

# SENIOR

HEEMSKERK

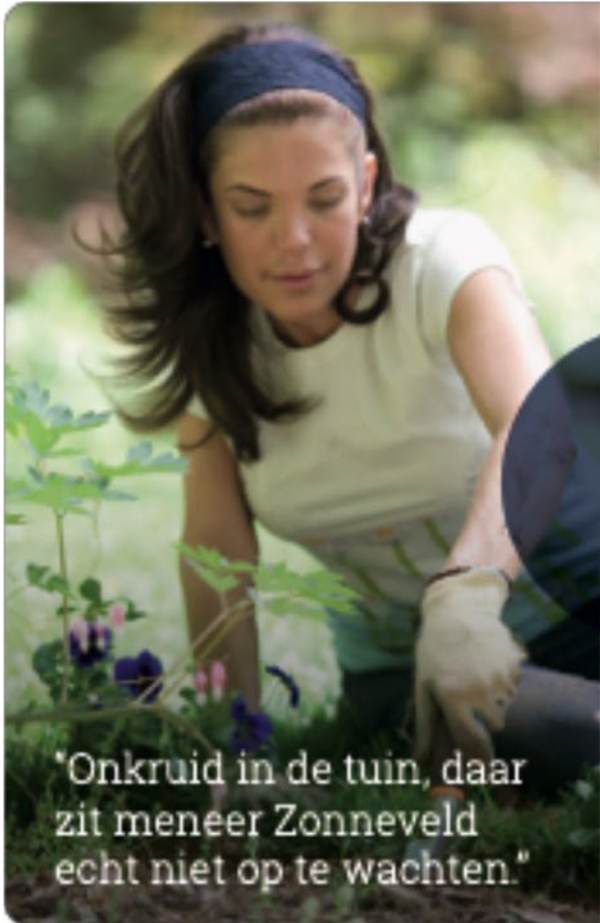


Fotokring Heemskerk

© Joke van der Veer

MAART 2025

WE ZIJN WEER THUIS...



"Onkruid in de tuin, daar zit meneer Zonneveld echt niet op te wachten."

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?**



algemene  
hulpdienst  
Heemskerk

**Hulp nodig of je aanmelden als vrijwilliger?**

Stuur een mail naar [ahdheemskerk@live.nl](mailto: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.

## Lasagne van Miljuscka Witzenhausen

De rode draad in mijn leven is lekker eten en eten maken. Mijn liefde voor alles wat met eten te maken heeft was grappig genoeg voor mij zo vanzelfsprekend dat ik nooit had overwogen daar mijn werk van te maken. Ik had als puber wel bijbaantjes bij de groenteboer en restaurants, maar dat was vooral leuk en ik verdiende zo een lekker zakcentje.

### **Ingrediënten voor de lasagne**

#### **Voor de bechamelsaus**

- 50 gr boter
- 50 gr bloem
- 500 ml volle melk
- snuf nootmuskaat
- 50 gr Parmezaanse kaas (optioneel)

#### **Voor de lasagne**

- 1x recept bechamelsaus
- 1 kg verse lasagnevellen
- 400 gr ricotta
- 300 gr Parmezaanse kaas
- 300 gr mozzarella
- 30 gr verse basilicum

### **Bereidingswijze**

Verwarm de oven voor op 200° Celsius.

#### **Bechamelsaus**

Zet een pan op het vuur en smelt de boter. Voeg de bloem in een keer toe. De melk voeg je in delen toe tot je een mooie gladde substantie krijgt. Rasp de nootmuskaat en voeg dit samen met de Parmezaanse kaas toe aan de saus. Nog even goed doorroeren en de saus is klaar.

#### **De lasagne**

Bekleed de bodem van een ovenschaal met een paar lasagnebladen en schep daar een laagje saus op. Voeg dan een laag Parmezaanse kaas toe en daarbovenop een laagje mozzarella. Verdeel daaroverheen een laagje van de ricotta. Maak af met een laag bechamelsaus en verse blaadjes basilicum. Herhaal dit 4 keer totdat de ovenschaal bijna vol is. Maak de lasagne dicht met wat lasagnebladen en een laag bechamelsaus en Parmezaanse kaas.

Zet de lasagne voor ± 1 uur in de oven totdat de bovenkant mooi goudbruin en knapperig is.

**Eet smakelijk!**

## IA of AI

De ezelkreet 'IA' kennen we wel in Heemskerk maar 'AI' is andere koek. Een kreet die we steeds meer tegen komen. Kunstmatige intelligentie, we worden er dagelijks mee geconfronteerd. Ik dacht laat ik ook eens een vraag stellen via 'AI Chat GPT'. Ik vroeg "schrijf een column over de Heemskerkse ouderen in 150 woorden" Hieronder het stuk dat binnen een paar seconden aangeboden werd:

*Heemskerk, een gezellige gemeente in Noord-Holland, heeft een bloeiende gemeenschap van ouderen die van groot belang zijn voor de lokale samenleving. Veel Heemskerkse ouderen hebben een rijke geschiedenis en een sterke band met hun omgeving. Ze hebben de stad zien veranderen door de jaren heen en dragen bij aan de sociale structuur van het dorp.*

*Het is belangrijk dat er aandacht is voor hun welzijn en dat er mogelijkheden zijn om actief te blijven. Of het nu gaat om wandelingen in de natuur, het bezoeken van het dorps huis of het deelnemen aan lokale activiteiten, Heemskerk biedt een breed scala aan opties voor ouderen om zich verbonden te voelen. Initiatieven zoals buurtzorg en sociale clubs helpen eenzaamheid te voorkomen en bevorderen het gevoel van gemeenschappelijkheid. Met een respectvolle houding en betrokkenheid kunnen we Heemskerkse ouderen blijven waarderen en ondersteunen, zodat ze zich blijven thuis voelen in hun eigen gemeente.*

U ziet we komen er niet slecht af in de ogen van het fenomeen AI. Ik heb alleen een vraag bij de zin waarin gesproken wordt over 'kunnen we' Heemskerkse ouderen blijven waarderen....."Wie is we?"

Ik heb geen AI nodig om vast te stellen dat ik hier al 55 jaar heel prettig woon en iedere keer weer blij ben als ik de grote windmolen met de gele letters zie als ik een tijdje weg ben geweest.

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

- Parkinson café
- Gezocht taalliefhebbers
- Karel
- Bridge
- Toeval
- Uit de oude doos
- Uitjezorg
- Goed voor Elkaar
- Lotgenoten

Wij wensen u veel leesplezier,  
namens de redactie,  
**Jan de Looze**



## Senior

voor Heemskerkse Ouderen

55<sup>e</sup> jaargang, nummer 7, maart 2025

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 4 maart 2025

Inleverdatum kopij maartnummer:

uiterlijk 10 maart 2025

Oplage:

5718 exemplaren – 382 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](mailto:65plusbestand@metheemskerk.nl)  
vermeldt naam, adres en e-mailadres

Redactie

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

Kopij

Naar: [seniorheemskerk@metheemskerk.nl](mailto: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

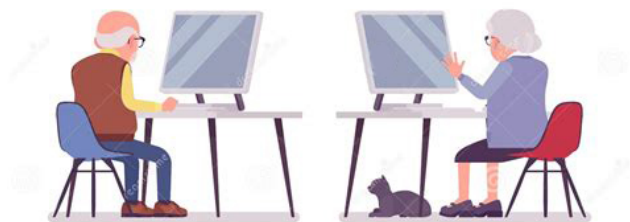
Uitgifte MET Heemskerk en De Grijsze Ezel

**HEEMSKERK**



## 1/3 van de 65-plussers kent leeftijdsdiscriminatie

Maar liefst een op de drie 65-plussers in Nederland heeft in de afgelopen 5 jaar discriminatie op basis van leeftijd ervaren. Ouderen kregen onder andere te maken met buitensluiting in de zorg, op financieel vlak en op het (vrijwilligers)werk. ANBO-PCOB luidt hierover de noodklok, na een onderzoek onder ruim 6500 panelleden. De voorbeelden van discriminatie zijn breed. Zo geven ondervraagden aan dat ze geen auto konden huren omdat ze 'te oud' waren, of dat de limiet van de creditcard drastisch is verlaagd bij het bereiken van een bepaalde leeftijd. Bij doktersbezoeken heeft 12% van de 65-plussers de ervaring dat klachten direct worden toegeschreven aan de leeftijd. Ook het stoppen van bevolkingsonderzoeken naar darm- en borstkanker na het 75e levensjaar, wordt als onrechtvaardig gevoeld. Op de arbeidsmarkt worden bij de meest ervaren werknemers snel aannames gedaan over de inzetbaarheid op grond van leeftijd. Ook wordt bijscholing soms niet aangeboden wanneer de pensioenleeftijd nadert.



- Uitsluiting

Het blijkt dat het gevoel van uitsluiting het grootst is bij senioren die het financieel zwaar hebben. Onder die groep ervaart 61% discriminatie.

- Zie de mens

Uit het onderzoek blijkt dat 21% van de ondervraagden zich na een gevoel van buitensluiting ontmoedigd voelt. Ons pleidooi: stop met mensen weg te zetten op basis van hun leeftijd. Realiseer je dat er ontzettend veel verschillen zijn en dat mensen tot op hoge leeftijd vitaal kunnen blijven. "Zie de mens. Niet het getal."

- Vervolgstappen

Nederland telt momenteel zo'n 3,7 miljoen inwoners die 65 jaar of ouder zijn. De komende jaren zal dat aantal alleen maar stijgen. Naar verwachting zijn er in 2040 circa 5 miljoen mensen die onder deze doelgroep vallen. Naar aanleiding van het onderzoek, gaat ANBO-PCOB diverse vervolgstappen zetten, onder meer richting overheid en Tweede Kamer.

Ouderen die nu te maken krijgen met discriminatie, kunnen via E [contact@anbo-pcob.nl](mailto:contact@anbo-pcob.nl) melding doen,

zodat ANBO-PCOB aan dossiervorming kan doen en laten zien hoe groot dit probleem is.

- Inkomen

Overigens: ook positieve discriminatie, zoals korting op basis van leeftijd, is in het onderzoek meegenomen. Hoewel 82% van de ondervraagden deze voordelen waardeert, geeft 52% van de ouderen aan het eerlijker te vinden wanneer financiële voordeeltjes worden uitgedeeld op basis van inkomen.

