

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Esther Bakker van Aalderen

JANUARI 2023

WINTER IN HEEMSKERK



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 u!

Janssen &
van Commené
notarissen

Notarissen
Janssen & Van Commené

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

Chicken Parmesan is ontstaan rond 1950 in Noord-Oost Amerika. Daar werd het gerecht populair onder Italiaanse immigranten. Niet echt traditioneel Italiaans dus, maar wél erg lekker.

Ingrediënten

- 4 kippendijfilets
- peper en zout
- 1 ui
- 250 gr champignons
- 3½ el olijfolie
- 4 knoflooktenen
- 500 ml kippenbouillon
- 375 ml kookroom
- 250 gr grote schelpenpasta
- 135 gr Parmezaanse kaas
- 15 gr fijngehakte peterselie



Bereiding- 25 minuten

Breng de kippendijfilets op smaak met peper en zout. Snipper de ui en snijd de champignons in plakjes.

Verhit 1½ el olijfolie in een kookpan en bak hierin de ui glazig. Pers de knoflook en voeg samen met de champignons toe en laat nog twee minuten meebakken.

Voeg de kippenbouillon, 250 ml van de kookroom en een snuf peper en zout toe en breng aan de kook. Voeg de pasta toe en zet het vuur laag. Laat het geheel ongeveer 15 minuten sudderen totdat de pasta beetgaar is. Roer regelmatig om. Roer de Parmezaanse kaas door de pasta totdat het smelt en haal de pan van het vuur. Houd nog wat kaas over voor de garnering. Als je de saus te dik vindt, kun je wat van het overgebleven kookroom erdoor mengen.

Verhit een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de kip aan beide kanten ongeveer 2-3 minuten per kant tot ze goudbruin en gaar zijn. Snijd de kippendijfilets in repen en verdeel over de pasta. Garneer met de peterselie en extra Parmezaanse kaas.

Gaat er veel veranderen?

Natuurlijk kunnen we als redactie niet anders beginnen dan onze lezers een heel gezond en voorspoedig 2023 wensen.

Wanneer u dit onder ogen krijgt bent u waarschijnlijk al druk bezig geweest met het opruimen van de kerstversieringen. In mijn jeugd haalde de kerstboom het nieuwe jaar niet eens. Op oudejaarsavond ging ie op de brandstapel want er lagen inmiddels meer dennennaalden op de grond dan aan de boom. Dat was kerstbomenoorlog in de buurt want de stapel moest toch wat voorstellen.

Een heel nieuw jaar hebben we voor de boeg en nu gaan we ervaren welke veranderingen onze beleidsmakers in petto hebben. De AOW gaat omhoog, en wellicht heeft uw pensioenfonds ook een verhoging toegepast. Eén ding is in elk geval veranderd en dat zijn de prijzen in de winkels, horeca en natuurlijk in de energiemarkt. Het is schrikbarend te zien hoe hard de prijzen in deze sectoren gestegen zijn.

De eindafrekening van de energieleverancier zal er in elk geval anders uitzien dan die van vorig jaar en ik hoop dat de compenserende maatregelen voor u en mij de pijn enigszins verzachten.

Het klimaat is al aan het veranderen en de opwarming van de aarde maakt van onze traditionele winters soms een natte herfst. Ik weet niet of we daar nu op zaten te wachten. Scheelt weer in de stookkosten, dat wel. In elk geval: een heel Gelukkig nieuwjaar!

In dit blad treft u aan:

- Kennisbankmedewerkers
- Besparen op energierekening
- Vrijwilligers Hospicehuis
- St. vrienden voor ouderen Heemskerk
- Een echte puzzel
- Karel
- Seniorweb
- Gemeentenieuws
- Veel voorkomende voetklachten

Namens de redactie
Jan de Looze



Senior

voor Heemskerkse Ouderen

53^e jaargang, nummer 5, januari 2023

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 3 januari 2023

Inleverdatum februarinummer:

uiterlijk 16 januari 2023

Oplage:

5719 exemplaren - 321 digitale lezers

Redactie

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

Contactpersoon

Gönül Güler, T 06 245 20 326

Kopij bij voorkeur via

seniorheemskerk@metheemskerk.nl

of naar ons adres:

Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk

Senior digitaal lezen kan via

www.metheemskerk.nl/senior

Illustraties

Harry Wagendorp

i.s.m. Fotokring Heemskerk

<https://fotokringheemskerk.nl/>

Drukwerk: VHP

Adverteren?

Jan Zonneveld, T 06 588 63 247

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

Verzending naar

alle 66 plussers in Heemskerk

Senior niet bezorgd?

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

Senior lezen via internet

Opgeven via:

65plusbestand@metheemskerk.nl

onder vermelding van naam, adres
e-mailadres

HEEMSKERK

Een gelukkig en gezond 2023

MaatjeZ
centrum voor
mantelzorg

Allereerst willen we u en uw dierbaren een gelukkig en gezond 2023 wensen. MaatjeZ ondersteunt mantelzorgers in Heemskerk. Heeft u vragen over uw mantelzorgtaken of wilt u gewoon eens praten met iemand over uw situatie? Bel dan gerust naar MaatjeZ. We zijn bereikbaar op 088- 995 77 88 of via info@maatjez.nl



Even vrijaf voor de mantelzorger

Bent u mantelzorger en wilt u even vrijaf? Dan is een vrijwilliger van MaatjeZ mogelijk iets voor u. Een

vrijwilliger die samen met degene voor wie u zorgt iets leuks gaat doen. U heeft dan even vrijaf en hoeft u zich geen zorgen te maken als u weg bent. De vrijwilligers van MaatjeZ willen graag iets voor een ander doen en worden door ons begeleid.

Meer weten? Neem dan voor meer informatie contact op met de mantelzorgconsulent en ook vrijwilligerscoördinator bij MaatjeZ.

Evelien Duijker, T 06-102 24 731

Email: e.duijker@maatjez.nl

Zicht op het Licht

Brede basiscursus fotografie

In januari start in buurtcentrum Het Spectrum in Heemskerk weer een boeiende fotocursus voor beginners die hun camera beter willen leren kennen en ook hun fotografische blik willen scherpen. Want beide heb je nodig voor het maken van aantrekkelijke foto's. Foto-enthousiasteling René Wolters laat u kennis maken met de belangrijkste instellingen van de digitale camera. Hij laat u zien hoe u deze instellingen creatief kunt gebruiken en zo die mooiere, aansprekende foto's maakt.

René heeft de basiscursus (Zicht op het licht) een nieuwe uitgebreide opzet gegeven, met veel interessante tips over compositie in de fotografie. Dat maakt deze fotocursus compleet. Zo gaat u fotografisch geïnspireerd het nieuwe jaar in.

De cursus bestaat uit vijf dinsdagavonden (17-1, 31-1, 14-2, 28-2 en 14-3) en is van 19.30 - 21.30 uur.

Deelname kost € 99,50. Aanmelden en meer info via

zichtophetlicht@gmail.com

De Kennisbankmedewerkers van Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk

De Kennisbankvrijwilligers ondersteunen en adviseren clubs! De Kennisbank wil expertise en ondersteuning bieden aan clubs die een meer gecompliceerde vraag of kwestie tot oplossing gebracht wensen te zien.

De Kennisbankvrijwilligers hebben op divers vlak een behoorlijke expertise opgebouwd. Zij stellen zich - vrijwillig! - beschikbaar om de kwestie op te pakken, samen met bestuur/vrijwilligers bij de club.

Een paar voorbeelden?

- Versterking of opvolging bestuurlijke functies vanuit eigen gelederen noodzakelijk?
- Noodzaak om op slimme wijze vrijwilligers te werven?
- Spanningen binnen de club vragen aandacht en aanpak?
- Hoe een grotere activiteit te organiseren?
- Waar zijn de talenten binnen de club? Coachen?
- De administratie op orde brengen
- WBTR? Wat is dat?
- Etc, etc.

De Kennisbankmedewerkers met expertise

1. Meia Bartelsman



Meia heeft zeer veel kennis en ervaring opgedaan binnen allerlei organisaties en clubverbanden.

Expertise en Aandachtsvelden:

Coaching/advisering - Werving vrijwilligers - Talentherkenning - Bestuurlijke kennisoverdracht - Hoe evenementen organiseren



2. Andrea Hoogteijling

Andrea heeft zeer veel kennis opgedaan in het bedrijfsleven en diverse instellingen.

Expertise en Aandachtsvelden:

bestuurlijke kennisoverdracht - Inzicht statuten - Financiën - Administratie - Boekhouding - Belastingen - WBTR

3. Gerard de Vré



Gerard heeft zeer veel kennis en ervaring opgedaan in het verenigings- en bedrijfsleven.

Expertise en Aandachtsvelden:

o.a.: bestuurlijke kennisoverdracht - Financiën - Implementeren van administratieve systemen - Coaching - Cultuuromslag - Mediation

Online criminaliteit

Criminaliteit via internet, e-mail of app. Strafbare feiten zoals oplichting, fraude, computervredebreuk (hacken) en incidenten tussen personen die niet altijd strafbaar zijn zoals bedreigen, pesten, stalken en shamesexting (seksueel getinte beelden zonder toestemming verspreiden: schaamte bij en blamage voor het slachtoffer).

In 2021 is 17 procent van de bevolking slachtoffer geweest. Tien procent was slachtoffer van oplichting en fraude (waaronder phishing, zie voor uitleg verderop), 7 procent van hacken, 2 procent van bedreiging en intimidatie, en minder dan 1 procent van overige online delicten. Aankoopfraude en hacken komen het meest voor. Bij aankoopfraude worden online gekochte producten of diensten niet geleverd terwijl ze wel betaald zijn. In het geval van hacken breekt iemand met kwade bedoelingen zonder toestemming in op een apparaat of een account. Meer bij een account dan van bij een apparaat (6 procent en 3 procent). Bij bedreiging met geweld was in 2021 0,9 procent slachtoffer, gevolgd door pesten (0,8 procent) en stalken (0,8 procent). Met shamesexting 0,4 procent.

