.

Fred Wijers

Kienen

Wat jammer dat het **Kienen** weer niet door kon gaan. Eind november hadden we maar 22 mensen. En de kerstkien kon ook al niet doorgaan.

We hopen dat we in januari weer kunnen kienen. We spelen zoals altijd 3 rondes voor € 4,00 en we beginnen om 14.00 uur, maar de zaal gaat om 13.30 uur open. Het is in De Jansheeren, Maltezerplein. We hopen dat alles nu wel door kan gaan.

Voor vragen kunt u terecht op tel. nr. 0251-240 967. Tot 31 januari.

Het Kienteam



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

Kom binnen

Ook in het nieuwe jaar is Kombinnen elke vrijdagochtend open voor een gezellig praatje en een kop koffie. Maar ook voor mensen die bijvoorbeeld hun partner hebben verloren, een chronische ziekte hebben of eenzaam zijn. Dingen waar je misschien niet graag over praat, maar velen hebben ermee te maken. Bij Kombinnen hebben we tijd voor je, voor je verhaal, je vragen en je zorgen. Maar ook horen we graag de leuke en positieve dingen die je meemaakt. Samen staan we sterker en gedeelde smart is halve smart!

Opgeven kan via Ingrid Dudink: 06-484 57 632 of stuur een whatsappje. Mailen mag ook:
ingrid.dudink@metheemskerk.nl

Kombinnen is elke vrijdag van 9.30 tot 11.00 uur in Buurtcentrum De Schuilhoek. Deelname € 1,00 inclusief een kopje koffie of thee.



Voraf aanmelden verplicht! Dan zetten we een extra tafel voor u klaar en krijgt u een naambordje. Wees welkom bij Kombinnen!



Sport

Concerten

Spel

Zalen Verhuur

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren

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

Maltezerplein 1
 1961 JC Heemskerk
 0 251 257 485

Kou en verzekeringen

Hoe zijn we verzekerd als we met winters weer de weg op gaan? En hoe beschermen we onze auto's en onze huizen tegen de invloed van Koning Winter? Vijf brandende vragen (plus de antwoorden!).

Ben ik verzekerd als ik ga rijden met code rood?

We kennen, zeker sinds het tijdperk corona, allemaal de impact van negatieve reisadviezen en weten dat 'code rood' kan betekenen dat er geen dekking is vanuit de reisverzekering. Maar hoe zit dat met de alarmerende code rood die wordt afgegeven voor de winterse situatie op de wegen? Dat ligt anders. Hoewel je natuurlijk voorzichtig bent en alleen de weg opgaat als het echt niet anders kan, ben je wel verzekerd als er toch iets gebeurt. Wat er precies gedekt is, hangt natuurlijk wel af van je type autoverzekering.

Heb ik per se winterbanden nodig?

In Nederland zijn winterbanden niet verplicht, maar het wordt wel aangeraden. Wie in winters weer op zomerbanden rijdt en een ongeval veroorzaakt, is dus wel verzekerd. Een verzekeraar kan echter wel weigeren om uit te betalen wanneer er sprake is van roekeloos gedrag: dat is niet zomaar het geval en wordt van situatie tot situatie beoordeeld. Reizen naar het buitenland wordt nu sterk afgeraden, maar mocht je toch de grens oversteken, check dan goed welke regels ter plaatse gelden voor winterbanden.

Controleer vooral ook de bandenspanning. Ook is speciale ruitenwisservloeistof geen overbodige luxe. Controleer ook je ruitenwissers en zorg voor een complete set reservelampen in de auto. Lees hier meer. <https://www.adfiz.nl/finfin/wintersport/auto-checklist>

Kan ik mijn auto even op de oprit laten opwarmen?

Vlak voordat je echt moet vertrekken alvast de motor van de auto laten draaien om de ramen te ontdooien. Veel mensen doen het, maar laat je auto daarbij niet onbemand achter. Je bent over het algemeen niet verzekerd als iemand er mee vandoor gaat. Klinkt onwaarschijnlijk, maar het gebeurt!

Kan mijn huis de vele kilo's sneeuw wel dragen?

In principe is een woning erop berekend om een pak sneeuw te kunnen dragen. Maar het is wel verstandig om regelmatig een deel van de sneeuw weg te halen, zeker wanneer er ook al zonnepanelen op het dak liggen. Zorg er ook voor dat, als de boel gaat smelten, het water goed weg kan lopen. Houd er rekening mee dat een verzekeraar kan besluiten om (een deel van) de schade niet uit te keren wanneer er sprake is van achterstallig onderhoud.

Hoe bescherm ik mijn woning?

Het belangrijkste is om te zorgen dat de leidingen niet bevroren en gaan springen. Vooral een buitenkraan is zo bevroren. Sluit de buitenkraan af en tap het overgebleven water af zodat er geen water in de leidingen kan bevriezen. Er bestaan ook vorstvrije buitenkranen. Verlaat je het huis, laat de verwarming dan op minimaal 15 graden staan

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

TripTip

Museum Kennemerland

met:

De kern van Kennemerland

Wat we bewaren uit het verleden, vertelt ons veel over het leven van vandaag. Het laat ons zien hoe onze omgeving en wijzelf zijn gevormd. De Kern van Kennemerland ontsluit het erfgoed van de IJmond voor leerlingen en leerkrachten in het basisonderwijs. Samen met cultuur- en erfgoed specialisten onderzoek en ontdek je de rijkdom van jouw omgeving en denk je na over jouw plek in het grotere geheel. Een wereld vol verhalen in zes interessante thema's.

Ga er even uit!

Kijk 's terug



Openingstijden

Het hele jaar: woensdag-, zaterdag- en zondagmiddag van 14.00 tot 17.00 uur.

Tijdens feestdagen is het museum gesloten!

Westerhoutplein 1, Beverwijk, B/P: Noorderwijkweg 2a, 1943 DK Beverwijk.

T: 0251-214 507 (tijdens openstelling)

Website:

<https://museumkennemerland.nl>

E-mail:

mk@museumkennemerland.nl

Het nieuwe jaar 2022

Het eerste nummer van dit nieuwe jaar ligt weer voor u. Wij hopen dat u prettige feestdagen hebt gehad en wij wensen dat u een voorspoedig nieuw jaar tegemoet gaat.

Wat dit jaar ons zal brengen is nog ongewis. Maar het lijkt wel duidelijk dat corona - met de bijbehorende beperkingen - niet voorbij is en dat het ook nog wel jaren bij ons zal blijven.

Dat betekent dat onze voorlichtingsbijeenkomsten, waar altijd flinke groepen mensen bijeenkwamen, voorlopig naar de toekomst geschoven moeten worden. Zodra het weer kan, pakken wij de draad zeker weer op.

Maar we moeten ook reëel zijn: onder de huidige omstandigheden is het niet verantwoord. Kleine bijeenkomsten en spreekuren kunnen misschien in de nabije toekomst wel plaatsvinden.

Daarom willen wij starten met een inloopsprekuren in onze regio. Daarvoor roepen wij uw hulp in.



Wie wil met ons gaan meewerken om een inloopsprekuren mogelijk te maken?

Wie zoeken wij?

- Vindt u het leuk om andere mensen te helpen?
- Wilt u zich inzetten voor mensen met een hoor- of evenwichtsprobleem die hulp en steun vragen?
- Heeft u voldoende vaardigheid met de computer om nodige informatie te kunnen opzoeken?

Neem dan contact met ons op en wordt lid van ons team! Wij vormen een enthousiaste groep die elkaar altijd steunt met de werkzaamheden.

