

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Gerard Bruins

OKTOBER 2023

AFSCHIED VAN DE ZOMER



Ons
kantoor
is er
voor ú.

**Janssen &
van Commenée**
notarissen

Gevestigd in Heemskerk, maar regionaal werkzaam van Zandvoort tot Akersloot.

Wij nemen tijd voor u en staan u op professionele wijze bij. Gewoon omdat u de zaken goed geregeld wilt hebben: op de korte én op de lange termijn.

Heeft u een notaris nodig voor een testament, estate planning, onroerend goed of een nieuw op te richten stichting of bedrijf? Neem dan contact met ons op. Want naast deskundigheid bieden wij u maximale duidelijkheid, zowel in ons advies als in onze tarieven.

Wij zijn er immers voor ú!

**Notarissen
Janssen & Van Commenée**

Burgemeester Nielenplein 2
1961 NV Heemskerk

Tel.: 0251 - 24 52 24

Fax: 0251 - 24 59 34

E-mail: notaris@notarisjvc.nl

Website: www.notarisjvc.nl

Alfajores *Bron: RVD*

De koningin geeft op social media aan: "In deze tijd vier ik mijn verjaardag thuis met een typisch Argentijnse lekkernij: Alfajores van dulce de leche. Ik ben met Alfajores opgegroeid, het zijn mijn lievelingskoekjes! Ik bak ze volgens mijn moeders recept, dat ik graag met jullie deel. Zodat je ze ook zelf thuis kunt bakken!" - Máxima.

Ingrediënten koekjes

- 300 gr maïzena
- 200 gr bloem
- 200 gr roomboter (op kamertemperatuur)
- 150 gr suiker
- 4 eidooiers
- 1 theelepel soda (natriumbicarbonaat)
- 2 afgestreken theelepels bakpoeder
- het merg uit een klein vanillestokje of een snuffe vanille poeder
- de geraspte schil van 1 citroen
- 1 theelepel cognac

Ingrediënten vulling

- dulce de leche (kant en klaar of zelf maken met gecondenseerde melk en suiker)
- geraspte kokos

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 160°. Meng alle droge ingrediënten met de zachte boter in een kom. Voeg de eidooiers en de cognac toe en kneed dit tot een stevige bal en laat die ± 1 uur te rusten. Als het deeg niet aan elkaar kleeft, voeg dan 2 lepels citroensap toe. Rol het deeg uit tot een lap van 5 mm tot 7 mm en steek rondjes deeg uit (met een glas) van ongeveer 4 cm diameter. Leg de rondjes op een met bakpapier beklede bakplaat op zo'n 2 cm afstand van elkaar. Bak de koekjes 10-12 minuten op 160°. De koekjes moeten een klein beetje verkleuren, niet te veel anders worden ze te droog en breken ze. Als de koekjes klaar zijn, uit de oven halen en laten afkoelen. Plak steeds twee koekjes met een laag dulce de leche op elkaar. Spreid de dulce de leche goed uit tot aan de rand. Die randen rol je vervolgens door de geraspte kokos.

We staan weer te trappelen

Dat bleek wel uit de belangstelling die ik constateerde op de "Seniorenmarkt" in de hal van het gemeentehuis op 9 september jl. Ondanks de warmte (het was buiten bijna 30 graden) toonden de bezoekers aan dat deze markt aan een behoefte beantwoordt. Zo'n 40 organisaties stelden zich aan het publiek voor en zij hadden zeker geen gebrek aan belangstelling.

Allerlei activiteiten zijn weer gestart en er is sprake van vele mogelijkheden. Heeft u het gemist? Kijk achter in deze Senior naar de agenda en u vindt vast datgene wat u 'past'.

Enfin, de feestweek is weer geschiedenis, het gras van het kermisterrein is weer groener dan ooit, kortom de zomer is voorbij al probeerden de eerste weken van september de slechte weken van augustus te vergoeden maar zo heet hoefde nu ook weer niet.

Langzaam maar zeker zien we het aantal digitale lezers stijgen. Bijna 6% van onze lezers gebruik van de mogelijkheid om de Senior op de pc of iPad te lezen. In een tijd waarin duurzaam een grote rol speelt, zeker een ontwikkeling die aandacht verdient. Digitaal ziet u het blad natuurlijk in kleur.

Maar voor de papieren versie zoeken we nog steeds naar bezorgers. Eens per maand een wandeling met een stapeltje boekjes. Dat moet toch lukken! Meld u aan bij mw. Ingrid Dudink, tel 0648457632.