Slachtoffers online criminaliteit naar leeftijd

Evenals het slachtofferschap van traditionele criminaliteit varieert het slachtofferschap van online criminaliteit naar leeftijd. Ook hier is het beeld dat jongeren vaker slachtoffer zijn dan ouderen. In 2021 was 20 procent van de 15- tot 25-jarigen slachtoffer, van de 65-plussers 12 procent. Vooral met online bedreiging en intimidatie hebben jongeren vaker te maken dan ouderen. Ook van hacken zijn ze vaker slachtoffer. Van aankoopfraude en fraude in het betalingsverkeer werden 25- tot 65-jarigen juist het vaakst slachtoffer. Phishing treft de 65-plussers het vaakst.

Phishing

Bij phishing gaat het om alle vormen van online oplichting waarbij de dader zich voordoeft als iemand anders (een persoon of bedrijf) en via allerlei kanalen personen benadert met valse verhalen met als doel om geld te krijgen. Ruim 20 procent van de phishing-slachtoffers betaalt aan een oplichter die zich voordeed als een familielid of vriend. Ook wangirifraude (waarbij het slachtoffer na een oproep van een onbekend nummer heeft teruggebeld naar een duur betaalnummer) en bankspoofing (waarbij de oplichter deed alsof hij een medewerker van de bank was) komen naar verhouding vaak voor. Een kwart is slachtoffer geweest van een andere, niet nader genoemde vorm van phishing. Omgerekend naar de totale bevolking geldt voor alle afzonderlijke vormen van phishing dat slechts een relatief klein deel (0,2

procent of minder) er slachtoffer van geweest is, dat wil zeggen er ingetrapt is en er geld mee verloren is.

	15 tot 25 jaar (%)	25 tot 45 jaar (%)	45 tot 65 jaar (%)	65 jaar of ouder (%)
Online criminaliteit totaal	19,5	18,4	18	12
Online oplichting en fraude	8,6	10,6	11,0	7,2
Aankoopfraude	6,4	7,4	8,2	4,8
Verkoopfraude	1,4	1,8	1,5	0,8
Fraude betalingsverkeer	0,8	1,6	1,5	1,0
Identiteitsfraude	0,7	1,1	0,7	0,5
Phishing	0,4	0,6	0,8	1,3
Hacken	8,5	7,4	7,0	4,9
Hacken account	7,7	6,7	5,6	3,2
Hacken apparaat	2,1	2,2	3,5	3,4
Online bedreiging en intimidatie	4,9	2,5	1,9	1,0
Bedreiging	2,3	0,9	0,6	0,3
Pesten	1,8	1,0	0,6	0,2
Stalken	1,1	0,9	0,7	0,4
Shamesexting	0,9	0,4	0,4	0,2
Overige online delicten	0,5	0,6	0,7	0,5



Bron CBS - zie <https://www.cbs.nl/nl-nl/longread/rapportages/2022/veiligheidsmonitor-2021/5-online-criminaliteit>



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: 0251- 836 882

E-mail: huisontruimingijmond@gmail.com

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

TIP: bewaar dit voor als u ons nodig heeft.

Besparen op energierekening

De energierekening wordt duurder. Alle senioren in Heemskerk hebben hiermee te maken. Maar voor wie alleen AOW en hooguit een klein pensioentje heeft, zijn deze kosten een groot probleem. De Energiecoaches van EcoHeemskerk merken dat heel wat ouderen bezuinigen op hun stookkosten door de verwarming heel laag te zetten. Zo spraken we een oudere mevrouw die erg geschrokken was van de jaarafrekening van het energiebedrijf. Ze had daarom zelfs de kachel in april uitgezet en tot de vrieskou begin december niet meer aan gehad. Ze had veel dekens op de bank en sliep bij koud weer in de kamer.

We vinden dit als Energiecoaches wel extreem. Ons advies is absoluut om een paar warme plekken in huis te creëren, vooral in de huiskamer en om te slapen. Bij slapen kan een elektrische deken helpen in een niet-verwarmde slaapkamer. Deze gebruikt relatief weinig stroom en zorgt dat u in een warm bed stapt. Kijk ook goed welk plekje in de woonkamer u vooral warm wil hebben. Zorg dat daar de radiator van de cv aan staat en verminder de warmtetoevoer op andere plekken. Of gebruik een infrarood-paneel en er bestaan zelfs elektrisch verwarmde sloffen. Ook die kosten niet veel stroom en geven een prettige warmte precies op de plek waar u zit. En u bespaart er heel wat aardgas mee! En vraag ook hulp! Heeft u een laag inkomen en moeite om de energierekening te betalen? Dan kunt u een afspraak maken met een Energiecoach voor een gratis energiebesparend advies. Het maakt niet uit of u in een huurhuis of in een eigen huis woont. Ook kunt u dan een gratis bespaarbox ontvangen met artikelen die u helpen energie te besparen. Dit kunnen ledlampen, tochtstrips, verwarmingsbuis-isolatie, een tochtvrije brievenbus, of nog andere artikelen zijn. Dit hangt af van de situatie van uw woning. Meld u hiervoor aan via:

www.ecoheemskerk.nl/energiehulp.

Voor alle Heemskerkers staan veel meer energiebesparende tips, maar ook informatie over bijv. woningisolatie, zonnepanelen of een warmtepomp, op de website **www.EcoHeemskerk.nl**. Dit is de plaatselijke vereniging voor Duurzame Energie. U kunt ze ook volgen op Facebook: **[@EcoHeemskerk](https://www.facebook.com/EcoHeemskerk)**.



steken de handen ineen bij een nieuwe versie van "Koffie in je Moerstaal". Dit keer worden ouderen met Surinaamse roots uitgenodigd.

Inmiddels hebben zich vijf enthousiaste vrijwilligers gemeld die willen helpen bij de organisatie. De Surinaamse "gasten" willen we tijdens deze eerste kennismaking ontvangen met een leuke fotoserie, muziek, een hapje en een drankje. Kortom een middag vol gezelligheid zoals Surinamers dat gewend zijn. Deze "Koffie in je Moerstaal" vindt plaats op dinsdag 31 januari 2023 in het Spectrum (Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk). Tijd: van 14.00 tot 17.00 uur. De koffie staat klaar. Konmakandra (kom samen) en neem gezellig iemand mee.

Voor vragen kunt u zich wenden tot Karin Koks (MET Heemskerk), T 06-199 65 444 (di, wo, do) of Jolanda van Dam (ViVa! Zorggroep, Gouden Dagen), T 06-229 13 188 (ma, di, do).

65+ De meerderheid?

Met dit stukje tekst begeef ik mij op glad ijs. Bewust wil ik geen keuze maken tussen goed of slecht en ik wil zeker geen politieke keuze maken. Maar vindt u het mopperen van alle mensen die ergens tegen zijn erg vervelend? Er zal vast wel een reden zijn om je ergens tegen te verzetten en je stem mag best gehoord worden. Maar om nou direct een klager zijn gelijk dan wel zijn zin te geven gaat mij ook te ver. Ga een discussie aan en kom tot een compromis.



We zijn dol op alle regels die gelden en vooral die voor een ander.

Protesteren tegen het milieu is prima maar ga dan niet drie keer per jaar met het vliegtuig op vakantie en neem je fiets naar het werk. Schilderijen waarop een beeltenis staat uit vroeger tijden waarop de huidskleur getint is, zijn voor sommige mensen een doorn in het oog en deze mensen zien daarin de onderdrukking dan wel slavernij. Maar moeten deze kunstwerken dan maar naar het archief? Gemaakt in de tijd toen slavernij heel gewoon was. Zo ook geldt dat voor alle historische beelden. Het waren vroeger helden nu de grootste barbaren en/of moordenaars.

Er valt altijd wel wat negatiefs te zeggen over het verleden maar het geeft wel aan hoe het toen was en schept ruimte voor discussie. Wat niet goed was in het verleden mogen we best beamen. Helaas, de geschiedenis herhaalt zich en we zien heden ten dage nog barbaren die kennelijk gesteund worden door de meerderheid.

Fred Wijers



Huize van de Nouweland

Op elke 2^e dinsdag van de maand spelen we weer Bingo in Huize van de Nouweland.

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



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN SENIOREN IN HEEMSKERK

Senioren, chauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij Goedkope Keuringen op 4 en 18 januari en vervolgens 2 keer per maand in **De Vrijburcht, Vrijburglaan 2, Heemskerk**. Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau: **T 085-48 83 616**.

Zelf een datum reserveren kan via de website: www.goedkopekeuringen.nl De artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein. Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E en medisch € 40,00, C/D/E en Taxipas € 55,00.

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

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

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

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

Ook inwoners uit omliggende gemeenten zijn van harte welkom.

BOLLEMEIJER  **GEZICHTSBEPALEND**
MANUËL VAN HOUT STOMATODONTIE PRACHTEN



**UW VERTROUWDE OPTICIEN
IN HEEMSKERK**

**WIJ REGELEN DE
ZORGVERGOEDING VOOR U**

📍 Gestil van Assendelftstraat 20, Heemskerk ☎ 0251 - 254 883
Maandag gesloten | dinsdag t/m zaterdag tussen 10:00 & 19:30 uur gesloten

Vrijwilligers van het Hospicehuis El Ombü Beverwijk

Het hospicehuis heeft 4 kamers voor terminaal zieke mensen. Sinds kort, na een uitgebreide verbouwing, zijn er nog 2 kamers bijgekomen voor logeerszorg. Daar kunnen chronisch zieke mensen, die zelfstandig wonen, kortdurend verblijven om de mantelzorg thuis te ontlasten. De opname is van enkele dagen tot maximaal 3 weken. Dit wordt respijtzorg genoemd. Ook bij terminaal zieke mensen thuis bieden de vrijwilligers van het hospicehuis hun waardevolle diensten aan om de mantelzorger thuis te ontlasten. De opnameduur voor de terminale gastbewoners is van enkele dagen tot 3 maanden.

Wim Zwanenburg, een van de bijna 80 vrijwilligers van het hospicehuis, geeft ons een kijkje in de dagelijkse gang van zaken. Wim is in 2015 vrijwilliger geworden, nadat zijn schoonmoeder hier was verzorgd en overleden. Tijdens haar verblijf trof hem direct de liefdevolle sfeer in het huis.