Bron website ANBO-PCOB 27-01-2025

W <https://anbo-pcob.nl>

Deels ingekort.



### 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 05 en 19 maart en vervolgens 2 keer per maand in

**De Vrijburcht, Vrijburglaan 2.** Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau, T **085 488 36 16**.

Zelf een datum reserveren kan via website:

W [www.goedkopekeuringen.nl](http://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](http://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).

Ook inwoners uit omliggende gemeenten zijn van harte welkom.



Uit de oude doos: Olaf de Ruyter. Alles voor uw tuin. Inmiddels is het nieuwbouwplan Ruyterburcht aan de Duitslandlaan opgeleverd en bewoond door de nieuwe bewoners. Dit stuk land is in 2010 in de Heemskring no 44 uitgebreid beschreven. Hieronder een zeer beknopt uittreksel van dat artikel.

'Boerenzoon Olaf de Ruyter startte in 1946 zijn eigen tuinderij. Door de latere groei van Heemskerk ontwikkelde het bedrijf zich tot een bloemisterij en tuincentrum. Hij begon zijn bedrijf op de Hofflanderweg 314. Olaf huurde het leeggekomen deel van de boerderij (naast zijn vader en moeder!) en een stuk grond van zijn vader. Al vroeg wist Olaf dat hij geen boer wilde worden maar groot wilde worden in de bollenhandel net als zijn oom. Een paar



jaar later, in maart 1951, kon Olaf op de Jan van Kuikweg 17 een huisje kopen van de weduwe van Rinus Boon voor welgeteld 8.263 gulden. Dat was het

begin van een bloeiende bloemenkwekerij. Probleem was wel de ligging op een plek waar misschien ooit de westelijke randweg zou komen. Uitbreiding was daardoor onmogelijk. Uiteindelijk is die locatie onteigend en werd onder druk van de rechtbank door de Gemeente een terrein aan de Duitslandlaan toegewezen. Dat was niet groot voor eigen kweek en daarmee veranderde de zaak, andere plek, andere naam: Bloemisterij en Tuincentrum Olaf de Ruyter. Bloemen en planten kwamen van de veiling of andere leveranciers. Er werden steeds meer bijzondere soorten verkocht. Steeds sneller veranderde het modebeeld, van Engelse tuin, de kleine gezinstuin en nu de versteende tuin. Eind mei 2021 stopte het tuincentrum definitief, geen opvolging en zwaardere concurrentie. Er zijn 50 appartementen ontwikkeld op deze historische plek

Wil je meer lezen? Het hele artikel van Ineke Broekhuizen vind je in onze Beeldbank. Lid worden van de HKH kan ook.

Kosten zijn € 18,00 per jaar.

Aanmelden: **W** [www.historischekringheemskerk.nl](http://www.historischekringheemskerk.nl)

**KOM  
ERBIJ!**



## Cognitieve fitness, beweeg je slim(mer)

**Maart 2025, NIEUW**, nieuw, nieuw...

Conditie verbeteren? Dat kan....

Brein gezond houden? Dat kan...

In vijftien weken zult u resultaat merken, Cardio-, spierversterkende oefeningen die bewust de hersenfunctie aanzetten.

Na inspanning en uitdaging, even ontspannen...

U voelt zich fitter, blijer

en sterker dan ooit daarvoor

**Probeer het uit en geef je op voor ...**

- Introductie les 18 maart 13.30 uur
  - Gymzaal
  - Visserstraat 6b Heemkerk
- Introductie les 19 maart 13.30 uur
  - Sporthal "de Waterkokers",
  - Kerkweg 217 Heemkerk

Kosten € 7,50

Informatie /Opgeven via

**E** [info@frederiekehols.nl](mailto:info@frederiekehols.nl)

**T** [06 15 94 10 86](tel:0615941086) (17.00÷18.00 u)



## Parkinson Café H'kerk-B'wijk (IJmond)

Op maandag 10 februari om 14.00 u geopend!  
Jaren geleden was er een Parkinson Café in Beverwijk-Heemskerk. Inmiddels neemt het aantal mensen steeds meer toe dat de diagnose Parkinson of Parkinsonisme krijgt. De ervaringen van Clara Overes met het ziekteverloop van haar man Jeroen en de intentie van Anita Karrenbeld van Fit4You2 om meer ruimte te bieden voor bewegen aan mensen met Parkinson leidde tot het initiatief tot heropening van een Parkinson Café Heemskerk-Beverwijk.

Het Parkinson Café Heemskerk-Beverwijk (IJmond) wil een ontmoetingsplek zijn voor iedereen die met Parkinson(ismen) te maken heeft: patiënt, partner, familielid, mantelzorger en zorgverlener. Het belangrijkste doel is het onderlinge contact; daarnaast wordt in samenwerking met deskundigen informatie gegeven over de ziekte van Parkinson en parkinsonisme.

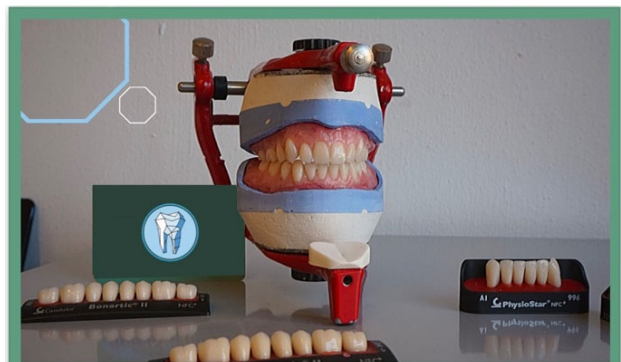
Het Parkinson Café Heemskerk-Beverwijk vindt haar onderkomen in **De Vitale Huiskamer**, een ruimte binnen Vitaliteitscentrum Fit4You2. Deze locatie maakt het mogelijk om informatieve thema's en het ervaren van verschillende vormen van bewegen te combineren. Sport en zorg verbinden én ook kennismaken met verschillende vormen van bewegen en sport. Dát is de insteek van Parkinson Café Heemskerk-Beverwijk. Er wordt samengewerkt met lokale verenigingen en organisaties zoals Fit4You2, tafeltennisvereniging Rapidity en andere verenigingen en organisaties die open staan voor bewegen voor mensen met Parkinson. Het Parkinson Café Heemskerk-Beverwijk wordt georganiseerd in samenwerking met de Parkinson Vereniging.

**W** [www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-heemskerk](http://www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-heemskerk)

De bijeenkomsten zullen in 2025 ongeveer 10 keer plaatsvinden op de 2e maandag van elke maand. Om er te zijn voor alle mensen met Parkinson en parkinsonisme en hun familie en verzorgenden zijn de bijeenkomsten afwisselend 's middags (14.00 tot 16.00 uur) en 's avonds (19.30 - 21.30 uur). De toegang is gratis.

De Vitale Huiskamer,  
Beneluxlaan 205  
1966 WJ Heemskerk  
Aanmelden: **E** [info@parkinsoncafeheemskerk.nl](mailto:info@parkinsoncafeheemskerk.nl)  
Voor meer informatie  
Clara Overes, coördinator/vrijwilliger  
**T** [06 12 12 18 52](tel:0612121852)

Ook een advertentie plaatsen?  
Bel Jan Zonneveld, T [06 58 86 32 47](tel:0658863247)



### 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](mailto:info@tpvverhagen.nl)



**Sport**



**Concerten**



**Spel**



**Zalen Verhuur**



**Feesten & Partijen**



**Diners Buffetten**



## De Jansheeren

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

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

## Hulp bij het invullen van uw belastingaangifte 2024

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

De hulp is bedoeld voor een eenvoudige aangifte inkomstenbelasting van 65-plussers.

De kosten bedragen € 15,00 voor leden van een ouderenbond, voor niet leden € 22,50.

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

- mw. C. Beentjes T [06 51 48 98 58](tel:0651489858)
- dhr. W. Dantuma T [06 20 16 68 08](tel:0620166808)
- dhr. B. Henneman T [06 27 01 76 31](tel:0627017631)
- dhr. P. Niet T [06 51 17 13 95](tel:0651171395)
- mw. M. Oerlemans T [06 53 71 76 30](tel:0653717630)
- dhr. B. Schoutsen T [06 83 13 29 43](tel:0683132943)
- dhr. K. Wassenaar T [06 51 55 52 22](tel:0651555222)
- mw. A. Westerhoven-Prins T [06 19 37 44 00](tel:0619374400)
- dhr. J. Zonneveld T [06 58 86 32 47](tel:0658863247)



Jan Zonneveld,  
Coördinator belastingsservice Stichting De  
Grijze Ezel

E [jpm.zonneveld@gmail.com](mailto:jpm.zonneveld@gmail.com)



## Lezing (a-)sociale media

Seniorweb IJmond geeft op woensdag 12 maart om 14.00 uur een lezing in de Stut over een wel heel actueel onderwerp, namelijk de (a-)sociale media.

De lezing wordt verzorgd door Rob Uijlings, ambassadeur van Seniorweb Nederland. In de afgelopen weken en maanden is er veel gebeurd op het gebied van de sociale media. In de aanloop naar de presidentsverkiezingen in



de VS hebben de grote commerciële platforms als X (voorheen Twitter) en Facebook alles open gezet. Dat betekent dat er niet meer gecontroleerd gaat worden op bedreigingen, nepnieuws en negatieve beïnvloeding door influencers. Een toenemend aantal mensen willen van deze (a-)sociale media af. Wat betekent dat? Welke sociale media zijn er en welke kun je nog vertrouwen?

Hoe kun je de waarheid nog te weten komen en zijn er ook alternatieven? Om door de bomen het bos te

kunnen blijven zien, heeft SeniorWeb IJmond het een en ander op een rijtje gezet en komen de positieve en negatieve ontwikkelingen aan bod.

Genoeg redenen om eens uw licht op te steken en naar deze lezing te komen.

Kom naar de presentatie in de Stut op woensdag 12 maart om 14.00 uur. Graag vooraf aanmelden bij de Stut. U betaalt € 3,- aan de zaal. U bent van harte welkom.



## Ontmoetingscentrum

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

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

E [contact@destut.nl](mailto:contact@destut.nl)



## Kienen

Lieve mensen we vonden het weer heel gezellig.

We hopen dat u dat ook vond.

We doen het voor u, en u heeft dan een gezellige middag en doet weer leuke contacten op.

De volgende kien is op 31 maart.