De Fotokring Heemskerk heeft weer voor een schitterende foto voor het voorblad gezorgd.

In deze editie van de Senior treft u onder meer aan:

- Brandweer Kennemerland
- Handen Ineen
- Uitjezorg
- Karel
- Praatje met vrijwilligers
- Alzheimer Trefpunt
- MaatjeZ
- Algemene Hulpdienst
- Dorpskerk geopend
- Puzzelpagina
- Dolorosa Heemskerk
- Water
- Engelse conversatie

Ik wens u weer veel leesplezier.
Namens de redactie,
Jan de Looze

Senior voor Heemskerkse Ouderen

53^e jaargang, nummer 2, oktober 2023

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 3 oktober 2023

Inleverdatum novembernummer:

uiterlijk 16 oktober 2023

Oplage:

5619 exemplaren - 331 digitale lezers

Redactie

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

Contactpersoon

Ingrid Dudink, T 06 484 57 632

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: Van Rixel en van Hoesel

Adverteren?

Jan Zonneveld, T 06 588 63 247

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

Verzending naar

alle 66-plussers in Heemskerk

Senior niet bezorgd?

Bel 06 484 57 632 na de 10^e van de maand

Senior lezen via internet

Opgeven via:

65plusbestand@metheemskerk.nl

onder vermelding van naam, adres
e-mailadres

HEEMSKERK

Dit is een landelijk Nederlands onderzoek naar de gezondheid, het welzijn en de leefstijl onder inwoners van 18 jaar en ouder. GGD'en hebben dit onderzoek uitgevoerd samen met het RIVM, het CBS



en GGD GHOR Nederland.

Wij haalden vervolgens wat informatie uit het Rapport Heemskerk Corona V&O 2022, Bron:

https://gezondheidsatlas Kennemerland.nl/jive?cat_op_en_code=cgdicpgkdrhef&report=cGMVO2022_regio

Inwoners voelen zich minder gezond

71% van de inwoners ervaart zijn eigen gezondheid als (zeer) goed. Dat is flink minder dan voorheen. In de periode 2012-2020 was dit +/- 80%. Het verschil tussen hoog- en laagopgeleiden is groot; laagopgeleiden ervaren het minder vaak als (zeer) goed.



Mentale gezondheid verslechterd

Tussen 2020 en 2022 steeg het percentage inwoners dat serieus nadacht over zelfmoord. Hoog risico op een angststoornis of depressie en eenzaamheid nemen al sinds 2016 toe. **48% van de inwoners is eenzaam.** De 18-34-jarigen hebben het vaakst zelfmoordgedachten (17%) en (heel) veel stress (30%) en het minst vaak een hoge veerkracht (45%).

Geen verbetering in genotmiddelengebruik

Alcoholgebruik is sinds 2012 redelijk stabiel. In 2022 drinkt 60% van de inwoners meer dan 1 glas alcohol

per dag. Tussen 2012 en 2020 daalde het percentage inwoners dat rookt, maar tussen 2020 en 2022 stagneerde dit. In 2022 rookt 13% van de inwoners van Heemskerk. Mannen en volwassenen tot 50 jaar drinken en roken het vaakst.

Meer mantelzorgers dan in de regio en Nederland

17% van de inwoners is langdurig/intensief mantelzorger. Dit is meer dan in regio Kennemerland en Nederland. Mantelzorgen komt vaker voor bij vrouwen en 50-64-jarigen.

Minder lichaamsbeweging en veel overgewicht

52% van de inwoners heeft overgewicht. Dit nam toe tussen 2016 en 2020 en bleef in 2022 gelijk. Voor een gezond gewicht is het onder meer belangrijk om voldoende te bewegen. Tussen 2012 en 2020 steeg het percentage inwoners dat aan de beweegrichtlijn voldoet geleidelijk tot 56%, maar in 2022 daalde het naar 48%.



Moeite met rondkomen toegenomen

Tussen 2012 en 2020 daalde het percentage inwoners dat moeite heeft met rondkomen, maar in 2022 nam dit weer toe. In het najaar van 2022 had 17% van de inwoners moeite met rondkomen.

St.de Grijsse Ezel verzamelt o.a. informatie over



ouderen. Zij beschikt zodoende over uitgebreide dossiers. Ruim 1300 algemene artikelen over senioren. En meer dan 400 specifiek over schuldsanering en bijstand. In totaal een kleine 60 dossiers.