Wilt u hier meer over weten, stuur dan een mailtje naar: wsteenpoorte@hetnet.nl

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

Wederom druk op mantelzorgers door corona



De zorg in Nederland staat onder druk. In december berichtten ziekenhuizen en zorginstellingen over de grote toestroom van hulpvragen,

complexe zorg en overbelaste zorgmedewerkers. Wellicht verandert de kwaliteit van de geleverde zorg. Het zou kunnen betekenen dat patiënten eerder ontslagen worden uit het ziekenhuis en dat herstellende patiënten wordt verzocht om thuis te revalideren. Hiermee wordt indirect een groot beroep gedaan op het sociaal netwerk van zorgbehoevenden om in te springen en gaten te dichten. Mantelzorgers kunnen meer op hun bordje krijgen. Mantelzorgers kunnen worstelen met dilemma's als:

- Hoe blijf ik goed voor mijzelf zorgen?
- Hoe hou ik overzicht?
- Wie kan mij ondersteunen?
- Waar trek ik aan de bel als het niet lukt?

MaatjeZ, Centrum voor Mantelzorg, biedt in januari 2022 een aantal bijeenkomsten aan die antwoord kunnen geven op bovenstaande vragen. Bij deze bijeenkomsten krijgt u informatie op allerlei gebied en kunt u in gesprek met een consulent en/of andere mantelzorgers.

Wilt u deelnemen aan een activiteit? Kijk op

www.maatjez.nl/activiteiten

De tijden en plaats staan vermeld in de agenda!

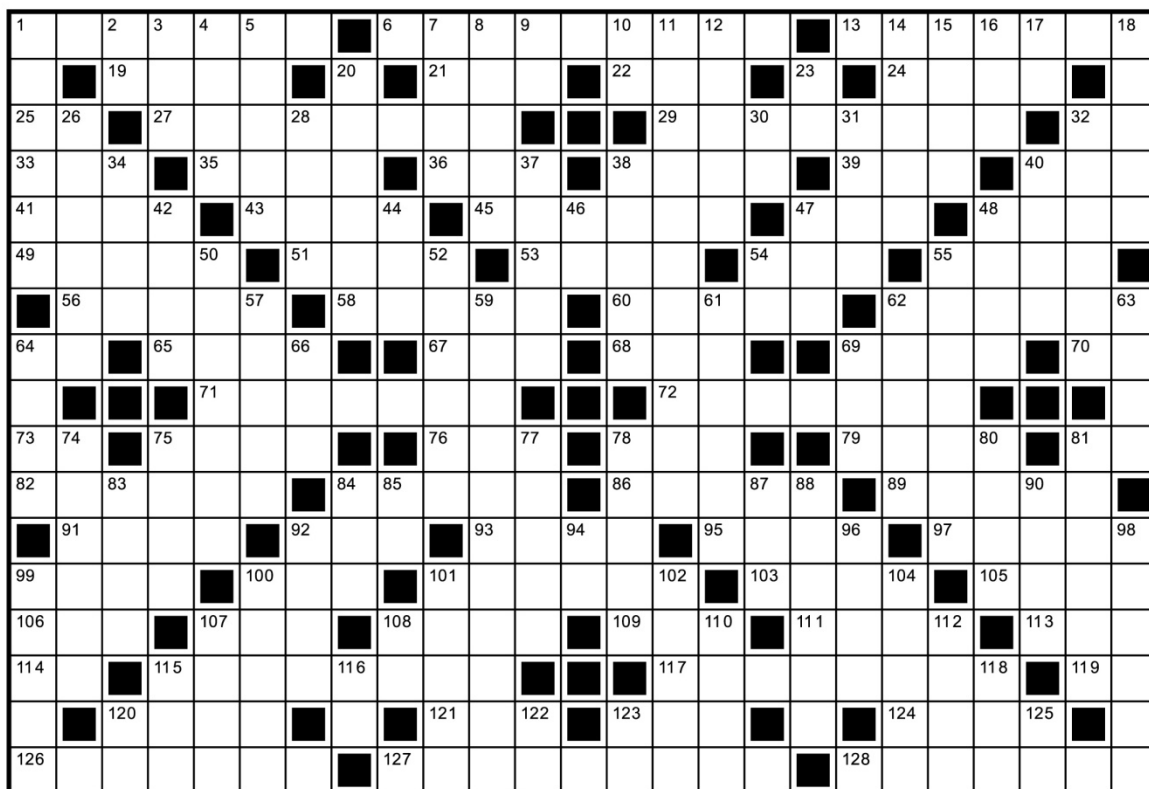
de Vrijburcht

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



Puzzelhoek



Horizontaal

1. Grote verkeersweg – 6. Soort tijdschrift – 13. Bijbelse stamvader – 19. Omdijkt land – 21. Italiaanse omroep – 22. Biersoort – 24. Vreemd – 25. Noot – 27. Stageloper – 29. Laaiend – 32. IJzer – 33. Deel van fuik – 35. Losse naad – 36. Hollandse gravin – 38. Kneedbaar mengsel – 39. Verfrissing – 40. Sliert – 41. Lied – 43. Ondeskundige – 45. Spotschrift – 47. Deel van boom – 48. Vuisthandschoen – 49. Langzaam – 51. Nors – 53. Plak – 54. Oesternet – 55. Inham – 56. Gescheiden – 58. Drank – 60. Indische markt – 62. Onlangs – 64. Kleintje – 65. Aansprektitel – 67. Gemalen schors – 68. Ratelpopulier – 69. Echter – 70. Uitroep – 71. Soort broeiraam – 72. Biljartterm – 73. Namelijk – 75. Pasvorm – 76. Vis – 78. Meisjesnaam – 79. Regel – 81. Noot – 82. Dooier – 84. Spaans riet – 86. Slot – 89. Duivel – 91. Sportief – 92. Strik – 93. Nader overeen te komen – 95. Kort geluid – 97. In veiligheid – 99. Idee – 100. Huivering – 101. Puntige uitwas – 103. Niets – 105. Kleur – 106. Vogel – 107. Bijzonder – 108. Autoped – 109. Pias – 111. Vogel – 113. Via – 114. Klaar – 115. Neerslag – 117. Uitvaagsel – 119. Regeringsreglement – 120. Opslagplaats – 121. Enzovoort – 123. Gelofte – 124. Gebogen – 126. Wedstrijdplan – 127. Ondeskundig – 128.

Kennis.

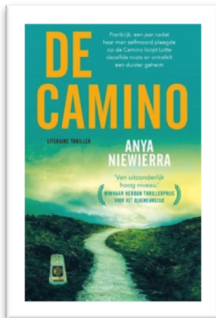
Verticaal

1. Alleenspeler – 2. Maanstand – 3. Verbinding – 4. Eenheid van vermogen – 5. Vlak – 7. Zangstuk – 8. Werelds – 9. Nikkel – 10. Dierengeluid – 11. Vleesproduct – 12. Laan – 14. Boksterm – 15. Omtrek – 16. Ovalen vat – 17. Heer – 18. Grootst – 20. Filmtheater – 23. Ter herinnering – 26. Windjak – 28. Diepe geul – 30. Duitse N.V. – 31. Millibar – 32. Eindpunt – 34. Geleerd – 37. Bijbelse figuur – 38. Deel van zwembad – 40. Deel van bijenkast – 42. Luchtig weefsel – 44. Vogel – 46. Overdreven – 47. Kever – 48. Vragend vnw. – 50. Huilebalk – 52. Filmmanuscript – 54. Bazige vrouw – 55. Soort verlofdag – 57. Trekvisnet – 59. Onderdeel auto – 61. Vonk – 62. Schoeisel – 63. Kindergroet – 64. Askruik – 66. Takje – 69. Soort onderwys – 74. Flauwe kost – 75. Teken – 77. Lekkernij – 78. Sein – 80. Tafelgast – 81. Metaalbewerker – 83. Kale plek – 84. Pulverig – 85. Trekdiër – 87. Naaldboom – 88. Opplakbriefje – 90. Op het genoemde – 92. Hijswerktuig – 94. Te koop – 96. Kunstleer – 98. Blubber – 99. Het gesprokene – 100. Regelmaat – 101. Kei – 102. Biersoort – 104. Stripfiguur – 107. Reddingsmiddel – 108. Natuurkundige term – 110. Toespraak – 112. Arbeid – 115. Voorzetsel – 116. En dergelijke – 118. Vermoeid – 120. Voltcoulomb – 122. Zuster – 123. En andere – 125. Met name.