In de Jansheeren Maltezerplein bij de Dekamarkt.

De zaal is om 13.30 u open, het begin is om 14.00 u.

We doen 3 rondes voor € 5,00 daar heeft u een gezellige middag voor.

We hopen u te zien.

Het kienteam



## 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](mailto:info@tppgerardkool.nl)

## Het inlooppreekuur.

We zijn er weer:

- **20 maart 2025** van 10.00 tot 12.00 uur
- **Bibliotheek**
- **Gemeentehuis Heemskerk.**

Hier wordt u geholpen met al uw vragen over hoor-, tinnitus- en evenwichtsproblemen. De koffie staat klaar!  
Laatste herinnering: Voorlichting over slechthorendheid in Uitgeest.

Over een paar dagen is het zover! We zijn dan op

- **Donderdag 13 maart 2025 om 09.30 uur** in
- **Dorpshuis De Zwaan**
- **Middelweg 5 te Uitgeest.**

Wij bespreken de algemene kennis over het gehoor en hoorverlies. Vervolgens gaat het over hoortoestellen en wat die voor u als slechthorende kunnen betekenen. Er is ruim gelegenheid tot het stellen van vragen. Koffie en thee in de pauze is gratis.

Het Dorpshuis wil graag dat u zich van tevoren even aanmeldt. Het aanmeldadres is:

E [s.u.s@inter.nl](mailto:s.u.s@inter.nl)  
of T [0251 31 90 20](tel:0251319020).

Tot ziens in Uitgeest!



### Liplezen.

Onlangs kreeg ik een stukje over liplezen toegestuurd. Dat herinnerde me aan mijn eigen slechthorendheid-ervaring. Liplezen (of

spraakafzien is eigenlijk een betere naam) is heel belangrijk voor alle slechthorenden. Met behulp van deze vaardigheid kan een slechthorende aan het mondbeeld aflezen wat de spreker zegt, zonder dat hij de spreker (volledig) verstaat. Maar er is meer: De aflezer ziet niet alleen het woordbeeld maar ook de gezichtsuitdrukking van de spreker:

Is die blij of is die verdrietig? Dat helpt enorm met het verstaan en begrijpen van wat de andere persoon wil uitdrukken. Spraakafzien leren kost wel moeite en tijd. Ik leerde het bij de logopedist en op de cursus die de lokale afdeling van NVVS organiseerde. En wij kregen huiswerk mee. We moesten met huisgenoten oefenen wat wij in de les hadden geleerd. Gelukkig is mijn gehoor niet zo achteruitgegaan dat ik volledig doof werd. Maar het spraakafzien helpt mij veel bij het begrijpen van wat de ander mij vertelt. Wanneer u hier meer over wilt weten, stuur me dan even een mailtje.

Vriendelijke groet van Wim Steenpoorte.

Secr. NVVS afd. Alkmaar IJmond.

E [wsteenpoorte@hetnet.nl](mailto:wsteenpoorte@hetnet.nl)



## GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN

(Door BIG geregistreerde arts)

Elke 3<sup>e</sup> 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](tel:0653167166)

T [06 33 00 95 94](tel:0633009594)

E [keuring@oliveiro.nu](mailto:keuring@oliveiro.nu)

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



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

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

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

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

Neem dan contact op met:

Fysiotherapie Hart van Heemskerk  
Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,  
telefoon: 0251-231018.

Mail: [fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl](mailto:fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl)





## Gezocht! Taalliefhebbers

om anderstaligen te helpen de  
Nederlandse taal (beter) te leren.

Is taal ook 'echt uw ding'? Lijkt het u leuk en hebt u tijd om mensen met een andere moedertaal te helpen de – mooie en best wel ingewikkelde – Nederlandse taal te leren? Dan is SPA op zoek naar u! Heel veel mensen die uit het buitenland zijn gekomen – voor de liefde, voor werk, op zoek naar een veilige plek – is Nederlands een vreemde taal. Om die te leren, kunnen zij wel wat hulp gebruiken! Natuurlijk gaan de meeste 'anderstaligen' naar school om Nederlands te leren. Maar een taal leer je het beste in de praktijk. Van mensen voor wie Nederlands wél de moedertaal is.

### Wie zijn wij?

Stichting Participatie Anderstaligen (SPA) helpt andersstaligen om (beter) Nederlands te leren (spreken en verstaan, lezen en schrijven), door diverse activiteiten en voor verschillende doelgroepen. Voor hen die zich voorbereiden op hun inburgeringsexamen en vooral ingeburgerde mensen of anderen die hun taalvaardigheid willen verbeteren. Door het gevarieerde aanbod kunnen we deelnemers én vrijwilligers koppelen aan een geschikte activiteit. Mensen helpen met de Nederlandse taal is leerzaam; natuurlijk voor de anderstaligen, maar ook voor de vrijwilligers. En heel gezellig!

### Wie zoeken wij?

Wij zijn altijd op zoek naar gemotiveerde en enthousiaste vrijwilligers, die de Nederlandse taal goed beheersen en het leuk vinden om anderstaligen te begeleiden bij het (beter) leren van Nederlands. Mensen die belangstelling en respect hebben voor mensen met een andere cultuur. Ouderen die na hun pensionering hun tijd fijn en nuttig willen besteden. Iedereen die wil bijdragen aan de multiculturele samenleving. En natuurlijk alle taalliefhebbers.

### Wat bieden wij?

- Een waardevolle (vrije) tijdsbesteding waarmee u iets betekent voor een ander;
- Nieuwe, mooie en kleurrijke (taal)contacten;
- Goede ondersteuning, individueel en tijdens bijeenkomsten met andere taalbegeleiders
- Gratis bijscholingen: van o.a. Het Begint met Taal en de Stichting Lezen en Schrijven
- Een keuze uit een gevarieerd activiteiten aanbod (waarover wij u natuurlijk adviseren):
- Taalbegeleiding: geven
  - aan individuele anderstaligen
  - aan een groepje ouders op een lagere school
  - bij een Taalcarroussel, een inloopactiviteit met kleine groepjes.

U kunt gerust een keer komen kijken of het iets voor u is! U hoeft zich hiervoor niet aan te melden. (Plaatsen en tijden staan in de agenda).

Belangstelling of eerst meer weten?

Bezoek onze website **W** <https://www.spa-ijmond.nl/>

Of bel, whatsapp of mail onze coördinator Esther Tromp voor meer informatie of om u aan te melden:

**T** [06 44 30 22 25](tel:0644302225) **E** [info@spa-ijmond.nl](mailto:info@spa-ijmond.nl)



### Een eenzame uitvaart

Veel mensen in Nederland leven in eenzaamheid. Zo sterven er ook velen in eenzaamheid. Wanneer er echt niemand is – geen nabestaanden, geen aangewezen executeur – dan wordt de gemeente verantwoordelijk voor het verzorgen van de uitvaart.

Afgelopen herfst kreeg ik het verzoek om de uitvaart te verzorgen van dhr. H. Meneer was een zelfgekozen kluzenaar die met niemand contact had. Hij had geen familie meer en wilde geen vrienden. Toen hij ziek werd en overleed in het ziekenhuis, was er niemand om zijn uitvaart te regelen. Na een verblijf in het mortuarium van het ziekenhuis werden wij gebeld: wij mochten meeneers uitvaart verzorgen.

We haalden hem op en gaven hem de laatste verzorging. Nadat hij in de kist was gelegd, wenste ik hem een goede laatste reis en sloot de kist. Op de dag van de uitvaart kocht ik een mooie hortensia en legde die op zijn kist. Daarna bracht ik hem naar Begraafplaats Eikenhof, waar Vincent, mijn collega van de begraafplaats, al klaarstond in zijn nette pak. Samen met de heren van de tuin brachten we meneer naar zijn graf. Uiteindelijk bleven Vincent en ik met z'n tweeën bij zijn graf achter. Na een moment van stilte sprak hij de woorden: "Meneer H., dat u mag rusten in vrede," en liet de kist in het graf zakken. Samen groetten we af. Een uitvaart in eenzaamheid, maar wel met alle waardigheid.

Met hartelijke groet,

Mandy Wanmaker, uitvaartverzorgster

Wanmaker Uitvaart

Gerrit van Assendelftstraat 17D, 1961 NH Heemskerk

**T** [0251 25 41 35](tel:0251254135)

# 65+ Indexen

Het gezegde "meten is weten" bevestigt meestal het vermoeden. We merken het dagelijks aan onze boodschappen. De consumptie-prijsindex is de laatste maand gedaald maar daar merkt u niets van omdat de prijzen alleen maar zijn gestegen. Tenzij u alle koopjes heeft afgelopen en heeft geprofiteerd van 2 plus 2. De inflatie is juist gestegen en wordt berekend aan de hand van gemiddelde prijzen van goederen en diensten. Oftewel het leven is duurder geworden en is de AOW-verhoging van circa € 14,- een pleister op de wonde. Dat er vele contrasten zijn mag blijken uit ons spaargedrag. Het afgelopen jaar hebben we met z'n allen weer meer gespaard. Dit tot schril contrast van de stille armoede van een op de zeven huishoudens. Ieder leeft naar zijn omstandigheden en kan er worden vastgesteld dat ouderen meer financiële zekerheid hebben ingebouwd. Wij als ouderen hebben nog geleerd ieder dubbeltje om te keren. De huidige generatie weet niet eens meer wat een dubbeltje is.