P.S. Zou nu van 2 mensen boven de 18 er één echt eenzaam zijn in Heemskerk? Wat wordt met eenzaamheid bedoeld? Eenzaamheid is je niet verbonden voelen. Je ervaart een gemis aan een hechte, emotionele band met anderen. Of je hebt minder contact met andere mensen dan je zelf wenst. Eenzaamheidsgevoel kan gepaard gaan met kenmerken als negatieve gevoelens van leegte, verdriet, angst en zinloosheid en met lichamelijke of psychische klachten. Eenzaamheidsgevoelens kunnen invloed hebben op je gezondheid, welzijn en kwaliteit van leven. Alleen zijn of je eenzaam voelen is niet hetzelfde. Wel valt het vaak samen. Als je alleen bent, heb je niemand om je heen. Wanneer iemand geen of nauwelijks sociale contacten heeft, spreken we van sociaal isolement (<https://www.eenzaam.nl/over-eenzaamheid/wat-is-sociaal-isolement>). In Heemskerk is 34 % sociaal eenzaam en is 13% is (zeer) sterk eenzaam.

Gek van de muggen?

er komt een piek aan

Een mug die precies als je bijna in slaap valt, zoemend naast je oor landt; de kans daarop was de afgelopen nachten al flink. Maar na een uitzonderlijk hete septemberweek groeit de overlast de komende dagen nog harder. Bioloog Arnold van Vliet van Wageningen University legt uit hoe dat komt.

"Muggenseizoen 2023 is nogal atypisch verlopen. Het begon rustig", vertelt Van Vliet. "Weinig muggen, weinig overlast. Gezien de extreme weersomstandigheden was dat ook helemaal niet gek. Eind mei en begin juni viel er geen regen. Dus bleef er geen water staan in dakgoten, in schoteltjes onder bloempotten of in regentonnen. Terwijl water onmisbaar is voor huissteekmuggen - het soort waar wij op onze slaapkamer vooral last van hebt - om tot volle wasdom te komen."

Lang in het water

Van Vliet geeft een korte biologielees:

"Vrouwtjesmuggen leggen pakketjes van wel honderd eitjes bij elkaar, die als een vlotje op het water van een broedplaats drijven. Na ongeveer een dag komen daar larven uit. Die blijven in het water nog zo'n vier weken groeien tot ze uitvliegen."

Zo droog en ongunstig als de omstandigheden in het voorjaar waren, zo'n muggenfeest zou het later worden. In juli en augustus viel er véél regen. "Alles wat maar een broedplaats kan zijn, raakte gevuld met water en bleef dat ook."

Daarin konden vrouwtjes naar hartenlust eitjes leggen. Met als gevolg dat er sinds half augustus een stuk meer muggen rondzoemen dan eerder dit jaar.

"Normaal gesproken zakken in september de temperaturen weer", vertelt Van Vliet verder: "Muggen gaan dan in de winterstand. Je ziet ze nog wel vliegen, maar ze bijten niet of nauwelijks meer." Bijten? "Zeker. Ze steken niet, ze bijten."

De uitzonderlijk hete septemberweek die achter ons



ligt, voorkwam die 'winterstand'.

"Vrouwtjesmuggen worden actiever als het warm is, gaan meer bijten.

Daarnaast konden

door de hitte de larven in broedplaatsen zich de afgelopen dagen massaal veel sneller ontwikkelen." Dat betekent: veel nieuwe muggen op komst. Van Vliet verwacht dat over een paar dagen dan ook een piek te zien zal zijn op muggenradar.nl



St. Caecilianieuws

Wat is het toch een bijzondere wereld: in een hittegolf het nieuwsbericht St Caecilia te typen.

Dus toch maar weer een glas water gedronken.

Er zijn 2 concerten te vermelden.

- Op zaterdag 4 november zal St Caecilia een najaarsconcert brengen en op
- **Zondag** 5 november verzorgt NOVA Caecilia haar bekende **Halloween**-concert.

Plaats en tijden zullen op andere wijze bekend worden gemaakt. Omdat Senior november na de genoemde data verschijnt, nu alvast vermelding.

Inmiddels zijn er weer nieuwe muziekstukken uitgereikt. Het is dus studeren geblazen.

Ik wens u een prachtige herfst toe.

Met muzikale groet, Jaap Hilbers.



**TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
GERARD KOOL**

verzorgt voor u de uitstraling die u wilt met :

- Volledige gebitsprotheses
- Partiële gebitsprotheses
- frame protheses
- Implantaat gedragen protheses
- Opvullen en repareren van bestaande protheses
- Informatie en advies
- Gratis controle van de bestaande prothese
- Vergoeding 75 % uit de basisverzekering van de zorgverzekering
- Lid Organisatie Nederlandse TandProthetici

Wij zijn werkzaam in :

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

en

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

Dorpskerk geopend tijdens vrijdagmiddagmarkt



Heeft u behoefte aan een moment pauze in de hectiek van de week? De historische Dorpskerk zal vanaf 15 september haar deuren openen tijdens de vrijdagmiddagmarkt. U kunt binnenlopen voor het branden van een kaarsje, een moment van bezinning en rust. De

Dorpskerk biedt u een uitnodigende en rustgevende omgeving om even op adem te komen, midden in het hart van de levendige markt op de vrijdagmiddag. Of je nu een religieuze achtergrond hebt of gewoon op zoek bent naar een rustige plek om even te ontsnappen aan de drukte, de Dorpskerk verwelkomt iedereen met open armen.

- Wat Een kaarsje branden en een moment van rust nemen in de Dorpskerk
- Wanneer Tijdens de vrijdagmiddagmarkt van 11:00 uur-15:00 uur
- Waar Dorpskerk van Heemskerk

Zaterdag 28 oktober 2023

organiseert Sjoelvereniging De Sjoelschijf een Koppeldoernooi

Locatie: De Jansheeren; Maltezerplein 1; Heemskerk

Tijdstip: 10.30 uur tot ca. 16.00 uur

Inschrijving kan via secretariaat-sjoelschijf@ziggo.nl

of per T 06 250 57 214. Dit kan t/m vrijdag 14 oktober.

Het inschrijfgeld bedraagt € 10,- per koppel; jeugd t/m 12 jaar €5,- per koppel.



Spelsysteem: 3 x 10 bakken met 2 koppels aan een bak. Na de tweede ronde wordt een klasse indeling gemaakt in 4

klassen. Voor de eindrangschikking telt het totaal van alle 30 gespeelde bakken.

Prijzen: Een eerste en een tweede prijs per klasse.

Ook zal er na afloop een grote verloting worden gehouden met mooie prijzen!!

Gaarne tot ziens op ons koppeldoernooi.

Het bestuur van Sjoelvereniging "De Sjoelschijf"



"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:



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



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 - 137 95 628

Email: huisontruimingijmond@gmail.com

Ontruiming van * Complete woning
* zolder
* garage
* schuur

TIP: bewaar dit voor als u ons nodig heeft!



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 oktober vervolgens 2 keer per maand in **De Vrijburcht, Vrijburglaan 2**. 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.



Rectificatie

Bij het artikel in het nummer van september over De Zonnebloem staat per abuis een verkeerde foto geplaatst.

Deze had het moeten zijn. Excuses voor de verwarring.

65+ Welterusten!

Welterusten is een wens waarmee je iemand een goede nachtrust toewenst. Velen stappen of vallen in bed en kunnen de slaap niet vatten. Draaien en nog eens draaien voordat de gedachten wegvloeien. Het slaapmutsje of de slaappil hebben hun invloed gehad of was het suggestie? Door omstandigheden blijven je gedachten malen en zoeken naar een oplossing. Je hoofd leegmaken is makkelijker gezegd dan gedaan. Isschien kunnen de volgende tips u helpen een gezonde en uitgeruste morgen bezorgen.

- Houd een vast ritme aan.
- Doe overdag geen dutje.
- Zorg voor een rustige en donkere slaapkamer.
- Zorg voor frisse lucht.
- Zet apparaten uit.
- Zorg voor genoeg beweging overdag.
- Eet of drink 's avonds geen dingen waar u wakker van blijft.

Wakker worden en niet uitgerust zijn achtervolgt je de hele dag.

Echt gezond slapen is pas een gezonde slaap als je

- Minimaal 85% van de tijd in bed slapend doorbrengt;
- Binnen 30 minuten in slaap valt;
- Niet meer dan eens per nacht wakker wordt
- En minder dan 20 minuten wakker bent als je tussentijds wakker wordt.

Als u voldoet aan de bovengenoemde eisen, dan bent u een gezegend mens.