Jet Flesseman en Janina Swart zijn de twee coördinatoren. Jet vertelt over de praktische en zakelijke onderwerpen van het hospicehuis. De vrijwilligers werken, na een gedegen opleiding, minimaal 1 dagdeel per week en eens in de 6 weken een weekenddienst. De diensten zijn van 8 tot 11 uur, van 11 tot 15 uur, van 15 tot 19 uur en van 19 tot 23 uur. De vrijwilligers zijn altijd met tenminste 2 personen. In de ochtend, de avond en de nachten is er een verpleegkundige van de Zorgspecialist werkzaam, die de verpleegkundige handelingen doet. De verpleegkundigen zijn ook een vaste groep. Bij het begin van elke dienst is er een overdracht, zodat de nieuwe dienstdoende weet hoe het op dat moment met de gastbewoners gaat. Nieuwe vrijwilligers draaien eerst als derde vrijwilliger met een ervaren collega mee. Voor hen is er een basiscursus van 5 dagdelen, waarin onder meer een tilcursus, informatie over omgaan met mensen in deze levensfase en gesprekstechnieken besproken worden. Ook wordt er een bezoek gebracht aan een uitvaartcentrum en besproken, hoe om te gaan met de laatste verzorging. Soms wordt de laatste verzorging door de vrijwilliger, als zij of hij dat wil, samen met de verpleegkundige en de familie gedaan. Na de basiscursus is er een ruim aanbod voor verdere scholing. De koepelorganisatie van de vrijwillige hospicezorg, de Vereniging Vrijwillige Terminal Palliatieve Zorg (VVTPZ) organiseert landelijk 2-daagse cursussen. Verder zijn er maandelijks interne cursussen.

De maaltijden worden naar wens verzorgd. Wil men een pannenkoek, een kroketje, gebakken ei of een haring, alles is mogelijk. De bedoeling is dat de

gastbewoners in het hospicehuis hun eigen huisarts houden maar als dat niet praktisch haalbaar is, zijn er 2 huisartsen die opgeroepen kunnen worden wanneer dat nodig is.

Financiële zaken zijn uiteraard ook van belang. Het grootste gedeelte van de inkomsten is subsidie van de overheid (VWS). Deze subsidie, voor palliatieve zorg, wordt gegeven per opname per gastbewoner. Wanneer in de praktijk blijkt dat de opname langer gaat duren dan 3 maanden, de ziekte stabiel is en de terminale fase niet meer van toepassing, wordt er gezocht naar een goede verpleegplek elders. Doordat de verpleeghuizen overbezet zijn, is het vaak moeilijk een plaats te vinden.

Er wordt door de gemeenten, waarmee samen gewerkt wordt, ook een subsidie gegeven. Dat zijn de gemeenten Beverwijk, Heemskerk, Castricum, Uitgeest, en Velsen. Om het allemaal financieel goed te kunnen doen is de organisatie afhankelijk van donaties: collectes bij de uitvaart, donaties van dankbare familieleden van de overledenen en soms krijgt het hospicehuis een legaat. Bovendien betalen de gastbewoners een eigen bijdrage, die bij een aanvullende verzekering in de meeste gevallen betaald wordt zodat gastbewoners zich comfortabel en warm verzorgd voelen. Als er geen bezoek van familieleden is kan het zijn dat de gastbewoner graag een praatje maakt met een van de vrijwilligers. Er is altijd ruimte en tijd voor, om waar gewenst, aandacht te schenken voor de psyche en emoties, die zeker in deze levensfase zeer belangrijk zijn. Graag praten de gasten over hun leven van vroeger en de thuissituatie. Een luisterend



oor is belangrijk. Ook is het mogelijk samen een spelletje te doen, voor te lezen en naar muziek te luisteren. De warme maaltijd wordt verzorgd door het kookteam. Ook

daar mogen de gastbewoners hun wensen kenbaar maken. Een taak van de vrijwilliger is ook het verzorgen van de was, strijken, etc.

Wim praat heel enthousiast over het werk in het huis, er is niet alleen treurnis is, maar ook vaak humor en gezelligheid.

Voor mensen met een kleine beurs en zonder aanvullende verzekering proberen de coördinatoren een passende oplossing te vinden.

Jet laat nog weten dat er nog vrijwilligers welkom zijn voor de zorg. Ook zijn er vrijwilligers die een maal per week willen komen koken. Zij zijn heel welkom.

De leuze van het hospicehuis is: "Laat niemand in eenzaamheid sterven".

Tineke

Trip Tip

Het **Hoogovensmuseum** in Velsen-Noord laat niet alleen de ontwikkeling van het staalbedrijf IJmuiden zien in een tijdlijn, maar toont ook de techniek van het staal maken, van ijzererts tot aan blik. Met veel



touchscreen schermen zijn films en animaties op te roepen, die verder uitleg geven over het proces van ijzer tot staal. Ook toont een grote modeltreinbaan iets over de logistiek, wat weer ondersteund wordt met een touchscreen vol films van vroeger en nu. In opbouw zijn nu presentaties over Cemij en Mekog, bedrijven die hun grondstoffen haalden uit de afval stromen van het hoogoven proces. In de

buitenopstelling is duidelijk te zien hoe groot veel onderdelen waren waarmee men werkte, zoals een hoogoventop.

Open op woensdag van 13.00-16.00 uur. Op zaterdag en zondag van 10.30-16.00 uur.

Laatste entree is om 15.00 uur.

Toegangsprijs

Voor volwassenen bedraagt dit € 5,- en voor jongeren t/m 12 jaar € 2,50.

Adres: Buizenweg, 1951 JZ Velsen Noord.

Route: Wenckebachstraat, onder luchtbrug Dudokhuis door en vlak voor de poort linksaf omlaag naar het parkeerterrein, waar het museum aan het eind ligt.

Ruime gratis parkeer gelegenheid.

Info: www.hoogovensmuseum.nl

Airfryer

schoonmaken in de vaatwasser

Een makkelijke en snelle manier om je Airfryer schoon te maken is met een citroen. De citroen lost de achtergebleven vetresten op en laat vieze geurtjes verdwijnen. Zo ga je aan de slag:

Plaats een stuk aluminiumfolie in de opvangbak in de Airfryer en schenk hier een klein laagje water op (2 milliliter). Snijd een citroen in stukken of plakjes en leg dit in het water. Zet de Airfryer 8 tot 10 minuten aan op 180 graden. Verwijder het aluminiumfolie en de citroen en poets alles na en maak de Airfryer met een zachte doek of spons droog.

Stichting vrienden voor ouderen Heemskerk

Al meer dan 45 jaar bestaat in Heemskerk de stichting Vrienden Ouderen. Doel van de stichting is het verstrekken van financiële bijdragen aan organisaties voor activiteiten die het belang van ouderen of groepen van ouderen in Heemskerk bevorderen of ondersteunen. Bijdragen van de stichting richten zich voornamelijk op eenmalige/incidentele activiteiten voor ouderen of op het op gang helpen van nieuwe activiteiten. Zij dienen bijvoorbeeld dus **niet** voor het rond krijgen van de jaarlijkse exploitatie van een organisatie.

Verwacht geen gouden bergen, maar misschien kan een bijdrage van de stichting net het duwtje in de rug geven om een activiteit voor ouderen die uw organisatie voor ogen heeft van de grond te krijgen. Een donatie van de stichting Vrienden Ouderen Heemskerk zal zich in het algemeen beperken tot een déél van de kosten van de te organiseren activiteit. Er wordt dus van uitgegaan dat de betreffende organisatie ook zelf een aandeel van de kosten van de te organiseren activiteit op zich neemt en probeert ook nog andere donaties te verwerven.

Aanvraagformulieren voor een bijdrage zijn verkrijgbaar bij de secretaris/penningmeester van de stichting Vrienden Ouderen Heemskerk,

W. Klein Schiphorst, klswpr@gmail.com of T 0251-232 893.



De bedrieger bedrogen

Ik kreeg een bericht op m'n telefoon,
dat is in deze tijd niet ongewoon.

"Hé mam, ik heb gisteren een probleem gehad,
m'n jas met daarin m'n mobiel is gejat.

Ik zat met een vriendin in een café,
je snapt, ik zit er vreselijk mee.

Doe me alsjeblieft een groot plezier,
wil je 1000 euro storten op dit nummer hier?"

"Het gaat," zei mam, "me allemaal te vlug,
krijg ik het wel volgende maand terug?"

Maar ben jij nou Margriet of Jantien,
want dat kan ik nu dus niet zien."

"Nee, natuurlijk, ik ben Margriet."

"Jammer voor je, maar die ken ik niet."

Marjan Drijver

Het **DigiTAAL Lokaal** is in principe het hele jaar open, op Donderdag van 13.00-14.00 uur in buurtcentrum Het Spectrum, Lauraplein 1, 1962 TV Heemskerk.

U kunt terecht voor advies op het gebied van computer, computerprogramma's, Ipad, tablet, smartphone, printer en foto's. Er komen vragen over smartphones, tablets, instellen van de DigiD app, blokkeren van een telefoonnummer, instellen van een nieuw toestel en op zoek naar een verklaring waarom iets het niet doet. Daarnaast heeft het DigiTAAL Lokaal ook een sociale functie, even met iemand anders praten.

Een aantal geduldige vrijwilligers helpt u graag een stapje verder.

U bent van harte welkom bij het DigiTAAL Lokaal!

Locatie : Buurtcentrum het Spectrum
 Wanneer : Elke donderdag van 13.00-14.00 uur
 Kosten : € 1,-- bij minimum inkomen / € 2,50 bij meer inkomen* op basis van vertrouwen
 Informatie : Karin Koks, 06- 199 65 444



St Caecilianieuws

Dinsdag 22 november was er in het verenigingsgebouw een bijzondere bijeenkomst. Burgemeester Heldoorn reikte aan Muziekvereniging St Caecilia Heemskerk een koninklijke erepenning uit. Voor de bijzondere plek die Caecilia in de Heemskerkse gemeenschap is geweest. Bestuur en leden voelen zich vereerd met deze koninklijke belangstelling. Ook bijzonder was de aandacht voor 27 leden die 25 jaar en langer muzikant zijn. Zij werden allemaal in de bloemen gezet. Aan 7 leden werden bondsspeldjes opgespeld door wethouder Aad Schoorl. Piet Veldhuis en ondergetekende zijn zelfs 65 en 67 jaar muzikant. Piet Veldhuis is al die jaren bij Caecilia. Zij zijn allebei als erelid benoemd. Het 100-jarig bestaan zit er voor de helft op. Zowel Nova als Caecilia hebben meerdere mooie muzikale concerten gegeven.

Voor het nieuwe jaar staat het vast dat op 5 mei het feest met een groots concert wordt afgesloten. Behalve veel muziekplezier wensen bestuur, leden en dirigent u allen vooral een gezond jaar.