Karel en het ontcoronaiseren

Het was mistig. Er liep een wat kromme grijze gestalte voor me. Volgens mij was het Karel. Ik klapte in mijn handen. De gestalte draaide om.

"Moet dat nou?" zei Karel, want hij was 't inderdaad. "In de mist zie je geen klap, maar je hoort hem wel," grapte ik.



"Tsjonge, jonge," vond Karel. "Niet leuk?" reageerde ik, "het is van de Nederlandse aforist Kadé Bruin (1915÷1985)." "Oh," mompelde Karel, "en hoe kom je daaraan?" "Stond in 'De Camino', een boek van Ana Niewierrra op blz. 211," zei ik, "een schitterende thriller, een aanrader!" "Lees jij veel?" vroeg Karel.

"Eigenlijk wel," bedacht ik, "maar voornamelijk nieuws."

"In de krant?" wilde Karel weten.

"Onder andere," antwoordde ik, "maar ik krijg ook veel nieuwsbrieven per e-mail en bekijk websites erop na."

"Krijg jij nou geen vierkante ogen van dat scherm?" informeerde Karel.

"Dat valt wel mee," zei ik, "je moet wel op een en ander letten. Zie bijvoorbeeld de suggesties op:

<https://www.manify.nl/vermoeide-ogen-door-beeldschermen-zo-kom-je-ervan-af/>

"Handig," meende Karel, "ook voor al die thuiswerkers."

"Maar, "riep ik uit.

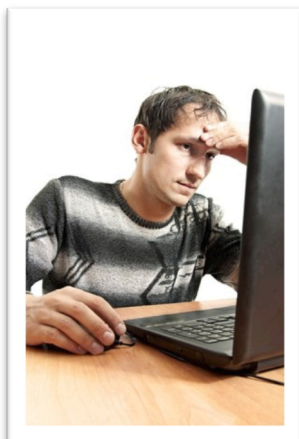
"Wat maar?" sprak Karel.

"Maar NIETS gaat boven een goed boek." juichte ik, "Je zweeft in een andere wereld waar je met je fantasie de beelden zelf vormgeeft."

"Ja," bevestigde Karel, als je een goed boek gelezen hebt vóór de film erover valt die film vaak tegen."

"Krek," was ik het met Karel eens, "op naar de boekwinkel."

"Of naar de bibliotheek," vulde Karel aan, "dat is wat goedkoper!"



bij 't gemeentehuis



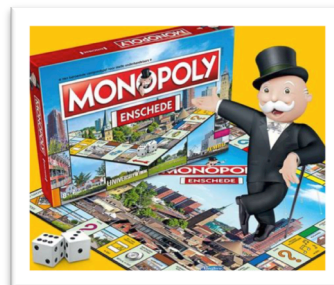
"Lekker in de warme kamer, drankje bij de hand en reis de wijde wereld maar in," riep ik uit. Het leek even of de mist begon te glimmen en schijnen, maar het was de zon die doorbrak.

"Ja," zei Karel,

"goedkoop reizen in je hoofd zonder reiskosten, files, co2 en nog meer van die onzin."

"Met kleurrijke prachtige beelden, die je zelf maakt," voegde ik toe.

"En het is ook een bezigheid om te kunnen ontcoronaiseren." voegde ik toe.



"Ontcoronaiseren?"

Karel keek me vragend aan.

"Ontspannen in Corona tijd," legde ik uit, "even ontsnappen aan de ons opgelegde grenzen."

"Bijvoorbeeld

Monopolyen met je kleinkinderen," begreep Karel.

"Musea bezoeken via internet!" vond ik.

<https://www.museum.nl/nl/zien-en-doen/musea/>

"Languit met de kat op de bank liggen," riep Karel.

"Je zolder opruimen," zei ik.



"Het moet wel leuk blijven," wierp Karel tegen, "het ontspannen is een eerste vereiste!"

"Laten we dan wat met Dien*) bedenken,"

suggereerde ik, "ze weet vast nog wat andere nuttige ontcoronaia."

Karel keek me moeilijk aan, slikte even, en verdween met spoed in de dichte mist.

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

*) Karel's vrouw

Harry Wagendorp
harrywagendorp@mac.com



SeniorWeb IJmond
cursussen januari/ februari 2022

Programma januari/ februari 2022:

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

Heemskerk

- **Start maandag 10 januari 2022**

Cursus E-mailen en Internet (4 maandagochtenden)
Plaats: Cultuurhuis Heemskerk (in het gemeentehuis).
Tijd: 10.00 -12.00 uur.
Kosten: € 30,- voor 4 lessen.

- **Start maandag 7 februari 2022**

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

Beverwijk

- **Start dinsdag 11 januari 2022**

Cursus iPad/ iPhone (4 dinsdagochtenden)
Plaats: bibliotheek Beverwijk. Tijd: 10.00 -12.00 uur.
Kosten: € 30,- voor 4 lessen.
Eigen smartphone/ tablet meenemen.

- **Start dinsdag 8 februari 2022**

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

Aanmelding

Er liggen aanmeldingsformulieren voor de cursussen klaar bij het Cultuurhuis en in de bibliotheken van Beverwijk en Heemskerk. U kunt zich ook aanmelden via onze website: www.seniorweb-ijmond.nl.

U ontvangt een bevestiging van uw aanmelding. U betaalt bij de eerste les aan de cursusleider (via pin of contant).

Ook op de inloopspreekuren in Heemskerk en Beverwijk bent u weer van harte welkom. In Heemskerk zijn wij op de maandagmiddag van 13.30-15.30 uur aanwezig in de bibliotheek. In Beverwijk op de dinsdagochtend van 10.00-12.00 uur in de prachtige, vernieuwde bibliotheek.

Kijk ook eens op onze website www.seniorweb-ijmond.nl. U treft daar o.a. de nieuwsbrief met laatste informatie. De moeite waard. U kunt via de website ook contact zoeken door het contactformulier in te vullen of u belt met **06-391 10 115** of **06-520 31 649**.

Tafeltennissen bij TTV Heemskerk

Als dit stukje geplaatst wordt zijn we al weer in het nieuwe jaar. En met een nieuw jaar horen ook goede voornemens. De TafelTennisVereniging Heemskerk heeft al een tijdje de mogelijkheid om op woensdagmiddag gezellig een balletje te slaan. Dus kom erbij.