Fred Wijers

DROOM ZACHT
Slaaplekker...
Welterusten

Bingo in 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



De Vrijwilligers van “de Stichting Wielerronde Heemskerk” en “de IJclub Kees Jongert”

Een praatje met vrijwilligers Lida en Jos Niesten. Zij vertellen vol enthousiasme over de Stichting Wielerronde Heemskerk. Opgericht in 1984. Door Corona is er 2 jaar niet gereden. Toch was er in dat jaar samen met de Harddraverij een evenement georganiseerd onder het motto “Geen volk, toch Feest”. Alle leden van de Harddraverij deden mee aan een verloting. Jos had voor alle vrijwilligers een mountainbiketocht georganiseerd met na afloop in de schuur van Jos en Lida een gezellig samenzijn. In 2022 was de 60^{ste} ronde van Heemskerk. Een begrip voor Heemskerk en voor velen de start van de traditionele feestweek. Zonder de vele vrijwilligers, bedrijven en de 150 sponsors is de wielerronde niet realiseerbaar.

Het huidige wielerrondecomité bestaat uit 10 leden. De twee langstzittende leden zijn Jos Niesten en John Vendel. Jos heeft het voorzittersstokje 2 jaar geleden overgedragen aan Hans Röling. Bij de Wielerronde zijn 80 vrijwilligers in touw. Dit jaar was het evenement op 3 september. Een week voor het evenement is er altijd een instructiebijeenkomst voor de verkeersregelaars en eenieder die een taak heeft bij de wedstrijd. Er is een EHBO ploeg. Een van hen rijdt met een volgauto constant met de wielrenners mee zodat hij meteen kan handelen bij een calamiteit. Net zoals wij dat zien bij de Tour de France. De sponsors hebben veelal grote spandoeken, die langs het parcours worden opgehangen. De taak van Lida is samen met haar schoondochters en een vriendin 90 lunchpakketten maken en die uitdelen aan alle vrijwilligers. De deelnemers betalen een klein bedrag aan schrijfgeld, de rest van het benodigde geld wordt door bedrijven gedoneerd. Er is een limiet van 100 wielrenners die mee mogen doen. De start en finish zijn op de Ruysdaelstraat. Daar staat het huldigingspodium, geschonken door Gert, de broer van Ton de Ruijter. Voordat de wielerronde begint is er in de ochtend, “de Dikke Banden Race”. Daar doen een onbepaald aantal kinderen mee van 6 tot en met 12 jaar. Zij zijn ingedeeld in een aantal leeftijdsgroepen. In het verleden werd deze race door de RABO bank gesponsord, maar nadat de bank hiermee stopte, heeft Makelaardij Brantjes de sponsoring overgenomen. De race heet nu dan ook “de Brantjes Dikke Banden Race”. Er is een Rondemiss en ook een Minirondemiss. Na afloop van de Wielerronde wordt alles opgeruimd en staat er een drankje te wachten bij De Jansheeren.

Behalve vrijwilligers bij de Stichting Wielerronde Heemskerk zijn zij ook enthousiast bezig bij “De IJclub Kees Jongert”. Dat doen Lida en Jos samen met dezelfde mensen die in het bestuur van de Wielerronde zitten. Jos en Lida beheren het mooie clubgebouw bij de ijsbaan, waar tegenwoordig ook skeelerbaan



gerealiseerd is. De baan is in oktober 2022 is geopend. Het heeft 22 jaar geduurd voordat het zover was! De belangstelling is heel groot, de jeugd kan nu ook in de zomer hun sport uitoefenen. Er zijn vaste trainingsmomenten. Op zaterdagochtend kan iedereen komen skeeleren, dan is ook het clubgebouw open om een consumptie te kunnen gebruiken. Lida en Jos willen hun medebestuurleden graag noemen. Het zijn: Hans Röling, Simon Wijte, Freek Hillebrand, Henk de Ruijter, Linda Niesten, zoon van Linda Jaap, John Vendel, Jacco Nak en Paula Velthuis. Bedankt Lida en Jos, niet alleen voor jullie mooie verhalen, maar ook voor samen met jullie medebestuurleden, het organiseren van de sportieve evenementen, waar veel Heemskerkers van kunnen genieten.