Fred Wijers



## “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](mailto:heemskerk@hoorcare.nl)

# 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/](http://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)



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



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

Nellie van Kolstraat 6  
Tel 0251 232477  
Heemskerk

**BOLLEMEIJER**



GEZICHTSBEPALEND

UW VERTROUWDE OPTICIEN  
IN HEEMSKERK

WIJ REGELEN DE  
ZORGVERGOEDING VOOR U

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

# Puzzelhoek



Tijdaan- duiding		Balspel		Plant		Vreemde munt	Landb. werktuig	Onder- danig		Duitse stad	
Drink- gerei		Larve		Pias						Spaanse landvoogd	
Slordig								Indien			
Boom											
							Aanleg Bij elkaar				
Lidwoord			Oostenr. rivier	Soort				Aan- hanger			
Achter								Trommel- slager			
		Slot		Kleinig- heid						Bedrog	Berouw
Deel van het leger						Moeder			Nikkel		
Bijbelse figuur											
				Europaan							
Verenigde Naties			Verenigde Staten							Paarden- kracht	
Cowboy- feest			Brabantse plaats			Let wel				Over- dreven	
					Feest- artikel			Spil			Mager
								Deel van de Bijbel			
Eerwaar- de heer		Steen- massa						Zeeuwse plaats			
								Haarverz. product			
		Voor				Gewicht				Bijbelse plaats	
		Beroep				Judo- graad				Pers.vnw.	
Hoe- veelheid	Iedereen		Honing- drank						Met name		Ruig
									Oosters land		
			Europees land								Kleding- stuk
Europese hoofdstad											
Bergtop							Bergweide			Domina	
			PDoctor			Slang					
			Pers. vnw.			Oude maat					
Gemaal					Bijbelse figuur					Noot	
Onge- regeld											

## Karel en het ongeluk



De wereld blaakte van genoeg. De winterzon was verschenen, alles werd er vrolijker door. Mensen dardelden hups door de straten. Uit een open raam danste het liedje [the sun is shining](#) naar buiten.

Gouden licht in de winterse dreven.

Prachtig.

Maar ...

Een voetganger huppelde niet.

Hij liep moeizaam achter zijn EMPR\*).

Strompelend.

“Wat heb jij uitgespookt Karel?” vroeg ik.

Want de ongelukkige was Karel.

“Dag Har,” zei-ie, “mooi weer hè?”

“Godenweer,” antwoordde ik, “maar wat is er met jou gebeurd?”

“Ik had een goed voornemen voor 2025,” begon Karel.

“O ja,” herinnerde ik me, “je was gaan fietsen.”

“Vanwege het bewegen,” verklaarde Karel.

“Volgens mij om de aankoop van een iPhone te legitimeren bij Dien\*\*),” corrigeerde ik Karels antwoord.

(Zie Karel en zijn gezondheid in het februarinummer)

“Oké, oké,” murmelde Karel.

“Maar wat heeft zich nu met jou voorgevallen,” informeerde ik.

“Ik ben met de fiets omgekukeld,” sprak Karel ernstig.

“Omgekukeld?” vroeg ik.

“Nou ja, omgedonderd,” mopperde Karel met een donkere stem.

“Hoe kwam dat dan?” persisteerde ik.

“Ik moest wachten voor ik de straat in kon rijden,” legde Karel uit, “er kwam een auto aan en ik remde en stond



bijna stil.”

“Prima toch” meende ik.

“De fiets begon te wiebelen en we verloren ons evenwicht,” ging Karel verder.

“Viel je om?” polste ik.

“Ik klapte tegen de grond, zette Karel verder uiteen, “ik kon niet afstappen...”

“Je had zeker een fiets met een mannenstang?” vroeg ik.

### Mannenstang



“Tuurlijk,” zei Karel enigszins fel.

“Ja dat heb je ervan,” vond ik, “dan moet je jouw been over de bagagedrager zwiepen.”

“Ja,” zei Karel nu wat timide.

“Je moest natuurlijk weer stoer doen,” sarde ik, “met je getrimde baardje en je herenfiets in een anti-matriarcale actie.”

(Zie Karel en het matriarchaat in het januarinummer)

“Je hebt gelijk,” gaf Karel toe, “het is niet handig. Maar hou nou maar 's op met je commentaar.”

“Was een sierlijk damesmodel niet beter geweest?” kon ik niet nalaten om even nog te zeggen.



Karel keek me nu vernietigend aan. Ik vreesde even voor onze over het algemeen goede verstandhouding. “Zand erover?” vroeg ik, “'t is jouw keuze en daarmee basta.”

“OK,” antwoordde Karel

“Wat vond Dien er eigenlijk van?” was mijn niet al te handige volgende vraag.

“See you” kwam er uit de samengeperste lippen van Karel. En hij strompelde weg, zwaar leunend op zijn EMPR.

\*) Electric Multi-Purpose Rollator

\*\*\*) Karels vrouw

Harry Wagendorp

[harrywagendorp@mac.com](mailto:harrywagendorp@mac.com)



### • Week 02 2025

#### > Doe een huurprijscheck

Vanaf 1 januari 2025 kunnen huurders die denken dat ze te veel huur betalen dit melden bij de gemeente. Dit kan bij het meldpunt 'Problemen met verhuurders'. Verhuurders die te veel huur vragen kunnen ook een boete van ons krijgen. De kwaliteit van uw woning bepaalt de huurprijs. Dit wordt uitgedrukt in punten. Doe hiervoor de Huurprijscheck.

Bereken zelf uw punten via de huurprijscheck via [W www.huurcommissie.nl](http://www.huurcommissie.nl). U ziet dan ook meteen de huurprijs die past bij het aantal punten. Denkt u recht te hebben op een lagere huur na de Huurprijscheck? Praat eerst met uw verhuurder. Komt u er niet uit? Stap dan naar de Huurcommissie. U vraagt hier om een huurprijscorrectie. Ook kunt u vervolgens een melding doen bij [W www.heemskerk.nl/verhuurders](http://www.heemskerk.nl/verhuurders).

Verhuurders kunnen een boete van ons krijgen als ze zich niet aan de regels houden.

### • Week 03 2025

#### > Voor een weerbare overheid



Burgemeester Alexander Luijten heeft samen met de burgemeesters van alle Noord-Hollandse gemeenten en de commissaris van de Koning van de provincie getekend voor een weerbare overheid. Deze norm voor een weerbare overheid helpt om ondermijnende criminaliteit tegen te gaan. Iedereen die voor de overheid werkt, een bestuurder is, of in de politiek zit, kan te maken krijgen met allerlei vormen van ondermijning. Denk bijvoorbeeld aan bedreiging, intimidatie, gehackt worden en andere criminaliteit. Nu alle gemeenten in Noord-Holland dezelfde richtlijnen volgen, vormen ze samen één front tegen bedreigingen. Zo zorgen ze samen voor een veilige werkomgeving en beschermen ze de politieke besluitvorming. Ook is het moeilijker voor kwaadwillenden om als het in de ene gemeente niet lukt in de andere gemeente hun slag te slaan.

**BESTE 2024  
OVERHEIDS  
ORGANISATIE  
VAN HET JAAR**

### • Week 04 2025

#### > Uw haard aansteken? Check de stookwijzer

Zo weet u precies of het weer geschikt is om te stoken. Of dat u beter uw vuurtje uit kunt laten. Bij mist of weinig wind kunt u bijvoorbeeld beter het vuur uitlaten. Zo helpt u uw buur die anders misschien wel last krijgt van gezondheidsklachten. De stookwijzer bereikt u via: [W www.atlasleefomgeving.nl/stookwijzer](http://www.atlasleefomgeving.nl/stookwijzer).

### • Week 05 2025

#### > College plant inheemse bomen

Een ratelpopulier, een veldesdoorn, hulst, een zomereik en een wilde lijsterbes. Deze inheemse soorten hebben de burgemeester en wethouders van Heemskerk geplant aan de Mozartstraat. Als een symbolisch startschot voor het vervangen van de bomen die zomerstorm Poly heeft vernield. We kiezen voor inheemse bomen, omdat die het beste passen bij ons klimaat. Ook is het goed voor de biodiversiteit, omdat insecten en vogels er zo dol op zijn.

### • Week 06 2025

#### > Kapotte tegel of gevaarlijk stuk asfalt ontdekt?

Onze toezichthouders checken altijd even of aannemers werkzaamheden voor onze gemeente veilig



én goed uitvoeren. Vaak komen we onverwachte dingen tegen, die we samen met de aannemer oplossen. Ook is de toezichthouder het 1e aanspreekpunt voor bewoners. Voor

alle vragen of opmerkingen over de werkzaamheden: Neem contact op via [E Fixi.nl](http://E.Fixi.nl)

of via een app op [W Apple](http://W.Apple) of [W Android](http://W.Android)

#### > RegioRijder krijgt een nieuw telefoonnummer

Vanaf zaterdag 15 februari heeft RegioRijder een nieuw telefoonnummer [T 085 788 61 11](tel:0857886111). Het oude nummer ([T 0900 93 43](tel:09009343)) is gestopt. Zet het nieuwe nummer in uw mobiele telefoon.

RegioRijder verzorgt het Wmo-vervoer en het

leerlingenvervoer in de gemeenten Beverwijk, Bloemendaal, Haarlem, Haarlemmermeer, Heemskerk, Heemstede, Velsen en Zandvoort. Voor de klant verandert er niets aan de belkosten. Voor het bellen naar het nummer worden normale belkosten berekend.

Op uw Wmo-pas staat het oude telefoonnummer van RegioRijder. Er zijn stickers gemaakt met het nieuwe telefoonnummer, die kunt u aan uw chauffeur vragen. Nog vragen? Bel [T 085 788 61 11](tel:0857886111)

Lang niet alles is vermeld en vaak ingekort. Lees [Ezelsoor!](http://Ezelsoor)  
Of kijk op [rodi.nl/heemskerk/archive](http://rodi.nl/heemskerk/archive)





## Uit de oude doos Highlight: Sjors en Sjimmië

Sjors en Sjimmië is een langlopende **stripreeks**, uitgegeven in Nederland. In de strip staan twee jongens



centraal: Sjors en Sjimmië, onafscheidelijke vrienden en kwajongens die spannende avonturen meemaken. Er zijn zowel eenpaginastrips verschenen als langere vervolgv verhalen waarin ze een echt avontuur beleven. De belevenissen van de

beide kameraadjes zijn een afspiegeling van een samenleving die nog geloof hecht aan de vooroorlogse normen en waarden.

In het Nederland van de jaren veertig en vijftig moeten de eerste gastarbeiders nog naar ons land komen; de multiculturele samenleving is nog heel ver weg. Mensen uit andere culturen, zeker als ze een ander kleurtje hebben, komen eigenlijk alleen voor in avonturenboeken, stripverhalen en geïllustreerde tijdschriften als De Spiegel en De Katholieke Illustratie die regelmatig berichten over de zegenrijke arbeid van zendeling en missionaris bij de 'onbeschaafde zwartjes' in het verre Afrika. Tegen deze achtergrond moet de rol van Sjimmië in de strip beoordeeld worden. Sjimmië praat in die tijd gebrekkig Nederlands, in de trant van "Sjimmië bang zijn! Sjimmië niks gedaan heb!" Naïviteit en onbekendheid met de wereld buiten huis en hard liggen aan die neerbuigende strekking jegens Sjimmië ten grondslag en geen racisme of iets van dien aard.