Het is niet nodig dat u in het verleden ooit heeft getafeltennist; iedereen kan het leren en (belangrijk!) tot op hoge leeftijd blijven doen. Er is eigenlijk niets anders nodig dan schoenen waarmee de zaal mag worden betreden. Wij hebben de tafels, de batjes, en de balletjes.

Natuurlijk is er ook wel iemand om mee te spelen. Op de woensdagmiddag vanaf 14:30 uur is de gymzaal aan de Visserstraat 6B bedoeld voor recreatief tafeltennis, dus hoe fanatiek je wilt spelen mag je zelf bepalen. Uiteraard mag je gaan zitten en een kopje koffie of thee genieten (al is nu nog even niet duidelijk in verband met de corona maatregelen waar we mogen zitten; in ieder geval doen we het "corona proof").

De eerste paar keer mag gratis worden meegedaan daarna rekenen we € 3,50 per keer (koffie en thee is gratis). Het is overigens opmerkelijk dat de meeste woensdagmiddagspelers inmiddels lid geworden zijn voor € 39,00 per kwartaal (of € 156,00 per jaar); dan hoeft je die € 3,50 per keer natuurlijk niet meer af te rekenen.

Ik hoop jullie in het nieuwe jaar te mogen zien in de gymzaal in de Visserstraat 6B Heemskerk.

Heeft u nog vragen dan kunt u kijken op de website:

www.ttv-heemskerk.nl

U mag mij ook bellen of mailen. Tel: 0251-241 195 .

Mail: recreanten@ttv-heemskerk

Vriendelijk groet,

Chris Brethouwer

Contactpersoon recreanten TTV Heemskerk



• Week 46 2021

> **GroenSpoor Plant-estafette succesvol afgesloten met vrijwilligers en de wethouder**

De estafette begon op 16 oktober in Schagen en werd in week 46 afgesloten door wethouder Frits Brouwer in Heemskerk. Deelnemers, waaronder leerlingen van basisschool de Kariboe, hebben planten en bomen gepland. De nieuwe planten zien er niet alleen mooi uit, maar zijn ook belangrijk voor bijen, vlinders en vogels. De leerlingen wisselden het planten af met het wandelen van een van de GAVE (Groene, Actieve, Gevarieerde en Educatieve) ommetjes. Ook bewoners van St. Agnes en verpleeghuis Meerstate deden mee. Binnenkort kan iedereen uitgestippelde ommetjes lopen. Bij basisschool de Kariboe komt een bord te hangen met de verschillende routes.

• Week 47 2021

> **Niet overgenomen**

• Week 48 2021

> **Uitslag enquête: prettig wonen in Heemskerk?**

In oktober van dit jaar vroegen wij onze inwoners hoe zij Heemskerk en hun wijk ervaren. We vroegen ook naar waar de gemeente de komende tijd de meeste aandacht aan moet besteden. Deze input kunnen we namelijk goed gebruiken voor de toekomstige plannen van de gemeente. We hebben bijna 800 ingevulde vragenlijsten teruggekregen. Dat is echt een heel mooi aantal. Heel erg bedankt daarvoor! In de infographic ziet u in één oogopslag de belangrijkste resultaten. Meer weten? Kijk voor alle onderzoeksresultaten op www.heemskerk.nl/belevingsonderzoek

• Week 49 2021

> **Vlotter klaar voor de toekomst**

PWN start deze maand met het opnieuw inrichten van de Vlotter. Dit is een klein gebied ten noorden van Heemskerk. De tuinderijen zijn weg, het moet natte natuur worden mét recreatiemogelijkheden. Wat gaat er gebeuren en wat is het doel? Projectleider Niels Hogeweg legt het uit. "We gaan duinweiden aanleggen, natte graslanden met elzenhagen. In de lammertijd zorgen schapen dat het gras kort blijft, zodat er ruimte blijft voor bloeiende kruiden, voor insecten en daarmee voor vogels. We gaan de waterlopen verbreden, er komen verschillende poelen. Voor wandelaars komen er paden met bruggetjes. Tegen de bosrand komt een



speelweide en een speelbos met picknicktafels." Wat is het doel? "Water moet weer onderdeel uitmaken van het landschap. Veel inheemse plant- en

diersoorten uit het duin zijn afhankelijk van natte omstandigheden. We hopen dat op den duur ook Parnassia terugkeert. Het duurt tot uiterlijk het voorjaar.

> **Help de afvalinzameling en de hulpdiensten: parkeer goed en houd de buurt schoon en veilig**

Kent u dat? U komt 's avonds thuis en u kunt niet parkeren voor uw deur. Zelfs in uw straat is er geen parkeerplek meer vrij. U rijdt nog een rondje en zet de auto dan maar in de bocht van het kruispunt of half voor de inrit. U gaat naar huis en denkt geen seconde meer aan waar uw auto staat. Waar u misschien ook niet aan denkt is aan de grote afvalinzamelingwagens van HVC, de brandweerauto of de ambulance, die niet meer door de straat kunnen rijden. Omdat uw auto in de weg staat. De HVC wil de afvalcontainers heel graag allemaal legen, zodat alle bewoners weer een lege bak hebben. Soms onmogelijk omdat er auto's fout of slordig staan.

Zo parkeert u goed

Parkeren is lastig in sommige wijken in Heemskerk. We kunnen de wegen niet breder maken of het aantal auto's verminderen. Water, groen, voetpaden en speeltuintjes moeten ook genoeg ruimte hebben. Verzoek volgens de regels te parkeren. Dus:



- * Niet minder dan 5 meter bij een kruispunt
- * Niet voor een inrit of een uitrit
- * Niet langs een gele onderbroken streep
- * Niet op een plek laden en lossen plaats
- * En ook dubbel parkeren is verboden

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**.



Nieuwjaar

We staan weer aan het begin van een nieuw jaar. Laten we beginnen u allen het allerbeste te wensen voor 2022 en veel gezondheid. Wat zal het ons brengen? Laten we de corona voorgoed achter ons of blijft het mede door de anti-vaccinanten doorsudderen? Heeft u de angst voor coronabesmetting achter u gelaten? De mens lijdt het meest aan hetgeen hij vreest. "Vreest niet," sprak de engel tot Maria. "Daarom heb ik een spitmachine gekocht en de freese weggedaan", sprak ooit een oud-collega. Zullen we wat meer tevreden mensen krijgen? Terwijl we behoren tot de rijkste landen ter wereld mopperen we maar wat af. Prijzen van energie stijgen, maar dat wordt weer gecompenseerd. Geldt, geloof ik, niet voor de kwekers uit ons gebied die flink veel gas verstoken in hun kassen. Zij zullen dus flink hogere kosten krijgen en of die in de veilingprijzen gecompenseerd worden??

We willen maar meer en meer. Waarom zullen we maar een auto kopen van 50.000 euro terwijl die van 70.000 toch wel flink wat meer heeft. Ook die gebruikte van



minder dan 10.000 euro brengt ons naar ons doel en anders pakken we de fiets maar of gaan we lopen. Veel prijzen stijgen en de uitkering van de AOW stijgt wat mee. We krijgen nu toch 10% meer AOW dan 3 jaar terug. Gelukkig hebben

velen via hun werkgever een aanvullend pensioen opgebouwd. Dat stijgt nog niet mee. Is dat opbouwen van pensioen om wat voor reden niet gebeurd en kon of wilde je dat zelf niet, dan is schraalhans wel keukenmeester en zal de buikriem moeten worden aangehaald en de tering naar de nering gezet moeten worden.