Tineke

BOLLEMEIJER  **GEZICHTSBEPALEND**
BRILLEN EN CONTACTLENZEN

**UW VERTROUWDE OPTICIEN
IN HEEMSKERK**

**WIJ REGELEN DE
ZORGVERGOEDING VOOR U**

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

Mandy Wanmaker
Wanmaker Uitvaart

0251-254135
06-47266745
info@wanmakeruitvaart.nl
www.wanmakeruitvaart.nl
Maerelaan 6, 1961 KA Heemskerk

Mijn naam is Mandy Wanmaker en ik ben uitvaartverzorgster. Elke week schrijf ik een column waarin ik de momenten met u mag delen die mij het meest raken. Iedere maand kies ik er hier weer één van uit voor in de **Senior**. Deze maand gaat het over:

Erkenning is zo belangrijk

Het was inmiddels 50 jaar geleden dat Jan en Marijke hun eerste kindje waren verloren tijdens de zwangerschap. Het was een stilgeboren meisje, ze hadden haar Tessa genoemd. Maar zoals het ging in die tijd werd direct na de geboorte het kindje weggehaald. "Doet u maar alsof er niets is gebeurd, dat is beter voor u", werd er met de kennis van toen, waarschijnlijk in alle goedheid, tegen hen gezegd. Heel veel verdriet hebben beide ouders hiervan ondervonden. Vooral Marijke heeft de gedachten nooit los kunnen laten over hoe haar kindje eruit heeft gezien en waar het naartoe is gebracht. Een **stil geboren** kindje erkennen was in die tijd ook niet mogelijk. Tessa had, behalve voor haar ouders, dus niet bestaan. Totdat in 2019 de wet werd aangepast en ook met terugwerkende kracht, **stil geboren** kindjes aangegeven mochten worden. De toen 75 jarige ouders zijn direct naar de gemeente gegaan. Na 50 jaar bestond hun dochtertje niet alleen voor hen, maar nu ook voor de wet. "Dit was een zeer emotioneel moment", vertelde Jan mij een jaar geleden, toen ik bij hem was om de uitvaart van zijn vrouw te bespreken. En terwijl hij dit vertelde haalde hij de ingelijste geboorteakte van de muur af en liet mij deze vol trots zien. De tranen stonden mij nader dan het lachen, bij het zien van dit aandoenlijke plaatje.

Ik stelde voor om ook Tessa haar naam op de rouwkaart te zetten waardoor Jan direct in tranen uitbarstte en zei: "Dat zou Marijke echt geweldig hebben gevonden."

En op de dag van de uitvaart stond de prachtige ingelijste geboorte akte van Tessa te stralen naast de wade van Marijke. In alle erkenning.



GEZELLIG

Ben je 55 jaar of ouder en eenzaam en zoek je als vrouw of man vertier en gezelligheid, meld je dan aan als lid van de Seniorenbiljartclub "de Slof." Onze biljartzaal telt drie biljarts. We hebben een eigen keuken en toiletgroep. Niet kunnen biljarten is geen probleem, want er zijn leden die u wegwijzen kunnen maken. En er zijn gast keu's aanwezig. We hebben een lift voor mensen die slecht ter been zijn. Kom eens langs en drink gezellig een kopje koffie mee en neem een kijkje in onze zaal op de eerste etage.

Adres Trijntje Kempstraat 17
Ingang Socius
Contactpersoon W.Thomas
Telefoon 06-27881454



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN

(Door BIG geregistreerde arts)
Elke 3de Zaterdag van de maand
In het Spectrum
Lauraplein 1 1961 GP Heemskerk

Actie voor Senioren en Medisch tot 01-01-2024

Senioren (75+) €35 Medisch €35
Groot Rijbewijs €55 Taxipas €55
Medibus €55 Medibus-taxi €80
Medibus-Groot €80
Prijzen inclusief BTW

Andere keuringen/combinatiekeuringen op aanvraag

Aanmelden en informatie

T 06-53 16 71 66

T 06-33 00 95 94

E: keuring@oliveiro.nu

(u wordt altijd teruggebeld bij geen gehoor)

(in samenwerking met gecertificeerde arbodienst)

MaatjeZ

centrum voor
mantelzorg

Cursus 'Omgaan met dementie' voor mantelzorgers

Netwerk dementie Midden Kennemerland organiseert dit najaar, samen met MaatjeZ en de casemanagers Dementie de cursus 'Omgaan met Dementie'. De cursus is bedoeld voor mantelzorgers en naasten van mensen met (beginnende) dementie. Er is net een diagnose gesteld of er is sprake van een vermoeden van beginnende dementie waarbij nog geen diagnose gesteld is. Wanneer u en uw naaste hiermee te maken krijgt komt er veel op u af en heeft u wellicht vragen. In de cursus geven we o.a. informatie over vormen van dementie en voorzieningen en ook is er ruimte om met andere deelnemers in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen.