Gelukkig is met het veranderen van de samenleving ook de spreekvaardigheid van Sjimmië toegenomen en zijn beide belhamels -wat dat aangaat- niet van elkaar te onderscheiden. Sinds de jaren tachtig dienen de afleveringen van de strip juist als voorbeeld hoe jongeren van verschillende etnische herkomst, gelijkwaardig met elkaar omgaan.

De eerste versie werd getekend door **Frans Piët**. In 1939 verscheen het eerste verhaal in albumvorm. Na de oorlog ging Piët het verhaal meer naar zijn hand zetten. Hij liet Sjors na een lange reis in een circus een donker jongetje Sjimmië, toen nog Jimmy, ontmoeten. Zij werden onafscheidelijk. Toen het tijdschrift Sjors eind jaren 60 werd gemoderniseerd, ging de



striptekenaar **Jan Kruis** Sjors en Sjimmië maken, en kregen de figuren een meer eigentijds uiterlijk. Het tijdschrift Eppo ontstond in 1975 na een samenvoeging van het blad Sjors (waar Sjors en Sjimmië al sinds de jaren vijftig van de twintigste eeuw in verschenen) en Pep, beide van dezelfde

uitgever. Voor deze gelegenheid werd ervoor gekozen om Sjors en Sjimmië wat te moderniseren. **Robert van**



**der Kroft** ging de strip tekenen, die voortaan uit humoristische verhalen van een pagina bestond. In 1988 werd het blad Eppo omgedoopt tot Sjors en Sjimmië vanwege het succes van de beide striphelden. Het blad bevatte zowel korte als langere Sjors & Sjimmië-strips. Omdat hij een dergelijke grote productie zelf niet aankon, werden deze strips niet door Van der Kroft getekend maar door anonieme medewerkers van een tekenstudio in Spanje. In 1999 ging het blad ter ziele. In 2019 maakten Sjors en Sjimmië een comeback in StripGlossy. Van 1936 tot en met 2000 kwamen er 87 albums



uit met als tekenaars Martin Branner, Frans Piët, Jan Kruis, Jan Steeman en Robert van der Kroft.

Daarnaast ook een negental films.

Bronnen:

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Sjors\\_en\\_Sjimmië](https://nl.wikipedia.org/wiki/Sjors_en_Sjimmië)

<http://www.sjors-en-sjimmië.nl/SjoSjiHistory/index.asp>

<https://stripglossy.nl>

<https://www.youtube.com/watch?v=ki-lf0Eprrs>

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

[seniorheemskerk@metheemskerk.nl](mailto:seniorheemskerk@metheemskerk.nl)



**Agenda:**

- Fanfare, concert 29 maart Gemeentehuis Heemskerk. Met dit concert speelt ook het Zaanlijks Fanfare Orkest mee. Zaal open 19.30 u. Aanvang: 20.00 u.
- Novo geeft op 30 maart een concert in d'Evelaer. Aanvang 14.30 u.



**Kledingactie.**

Ook dit jaar houdt St Caecilia haar jaarlijkse kledingactie en wel van 17 maart t/m 9 april.

Gevraagd worden: Alle soorten schone en bruikbare



dames-, heren- en kinderkleding. Alle soorten bruikbare dames-, heren- en kinderschoenen, sport- en handtassen, riemen, hoeden, petten en mutsen. Textiele

goederen zoals, lakens, slopen en dekbedhoezen.

Schoenen graag aan elkaar gebonden.

**BELANGRIJK!**

Geen kussens, dekens, dekbedden, pluche knuffels, gordijnen en vitrage.

De kleding kan vanaf maandag 17 maart worden opgehaald. Men kan bellen met

- Pleun van Lente, Bonckenburgstraat 30
- T [0251 24 00 61](tel:0251240061)
- T [06 83 45 82 09](tel:0683458209)

Ook kan men de kleding aan dit adres bij de voordeur plaatsen. De kleding kan ook zelf worden gebracht bij:

- Ons repetitielokaal
- Mrt v. Heemskerckstraat 41A (achter politiebureau)
- Op de vrijdagavonden 28 maart en 4 april, van 19.00 tot 20.00 u

Met muzikale groet en dat u gespaard mag blijven van de griep.

Jaap Hilbers.

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: Elke vrijdagochtend van 11.00 tot 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](mailto:info.waterakkers@sportfondsen.nl)

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

**Alzheimer Trefpunt.**

Alzheimer Nederland MK

11 maart 2025

Thema: "Het levenstestament"

Het is verstandig je wensen over bijvoorbeeld het machtigen van iemand vast te leggen zolang je dat nog kunt. Dat doe je in een levenstestament.

Maar leg je daar ook je behandelwensen in vast? Gast-sprekers zijn notaris Mw. Lautenbach en verpleegkundig specialist Mw. Been. Iedereen is welkom, toegang is gratis, aanmelden is niet nodig.

**Ontmoetingscentrum De Stut**

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

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

E [contact@destut.nl](mailto:contact@destut.nl)

Inloop vanaf 19:00 u; Aanvang: 19:30 u



## Toeval bestaat niet!

Of toch wel?

Vele jaren geleden, toen we nog een stuk mobieler waren dan nu, gingen we vaak in de zomervakantie bergwandelen in de Alpen. Niet bergbeklimmen, maar vanaf een parkeerplaats in de buurt van de camping lopen naar een berghut. Op basis van een lokale kaart zocht ik dan een wandeling uit met een maximum hoogteverschil van 1000 m.

Een collega van me vertelde me van een leuke camping in de buurt van Bolzano, waar vandaan je goed kon wandelen in de Dolomieten.



Voor we vertrokken vertelde mijn vader

me dat Jack N. (een mij niet zo bekende dorpsgenoot van een bekende familie) ook een camping had bij Bolzano. Bovendien had deze Jack af en toe contact met mijn broer, die toen ook in Italië woonde. "Nou", zei ik tegen mijn vader "er zijn waarschijnlijk nog wel enkele tientallen campings in de buurt van Bolzano".

Het bleek inderdaad een mooie camping. Via een prachtige weg, langs een riviertje en tussen de rotsen kwamen we bij een parkeerplaats terecht, waar we konden wandelen. Het nadeel was, dat deze route zo lang duurde, dat we tamelijk laat konden beginnen met onze wandeling.

Ik stelde voor om op een dag een stukje te gaan rijden, om aan de andere kant van die bergketen te komen. Dus een eind naar het zuiden, linksaf en het binnenland in. Een prachtig deel van noord Italië. Toen we na enige tijd weer naar het noorden gingen, kwamen we langs een binnenweg een camping tegen. Mijn vrouw en dochter gingen eens bij de camping kijken of het ze wat zou lijken, en u raadt het natuurlijk al. Ze kwamen terug met een folder van de camping, waarop stond: "Direzzi-one Jack N."

Toeval of niet?

Maar er gebeurde nog wat. Jack nodigde af en toe een gepensioneerde schoenmaker uit, om wandelingen te begeleiden. Hij was voeger berggids geweest dus wist leuke wandelingen te bedenken. Bovendien spreken ze in dit deel van Italië ook Duits, wat de communicatie voor ons eenvoudiger maakte. Voor één van de wandelingen moesten we eerst met een berglift omhoog om daarna in een met sneeuw bedekt dal af te dalen en vervolgens naar een berghut op 2250 m. te klimmen op de Piz Boé. We moesten na de lunch weer naar beneden, en daar deed hij ons voor dat je op je jack kon gaan zitten en, terwijl je het jack tussen je benen vasthield, naar beneden kon glijden. Dat ging prima, alleen

moesten velen uit de groep beneden met hun achterwerk in zon gaan zitten om hun broek te laten drogen. Weer bij het station van de berglift konden we natuurlijk met de lift naar beneden of lopend kon ook, maar de helling onder lift was van grind; hij deed ons voor hoe je elke keer een sprong kon maken, waarna je enkel meters door het grind naar beneden ging. Een stuk sneller dan lopen.

We hebben nog meer leuke en mooie wandelingen met hem gemaakt, waarbij het opviel dat als wij aan de koffie gingen in een berghut, hij altijd de keuken inging.

Ik denk dat hij wat sterkers nodig had dan koffie.

Enkele jaren later waren we weer op de camping bij Jack. Omdat het vroeg in het voorjaar was, was er nog geen schoenmaker. We besloten naar de berglift te rijden, om te zien of die al in bedrijf was, om eventueel zelf te gaan wandelen. Op de parkeerplaats stond een bus met vakantiegangers. Alle vakantiegangers stonden natuurlijk bij de deuren van de bus, maar één man stond aan de andere kant. Ik keek even goed, en zei tegen mijn echtgenote "Verrek, dat is oom Aat"! Oom Aat was de zwager van mijn moeder, die met een reisgezelschap op weg bleek te zijn.

Toevalligheden of niet?

Jan Koer.



### 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.





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

NIEUW  
Recreatie Bridge in De Stut

Vanaf vrijdagmiddag 21 maart 2025 organiseert Ontmoetingscentrum de Stut Recreatie Bridge. Wij zijn op zoek naar gezellige bridgers, aldus Greet van der Zee, een ervaren wedstrijdleider die de leiding voor het recreatie bridgen op zich neemt.



Wat is het verschil tussen competitie spelen en recreatie bridge, vragen wij aan haar. Het verschil is voornamelijk de ongedwongen sfeer die kenmerkend is voor Recreatie Bridge. Men komt voor de gezelligheid en om elkaar te ontmoeten. Ik noem het wel eens: 'een kaartje met een praatje' al wordt er tijdens het spelen natuurlijk wel geconcentreerd gespeeld, aldus Greet.

Een ander belangrijk verschil is dat iedereen die kan bridgen van harte welkom is. Dus óók spelers die (nog) geen vaste bridgepartner hebben kunnen zich opgeven! Dit laatste is erg belangrijk, vind ik. Iedereen wordt bij ons ingedeeld in een roulerend spelschema. Afhankelijk van het aantal ingeschreven spelers, wordt iedereen ook wel eens vrijgesteld van spelen of 'invaller' (rekening houdend met eigen voorkeuren).

We spelen iedere vrijdagmiddag vanaf 13.00 uur tot 16.00 uur vanaf 21 maart t/m 9 mei 2025. De kosten voor deze periode zijn € 20,-. En daarna starten we weer vanaf 12 september in het nieuwe seizoen 2025/2026.