Dan komen misschien uw plannen en voornemens van geluk en liefde wel uit. Een prachtig nieuwjaar en alle goeds.

Jaap Hilbers.

Alzheimer Nederland

Afd. Midden-Kennemerland organiseert ook in 2023 weer Alzheimer Trefpunten.

Het eerste Trefpunt is op 10 januari.

Het thema is: "Vormen van dementie".

Er zijn naast de ziekte van Alzheimer ook nog andere vormen van dementie. Wat betekent dat in de praktijk en hoe wordt dat vastgesteld? Een geriater van het Rode Kruisziekenhuis komt het uitleggen.

Iedereen is welkom en de toegang is gratis, aanmelden is niet nodig.



Locatie: Ontmoetingscentrum De Stut
 Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk
 Inloop vanaf 19:00 uur; aanvang 19:30 uur.



5				49	63	75	80
		28	34		52	66	77
6	11				59	69	82

Kienen

We zijn weer begonnen aan het nieuwe jaar. We hopen dat u fijne dagen heeft gehad. Wij gaan weer proberen om het met kienen gezellig te maken.

Op 30 januari is de eerste kien van dit jaar. We beginnen om 14.00 uur de zaal gaat om 13.30 uur open. De locatie is zoals gewoonlijk in De Jansheeren aan het Maltezerplein bij de Dekamarkt.

De kosten voor 3 rondes is € 4,00.

We hopen u allen weer te zien op 30 januari. Neem u buurvrouw of vriendin mee, mannen mogen ook natuurlijk. We zien die ook al mee komen en de leeftijd maakt niet uit.

We zien u op 30 januari.



Het Kienteam

Alle letters van het alfabet krijgen een cijfer van 1 t/m 26. Getracht moet worden de letters bij de bijbehorende cijfers te vinden met behulp van de reeds ingevulde letters in het diagram. Uiteindelijk zal er een compleet ingevuld kruiswoordraadsel ontstaan.

11	12	24	24	21	8	24	21		8	5	13	23	21	21	18	1
23		21	13	2	5	7	25		23	19	5	1	18	21		23
10	19		20	24	9						8	23	8		6	13
15	11	15		10	18	24	15		6	24	18	12		9	23	2
24	19	18	4	18	24		24		23		4	17	6	18	21	4
1		8		3	12	23	7	25	4	26	24	21		1		8
21	12	5	5	3		18	16		18	23		24	18	1	19	24
6	18	1	20		11	5	24	19	24	1	19		9	24	24	10
24	20	5		10	7		11	16	1		5	8		1	23	10
21	23		3	23	7	1	23		4	24	8	24	10		12	18
4		1	23	19	10	7	15		24	14	6	24	10	4		24
	10	18		21	2						24	10		18	1	
5		21	23	12	23	19	24		9	23	12	15	23	1		9
11	15		2	23	23	20	21		24	10	23	23	1		19	10
24	10	20		20	10		15	5	20		23	4		1	24	24
10	5	24	4		19	10	23	23	18	24	10		4	7	12	24
21	4	10	18	6		11	19		1	24		6	12	23	18	19
12		23		18	1	19	10	18	1	20	24	10		1		4
23	12	8	24	10	24		5		24		22	7	18	13	2	24
20	5	19		23	21	24	1		1	24	7	4		24	21	6
10	20		4	1	4						18	21	8		4	23
5		8	18	2	5	24	1		12	5	6	24	1	19		21
15	23	8	20	23	10	24	1		10	5	24	10	12	5	5	21

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
N												
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
				I	D					E		

Kouwe Karel

Het waaide, nee erger, het *WOEI*. De bladeren kletsten in volle vaart nat op de grond. Het eind van de herfst meldde zich met gladde glibberige en glanzende straten. Voorzichtig bewoog ik me voort tussen de stroken bladslib op het trottoir. Het heerlijk avondje moest nog komen. Warm, gezellig, huiselijk, knus, ik droomde wat weg en gleed bijkant uit.



"Kijk uit!", riep een bekende stem achter me, "breek je ouwe botten niet."

Karel, achter zijn EMPR*), vol uitgedost in een regenpak, kwam me tegemoet.

"Wel een beetje oppassen in dit weer," sprak hij me bevoogdend toe.

"Je hebt gelijk," antwoordde ik, "m'n hoofd was in de wolken, ik dacht aan de huiselijke warmte van de dagen die ons wachtten. Sinterklaas, Kerst, Oud en Nieuw."

"Snap ik," zei Karel, "die gedachte houdt je warm in dit snertweer."

"Zo is het," vond ik, "hoe gaan de zaken?"

"De voorbereidingen voor Sinterklaas en Kerst zijn afgerond," sprak Karel, "ook het *wine and dine* familie-programma staat vast."



"Altijd weer lastig," meende ik, "om dat goed te laten lopen."

"De komende tijd is dus vol van vrolijke festijnen, maar ik pieker over minder leuke zaken," sprak Karel.

"Hoe zo?" informeerde ik.

"Jij had het over warmte," reageerde Karel, "maar ik maak me zorgen over de kou."

"Je bedoelt de kosten voor de energie," begreep ik, "gas en elektra."

"Dat niet alleen," voegde Karel toe, "want wat dacht je van de prijzen voor de levensmiddelen?"

"Benzine," noemde ik.

Het werd gelijk kouder op straat.

"Want," zei Karel, "hoe kan je daarop nou besparen?"

Cut down the costs."

"Karel kom nou," zei ik ietwat verontwaardigd,

"de kranten en tijdschriften staan er vol mee. En via



internet kun je van alles erover vinden."

"Dat is zo," antwoordde Karel, "maar jij weet meestal wel uitzonderlijk goed advies."

"Heb je er al aan gedacht om overdag het huis te verlaten?" vroeg ik.

"Waarvoor?" was Karel's slome antwoord.

"Nou," zei ik, "dan kan de verwarming lager."

"En waar moet ik dan naar toe?"

piepte Karel. "Buiten is het steenkoud."

"Je kan vrijwilligerswerk doen," adviseerde ik.

"Hmm," zei Karel.

"Nog nuttig ook," voegde ik toe.

Karel zag het niet zo zitten, zijn hersens werkten op volle kracht.

"En waar blijft Dien**) dan?" riep ie triomfantelijk.



"Ook naar het vrijwilligerswerk," vond ik, "dan zijn beiden het huis uit en kan de verwarming omlaag. Let wel aan de verwarming

ben je de meeste centen kwijt."

"Hmm," zei Karel, "gaat dat zo maar?"

"Nee, eigenlijk niet," moest ik toegeven.

"Wat dan?" vroeg Karel.

"Dien kan dan niet alle huishoudelijke werk doen," zei ik. Karel zag de bui al hangen.

"Je bedoelt ...," zei Karel aarzelend.

"Yep," verklaarde ik, "dan moet jij ook wat huishoudelijk werk oppakken."

"Meen je dat serieus?" vroeg Karel dringend.

"Jazeker," zei ik met klem, "en door dat huishoudelijke werk wordt je vanzelf wat warmer en kan de thermostaat laag blijven. Appeltje eitje Karel. Weet wat, we gaan het gelijk even overleggen met Dien."

Karel keek me gebelgd aan, schopte wat blad opzij, startte de EMPR, gromde wat binnensmonds en vervolgde zijn tocht over de glibberige tegels richting centrum.

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

*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karel's vrouw

Harry Wagendorp

harrywagendorp@mac.com



Digitale lessen en lezingen bij Seniorweb Programma tot en met februari 2023

In de eerste maanden van het nieuwe jaar heeft Seniorweb IJmond weer vele (nieuwe) activiteiten gepland met als doel mensen digitaal vaardiger te maken.

Zo is er elke tweede woensdag van de maand een lezing in de Stut, is er een cursus Windows 10 en zijn er kortlopende workshops van twee keer over vele uiteenlopende onderwerpen.

- **Lezingen in de Stut, Maasstraat 3 Heemskerk:**
woensdag 11 januari om 14.00 uur: Online winkelen.
woensdag 8 februari om 14.00 uur: Veilig internetten.
Woensdag 8 maart om 14.00 uur: slimme apparaten in huis.
- **Computercursus en workshops in Heemskerk:**
Cultuurhuis (gemeentehuis). Maandag 10.00-12.00 uur.
 - **Start op maandag 9 januari:**
Cursus Windows 10 (en 11); vier maandagen.
Kosten: € 30,- voor vier lessen. Boek beschikbaar tegen kostprijs.
 - **Start op maandag 6 februari**
Workshop Ordening op uw computer; twee maandagen
Kosten: € 15,-.
- **Workshops in Beverwijk:**
Bibliotheek (zaal Betje Wolff). Donderdag 10.00-12.00 uur.
 - **Start op donderdag 12 januari:**
Workshop iPhone; twee donderdagen.
Kosten: € 15,-. Eigen iPhone meenemen.
 - **Start op donderdag 26 januari**
Workshop WhatsApp; twee donderdagen.
Kosten: € 15,-. Eigen telefoon meenemen.
 - **Start op donderdag 9 februari:**
Workshop Samsung smartphone; twee donderdagen.
Kosten: € 15,-. Eigen smartphone meenemen.
- **Aanmelding**
U kunt zich aanmelden via onze website:
www.seniorweb-ijmond.nl.
In de website klikt u op "Contact" (= oranje knop) en u vult uw contactgegevens in.
Er liggen ook aanmeldingsformulieren voor de cursussen klaar bij het Cultuurhuis en in de bibliotheken van Beverwijk en Heemskerk.
U betaalt bij de eerste les aan de cursusleider (via pin of contant). Wij kijken uit naar uw komst.



"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 hoeroplossing voor uw leven:



20 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
Gerit van Assendelftstraat 17 B, 1961NH Heemskerk
Tel. 0251-253721 – info@tandheelkundeheemskerk.nl

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

• Week 44 2022



> **De Ezelpas, dé lokale cadeaukaart Heemskerk**

Het leukste en meest lokale cadeau om te geven. Wanneer u iemand verrast met deze

lokale cadeaukaart laat u diegene zelf kiezen waar te gaan winkelen, eten of iets anders te doen in Heemskerk.