De cursus bestaat uit twee bijeenkomsten van ieder drie uur en is gratis.

Cursus 1:

- Donderdag 19 en 26 oktober 13.30-16.30 uur.

Cursus 2:

- Donderdag 23 en 30 november van 9.30 -2.30 uur

De cursus wordt gegeven in Beverwijk.

Voor informatie en aanmelding: Hanna Blankevoort, tel 06 122 70504 of www.maatjez.nl

Week van de mantelzorg

In de week van 6 -10 november worden de mantelzorgers in het zonnetje gezet. Bent u mantelzorger dan bent u van harte uitgenodigd op een van onze activiteiten in deze week van de mantelzorg. Voor informatie en aanmelden: www.maatjez.nl of info@maatjez.nl



Algemeen

Heeft u andere vragen over uw mantelzorgtaken of wilt u gewoon eens praten met iemand over uw situatie? Bel dan gerust met Nienke Bleeker, de mantelzorgconsulent van MaatjeZ in Heemskerk: U kunt Nienke bellen op 06-51888115 of mailen naar: n.bleeker@maatjez.nl



Gratis hulp bij besparen energie (en geld!)

Iedere inwoner van Heemskerk kan een afspraak maken met een Energiecoach van EcoHeemskerk (de bewonersvereniging voor slim energiegebruik) voor een gratis energiebespaaradvies. Het maakt niet uit of u een huurhuis of een eigen huis heeft.

Eigen huis?

Onze speciaal opgeleide, onafhankelijke Energiecoaches kunnen u als huiseigenaar helpen om een eerste (of volgende) stap te zetten in de verduurzaming van uw woning. Zo komt u meer te weten over welke maatregelen (zoals isolatie) u kunt treffen en wat die ongeveer kosten. Maar ook komt u dan te weten hoeveel de maatregelen gaan helpen voor de verlaging van uw energiekosten en voor uw wooncomfort (bijv. minder tocht).

Meestal gebruiken we daarvoor de Energiescan die tijdens ons spreekuur (of soms bij u thuis) wordt besproken. Deze gaat over de gehele energiehuishouding van uw woning, dus bijv. kan het advies zijn: "schaf zonnepanelen aan", of "koop een zuinige wasdroger". Meer informatie over dit aanbod en opgeven via: www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2.

Huurhuis en een laag inkomen?

Heeft u een laag inkomen en moeite om de energierekening te betalen? Dan bent u welkom voor een gesprek met een Energiecoach op ons spreekuur over energiebespaartips. Ook kunt dan een gratis bespaarbox ontvangen met artikelen die u helpen energie te besparen. Dit kunnen led-lampen, tochtstrips, verwarmingsbuisisolatie, 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 allerlei energie-bespaartips, maar ook informatie over bijv. woningisolatie, zonnepanelen of een warmtepomp, op www.EcoHeemskerk.nl.

Puzzelpagina

1		2	3	4	5		6	7	8	9		10	11	12		13	14	15	16	17		18	
		19					20		21			22			23		24						
25	26		27			28						29	30		31							32	
33		34		35				36		37		38				39					40		
41			42		43			44		45		46				47					48		
49				50		51			52		53				54					55			
	56				57		58			59		60	61				62					63	
64			65			66			67			68					69					70	
				71										72									
73	74		75						76		77		78				79			80		81	
82		83					84	85				86			87	88		89			90		
	91					92				93		94			95		96		97			98	
99					100				101			102		103		104		105					
106				107				108				109		110		111		112		113			
114			115				116						117						118		119		
		120							121		122		123					124			125		
126								127									128						