Gaan we in het nieuwe jaar weer de grens over voor één of meer reisjes of blijven we in Nederland zoals de

laatste twee jaar. Je hoeft niet van huis, hoor. Thuis is het ook goed maar ik vind het zelf nog steeds leuk om af en toe ook elders te kijken en te fietsen en onbekende mensen te ontmoeten.

De club- en buurthuizen draaiden ook weer lekker zodat ook daar de sociale contacten weer hervat kunnen worden en/of met leggen van nieuwe contacten weer begonnen kan worden. Ik vind het wel belangrijk die te onderhouden. Het wordt nu door de nieuwe maatregelen weer even (tijdelijk) moeilijker.

Naarmate we wat ouder worden lopen we soms wat tegen lichamelijke beperkingen op. Hooft erbij. We worden wel ouwer maar niet gauwer. We kunnen beter kijken naar de dingen die we wel kunnen en niet naar de dingen die niet meer gaan. Zelf ga ik ook niet meer naar de nok van mijn huis en ook door de goot van een kas lopen we niet meer. Fietsen en wandelen nog vrijwel dagelijks en bereiden nog lekker onze dagelijkse warme prak. De marathon van Rotterdam hoeven we niet meer te winnen. Laat een ander die zegepraal.



Zwemmen doen we ook nog wekelijks en zo af en toe met enige medezwimmers een biertje drinken in de kantine is een leuke afsluiting van die avond. Vlees onder de pekel houden dan blijft het lang goed. Rokers zeiden ook altijd dat rookvlees lang goed blijft maar de medici en de statistieken wijzen toch uit dat het iets anders ligt.

Zoals de zaken er nu voor staan, kunnen we op 1 augustus weer starten met de HEEMSKERKSE FIETS4DAAGSE. De routes zijn gereed en ook de verdere voorbereidingen lopen volgens schema. Nu maar hopen op goed weer in augustus en natuurlijk ook gedurende de eerste week van september als we ons weer in het feestgedruis van de feestweek storten. De horeca staat na twee droge jaren wel te trappelen om de kraan volledig open te gooien.

Eindigen we met te zeggen: Wie de zon tegemoet treedt, laat de schaduw achter zich.

Een zonnig jaar gewenst!

KvD

BOLLEMEIJER
BRILLEN EN CONTACTLENZEN

**GEZICHTSBEPALEND**

**UW VERTROUWDE OPTICIEN
IN HEEMSKERK**

**WIJ REGELEN DE
ZORGVERGOEDING VOOR U**



Gerrit van Assendelftstraat 20, Heemskerk 0251 - 254 883
Maandag gesloten | dinsdag t/m zaterdag tussen 13:00 & 13:30 uur gesloten

Senioren zijn gelukkige denkers

Ruim driekwart (76%) van de senioren vindt zichzelf een gelukkig mens. Slechts een klein deel (5%) voelt zich niet zo gelukkig. Dit blijkt uit een onderzoek van seniorenorganisatie KBO-PCOB naar zingeving. Hieruit blijkt ook dat een grote meerderheid (88%) nadenkt over levensvragen als 'Wat kan ik voor anderen betekenen?', 'Hoe kunnen we op een menswaardige wijze samenleven?' en 'Wat doe ik met de tijd die mij resteert?'. Gusta Willems van KBO-PCOB: "Bijna de helft (46%) van de senioren denkt dagelijks tot meerdere keren per week na over dit soort onderwerpen. Corona heeft hier weinig invloed op gehad, slechts twee op de tien senioren zijn hier sindsdien meer over gaan nadenken." Levensvragen houden senioren bezig, toch worden deze gedachten maar weinig gedeeld. Zes op de tien (64%) zegt af en toe eens met anderen hierover te praten. Twintig procent doet dit nooit. Toch is die behoefte er wel, ruim de helft (54%) geeft aan dat ze deze levensvragen het liefst met hun naasten willen bespreken. Met de stelling dat hier in de zorg ook meer ruimte voor zou moeten zijn, is men het volmondig eens (72%).

Terugkijken

Als senioren terugkijken op hun leven, vindt meer dan de helft (61%) dat ze het goed gedaan hebben. Vier op de tien (38%) houdt het bij 'niet goed, niet slecht'. Bijna de helft (45%) van de senioren geeft aan, één of meer fouten in hun leven gemaakt te hebben. De meesten (79%) hebben zichzelf die fout kunnen vergeven.

Wanneer de senioren verder terugblikken en hen wordt gevraagd wat zij anders zouden doen als zij hun leven opnieuw mochten leven, dan geven de meesten (36%) aan dat ze het niet anders zouden doen. Toch zijn er voor sommige senioren ook onderdelen van het leven waarin nu anders gekozen zou worden, zoals de studie, het beroep en voor een aantal zelfs de keuze van de partner.

De partner wordt ook in positieve zin genoemd. Want voor ruim een kwart (27%) is de partner de reden dat het leven op dit moment de moeite waard is om geleefd te worden. Gevolgd door vriendschappen (20%), kinderen (14%) en gewoon het plezier dat men elke dag weer aan het leven beleeft (11%).

Onderzoek

In totaal hebben 1.523 Nederlandse senioren meegedaan aan dit onderzoek. De gemiddelde leeftijd van de gehele groep respondenten is 74 jaar.

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

harrywagendorp@mac.com



Geluk



Rijksmuseum: Het stille geluk, Jean Audran, naar Charles Le Brun, 1727.



Happiness, Penny Locaso, 2120

St Caecilianieuws

Voor velen is het jaar 2021 een bedroefd jaar geweest. Geliefden, familieleden en vrienden zijn overleden of ondervinden nog dagelijks grote gezondheidsproblemen. Iedereen kijkt met groot verlangen uit naar betere tijden.

Zo ook Caecilia. Helaas weer geen mogelijkheden om te repeteren. Paradiso ging niet door. De vooruitzichten zijn ook niet gunstig. Op korte termijn geen concerten. Het nieuwe jaar is voor Caecilia bijzonder. Het 100-jarig bestaan gaat gevierd worden. U zult hier zeker meer van horen.

Bestuur, leden en dirigenten wensen u in elk geval een *Goed, Gelukkig en Gezond Nieuwjaar*. We hopen dat er in februari betere berichten zullen volgen. Tot dan.

Met muzikale groet,
 Jaap Hilbers

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

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@tpvverhagen.nl

Vrijwilliger Klaverjassen Het Spectrum

Buurtcentrum het Spectrum is op zoek naar een vrijwilliger voor het klaverjassen. Samen met andere vrijwilligers meedraaien in de uitvoering van het klaverjassen, zoals tafels en stoelen klaarzetten en opruimen, presentielijst bijhouden, deelnemersbijdrage in ontvangst nemen en afdragen, puntentelling controleren en prijsjes kopen.

Er wordt een keer in de 2 weken geklaverjast.

Wanneer & waar: maandag van 19.30 tot 22.30 uur in buurtcentrum Het Spectrum, Lauraplein 1 Heemskerk

Informatie & contact:

Magda Vermeij T 088-88 76 10

Email magda.vermeij@metheemskerk.nl

*Geniet vol van het leven,
 stel dat niet uit, doe het vandaag.
 Deze dag is je gegeven,
 of morgen komt is maar de vraag.*

Martin Gijzemijter

Uit de vacaturebank Beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl

Er staan op de Beverwijkheemskerkvoorelkaar site weer mooie vacatures. En het worden er steeds meer. Hieronder vindt u er weer een, misschien iets voor u? Maar het kan ook zijn dat u even contact met ons wenst. 'Wij' zijn Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk. En wij helpen u graag verder, ook als u nog niet zo goed weet wat vrijwilligerswerk kan bieden of wat bij u past of voor u geschikt is. Dat kan via tel.nr. 0251 731 700. Wij zijn op werkdagen in de ochtend bereikbaar.