• Week 45 2022

> **Noordermaatweg deels afgesloten tot eind 05-'23**

Vanwege werkzaamheden van PWN en ProRail gaat de Noordermaatweg tot eind 05-2023 deels dicht. Afsluiting tussen de Mozartstraat/Breedweerlaan en Mina Krusemanpark voor al het verkeer, inclusief fietsers en voetgangers.

> **Gemeente versnelt woningbouw stationsgebied en Eikenhof 2**

De gemeente Heemskerk wil graag vaart maken met de ontwikkeling van het stationsgebied en Eikenhof 2. Om de woningbouw te versnellen, heeft het college voor beide gebieden een Nota van Uitgangspunten en Randvoorwaarden opgesteld.

In het stationsgebied komen ongeveer 225 tot 300 woningen in een parkachtige omgeving. In de nota staan de uitgangspunten. In dit plan is er speciale aandacht voor betaalbare woningen voor jongeren, starters en ouderen. De nota is regelmatig besproken met omwonenden uit de klankbordgroep. Dit heeft geleid tot diverse aanpassingen en aanscherpingen. De herontwikkeling van Eikenhof 2 betreft de bouw van minimaal 84 woningen in een groene omgeving, waarvan 32 zogenaamde meergeneratiewoningen. De gemeente wil deze projecten versnellen door niet zelf de plannen uit te werken, maar dit over te laten aan marktpartijen.

• Week 46 2022

> **Een lagere energierekening? Nieuw klusteam helpt huurders Woonopmaat**

Heemskerkers kunnen al langer bij EcoHeemskerk een gratis energie-bespaarbox ophalen met artikelen die energie besparen, zoals ledlampen. Maar niet iedereen kan die zelf monteren. Daarom hebben de gemeente Heemskerk, EcoHeemskerk, Woonopmaat en IJmond Werkt! de handen ineengeslagen. Het resultaat: een nieuw klusteam, dat gratis energiebesparende

materialen aanbrengt in woningen van huurders van Woonopmaat met een laag inkomen. Het nieuwe klusteam heet TEA Helpt! (TEA staat voor Team Energie Aanpak). Huurders van Woonopmaat kunnen zich voor het advies en de klushulp aanmelden na ontvangst van een brief van Woonopmaat. Daarin staat wanneer hun straat aan de beurt is.



De klussers van TEA Helpt! zijn half november gestart in de wijk Poelenburg. Daarna volgen huurwoningen van Woonopmaat in andere wijken. Ondertussen gaan EcoHeemskerk en de Algemene Hulpdienst aan de slag bij woningeigenaren en huurders in de vrije sector met een laag inkomen.

Wilt u gratis ondersteuning bij energiebesparing met een energiebespaarbox en energieadvies? Meld u bij EcoHeemskerk: www.ecoheemskerk.nl/energiehulp. Hulp nodig bij het aanmelden? Ga naar Serviceplein in het gemeentehuis of bel het Serviceplein via 14 0251.

• Week 47 2022

> **Burgemeester Alexander Luijten geïnstalleerd.**

Alexander Luijten werd tijdens een bijzondere raadsvergadering op 15-12-2023 beëdigd door de commissaris van de Koning, Arthur van Dijk.

> **Verduurzamingstraject voor wijk Assumburg**

De gemeente organiseert samen met Duurzaam Bouwloket een energiebesparings- en verduurzamingstraject voor wijk Assumburg. We onderzoeken de mogelijkheden om energie te besparen voor de meest voorkomende woningtypen in deze wijk. Ook inwoners uit andere wijken die hun woning willen verduurzamen, kunnen contact opnemen met het Duurzaam Bouwloket, die huiseigenaren begeleidt naar een energiezuinige woning. De adviseurs geven kosteloos en onafhankelijk advies. Kijk op duurzaambouwloket.nl/heemskerk voor meer informatie.



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 verder in: www.heemskerk.nl/actueel en in de [Heemskerkse Courant](#)



Winter

Als de dagen lengen gaan de vorsten strengen, een heel oud gezegde. Gaat dat deze winter ook gebeuren? Wie het weet mag het zeggen. Vele weerprofeten laten daar hun visie op los. De winters van 1954 en 1956 waren ook heel koud maar duurden niet echt lang. Er werden wel Elfstedentochten verreden. Lezers van dit blad zullen zich



nog de winter van 1962-1963 herinneren. Deze begon al voor de Kerst en duurde tot ver in maart.

Oudejaarsdag begon het te sneeuwen en te waaien en op Nieuwjaarsdag zaten we op Heemskerkerduin ingesneeuwd. De wind gierde door het huis en de tafel werd een eind de kamer ingeschoven, dicht bij de kachel. De wind loeide door de sponningen van de schuiframen als die niet goed waren dichtgestopt met oude lappen en of kranten. Dubbel glas was er nog niet en veel huizen hadden een muur van halve steen dikte. Dikke laag ijsbloemen op de ruiten. Nieuwjaarsdag klimmend over sneeuwduinen naar de kerk. In de avond weer lopend naar het Nieuwjaarsbal. Uiteraard ook weer lopend terug midden in de nacht, wel lolliq.

Daags na Nieuwjaar moest ik toen nog naar de Bloembollenvakschool in Castricum. Eerst bijna een kilometer met de fiets over sneeuwduinen zwoegen naar de Oudendijk. Daar kon je wel enigszins fietsen. De wegen die oost-west lagen waren vrij schoon maar de noord-zuid wegen waren onbegaanbaar. De Rijksstraatweg naar Castricum was redelijk berijdbaar voor auto's. De fietspaden onbegaanbaar, dus fietsen op de hoofdweg. Er waren toch heel weinig auto's.

De hele dag waren alle bewoners van Heemskerk bezig om de weg handmatig open te spitten. In de loop van de middag konden er weer auto's rijden en kon de melk bij de veehouders alsnog opgehaald worden en naar de fabriek gebracht worden. Door de vele sneeuw was het ook geruime tijd niet mogelijk om over de sloten en vaarten te schaatsen. De tennisbaan aan de Marquettelaan werd door de gemeente onder water gezet en zo was er toch gelegenheid tot schaatsen.

Voor de Kerst was de grond al zo hard bevroren dat de tuinders uitgewerkt waren en pas na half maart weer aan de slag konden op het land. 'k Weet nog dat dik april onder in de tweede steek (60 cm diep de grond in) nog een bevroren laag zat. Aardgas was nog niet aan de orde. De verwarming van de huizen gebeurde vrijwel uitsluitend met steenkool en petroleum. De steenkool, veelal antraciet, werd bezorgd door de kolenboer. In de zomer was al de zgn. zomerbrand opgedaan en de kolenhokken bij de

huizen lagen dus lekker vol. In flats werd nog vaak met steenkool gestookt en dan stond een voorraadkist op het balkon. Ik was zelf gedurende enige winters invalkracht bij een plaatselijke kolenhandelaar en dan moest je met een zak kolen op de rug drie of vier trappen oplopen. Veelal door de gang, via keuken naar balkon lopen en daar de lading storten in de kist.

Je was zwarter dan zwart als je thuis kwam. Pannetje water op gas en in onverwarmde bijkeuken trachten weer blank te worden. Bij de olieklant liep je met een lang touw naar boven het balkon op en van daaruit liet je het touw zakken om de slang naar boven te halen en het vat te vullen. Slang weer laten zakken, naar beneden lopen, bon ophalen en weer trap op om af te rekenen.

Er waren nog weinig tuinders die hun kas verwarmden. Ik denk dat er twee waren die al centrale verwarming hadden met steenkool als warmtebron. Het ketelhuis zat vaak een stukje in de grond om de natuurlijke circulatie van het water te bevorderen. Later kwam er een elektrische circulatiepomp. Er waren ook al enige kasjes waarin tulpen werden gebroeid. Vaak gewoon met de kolenkachel in de kas. Na deze winter kwamen de zgn. Ploffers. Petroleum



bakbranders en daarbij werd een ventilator geplaatst om de warmte door de kas te verspreiden.

Gedurende de maanden januari, februari en nog een deel van maart werden de dagen

doorgebracht met praten in de warme koestal van een veehouder en uiteraard heel veel kaarten. Dat kaarten ging vaak tot laat in de avond door. Je hoefde toch niet vroeg uit bed. Er kwam alleen maar koffie op tafel en soms anijs- en/of chocolademelk.

Alle avonden moest je de waterleiding in huis leeg laten lopen en die moest dan worden afgesloten. De kachel kreeg na tien uur geen eten meer en dan kon het in huis flink vriezen. Na opstaan snel wat kleine houtjes in de kachel en de warmte kwam weer. Wat deze winter brengen gaat weet ik niet, we wachten het maar af. Wonen we straks in de tropen of op de Noordpool?

Hoe dan ook, ik wens u een heel mooi en gezond

2023

KvD



Hij was zo boos op mij

In het werk dat ik doe maak ik veel mooie en ontroerende momenten mee. Het is voor de mensen die ik begeleid meestal een periode van veel emoties. Van verdriet tot keihard lachen, tot frustratie en boosheid aan toe. Soms is de boosheid bijvoorbeeld op een familielid gericht, maar soms is deze ook op mij. Zo kan ik mij nog goed herinneren dat ik jaren geleden de uitvaart mocht verzorgen van de vader van Sander. Sander en zijn broer waren ergens begin 30 toen hun vader na een ziekbed kwam te overlijden. Ik werd gebeld en stond de familie bij waar ik kon. Het afscheid was mooi en iedereen was tevreden, maar Sander leek toch boos te zijn op mij. Ik voelde toen wel al aan dat dit niet persoonlijk op mij was, maar toch raakte het me wel. Vooral omdat ik het zó graag goed wil doen voor de mensen.

In de jaren die volgden kwam ik Sander tijdens iedere kermis tegen, waarbij hij het eerste jaar in tranen uitbarstte en wegliep, en in de jaren erna mij vakkundig ontweek en boze blikken toewierp.

Ik denk dat het pas een kermis 5 jaar later was, dat hij naar mij toe kwam en zei: "Mandy, ik ben zó ongelooflijk boos geweest op jou!" Waarop ik reageerde met: "Ik weet het Sander." "Maar het was niet echt op jou hoor," legde hij mij uit. "Ik was gewoon boos op alles wat er toen gebeurde, en dat heb ik afgereageerd op jou. Sorry hiervoor." Beiden stonden we toen met de tranen in onze ogen en gaven we elkaar een grote knuffel. Sindsdien is hij gelukkig niet meer boos op mij.