Voor meer informatie kunt u bellen met Hans Beijer van De Stut, T [06 39 69 27 09](tel:0639692709). Als u zich wilt opgeven om mee te doen dan kan dat bij de balie van de Stut of eventueel telefonisch: T [0251 24 86 48](tel:0251248648). Het inschrijven kan ook via de website: W [www.destut.nl](http://www.destut.nl)



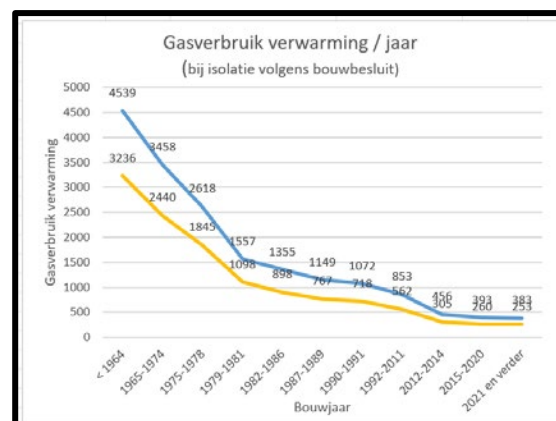
de bewonersvereniging voor slim energiegebruik

### Besparen aardgas door woningisolatie

Het plaatje hieronder laat zien hoeveel gas je gebruikt voor verwarming in een woning die volgens het Bouwbesluit (de bouwvoorschriften) is gebouwd. Vroeger bouwden we huizen zonder spouw en met enkel glas; nu geldt: 10-15 cm isolatie en HR++glas.

Er staan 2 lijnen in de grafiek; de bovenste is voor een hoek-/2-1-kap-woning en de onderste voor een middenwoning. Zo zie je dat een niet-geïsoleerd hoekhuis gebouwd voor het jaar 1964 ruim 4500 m<sup>3</sup> gas per jaar verbruikt. En zo'n huis gebouwd vanaf 2021 nog geen 300 m<sup>3</sup>! Aannee daarbij is: 20° C verwarmen op de begane grond en 15° C op de andere verdiepingen. Verder is gecorrigeerd voor het gebruikelijke lagere gebruik door nachtverlaging e.d.

Je kan de grafiek ook omgekeerd gebruiken: als je huis bijv. gebouwd is in de periode 1992-2011 dan zou je – als je verder niets extra's geïsoleerd hebt – ongeveer 850 m<sup>3</sup> gas moeten gebruiken voor verwarming. Gasgebruik voor koken en douchen komt



daar nog bij, maar dit is slechts ongeveer 10% extra. Heb je vragen over je 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, ga dan voor meer informatie naar: W [www.ecoheemskerk.nl/energiehulp](http://www.ecoheemskerk.nl/energiehulp) Als u in een eigen huis woont, ga dan voor informatie naar: W [www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/](http://www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/). Of bel ons: T [06 42 65 98 42](tel:0642659842)

# uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie



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

## Kennismaken met de Reigershoeve.

Wanneer? Zondag 9 maart van 11.00 tot 13.00 uur



bij de Reigershoeve, Oosterweg 5B in Heemskerk. Deelname is gratis, maar aanmelden is verplicht vanwege het

bepaalde aantal plaatsen. U kunt zich aanmelden via

E [info@reigershoeve.nl](mailto:info@reigershoeve.nl)

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

Wij kijken ernaar uit u te ontmoeten!

## Logeren in Logeerhuis het Koekoeksnest.

Op aanvraag

Aan de Oosterweg, op één van de mooiste plekjes in Heemskerk, ligt woonzorgboerderij de Reigershoeve. Op een terrein van ongeveer een hectare is er van alles te



doen en beleven. Wij bieden onder andere logeersorg in het logeerhuis Het Koekoeksnest. Het geheel is omgeven door

een prachtig erf met een kas, een pluk- en moestuin en een weide met een stal voor kleine boerderijdieren.

- In het logeerhuis is er van 07.30 tot 22.30 altijd een gastvrouw of gastheer aanwezig.
- 's Nachts zijn er twee nachtdiensten op het terrein van de Reigershoeve aanwezig.
- Er is een café, atelier, werkplaats, beautyruimte, bioscoop en zijn er sporttoestellen.

In de meeste gevallen is het mogelijk om de kosten voor de logeersorg geheel of gedeeltelijk vergoed te krijgen. Meer informatie over indicaties en vergoedingen kunt u bij de Reigershoeve opvragen. Ook te downloaden vanaf onze W [www.reigershoeve.nl](http://www.reigershoeve.nl), klik op de knop 'Meer informatie' om naar de website van de Reigershoeve te gaan.

## Workshop ketting maken

We bieden u weer een nieuwe workshop aan!

In deze workshop gaat u werken met rubber en kralen. Dit materiaal komt van fietsbanden en is natuurlijk goed schoongemaakt en voorbereid. Ook de kralen en het verdere materiaal worden door de docent verzorgd. Alles is aanwezig om met uw eigen creativiteit een unieke ketting te maken.

Heeft u zelf nog een kralenketting die u niet meer gebruikt, maar waarvan u de kralen wel wilt gebruiken, kunt u deze meenemen en gebruiken.

Als u graag uw eigen schaar gebruikt, dan kunt u deze natuurlijk meenemen.

Bent u enthousiast geworden en wilt u wel eens zien wat er allemaal mogelijk is, dan kunt u enkele voorbeeld kettingen in de Stut bekijken.

U kunt zich opgeven bij de balie van de Stut, houdt u er rekening mee dat u dient te betalen bij inschrijving.

Datum: vrijdag 14 maart 2025

Tijd: 13.30-16.00 uur

Kosten: € 20,-

Docent: Marijke van Bergen

## Lezing ademhalingstechnieken

### Haal diep adem, want dat is gezond

Klopt deze bewering? Je denkt vast van wel.

De wetenschap bewijst het tegendeel.

Hoe verklaar je anders de enorme toename van astma, bronchitis, COPD, angina pectoris, hoge bloeddruk, apneu, snurken, cholesterol etc. etc.?

Ook weinig bewegen, te veel eten, drinken en roken zul je zeggen.

Klopt, dit draagt zeker een steentje bij.

De manier waarop wij ademen is de belangrijkste oorzaak van veel ziekten en aandoeningen.

### Is het zo simpel? Ja!

Ambro en Hans, leggen dit in ongeveer 1 uur uit, aan de hand van een duidelijk verhaal en beelden.

En met een enkele simpele oefening en tips bezorg je jezelf een enorme fysieke verbetering.

U kunt zich opgeven bij de balie van de Stut, uiteraard ook telefonisch.

Deelname is gratis, kopje koffie/thee tegen betaling

Datum: 14 maart 2025

Dag/tijd: vrijdag van 13.30 - 15.30 uur



## Gratis val-/fittesten voor senioren

#

HEEMSKERK – Op donderdag 13 maart organiseert Team Sportservice in samenwerking met Huisartsenpraktijk van der Vegt en Fysiotherapiepraktijk Hart van Heemskerk een informatiebijeenkomst over valpreventie. De bijeenkomst staat in het teken van valrisico testen, balans- en krachttesten en uw bloeddruk wordt gemeten. Na afloop kunnen de deelnemers een gratis bakje koffie- of theedrinken.

Bent u benieuwd naar deze fittest? Kom dan langs op:

- Donderdagmiddag 13 maart
- Gezondheidscentrum Heemskern
- Maltezerplein 25
- Heemskerk

Toegang is gratis en iedereen is van harte welkom om



deel te nemen aan deze inspirerende dag vol informatie en testen. Vooraf dient u zich wel even aan te melden voor een sessie. De informatiesessie duurt een uur, inclusief koffie en thee. De testen zijn tussen 13.00-15.30 u, u wordt ingedeeld op een tijdslot. De middag is geschikt

voor alle senioren uit Heemskerk.

Landelijk wordt er veel geld vrij gemaakt voor valpreventie. Ook in de gemeente Heemskerk is hier aankomende jaren veel aandacht voor. Senioren die een verhoogd valrisico hebben worden doorverwezen naar een gratis cursus valpreventie in hun eigen buurt. Verschillende fysiotherapiepraktijken en sportaanbieders geven deze valpreventietrainingen in groepsverband. Een val kan grote gevolgen hebben voor een senior, vandaar dat er landelijk veel aandacht voor is om dit te voorkomen.

Bent u benieuwd naar hoe sterk u staat? Meld u zich dan aan voor deze informatieve middag. Aanmelden kan via [W www.teamsportservice.nl/kennemerland](http://www.teamsportservice.nl/kennemerland) klik bovenaan de menubalk op senioren. Lukt online niet, bel of mail dan naar Team Sportservice via

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

E [wassendelft@teamsportservice.nl](mailto:wassendelft@teamsportservice.nl)

## Dringende oproep:

Vlotte en slimme mensen gevraagd die onder enige druk kunnen presteren...

Voor de Databeheer vrijwilligersgroep van de Senior zoeken we minimaal 1 gedreven kracht die op donderdagmiddag (2x per maand) en in incidentele gevallen vaker kan



helpen om de mutaties van de gemeente te verwerken. Het gaat om het maken van de bezorglijsten, het verwerken van de mails en vragen die hierover komen, de emaillijst op orde houden en vooral samen de gege-

vens invoeren of wijzigen. Dit gebeurt meestal in buurtcentrum de Schuilhoek op donderdagmiddag tussen half 2 en half 5. Interesse? Neem contact op:

Ingrid Dudink

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

E [ingrid.dudink@metheemskerk.nl](mailto:ingrid.dudink@metheemskerk.nl)



## Lotgenoteninloop MET Elkaar

Lotgenoteninloop MET Elkaar is er voor iedereen die te maken (heeft gehad) met kanker. Zowel (ex-) patiënten, naasten en nabestaanden zijn iedere woensdagochtend meer dan welkom bij onze gastvrouwen voor een bakkie, luisterend oor, informatie en lotgenotencontact:

- Iedere woensdagochtend.
- Van 9.30 - 12.30 uur.
- In buurtcentrum het Spectrum.
- Op het Lauraplein 1 in Heemskerk.
- Kosteloos.