Mailen kan ook: svhinfo@metheemskerk.nl

Wij werken vanuit Buurtcentrum Het Spectrum, Lauraplein 1 te Heemskerk. Langs komen? Dat kan, wel graag vooraf een afspraak maken!



Sportvereniging KIS in Heemskerk zoekt ter vervanging van onze huidige Vertrouwens Contact Persoon (VCP) een enthousiaste vrijwilliger. De VCP is binnen de vereniging het eerste

aanspreekpunt voor leden met een vraag of klacht. Je ontvangt op kosten van onze vereniging een ééndaagse cursus om deze functie te kunnen bekleden. Kijk ook op onze website: <https://dekis.nl/>

U vindt deze oproep ook op www.Beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl en u kunt via de website hierop reageren. U kunt ook desgewenst ons laten weten dat u interesse heeft. Mocht de vacature al ingevuld zijn dan kunt u hem misschien niet meer zien staan op de site, maar dan kunt u verder kijken wat bij u past.

UITVAARTZORG • AFSCHIEDSKAMERS • UITVAARTWINKEL

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

WANMAKER
UITVAART

PERSONLIJK & WARM

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



Heeft u behoefte aan ontspanning en rust? Wilt u fit en lenig blijven? Boek dan vrijblijvend een proefles yoga bij MET Heemskerk.

Yoga voor een vitaal lichaam

Yoga zorgt ervoor dat u lekkerder in uw vel zit en vitaler bent. Wij bieden zowel lessen aan bij buurtcentrum Het Spectrum als De Schuilhoek. Er is nog plek op maandag- en donderdagochtend en op maandagavond.



Stress loslaten en nieuwe energie

Ervaart u veel stress en uit zich dit vooral in uw schouders en rug? Met Relax Energize Gym leert u om stress los te laten en flexibiliteit en kracht op te bouwen. Souplesse opbouwen en het lichaam versterken is belangrijk bij het ouder worden. Relax Energize Gym is op woensdagavond bij buurthuis Het Spectrum. Doet u een keertje mee?

Bel voor meer informatie MET Heemskerk via 088 - 887 6800 of loop eens langs bij onze buurthuizen.



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 aandachtsggebieden 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



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

Informatiebijeenkomst over Digitale erfenis

De informatiemiddag over Digitale Erfenis van 1 december is helaas komen te vervallen. Wij hebben alle personen voor die dag afgebeeld en zij kunnen nu op 19 januari terecht. We merken dat er veel belangstelling is voor dit onderwerp. In overleg met SeniorWeb proberen wij in februari een extra themabijeenkomst over digitale nalatenschap aan te bieden.

Koffie Plus

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

Volksdانسinstuif

Dansend het nieuwe jaar in. Dat kan tijdens de Volksdانسinstuif op dinsdag 18 januari. Onder leiding van Mariëtje van Gelder kunt van 10.00 tot 11.30 uur genieten van mooie muziek uit alle werelddelen. Deelname bedraagt € 5,00. Graag vooraf aanmelden.

Kienen met loterij

Woensdag 26 januari is het van 13.30 tot 15.30 Kienen. Deze keer met een loterij waarbij mooie prijzen zijn te winnen. Deelname bedraagt € 7,50 voor drie ronden en het eerste kopje koffie is gratis. Denkt u eraan dat u vooraf moet aanmelden!

Stutlunch op zondag

Op zondag 30 januari organiseren wij de Stutlunch. We serveren dan een vers bereide broodlunch. Aansluitend kan men ervoor kiezen een gezelschapsspel te doen of met elkaar bij te praten. Dit alles onder het genot van een kopje koffie. De middag is van 13.00 tot 15.30 uur. Deelname bedraagt € 4,00. Vooraf aanmelden is noodzakelijk en kan tot uiterlijk maandag voorafgaande aan de lunch.

Keezbord

Iedere eerste en derde vrijdag van de maand kan het Keezbordspel gespeeld worden. De eerstkomende keer is op 7 en 21 januari. Aanvang 13.30 uur. Deelname bedraagt € 1,50. Denkt u eraan dat u vooraf moet aanmelden!

Ontmoetingsproject 'Samen in de IJmond'

Foto's vertellen meer dan woorden. In een serie van zes bijeenkomsten zetten anderstalige- en Nederlandstalige inwoners van de IJmond elkaar op de foto en vertellen elkaar over hun leven in de IJmond. Bent u belangstellend naar uw medemens en hoort u graag over iemands woon- en werkverleden en toekomstplannen meldt u dan voor een persoonlijk informatiegesprek met projectleidster José van der Vossen. U krijgt handreikingen van een ervaren amateurfotograaf hoe u met uw eigen smartphone mooie foto's kunt maken. José helpt u op weg met het schrijven van een korte tekst over uw woon/werk ervaringen in de IJmond. Deelname bedraagt € 15,00. Het project is op maandagochtend van 9.30 tot 11.30 uur en loopt van 17 januari t/m 21 februari 2022. Op 7 maart is in De Stut de opening van de foto expositie.

Korte cursus Tekenen naar waarneming

Wie graag wil kennismaken met verschillende tekentechnieken kan inschrijven voor de cursus Tekenen naar waarneming. Deze is op woensdag van 9.00 tot 11.00 uur in de oneven weken en loopt van 19 januari t/m 30 maart 2022. De cursus wordt gegeven door Yvonne Zomerdijk. Neem zelf tekenmateriaal mee en Yvonne helpt u graag op weg. Cursusprijs bedraagt € 53,- exclusief materiaalkosten.

Duitse conversatie

Heeft u in het verleden al Duitse les gevolgd en wilt u het niveau graag op peil houden? Dan kunt u onder leiding van Violetta Eenkhoorn meedoen met de groep Duitse Conversatie. De leden komen op donderdag in de oneven weken bij elkaar en de cursus loopt tot en met 28 april. Cursusgeld wordt berekend naar gelang het aantal lessen.