't Is maar dat je het weet ...

Hoezo een raket om naar de maan te gaan! Bij mij gaat alles naar de maan zonder raket!

Ik ben goed opgevoed, maar ik het geen idee wat er daarna gebeurd is.

Als de zon volop schijnt na twee koude regenachtige dagen, dan is het maandag.

Metten is weten, gissen is missen en gokken is dokken.

GRATIS APK VOOR UW KUNSTGEBIT

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

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK VERHAGEN

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

Fysiotherapie Hart van Heemskerk
Mallezerplein 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 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.

Wilt u meer weten over "Otago" en "In Balans"?
Neem dan contact op met:
Fysiotherapie Hart van Heemskerk
Mallezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,
telefoon: 0251-231018
Mail: fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl

Veel voorkomende voetklachten

Veel mensen krijgen in hun leven op de één of andere manier voetklachten. Vaak is verkeerd schoeisel, te weinig aandacht of ouderdom de oorzaak. Wat zijn de meest voorkomende voetklachten én wat kun je daar aan doen?

Scheve grote teen

Eén van de voetklachten die vaak voorkomt is een scheve grote teen. Deze aandoening staat ook bekend als hallux valgus. Hierbij staat de grote teen scheef in de richting van de andere tenen. Ook ontstaat er hierdoor de bekende bobbel aan de zijkant van de voet. Vaak wordt verkeerd schoeisel als oorzaak van een hallux valgus genoemd, echter hier bestaat geen hard bewijs voor. Men denkt meer dat erfelijkheid en reumatische aandoeningen een rol spelen. Om de pijn die een hallux valgus bij het lopen geeft te verhelpen kan een orthese een goed idee zijn. Deze kan de teen weer in de goede richting duwen. Wanneer dit niet lukt, dan kan een operatie helpen.

Likdoorn

Een likdoorn is een vaak pijnlijke, naar binnen groeiende eeltplek op je voet. Er zijn zachte en harde likdoorns. De zachte komen vaak tussen de tenen voor en blijven zacht door de warmte en vochtigheid. De harde komen vaak voor op het puntje, bovenkant en zijkant van de tenen. De kern drukt dan op bepaalde zenuweinden en dat veroorzaakt de pijn. Meestal zijn knellende schoenen of teenafwijkingen de oorzaak. De remedie op de lange termijn moet gezocht worden in goed passende schoenen, waarbij er geen wrijving wordt veroorzaakt. Om de drukplekken te ontlasten kan een podotherapeut of pedicure helpen.

Platvoeten

Bij een platvoet is de boog van de voet doorgezakt. Deze rust dan deels of helemaal op de grond. Omdat je voet dan aan de binnenkant doorzakt, heeft dat invloed op je hele lichaamshouding. Hierdoor kunnen de knieën naar binnen gaan staan, de bekken kantelen en/of de stand van je rug veranderen. De oorzaak kan liggen in het dragen van hoge hakken, overgewicht, aanleg of in de ziekte reuma. Steunzolen kunnen een effectieve oplossing zijn voor platvoeten.

Holvoeten

Ongeveer 10% van alle Nederlanders heeft last van holvoeten. Een holvoet is het tegenovergestelde van een platvoet. Hierbij heb je een extreem hoge wreef en de voetboog is dan veel hoger dan normaal. Vaak gaat dit samen met een scheefstand van de hiel, een verkorte achillespees en kromme tenen. De oorzaak ligt in twee derde van de gevallen bij een neurologische

oorzaak, maar ook erfelijkheid kan een rol spelen. De behandeling is afhankelijk van hoeveel klachten je hebt. In de meeste gevallen wordt er begonnen met adviseren om stevigere schoenen. Schoenen met een stijvere loopzool en goede afwikkeling. Ook het aanmeten van een maatschoen kan een optie zijn. Wanneer dit niet effectief is, dan kan een operatie de oplossing zijn.

Pijnlijke hiel

Meestal is de oorzaak van pijn aan je hiel een irritatie van de pezen tussen de hiel en de bal van de voet. Direct na het opstaan voel je dan een vlamme pijn, welke gedurende de dag afneemt. Op het moment dat je de voet weer sterk belast, dan neemt de pijn weer toe. Het plekje midden onderaan je hiel is dan heel erg gevoelig. Wanneer er een andere oorzaak is, dan voel je de pijn meer aan de achterkant aan de hiel, enkel of onderaan de achillespees. In veel gevallen gaat een pijnlijke hiel vanzelf over met rust. Zorg er dan wel voor dat je de pijnlijke voet niet te veel belast. Inlegzooltjes kunnen verlichting geven. Wanneer er geen verbetering plaatsvindt, dan kan fysiotherapie, injecties of een operatie de pijn verhelpen.

Eelt

Het hebben van eelt onder je voeten is normaal en fungeert als een natuurlijk bescherming van de huid. Echter, wanneer je last hebt van te veel eelt, dan kan dit voor extra druk zorgen. Dit kan heel erg pijnlijk zijn. Eelt ontstaat door druk en wrijving op de voet of door een oorzaak in het lichaam waardoor er sneller eelt wordt gemaakt. In de meeste gevallen wordt het veroorzaakt door: onvoldoende voetverzorging, slecht passend schoeisel, roken, overbelasting, ouder worden, reuma, diabetes of verkeerde stand van de voet of teen. Bij eeltklachten heeft de niet-operatieve behandeling de voorkeur. Helpt dit niet dan kan, afhankelijk van de oorzaak van het eelt, gekeken worden of een operatie een oplossing kan zijn.

Hamer- en klauwtenten

Een hamerteen is een onnatuurlijke buiging van je tenen. Doordat het gewricht in die teen tussen het eerste en tweede kootje gebogen en tussen de tweede en derde gestrekt is, ontstaat die vorm. Bij klauwtenten zijn beide gewrichtjes in de tenen gebogen. De oorzaak is vaak ouderdom, maar ook een breuk of reuma kan de boosdoener zijn. Een oplossing kan een siliconen teen-orthese zijn. Wanneer dit geen verlichting geeft, dan kan er operatief worden ingegrepen.

Bronnen: Maastricht UMC+
Penders voetverzorg en Footlife

Jeugdherinnering aan Heemskerk 1937

Toen ik drie jaar was hadden mijn ouders een huishoudelijke hulp:



An van der Kolk. Zij kwam uit Heemskerk en haar vader had een bollenbedrijf aan de Gerrit v. Assendelftweg. Ze bleef de hele dag en at in de keuken. Zo was dat nou eenmaal in die tijd. Maar als je van tafel werd gestuurd, kon je bij An terecht. Er was in de

keuken altijd iets speciaals te snoepen, zoals een klontje boter en er was veel begrip. Ze was zachtaardig en kon goed troosten. Ik denk dat zij mijn eerste liefde was. Het mooiste was als je achter op de fiets mee mocht naar haar huis. Ik mocht zelfs een keer blijven slapen in de bedstee tussen de twee warme lijven van An en haar zuster. Helpen bollen snorren bij haar vader in de schuur en met hem mee naar de kapper, waar alle mannen op een rijtje zaten te kletsen en te roken. Ze hadden allemaal een eigen laatje met hun scheerspullen!



An's zus had al een vriend, die seinwachter was. Waar die spoorbomen precies stonden ben ik vergeten maar dat seinwachtershuisje met al die hendels en de waarschuwingsbel was heel interessant. Ik mocht helpen bedienen en daar kwamen allemaal gekleurde doeken aan te pas.

An steeg nog meer in mijn achting toen zij zich verloofde met Gerrit Schoehuijs want hij was

vrachtwagenchauffeur!

Er was maar 1 minpuntje aan An: als ik achter op de fiets zat, riep ze ineens: "Dolf, ik zie de politie!" Daar schrok ik altijd enorm van.

Toen ik in 1939 verhuisde naar Velsen-Zuid moest ik afscheid nemen van An.

Dat was toch een groot verlies!

Dolf Demmers.

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

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**



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

Gelukkig Nieuwjaar

Alle Stut medewerkers wensen u een gezond en gelukkig nieuw jaar. Goed voornemen: kom een keer vrijblijvend binnenlopen en laat u verrassen door ons gevarieerde cursusaanbod.



Energiecoach

Op 10 januari is er i.s.m. de plaatselijke vereniging voor duurzame energie Eco Heemskerk en Eco Beverwijk een

informatiebijeenkomst over energiebesparing. Deze ochtend krijgt u, van goed opgeleide en ervaren energiecoaches, praktische informatie en adviezen om te besparen op het energiegebruik. Dit gaat aan de hand van voorbeelden uit de praktijk die kunnen helpen in uw eigen situatie. Aan bod komen de energiebespaarbox, woningisolatie en het inloopsprek uur in de bibliotheek. Er kunnen vragen gesteld worden en het is mogelijk om een afspraak te maken voor een persoonlijk en gratis advies.

De bijeenkomst is van 9.30 tot 11.00 uur. Toegang is gratis maar consumptie is voor eigen rekening. Meld u aan bij de balie, via de website: www.destut.nl of telefonisch: 0251-248 648.

Priklocatie

Ontmoetingscentrum De Stut is tijdelijk priklocatie voor de Covid-19 vaccinatie.

Bent u nog niet in de gelegenheid geweest om een vaccinatie of boosterprik te halen? Dan kunt u zonder afspraak terecht op donderdag 19 januari tussen 13.00 en 16.00 uur.



Het Stutensemble

Muziek maken en zingen is gezond voor je lijf, je longen, je hart en zeker je humeur. Je wordt er gelukkig van en ook train je de hersenen door het beoefenen van een muziekinstrument. Het samenspelen heeft ook een sociaal aspect. Je hoort bij een groep en maakt contact. Het Stutensemble speelt een licht repertoire muziek. De muzikanten komen elke dinsdag van 9.30 tot 11.30 uur bij elkaar. Heb je interesse informeer dan bij de balie medewerker of bel Ron Rusche: 06-188 57 456.

Ontmoetingen in de IJmond

Wegens succes op herhaling. Vorig jaar ook zo genoten van de mooie fotocollages in de hal? Dit jaar krijgt u de gelegenheid om zelf deel te nemen aan dit foto-verhalen project. Deelnemers met westerse en niet westerse roots zetten elkaar met hun eigen mobiele telefoon op de foto en vertellen elkaar hun levensverhaal. Tijdens zes wekelijkse sessies van 2 uur worden de mensen bij het fotograferen en het uitwisselen van verhalen intensief begeleid door twee ervaren gastdocenten. Dit alles resulteert in een foto-expositie in Ontmoetingscentrum De Stut.