Ook is er een mogelijkheid om mee te doen aan een **yogasessie** van 10.30 - 11.30 uur o.l.v. onze deskundige yogadocente Sandra Zappeij. Hiervoor is aanmelden vooraf gewenst. De yogasessie kost € 5,-. Dit kan contant ter plekke worden afgerekend.

Voor in de agenda: Op zondag 23 maart organiseren we de "**Lenteloop**". Een gezellige wandeling van ongeveer 6 km door mooi Heemskerk met een koffie/theestop bij scouting Elfregi Helen Keller. Na afloop kunt u kiezen uit een kopje soep of een warme drank in buurtcentrum het Spectrum. De kosten voor deze wandeling bedragen € 6,- en komt geheel ten goede aan het activiteitenaanbod voor onze gasten. Meer info volgt in maart via de lokale en sociale media.

Voor meer info en aanmelden;

E [sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl](mailto:sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl)

T [06 24 51 98 39](tel:0624519839)

## Kom op! Maart 2025

wat	dag	waar	tijd
<b>Bewegen</b>			
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	ma	Sporthal Kerkweg	11.00-12.00
d'Evelaer in Beweging	ma	d'Evelaer	12.45-13.45
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
(Stijl)Dansen	di	Schuilhoek	13.45-15.45
Aerobics Body Shape	wo	Spectrum	09.00-10.00
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
Gratis wandeling door de duinen	do	Vanaf De Patatoloog	10.00-11.00
Wandelen voor mantelzorgers	do 20	Zie website MantelZ	10.30
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
<b>Creatief</b>			
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
<b>Cultuur en muziek</b>			
Zing-Kring-middag, iedere 2 weken	wo 5+19	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
<b>Cursussen</b>			
Omgaan met dementie voor mantelzorgers	di 25 mrt, 1 april	Zie website MantelZ	
Samen schilderen in d'Evelaer	di	d'Evelaer	20.15
<b>Ontmoeten</b>			
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
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
Vrij biljarten	wo, do	Jansheeren	09.00-11.30
Taalcarousel aan de slag met de Nederlandse taal	wo	Wijkcentrum Citadel	19.30-21.00
Lunch & Zo. Lunch en spreekwoorden	do 13	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



## Kom op! Maart 2025

wat	dag	waar	tijd
<b>Spellen / Recreatie</b>			
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren klaverjassen	ma	Spectrum	13.30-16.30
Kienen	ma 31	Jansheeren	14.00-16.00
Klaverjassen	ma 10+24	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	Huize vd Nouweland	14.00
Scrabble	wo	Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen	wo	De Stut	13.00-16.00
Keezen	wo 5+19	Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	wo 26	De Stut	13.30-15.30
Klaverjassen	wo 12+26	Jansheeren	13.30-16.30
Boccia	wo	Spectrum	14.00-15.30
Sjoelen	wo	Jansheeren	19.30-22.00
Recreatiemiddag (klaverjassen, keezen e.a. spelletjes )	do	Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do	Spectrum	19.00-23.00
Recreatie bridge	vr v.a.21	De Stut	13.00-16.30
Keezbord	vr 7+21	De Stut	13.30-16.00
Prijzen klaverjassen	vr 21	d'Evelaer	20.00
Keezen op vrijdag	vr 28	d'Evelaer	20.00
<b>Diversen</b>			
Mantelzorgconsulent op Serviceplein	ma	Gemeentehuis H'kerk	10.30-14.00
Alzheimer trefpunt	di 11	De Stut	19.00-22.00
Senior web	wo 12	De Stut	14.00-16.00
NVVS inloopspreekuur voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 20	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Kunstgeschiedenis voorjaar v.a. 6 mrt	do	De Stut	13.30-15.30
Rommelmart	vr	Jansheeren	10.00-15.30
Testament en erfrecht	vr 14+28	De Stut	12.00-16.00
Workshop sieraden maken, ketting van rubber en kralen	vr 14	De Stut	13.30-15.30
Ademhalingstechnieken	vr 14	De Stut	13.30-15.30
Modeshow en verkoop dameskleding	vr 7	De Stut	14.00-16.00
Rommelmart	za 8	Schuilhoek	10.00-13.00
Repaircafé	za 5 april	Schuilhoek	10.00-14.00
Stutlunch	zo 30	De Stut	12.30-15.00
<b>Adressen</b>			
Locatie	Adres	Telefoon	Website / E-mail
Arti-Ambachten (zaal H.I.)	Joh.Vermeerstr. 2E	<a href="tel:0251230315">0251 23 03 15</a> / <a href="tel:0625483404">06 25 48 34 04</a>	<a href="http://www.arti-ambachten.weebly.com">www.arti-ambachten.weebly.com</a>
d'Evelaer	Luttik Cie 35	<a href="tel:0251244544">0251 24 45 44</a>	<a href="http://www.evelaer.nl">www.evelaer.nl</a>
Wijkcentrum Citadel	Steenhouwer Kwartier 27	<a href="tel:0251300300">0251 30 03 00</a>	<a href="http://www.welzijnbeverwijk.nl">www.welzijnbeverwijk.nl</a>
De Jansheeren	Maltezerplein 1	<a href="tel:0648457632">06 48 45 76 32</a>	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
De Schuilhoek	Van Bronckhorststraat 1	<a href="tel:0888876811">088 887 68 11</a>	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
De Stut	Maasstraat 3	<a href="tel:0251248648">0251 24 86 48</a>	<a href="http://www.destut.nl">www.destut.nl</a>
Handen Ineen (H.I.)	Joh.Vermeerstr. 2E	<a href="tel:0251230315">0251 23 03 15</a> / <a href="tel:0625483404">06 25 48 34 04</a>	<a href="http://www.handenineen.com">www.handenineen.com</a>
Het Spectrum	Lauraplein 1	<a href="tel:0888876810">088 887 68 10</a>	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
Huize van de Nouweland	Europaplein Heemskerk		
MantelZ	Arendsweg 68 Beverwijk	<a href="tel:0889957788">088 995 77 88</a>	<a href="http://www.mantelz.nl/activiteiten">www.mantelz.nl/activiteiten</a>
Reigershoeve	Oosterweg 5B	<a href="tel:0251207027">0251 20 70 27</a>	<a href="https://reigershoeve.nl">https://reigershoeve.nl</a>



Zie ook de agenda op de website Zee van Tijd: [www.heemskerkzeevantijd.nl/zien-doe](http://www.heemskerkzeevantijd.nl/zien-doe)

In deze rubriek belichten we zo nu en dan verenigingen, organisaties enz. in Heemskerk en omstreken. Deze keer Goed voor Elkaar



## Goed voor Elkaar

Bent u al eens binnen geweest bij Goed voor Elkaar aan de Kerklaan in Heemskerk? Als je het prachtige monumentale pand binnenloopt proef je meteen de gezellige en huiselijke sfeer die in de lunchroom gecreëerd is of kijk je je ogen uit in de zeer uitgebreide cadeauwinkel vol met betaalbare en originele cadeautjes waarbij u geholpen wordt door zeer gemotiveerd en bijzonder personeel. Stichting Goed voor Elkaar is namelijk een fantastische **dagbestedingsplek** voor mensen met een beperking.

"1 juni 2012 openden Linda Verheijden en ik de deuren van dit unieke concept", aldus initiatiefnemer Esther



Duineveld. "Toen nog in de Maerten van Heemskerckstraat. Inmiddels zitten we alweer ruim 4 jaar in dit bijzondere pand aan de Kerklaan. Dit pand maakt onze **winkel** natuurlijk nog specialer, omdat er heel wat Heemskerkers hier geboren zijn in de voormalige kraamkliniek.

Naast het bieden van een duurzame en verantwoorde ontmoetingsplek, wil ik de mensen in Heemskerk en omstreken, kennis laten maken met een doelgroep die ze doorgaans niet tegenkomen in het dagelijks leven. Terwijl ze eigenlijk zoveel van elkaar kunnen leren. Dit doen we door deze doelgroep werkplekken aan te bieden in onze cadeauwinkel met



daarbij een **lunchroom** waar in een gezellige ontspannen sfeer van een kopje koffie of thee met

wat lekkers of heerlijke lunch genoten kan worden. Alles is huisgebakken samen met onze cliënten."

Naast een veilige, uitdagende en afwisselende werkplek voor deze doelgroep, willen we ook een sfeervolle **ontmoetingsplek** creëren voor de inwoners van Heemskerk. Een plek waar je nog rustig kunt genieten van een kopje koffie en een broodje, waar er altijd wel iemand is om een praatje met je te houden of te informeren hoe het met je gaat. Ik denk dat we ons daarin onderscheiden van andere horecagelegenheden. We hebben gemerkt dat er een goede klik is tussen onze

doelgroep en ouderen.

Goed voor Elkaar is geen 'hippe' en drukke tent, bij ons gaat het allemaal een tandje rustiger en overzichtelijker, zowel voor onze cliënten als onze klanten.

Goed voor Elkaar heeft ook het **certificaat Dementievriendelijk**. Dat wil zeggen dat wij de signalen van (beginnende) dementie herkennen en diverse aanpassingen hebben gedaan zodat iedereen zich bij ons veilig kan voelen. Mantelzorgers voelen zich bij ons ook vaak



op hun gemak, omdat er bij ons niemand vreemd opkijkt als iemand spontaan begint te zingen bijvoorbeeld. Sterker nog, dan zingen wij gewoon gezellig mee! De inrichting

van de lunchroom en de typische jaren 50 kleding die verkocht wordt in de winkel roept ook regelmatig herinneringen van vroeger op bij onze klanten, waardoor er al snel een vertrouwd huiselijk gevoel ontstaat.

Stichting Goed voor Elkaar heeft geen winstoogmerk, hierdoor zijn de prijzen ook nog betaalbaar en zet de stichting zich regelmatig in voor andere goede doelen. Ieder jaar organiseren we het Rock n Roll Donkeys evenement in het centrum van Heemskerk. Daarbij hebben we een speciale Golden Oldies VIP rit voor senioren in een prachtige oldtimer en organiseren wij Rock n Roll dansdemonstraties in de verzorgingshuizen.

**De Zonnebloem** is ook trouwe bezoeker van Goed voor Elkaar. Ieder jaar organiseren we met elkaar een hutspotjesmiddag en een high tea uitje. Goed voor Elkaar is goed te bereiken met een rolstoel en beschikt over een ruim invalidetoilet.