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

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**

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	Stut	09.00-10.15 / 10.30-11.45
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking handball, DSS v.a. 55 jaar	ma	Sporthal Kerkweg	11.00-12.00
Aziatische Bewegingsleer	ma	Stut	12.00-13.00 / 13.00-14.00
Dans je Fit	ma	Stut	14.15-15.15
D'Evelaer in Beweging	ma	D'Evelaer	15.15-16.15
Fietsgroep	di	Spectrum	vanaf 09.00
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graveren)	di	Handen Ineen	09.15-12.00
Volksdansinstuif	di	Stut 18 januari'22	10.00-11.30
Gymnastiek op de stoel	di	Stut	12.45-13.15
Fifty Fit	di	Stut	13.30-14.30 / 14.30-15.30
Schaken, Soos 50+	di	Sportcentr. Kerkweg	13.30-17.00
Keep Fit 55+	di	Stut	15.30-16.30
Yoga	wo	Stut	9.00-10.00/10.15-11.15/11.30-12.30
Boekbinden	wo	Handen Ineen	13.15-16.00
Gezamenlijke mantelzorgwandeling met koffie en gesprek	do	maatjeZ 20/1	10.30-12.30
Qigong	do	Stut	13.15-14.15
La Blast	do	Stut	14.30-15.15
Stijldansen	do	Stut	15.30-16.30
Yoga	vr	Stut	8.45-9.45/10.00-11.00/11.10-12.10
D'Evelaer in Beweging	vr	D'Evelaer	10.15-11.15
Creatief			
Quiltbee	ma	Stut 1 ^e + 3 ^e vd maand	13.30-15.30
Stutorkest	di	Stut	09.30-11.30
Kantklossen	di 11+18+25	Spectrum	09.30-11.30
Creatief kaarten maken	wo	Stut even weken	09.30-11.30
Tekenen naar waarneming	wo	Stut 19/1 t/m 30/3	09.00-11.00
Toveren met textiel	wo	Stut even weken	10.30-12.00
Beter fotograferen	wo	Stut 19/2 t/m 18/5	13.30-15.30
Stutkoor	do	Stut	10.30-11.45
Tekenen en schilderen	do	Stut	09.30-11.30 / 10.30-12.30
Crea groep	do	Stut even weken	13.30-15.30
Cultuur			
Fotoproject samen in de IJmond	ma	Stut 17/1 t/m 21/2	09.30-11.30
Leesgroep Samen met een boek op maandag	ma	Stut 2 ^e van de maand	10.00-11.30
Leesgroep Boekensteun	di	Stut 1 ^{ste} van de mnd	09.15-10.45
Lezing Digitale Erfenis	wo	Stut 19 januari	14.15-16.00
Kunstgeschiedenis	do	Stut 24/2 t/m 31/3	13.30-15.30
Cursussen			
Engelse conversatie	di	Stut	11.00-12.30
Franse conversatie	do	Stut	08.45-10.15
Duitse conversatie	do	Stut (oneven wkn)	13.30-15.00
Spaanse conversatie	vr	Stut	09.00-10.30
Bridge 2e jaar	ma	Stut 18/10 t/m 9/5	13.30-15.30
Bridge 1e jaar beginners	di	Stut 26/10 t/m 10/5	11.45-13.45
Bridge 1e jaar verlengde cursus	di 26/10 t/m 10/5	Stut	13.30-15.30
Bridge 3e jaar herhaling	do	Stut	13.30-15.30

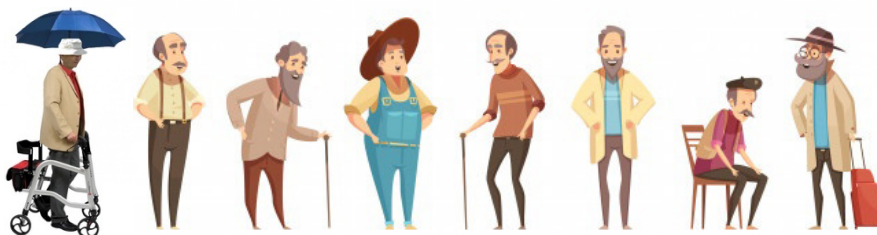


Ga d'r is uit



wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vrt	Stut	09.30-15.30
Stutlunch op zondag	zo ltste vd mnd	Stut	13.00-16.00
Op de koffie bij d'Evelaer	do 1 ^e , 2 ^e , 3 ^e vdmnd	d'Evelaer	13.00-15.30
Ouderenlunch	do 4 ^e vd maand	d'Evelaer	13.00-15.30
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag van de maand	zo 6/2	Spectrum	13.30-16.00
Bordspel (Keez / schaken / dammen / enz.)	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Competitie bijlarten	ma t/m vr	Jansheeren	13.30-16.30
Leren Klaverjassen	ma	Spectrum	13.30-16.30
Kaarten maken	ma	Jansheeren	13.30-15.30
Klaverjassen	ma 10+24	Spectrum	19.30-22.30
Jeu de boules	ma + do	Stut	13.30-15.30
Kienen, elke laatste maandag van de maand	ma 31 jan.	Jansheeren	13.30 zaal open
Klaverjassen voor vrouwen	di 11+18+25	Spectrum	13.30-16.30
Handwerken	di	Jansheeren	11.30-15.30
Klaverjassen Gezelligheid Troef, om de (oneven) week	wo 5+19	Jansheeren	13.30-16.30
Keezen om de week vanaf 12 jan. (even weken)	wo 12+26	Jansheeren	13.30-16.00
Vrij bijlarten op de klok	wo+do	Jansheeren	09.00-11.30
Klaverjassen	wo	Stut	13.00-16.00
Kienen met loterij	wo 26 jan.	Stut	13.30-15.30
Dammen	do	Jansheeren	09.00-11.30
Bijlarten, spelletjes, klaverjassen, praatje maken, enz.	do 1 ^e , 2 ^e , 3 ^e	d'Evelaer	13.00-15.30
Keezen, klaverjassen en andere spelletjes	do 13+20+27	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			
Online inloop met consulent en mantelzorgers. Stel uw vraag	di 11 jan. di 25 jan.	maatjeZ	14.00-15.00 19.30-20.30
Taalcarroussel	wo	Stut	08.45-10.15
Online inloop met consulent en mantelzorgers. Stel uw vraag	do 13 jan.	maatjeZ	19.30-20.30
Fysiek ontmoetingsmoment. Mogelijkheid tot stellen van vragen en delen van ervaringen	di 18 jan.	maatjeZ	14.00-16.00
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/
Jansheeren	Maltezerplein 1	088 8876 810	www.metheemskerk.nl
Schuilhoek	Bronckhorststraat 1	088 8876 810	www.metheemskerk.nl
Spectrum	Lauraplein 1	088 8876 810	www.metheemskerk.nl
Heliomare	De Velst 1	06 199 65 444	e-mail karin.koks@metheemskerk.nl
MaatjeZ	Wilgenhoflaan 2C	088 995 8000	info@maatjez.nl

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



seniorheemskerk@metheemskerk.nl

Mijn marmenkoekjes



maak ik al jaren en deze pindablokjes lijken er wel een beetje op, maar zijn nog sneller en simpeler te maken. Ik heb hiervoor een gewone cakevorm gebruikt. Dat lijkt weinig, maar je snijdt kleine blokjes dus je hebt echt genoeg aan 1 vorm. Je kunt ook een andere vorm gebruiken, maar

dan worden ze niet zo mooi hoog.

Ingrediënten voor ongeveer 30 blokjes

350 gr ongezoeten pinda's
100 gr melkchocolade
100 gr pure chocolade en
100 gr witte chocolade voor de bovenlaag
100 gr melkchocolade eveneens voor de bovenlaag

Bereiding

Maal de pinda's grof. Smelt de pure en melkchocolade samen au bain-marie en meng hierdoor de pinda's. Bedek een cakevorm met bakpapier en stort hierin het pindamengsel. Strijk glad met de achterkant van een lepel. Laat dit hard worden in de koelkast. Smelt de witte chocolade en de melkchocolade in aparte kommen. Schep dan boven op de pinda-laag om en om een lepel chocolade. Neem vervolgens een satéprikker en maak een mooi marmereffect in de chocolade. Laat hard worden en snijd het geheel in blokjes.

hoormij·NVVS



Slechthorendheid is een onzichtbare handicap. Maak voor een ander duidelijk dat u slechthorend bent. Dat kan op een indirecte manier door deze sticker (formaat 3 x 3 cm) op uw deur, iPad of een andere in het oog springende plaats te plakken.

Te verkrijgen in de webshop van

Hoormij: www.hoormij-webshop.nl



Iedere 1^e, 2^e en 3^e donderdag is iedereen welkom om een praatje te maken, te biljarten, klaverjassen, spelletjes, of te haken en breien onder het genot van koffie/thee en wat lekkers. Komt u ook eens langs? Tijd van 13.00 uur tot 15.30 uur, kosten € 2,50 incl. koffie en wat lekkers.