Het project loopt van 23 januari t/m 6 maart 2023, op maandagochtend van 9.30 tot 11.30 uur. Docenten zijn José van der Vossen en Hans Beijer. Deelname bedraagt € 15,00. Na afloop is er de mogelijkheid om de foto collage tegen een gereduceerd bedrag te kopen.

Online winkelen

Een gastspreker van Seniorweb komt op 11 januari tussen 14.00 en 16.00 uur vertellen over boodschappen doen via de computer. Welke verleidingen komt u tegen, het gemak en de mogelijke gevaren. Deelname bedraagt € 3,00 incl. een kopje koffie. Graag vooraf aanmelden.

De volgende bijeenkomst is op 8 februari met het onderwerp veilig internetten.

Opfriscursus Bridge

Een herhalingscursus voor iedereen die al een cursussenreeks heeft afgerond maar alle kennis nog eens wil ophalen. Bij voldoende belangstelling gaat deze op 23 januari van start. De cursus is op vrijdag van 9.00 tot 11.00 uur en loopt t/m 31 maart. Docent is Ab Arends. Hij zal u in 12 weken bijspijkeren. Deelname à € 40,00.

De Stut agenda:

Keezbord	6 en 20 januari van 13.30 tot 16.00 uur. Deelname € 1,50.
Kienen	25 januari van 13.30 tot 15.30 uur. Deelname € 7,50 voor drie ronden.
Stutlunch	29 januari van 12.30 tot 15.30 uur. Deelname € 5,00. Aanmelden kan t/m 23 januari.

Alvast noteren

Koffiemoment met goed gesprek gaat in 2023 door. Op maandagochtend 27 februari en 27 maart is Pauline van Vliet weer tussen 10.00 en 12.00 uur uw gespreksleidster. Kijk voor de onderwerpen in de Senior Heemskerk van februari.

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	Stut	09.30-11.30
Walking handball DSS Sporthal	ma	Sporthal Kerkweg	11.00-12.00
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Aziatische Bewegingsleer	ma	Stut	12.00-13.00 / 13.00-14.00
Walking Football	ma+wo	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00
Jeu de boules	ma+do	Stut	13.30-15.30
d'Evelaer in Beweging	ma	d'Evelaer	12.45-13.45
Dans je fit	ma	Stut	14.15-15.15
Yoga voor iedereen	ma	Schuilhoek	9-10/10.15-11.15/11.30-12.30
Yoga-stretching	ma	Schuilhoek	19.00-20.00 / 20.15-21.15
Tai Chi Start	ma	d'Evelaer	19.30-20.30
Fietsgroep	di	Spectrum	vanaf 09.00
Sportief lopen met oefeningen	di	D'Evelaer	09.00-10.00
Gymnastiek op de stoel	di	Stut	12.45-13.15
Fifty Fit	di	Stut	13.30-14.30 / 14.30-15.30
Keep Fit 55+	di	Stut	15.30-16.30
MBvO Gym 60+	wo	Schuilhoek	09.00-10.00
Yoga	wo	Stut	9-10/10.15-11.15/11.30-12.30
Yoga 75+	wo	Spectrum (Met Hkerk)	10.15-11.15
Yoga 55+ Kom langs voor een proefles	wo	Spectrum (Met Hkerk)	11.15-12.15
Oefeningen in het duin	do	d'Evelaer	09.00-10.15
MBvO Fifty Fit	do	Spectrum	10.30-11.30
Walking Football	do	Odin terrein Hoflaan	16.00-17.00
Qigong-Tai Chi	do	Stut	13.30-14.30
La Blast 1 / La Blast 2	do	Stut	14.30-15.15 / 15.30/16/15
Yoga 55+	do	Spectrum	09.00-10.00
Yoga	vr	Stut	08.45-09.45/10.00-11.00
d'Evelaer in Beweging	vr.	d'Evelaer	10.15-11.15
Modern Linedance voor (half) gevorderden	vr.	d'Evelaer	20.00
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Workshop met stofjes, prikpen, naald en draad	ma 23 jan.	Handen Ineen	09.15-12.00
Quiltbee	ma 1 ^e +3 ^e v.d.mnd	Stut	13.30-15.30
Kaarten maken	ma	Jansheeren	13.30-15.30
Glas bewerken (Tiffany/Fusing/graferen)	di	Handen Ineen	09.15-12.00
Stut-ensemble	di	Stut	09.30-11.30
Kantklossen	di .	Spectrum	09.30-11.30
Handwerken	di	Jansheeren	13.30-15.30
Schildersgroep De Ezelinnen	di 10/1+24/1.	d'Evelaer	20.00-22.00
Creatief kaarten maken	wo	Stut (oneven weken)	09.30-11.30
Toveren met textiel	wo	Stut (even weken)	10.30-12.00
Beter fotograferen	wo	Stut (even weken)	13.30-15.30
Tekenen naar waarneming	wo	Stut	13.30-15.30
Stutkoor	do	Stut	10.30-11.45
Teken-en schilderen	do	Stut	09.30-11.30 / 10.30-12.30
Crea groep	do	Stut (even weken)	13.30-15.30
Zelf Snailmail (slakkenpost) maken met lezing vooraf	vr 27/1	Handen Ineen	09.30-12.00
Cultuur			
Leesgroep Samen met een boek op maandag	ma 9 jan.	Stut	10.00-11.30
Project Ontmoetingen in de IJmond	ma 23 jan. t/m 6 mrt	Stut	09.30-11.30
Leesgroep Boekensteun	di 31 jan.	Stut	09.15-10.45
Zingen in een koor. De meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Cursussen			
Mondharmonicalessen	ma	d'Evelaer	19.10-20.45
Italiaanse conversatie	di	Stut	10.00-11.30
Engelse conversatie	di	Stut	11.00-12.30
Bridge 2 ^e jaar en 2 ^e verlengde cursus	di	Stut	11.45-13.45/14.00-16.00
Duitse conversatie	di	Stut (oneven wkn.)	13.30-15.00
Boekbinden, bandzetter maken, 4 lessen	wo 25/1,8/2,22/2,8/3	Handen Ineen	13.30-16.00
Franse conversatie	do	Stut	08.45-10.15
Digitaal Lokaal	do	Spectrum	13.00-14.00
Spaanse conversatie	vr	Stut	09.00-10.30
Bridge 1 ^e jaar	vr 13/1 t/m 31/3	Stut	09.00-11.00

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	Stut	09.30-15.30
Lunch & Zo thema: Thema China activiteit, een waaier vouwen (niet verplicht) mag ook kopie koffie/thee drinken	wo 11 jan.	d'Evelaer	13.00-15.30
Open Boekenbindwerkplaats	wo 11/1+vr 10/2.	Handen Ineen	14.00-16.00
Nieuw* Thema bijeenkomst. Hoe maak je een levenstestament. Wat is erfrecht	do 26 jan	d'Evelaer	14.00-16.00
Kom binnen!	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Stutlunch op zondag	zo 29 jan.	Stut	12.30-15.30
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag vd maand € 1,50	zo 1 jan.	Spectrum	13.30-16.00
Leren Klaverjassen	ma	Spectrum	13.30-16.30
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Klaverjassen	ma 6 jan.	Spectrum	19.30-22.30
Competitie biljarten	ma t/m vr	Jansheeren	13.30-16.30
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Schaken SOOS 50+	di	Sportcentrum	vanaf 13.00
Klaverjassoos dinsdag	elke dinsdag	d'Evelaer	13.30-16.30
Kienen	ma 30	Jansheeren	14.00 (zal open 13.30)
Keezen om de week (oneven weken)	wo 11+25	Jansheeren	13.30-16.30
Scrabble	wo	Jansheeren	vanaf 09.30
Vrij biljarten op de klok	wo + do	Jansheeren	09.00-11.30
Klaverjassen Gezelligheid troef om de (even) week	wo 4+18.	Jansheeren	13.30-16.30
Klaverjassen	wo	Stut	13.00-16.00
Kienen	wo 25 jan.	Stut	13.30-15.30
Recreatiemiddag met o.a. keezen, klaverjassen en andere spelletjes, kosten € 2,50 per keer	do	Spectrum	13.30-16.30
Competitie Bridge	vr	Stut	13.00-16.30
Keezen	vr 6 jan.	d'Evelaer	20.00-23.00
Keezbord	vr 1 ^e +3 ^e vd mnd	Stut	13.30-16.00
Klaverjasdrive	vr 20 jan..	d'Evelaer	20.00-23.00
Diversen			
Koffiemoment met goed gesprek	ma 27 febr.	Stut	10.00-12.00
Informatiebijeenkomst Energiecoach	di 10 jan.	Stut	09.30-11.00
Seniorweb thema: online winkelen	wo 11 jan.	Stut	14.00-16.00
Taalcarroussel	wo	Stut	08.45-10.15
Veiligheid in en rond de woning? o.a. Financiële oplichting	do 23 febr.	D'Evelaer	14.00-16.00
GGD Covid-19 vaccinatie	do 19 jan.	Stut	13.00-16.00
Erfrecht spreekuur	vr 2 ^e +4 ^e vd mnd	Stut	12.00-16.00
Repair café	za 7 jan.	Schuilhoek	10.00-14.00
Rommelmarkt	za 14 jan.	Schuilhoek	11.00-14.00
Adressen			
locatie	adres	telefoon	website / e-mail
Buurtcentrum D'Evelaer	Luttik Cie	244 544	www.evelaer.nl
De Jansheeren	Maltezerplein 1	06 245 20 326	www.metheemskerk.nl
De Schuilhoek	Bronckhorststraat 1	088 8876 811	www.metheemskerk.nl
De Stut	Maasstraat 3	248 648	www.destut.nl
Het Spectrum	Lauraplein 1	088 8876 810	www.metheemskerk.nl
MaatjeZ	Wilgenhoflaan 2C	088 995 7788	info@maatjez.nl
Stichting H'kerk Handen Ineen	Joh.Vermeerstr. 2E	230 315/232 383 06 254 83 404	www.handenineen.com/ handenineen@ziggo.nl



Welkom bij Handen Ineen

☎ 06 254 83 404

Workshop: Een keertje iets anders tijdens

Handwerkcafé



Maandag 23/1 - 09.15-12.00

Je gaat aan de slag met stofjes, prikken, naald en draad en je maakt verrassend resultaat!