"Naar mijn visie heeft ieder mens het recht als volwaardig persoon aan deze maatschappij deel te nemen. Met het opzetten van Goed voor Elkaar denk ik deze doelgroep een prachtige gelegenheid te bieden dit te realiseren."

Esther Duineveld

Open: Dinsdag tot en met Zaterdag 10.00 - 17.00 uur  
Kerklaan 1

1961 GA Heemskerk

T [0251 23 22 66](tel:0251232266)

E [info@goed-voor-elkaar.nl](mailto:info@goed-voor-elkaar.nl)

### Nog meer weten?

Kijk op hun website:

W <https://goed-voor-elkaar.nl>

Goed voor Elkaar steunt diverse andere doelen,

Zie W [www.helpushelp.nl](http://www.helpushelp.nl)

## Wij Gedenken

16-10-2024	Mw.	J.A. Johansen-Pals	86
07-01-2025	Mw.	H.G. Band	85
08-01-2025	Mw.	A.T.C Beentjes-Langeveld	76
08-01-2025	Mw.	J.W.C Pul-Kloot	86
08-01-2025	Hr.	S. de Groot	94
09-01-2025	Mw.	A.G.M Hoenderdos	80
10-01-2025	Mw.	W.C. Giesesteijn	85
10-01-2025	Hr.	J.F.G. Numan	86
10-01-2025	Hr.	H.E. Prins	73
11-01-2025	Hr.	A.G. van Tunen	90
11-01-2025	Mw.	C.H. Daknash-Douw	76
11-01-2025	Mw.	F.W. Radsma-De Vries	77
11-01-2025	Hr.	K.F. Kauffman	90
12-01-2025	Mw.	M.A. Kauffman-Van Koppen	90
12-01-2025	Mw.	G.A. van Almere-vd Berg	93
12-01-2025	Mw.	J.H. van Kaam-Kooijman	94
12-01-2025	Mw.	C.M.J. Stuifbergen-Sondermeijer	87
15-01-2025	Mw.	J.A. van Egmond-Haazelager	94
15-01-2025	Mw.	R. Appel-Roemer	85
15-01-2025	Hr.	J. Hoogeland	76
17-01-2025	Mw.	M.W. Kaptein-Rietbergen	82
17-01-2025	Mw.	A. Gerritsen-Van Der Lee	92
17-01-2025	Mw.	H.H.M. Meijland-Kester	83
18-01-2025	Hr.	L. de Pee	82
18-01-2025	Mw.	J.M. Oldenburg-Van Veen	84
20-01-2025	Hr.	J. de Bruin	80
20-01-2025	Hr.	G. Smit	84

21-01-2025	Hr.	J.H. Glorie	87
21-01-2025	Mw.	A.V.A. Teuthof	69
22-01-2025	Mw.	C.A.M. de Vries-vd Kolk	80
24-01-2025	Hr.	A.J. Blommaert	76
24-01-2025	Hr.	C.G. Haan	74
24-01-2025	Hr.	J.J. vd Zee	83
26-01-2025	Mw.	A.M. Tourneij-Klaver	96
27-01-2025	Mw.	T.M. vd Bergh-Tiddens	77
27-01-2025	Hr.	J.A. Welboren	95
27-01-2025	Hr.	M.W. Groot	81
27-01-2025	Mw.	M.J. Winterink	67
28-01-2025	Mw.	G.T.I. Jansen-van Wordragen	79
28-01-2025	Mw.	M.M. Groen-Konijn	96
28-01-2025	Mw.	Q.A. Kossen-Kruijver	86
29-01-2025	Hr.	R.A. Liesdek	83
29-01-2025	Mw.	J.J. Folkerts-Van Lange	77
29-01-2025	Hr.	W.J. Huttinga	84
29-01-2025	Hr.	A.D. Bellinga	80
30-01-2025	Mw.	D. vd Sluis-Wolzak	98
30-01-2025	Hr.	C.L.J. Beentjes	78
30-01-2025	Hr.	J. Johansen	91
31-01-2025	Hr.	A.T. vd Laan	88
31-01-2025	Mw.	J. Wynia-Brouwer	92
01-02-2025	Mw.	A. Hoogendoorn-De Jager	86
04-02-2025	Hr.	J.C. van Ingen	67
04-02-2025	Mw.	C.J. Rooijmans-van Coezand	89
05-02-2025	Hr.	A. de Saegher	69



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](http://www.eekenuitvaart.nl) of bel 0251-231262.

# 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](mailto:secr.sgeh@icloud.com)

<i>Instelling (E = E-Mail, W = Website, T = Telefoon)</i>	<i>Telefoon (T)</i>	<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>
<b>Algemene Hulpdienst</b> - Vervoer, klusjes, boodschappen E: <a href="mailto:info@ahdheemskerk.nl">info@ahdheemskerk.nl</a> W: <a href="http://ahdheemskerk.nl/">http://ahdheemskerk.nl/</a>	<a href="tel:0251257480">0251 25 74 80</a>	ma t/m vr	09.30-11.00
<b>Buurtzorg Heemskerk</b> - Verpleging en verzorging thuis E: <a href="mailto:heemskerk@buurtzorgnederland.com">heemskerk@buurtzorgnederland.com</a>	<a href="tel:0613003052">06 13 00 30 52</a>	elke dag	08.00-19.00
<b>CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg</b> Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	<a href="tel:0887891000">088 789 10 00</a>	ma t/m vr	08.30-17.00
<b>Vereniging voor Slechthorenden, NVVS, afd. Alkmaar-IJmond</b> E: <a href="mailto:wsteenpoorte@hetnet.nl">wsteenpoorte@hetnet.nl</a>	<a href="tel:0251233626">0251 23 36 26</a>		
<b>Hospice Groep Midden-Kennemerland</b>	<a href="tel:0251218316">0251 21 83 16</a>	permanent	permanent
<b>Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk</b>	<a href="tel:0251265265">0251 26 52 65</a>	elke dag	17.00-08.00
<b>Huisvesting Senioren</b> o.a. zorggebonden (aanleun) woningen	<a href="tel:0251256010">0251 25 60 10</a>	ma-vr	09.00-17.00
Informatie <b>Woonopmaat</b> en <b>Serviceplein</b> : W: <a href="https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over-2/wonen-en-huishouden/woningen-en-woonvormen/seniorenwoningen">https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over-2/wonen-en-huishouden/woningen-en-woonvormen/seniorenwoningen</a>			
<b>Humanitas W</b> : <a href="http://www.humanitas.nl/ijmond/">www.humanitas.nl/ijmond/</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bezoek aan huis en activerend huisbezoek</li> <li>• Telefooncirkel IJmond. Elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid</li> </ul>	<a href="tel:0635113435">06 35 11 34 35</a>		09.00-12.00
	<a href="tel:0653359913">06 53 35 99 13</a>		09.00-12.00
<b>MantelZ</b> , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E: <a href="mailto:info@mantelz.nl">info@mantelz.nl</a> W: <a href="http://www.mantelz.nl">www.mantelz.nl</a>	<a href="tel:0889957788">088 995 77 88</a> <a href="tel:0651888115">06 51 88 81 15</a>	ma t/m vr ma t/m vr	09.00-17.00
<b>MEE &amp; de Wering</b> - Ondersteuning van u en uw netwerk. W: <a href="https://www.meewering.nl/heemskerk/">https://www.meewering.nl/heemskerk/</a>	<a href="tel:0880075000">088 007 50 00</a>	ma t/m vr	09.00-12.00
<b>MET Heemskerk</b> - E: <a href="mailto:info@metheemskerk.nl">info@metheemskerk.nl</a> W: <a href="https://www.metheemskerk.nl">https://www.metheemskerk.nl</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur</li> <li>• Sociaal werk: Mw. Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior)</li> </ul>	<a href="tel:0888876800">088 887 68 00</a> <a href="tel:0648457632">06 48 45 76 32</a>	ma t/m vr ma t/m vr	09.00-17.00 09.00-17.00
<b>Noodfonds</b> (bij financiële problemen)	<a href="tel:0616570946">06 16 57 09 46</a>		
<b>Reakt Koffie Plus</b> , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	<a href="tel:0612870995">06 12 87 09 95</a>	ma t/m vr	09.30-15.30
<b>Rouwbegeleiding</b> (individueel) – Mw. Elsa Heijblok E <a href="mailto:martinenselsa@casema.nl">martinenselsa@casema.nl</a>	<a href="tel:0251236156">0251 23 61 56</a>		
<b>Serviceplein Heemskerk</b> , over werk, inkomen, zorg en welzijn. Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk T <a href="tel:140251">14 0251</a> E: <a href="mailto:info@servicepleinheemskerk.nl">info@servicepleinheemskerk.nl</a> W: <a href="http://www.servicepleinheemskerk.nl">www.servicepleinheemskerk.nl</a>		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
<b>Sociale Zaken</b> (tel. spreekuur Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk	<a href="tel:140251">14 0251</a> Bezoek	ma t/m vr	09.00-10.00 09.00-10.00 ÷ 14.00-15.00
<b>Steunpunt vrijwilligers Heemskerk</b> W: <a href="http://www.thuisinheemskerk.nl">www.thuisinheemskerk.nl</a>	<a href="tel:0251731700">0251 73 17 00</a>	ma t/m vr	09.30-12.00
<b>Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond</b> Rolstoelbus E: <a href="mailto:planning@svvijmond.nl">planning@svvijmond.nl</a> W: <a href="http://www.vrijwilligersvervoerijmond.nl">www.vrijwilligersvervoerijmond.nl</a>	<a href="tel:0251257481">0251 25 74 81</a>	ma t/m vr	13.00-16.00
<b>Viva! Zorggroep</b>	<a href="tel:0889958000">088 995 80 00</a>	ma t/m vr	08.30-17.00
<b>Woonopmaat</b> W: <a href="https://www.woonopmaat.nl/contact">https://www.woonopmaat.nl/contact</a>	<a href="tel:0251256010">0251 25 60 10</a>	ma t/m vr	09.00-17.00
<b>De ZorgSpecialist</b> E: <a href="mailto:info@dezorgspecialist.nl">info@dezorgspecialist.nl</a>	<a href="tel:0235100200">023 510 02 00</a>	ma t/m vr	08.00-17.00
<b>Zonnebloem</b> – Mw. Helma Gerrits Jans bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen en organiseert diverse activiteiten.	<a href="tel:0621453728">06 21 45 37 28</a>		