Respijtzorg, een adempauze voor mantelzorgers

Respijtzorg is een tijdelijke en volledige overname van zorg met als doel de mantelzorger een adempauze te geven. Respijtzorg is een vorm van **mantelzorgondersteuning**. We noemen het ook wel **vervangende mantelzorg**. Door af en toe vrij te zijn van mantelzorgtaken, kunnen mantelzorgers hun eigen leven beter in balans houden en de zorg voor hun naaste langer volhouden.

Welke vormen van ondersteuning gebruiken mantelzorgers?

Enkele jaren geleden is er aan mantelzorgers gevraagd welke vormen van ondersteuning zij gebruik van maken. De meest gebruikte vorm hierbij is informatie en advies. Van de mensen die gebruik maken van respijtzorg, gaf 6 procent aan ondersteuning te krijgen van een vrijwilliger, 16 procent door dagopvang en 4 procent door logeervoorzieningen. Vaak is het iemand uit de eigen kring die mantelzorger op het ondersteuningsaanbod wijst. Lees meer over de feiten en cijfers van informele zorg in Nederland :

- Welke vormen van respijtzorg er zijn:
<https://www.movisie.nl/artikel/vormen-respijtzorg>
- Aan welke regels en wetten moet je denken:
<https://www.movisie.nl/artikel/wetten-financiering-respijtzorg>
- De werkzame elementen van respijtzorg
<https://www.movisie.nl/artikel/wat-werkt-respijtzorg>
- Hoe je de toeleiding kunt vormgeven
<https://www.movisie.nl/artikel/toeleiding-respijtzorg>

Meer weten? Vraag het MaatjeZ
Wilgenhoflaan 2C
1944 TD Beverwijk

e-mail: info@maatjez.nl
tel: 088 - 995 80 00

MaatjeZ
centrum voor
mantelzorg



Bekijk
onze nieuwe
website

Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.695,-

Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.

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

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

Wij gedenken

04-11	mevr	C.C. Willemse-Niesten	89	13-11	thr	F.D. Provillij	88
04-11	thr	T. Wernke	91	14-11	thr	M.A.T. Overveld	86
04-11	thr	W. Sarkisov	75	15-11	mevr	C. Verslagers-Looijenga	91
05-11	thr	A. Vieane	90	16-11	mevr	B.J.M. v.d. Kolk	69
05-11	mevr	G.M. Stoops-Koekenbier	79	16-11	thr	E.R. Thuis	75
06-11	mevr	J.H. Davelaar-van Ooijen	68	16-11	mevr	C.D.M. van Schoo-Bieman	89
07-11	thr	R.L. van Stokkum	76	17-11	mevr	A.G.E. Loots-Driessen	83
09-11	mevr	J.C. Nagelkerke-de Later	94	17-11	mevr	H. v.d. Bergh-van Ekris	89
10-11	mevr	G. Wierenga-Drent	90	17-11	thr	A. Posthuma	86
11-11	mevr	L.M. de Ruijter-Vlietstra	92	17-11	thr	L.Pranu	83
11-11	mevr	I.G.H. de Vries-van Dijkhuizen	87	18-11	thr	T.E. van Meerveld	73
11-11	thr	J. Oostindien	82	19-11	thr	A.G.P. Mastenbroek	79
12-11	thr	P. Vleesman	80	21-11	thr	N.J. Termes	83
12-11	mevr	J.C. v.d. Stoep	81	23-11	thr	S. Kistemaker	81
12-11	thr	K. Penninga	83	23-11	thr	E.N. van Neure	68
12-11	thr	J. Vos	83	24-11	mevr	J.W. van Dam-Spelbos	95



Sterk zijn betekent
dat je op moet geven
Het betekent soms een traan
Sterk zijn betekent soms
dat je niet naar meer moet streven
Het betekent soms
dat je het moet laten gaan



Belangrijke telefoonnummers

<i>Instelling</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>
Algemene Hulpdienst - Vervoer, klusjes, boodschappen E-mail: info@ahdheemskerk.nl Website: http://ahdheemskerk.nl/	0251 257 480	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Verpleging en verzorging thuis E-mail: heemskerk@buurtzorgnederland.com	06 130 030 52	elke dag	08.00-19.00
CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	088 789 10 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Vereniging voor Slechthorenden, NVVS, afd. IJmond Noord E-mail: IJmondnoord@stichtinghoornmij.nl	0251 233 626		
Hospice Groep Midden-Kennemerland	0251 218 316	permanent	permanent
Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk	0251 265 265	elke dag	17.00-08.00
Huisvesting Ouderen (o.a. aanleunwoningen) en gehandicapten Voor informatie over de plaats op de wachtlijst: Mevrouw Zonneveld en mevrouw Smit (Woon op maat)	0251 140 251 0251 256 010	ma+wo ma-vr	08.30-09.30 10.00-12.00
Humanitas voor bezoek aan huis en activerend huisbezoek (gezamenlijk een activiteit ontwikkelen) Mevr. Nanda Ranzijn	06 351 134 35	di en do	09.00-12.00
Humanitas Telefooncirkel IJmond . Als deelnemer krijg je elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid	06 533 599 13	di en do	09.00-12.00
MaatjeZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E-mail: info@maatjez.nl Website: http://www.maatjez.nl/	06 512 468 51 088 99 58 000	ma t/m vr	09.00-17.00
MEE & de Wering - Vragen en problemen? Wij helpen u om hier grip op te krijgen. Wij ondersteunen u en uw netwerk. Website: https://www.meewering.nl/heemskerk/	088 00 75 000	ma t/m vr	09.00-12.00
MET Heemskerk - E-mail: info@metheemskerk.nl Website: https://www.metheemskerk.nl/		ma t/m vr	09.00-17.00
• Buurtcentrum de Schuilhoek en het Spectrum	088 88 76 800	ma t/m vr	09.00-17.00
• Cursusbureau	088 88 76 800	ma t/m vr	09.00-17.00
• Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur	088 88 76 800	ma t/m vr	09.00-17.00
• Sociaal werk: Gönül Güler (ouderenwerk en de Senior) idem	088 88 76 829	madidovr	09.00-17.00
• Buuv	06 245 20 326	ma t/m vr	09.00-17.00
• Steunpunt vrijwilligers Heemskerk	0251 731 700 0251 731 700	ma t/m vr	09.00-17.00
Noodfonds (bij financiële problemen)	06 165 709 46		
Reakt Koffie Plus , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat3	06 128 709 95	ma t/m vr	09.30-15.30
Rouwbegeleiding (interkerkelijk) - Mevrouw E. Heijblok	0251 236 156		
Soos De Jansheeren (In <i>dringende</i> gevallen!!)	0251 207 190	ma t/m vr	09.00-12.00 13.00-16.30
Sociaal Team Heemskerk , E-mail: info@sociaalteamheemskerk.nl	088 887 69 70		
Sociale Zaken (tel. spreekuur) Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk idem	0251 140 251 Bezoek Bezoek	ma t/m vr ma t/m vr ma t/m vr	09.00-10.00 09.00-12.00 14.00-15.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus E-mail: planning@svvijmond.nl Website: www.vrijwilligersvervoerijmond.nl	0251 257 481	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva! Zorggroep	088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Wet Maatschappelijke Ondersteuning Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk	0251 140 251	ma t/m do vr	tot 17.00 09.00-12.00
Zonnebloem - Helma Gerrits Jans. Bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen; organiseert diverse activiteiten	06-214 53 728		