Kosten: met donateurskaart € 2,-, anders € 5,-.

Koffie/thee € 1,-. Aanmelden is niet nodig.

Cursus: Leren Boekbinden

4 lessen: 25/1, 8/2, 22/2, 8/3

Je bent nooit te oud om te leren dus meld je aan en leer hoe je een Bandzetter maakt. Dat is een eerste stap op de ladder van het ambacht boekbinden maar wel eentje waarmee je na de cursus een jaargang tijdschriften kunt inbinden.

Kosten: met donateurskaart € 40,-, anders € 80,- voor 4 lessen inclusief materialen, koffie/thee.

Svp aanmelden (zie onder). Gaat alleen door bij voldoende deelname.

Nieuwe activiteit! - Lezing over Snailmail (slakkenpost) en zelf aan de slag!

(Mogelijk gemaakt met een bijdrage uit het fonds voor leefstijlinterventies.)

Het maken van post voor anderen én het ontvangen van post van anderen, kan je leven leuker maken!

De activiteit start met een korte lezing op vrijdag 27/1 van 09.30-12.00 uur.

Je hoort waarom onbekende kunstenaars in de jaren zestig hun kunstwerkjes de wereld instuurden met 'snailmail'. Na de lezing is er gelegenheid tot het bekijken van 'snailmail' uit diverse windstreken én er is gelegenheid om aan de slag te gaan.

Je krijgt tips en truckjes, alle benodigde materialen én een postzegel als je enveloppe klaar is voor verzending (mag ook naar het buitenland).

Bij voldoende deelname maken we meer snailmail op vrijdagochtenden: 10/2 en 24/2.

Kosten: met donateurskaart gratis, anders € 5,- per keer.

Koffie/thee zijn inclusief.

Svp aanmelden (zie onder)

Aanmelden

e-mail: handenineen@ziggo.nl

of telefonisch: 06 254 83 404

Maak inschrijving definitief door over te maken naar bankrekeningnummer NL 62 RABO 0119 7149 81 t.n.v. Stichting Heemskerk Handen Ineen o.v.v. naam en activiteit. Locatie: achter op het pleintje met garages in de Johannes Vermeerstraat 2^E in Heemskerk (= straatje tegenover de brievenbus bij Westerheem).



Als u dit leest, zijn de feestdagen **alweer** voorbij.

Nu, als ik dit zit te schrijven begin december, zijn we in afwachting van de kerstdagen en van oud op nieuw. We sluiten het jaar af en meestal kijken we dan even terug naar wat er dit afgelopen jaar zoal gebeurd is. Wij, bestuur van de algemene hulpdienst, kijken heel tevreden terug op het afgelopen jaar, ondanks de beperkingen vanwege Covid. Onze vrijwilligers konden niet of nauwelijks in actie komen en ook onze klanten moesten wachten. Nu draaien we weer **als vanouds**. Vele klusjes mogen wij voor inwoners van Heemskerk uitvoeren en al onze vrijwilligers werken weer volop mee.

Als bestuur wil je dan graag je mensen met de kerstdagen even bedanken. Een kleine attentie wordt altijd erg gewaardeerd. Maar wij als algemene hulpdienst hebben daar eigenlijk geen budget voor. Dus hebben wij ons als bestuur gewend tot de plaatselijke winkeliers. Of ze ons een beetje konden helpen met een kerstpakket. 'Natuurlijk', zei Simon Kaas en Noten. 'Ik ga een mooi kerstpakket voor jullie maken'. 'Natuurlijk', zei **Parré** Wonen. 'Ik stop wat in dat kerstpakket'. En dat doen ook de slagerijen **De Rode**. Wie, want er zijn er twee. Allebei dus. Geweldig toch, dat de plaatselijke winkeliers zo reageren en ervoor zorgen dat onze vrijwilligers zo'n leuke attentie krijgen.

Hopelijk kunnen wij dit jaar 2023 weer veel inwoners van Heemskerk helpen met een klusje. Wij staan er weer klaar voor. Voor een klusje belt u op werkdagen tussen 9.30 en 11.00 uur even naar 0251 257 480. Wij helpen u graag.

Help ons helpen!

Huub van den Heuvel,

Voorzitter algemene hulpdienst Heemskerk

Tel: 0251 257 480, www.ahdheemskerk.nl

Gebruik baking soda

Toilet: 1 kopje poeder en 1 kopje azijn na elkaar in het toilet strooien, een kwartier laten inwerken, daarna schoonspoeien.

Oven en magnetron: Dep een natte spons of vaatdoek in het poeder, insmeren in oven of magnetron en met een schone doek nawrijven.

Onkruidverwijderen: strooi het tussen tegels en op de paden.

Baking soda is te verkrijgen bij levensmiddelenzaken.

Wij gedenken

21-10	dhr	H.N. de Ruijter	78	10-11	mevr	F. Janssens-Rijkema	86
27-10	dhr	J.J. Bekker	88	10-11	mevr	H.K. de Jong	74
27-10	dhr	P.M. Oorthuysen	85	12-11	mevr	A.J.C. Hofman-Pronk	84
31-10	dhr	B. Qotit	78	12-11	dhr	S.P. Vonk	93
01-11	dhr	H.H.A. Deen	70	13-11	mevr	M.H.E. Kerdijk-Druppers	67
02-11	mevr	A.H. Duijn	82	14-11	mevr	M. Boogaard-Post	94
02-11	dhr	A.P. Witte	74	16-11	mevr	M.H. Lap-Arnold	90
04-11	mevr	J. Broekhuizen	92	17-11	dhr	H.G. Pirovano	82
05-11	dhr	H. Wagenaar	78	17-11	mevr	H.R. Noltten-Marx	77
05-11	dhr	P.C. v.d. Kolk	90	19-11	dhr	R.G. Oppelaar	79
05-11	mevr	M.P.A. Tessensohn-de Groot	93	19-11	mevr	J.M. Visser-de Koene	89
06-11	mevr	D.G. Niemarkt-Klepper	84	19-11	mevr	M.P.A. Koene-Mooij	86
07-11	dhr	F.J.M. v.d. Burgt	83	19-11	mevr	J. Jongboom-de Jong	85
08-11	mevr	A.J.G. Meijer-Timmers	78	21-11	dhr	P.J. Haan	92
08-11	mevr	L.D. Beentjes-Rogers	77	22-11	mevr	C.J. van Gestel-van der Stel	87
09-11	mevr	T.T.M. Duin-Morsink	80	23-11	mevr	M.W. Bruin-Kanne	85
09-11	mevr	L.M. de Baat-Vooijs	79	23-11	mevr	Y.A. Feitsma	75
09-11	dhr	P.C. Westbroek	81	24-11	mevr	M.J. v.d. Post-de Rooij	79

Bron: Burgerlijke Stand Heemskerk

*Zoeken naar wat is geweest
en nooit meer zal zijn
is terugkijken met een glimlach
en soms wat pijn
herinnering van verleden
met een blik naar het heden*



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

*Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.*

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

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

Belangrijke telefoonnummers

<i>Instelling</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>
Algemene Hulpdienst - Vervoer, klusjes, boodschappen E-mail: info@ahdheemskerk.nl Website: http://ahdheemskerk.nl/	0251 257 480	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Verpleging en verzorging thuis E-mail: heemskerk@buurtzorgnederland.com	06 130 03 052	elke dag	08.00-19.00
CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	088 78 91 000	ma t/m vr	08.30-17.00
Vereniging voor Slechthorenden, NVVS, afd. Alkmaar - IJmond E-mail: wsteenpoorte@hetnet.nl	0251 233 626		
Hospice Groep Midden-Kennemerland	0251 218 316	permanent	permanent
Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk	0251 265 265	elke dag	17.00-08.00
Huisvesting Senioren (o.a. zorggebonden woning (voorheen aan-leunwoning). Inschrijven en informatie bij Woonopmaat	0251 256 010	ma-vr	09.00-17.00
Humanitas voor bezoek aan huis en activerend huisbezoek (gezamenlijk een activiteit ontwikkelen) Mevr. Nanda Ranzijn	06 351 13 435	di en do	09.00-12.00
Humanitas Telefooncirkel IJmond . Als deelnemer krijg je elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid	06 533 59 913	di en do	09.00-12.00
MaatjeZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E-mail: info@maatjez.nl Website: http://www.maatjez.nl/	06 512 46 851 088 99 58 000	ma t/m vr	09.00-17.00
MEE & de Wering - Vragen en problemen? Wij helpen u om hier grip op te krijgen. Wij ondersteunen u en uw netwerk. Website: https://www.meewering.nl/heemskerk/	088 00 75 000	ma t/m vr	09.00-12.00
MET Heemskerk - E-mail: info@metheemskerk.nl Website: https://www.metheemskerk.nl			
• Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur • Sociaal werk: Gönül Güler (ouderenwerk en de Senior)	088 88 76 800 06 245 20 326	ma t/m vr madidovr	09.00-17.00 09.00-17.00
Noodfonds (bij financiële problemen)	06 165 70 946		
Reakt Koffie Plus , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	06 128 70 995	ma t/m vr	09.30-15.30
Rouwbegeleiding (interkerkelijk) - Mevrouw E. Heijblok	0251 236 156		
Serviceplein Heemskerk , voor al uw vragen over werk, inkomen, zorg en welzijn. E-mail: info@servicepleinheemskerk.nl Website: www.servicepleinheemskerk.nl	14 0251	ma t/m wo do vr	09.00-17.00 09.00-17.00 09.00-12.30
Sociale Zaken (tel. spreekuur) Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk idem	14 0251 Bezoek Bezoek	ma t/m vr ma t/m vr ma t/m vr	09.00-10.00 09.00-12.00 14.00-15.00
Steunpunt vrijwilligers Heemskerk Website: www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl	0251 731 700	ma t/m vr	09.00-17.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus E-mail: planning@svvijmond.nl Website: www.vrijwilligersvervoerijmond.nl	0251 257 481	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva! Zorggroep	088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Wet Maatschappelijke Ondersteuning Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk	14 0251	ma t/m do vr	tot 17.00 09.00-12.00
Zonnebloem - Helma Gerrits Jans. Bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen; organiseert diverse activiteiten	06-214 53 728		