Horizontaal

1. Inning – 6. Buitenlucht – 13. Strohoedje – 19. Getal – 21. Onder leiding van – 22. Vereniging in oprichting – 24. Modder – 25. Burgerlijke stand – 27. Steekspel – 29. Voldaan – 32. Franse NV – 33. In werking – 35. Eeltachtige uitwas – 36. Vochtig – 38. Uitdrukking – 39. Getal – 40. Bestemming – 41. Stand – 43. Hefwerktuig – 45. Spaanse vrouw – 47. Grondsoort – 48. Landbouwproduct – 49. Afvoer – 51. Tijdperk – 53. Vrucht – 54. Speelgoed – 55. Viskorf – 56. Lieverd – 58. Gesloten rijtuig – 60. Deel van wiel – 62. Roofdier – 64. Greenwichtijd – 65. Per persoon per dag – 67. Platzak – 68. Kluns – 69. Inktvlek – 70. Vogelproduct – 71. Achtig – 72. Konijn – 73. Dwarsmast – 75. Opening – 76. Politieke partij – 78. Vreemde munt – 79. Kort geluid – 81. Aankomend – 82. Scheef – 84. Mond – 86. Langzaam – 89. Cijfer – 91. Vertaler – 92. Steen – 93. Beest – 95. Jus – 97. Besef – 99. Boom – 100. Judograad – 101. Groenbak – 103. Deel van gebit – 105. Deel van het hoofd – 106. Voetbalterm – 107. Verlaagde toon – 108. Maal – 109. Klap – 111. Flipperterm – 113. Watering – 114. Regeringsreglement – 115. Adellijke titel – 117. Troetelnaam – 119. Reeds – 120. Gewicht – 121. Bestrijdingsmiddel – 123. Hert – 124. Oorlogsgod – 126. Kattensoort – 127. Machthebster – 128. Kopen.

Verticaal

1. Invorderbaar – 2. Ongeveer – 3. Theaternummer – 4. Kijkspel – 5. Krachtig – 7. Vis – 8. Bijbelse figuur – 9. Bedrijfsvorm – 10. Ultraviolet – 11. Musicus – 12. Vreugdekreet – 14. Slang – 15. Boordsel – 16. Lidwoord – 17. Maanstand – 18. Tolpennetje – 20. Oud – 23. Technische titel – 26. Kwelzuchtig persoon – 28. Raad eens – 30. Voormiddag – 31. Zoogdier – 32. Dansavond – 34. Gasvormig element – 37. Bijbelpaats – 38. Borstbeeld – 40. Overtijd – 42. Deel van geweer – 44. Vogel – 46. Neon – 47. Tevens – 48. Korf – 50. Linkmichel – 52. Aanhouding – 54. Ter attentie – 55. Kaartspelen – 57. Tepel – 59. Veteraan – 61. Vrucht – 62. Landbouwwerktuig – 63. Landbouwgerei – 64. Vogel – 66. Doctorandus – 69. Beroep – 74. Toneelspeler – 75. Scheepsvracht – 77. Kloosteroverste – 78. Stijf – 80. Onwetend – 81. Deel van geschrift – 83. Bosproduct – 84. Voorzetsel – 85. Drietenige luiaard – 87. Vaartuig – 88. Snaaks – 90. Koraaileiland – 92. Meubelstuk – 94. Getijde – 96. Teken – 98. De adel – 99. Jongensnaam – 100. Rangtelwoord – 101. Alletwee – 102. Tor – 104. Lijfeigene – 107. Aanwijzend vnv. – 108. Gewicht – 110. Bestekamer – 112. Losse naad – 115. Visseneitjes – 116. Onroerend goed – 118. Honingdrank – 120. Vader – 122. Telegraaf restant – 123. Noot – 125. Zijne Majesteit.

Karel en het huisbezoek

September was net begonnen en had de zon weer ontdekt. Het was on-herfst-tig warm. We hadden dat wel verdiend na het woelige weer met droogte, regenbuien en een woeste storm. Overal werd er gewerkt om omgewaaide bomen op te ruimen. Andere struiken en bomen waren geheel van slag en hadden hun bladeren veel te vroeg laten vallen.

Ik trof Karel op een lommerrijk paadje in onze groene cirkel rond het centrum.

“Niet naar de kermis?” vroeg ik.

“Nee,” zei Karel, “mij te druk. Vroeger ging ik altijd heen, maar nu verkies ik de rust in deze omgeving.”

“Niks mis mee,” vond ik, “we mogen niet klagen over ons groengehalte. Je kunt perfect wandelen in onze gemeente.”



De Tien Kastelen Van Heemskerk

Deze audiotour brengt je tijdens de wandeling langs een aantal plaatsen en bezienswaardigheden waar de kastelen staan of gestaan hebben.

Kijk voor routes op de website Heemskerk ZeeVanTijd:

<https://www.heemskerkzeevantijd.nl/routes/>

“Ja geweldig hè,” antwoordde Karel, “hoewel er altijd wensen over blijven.”

“Zoals?” informeerde ik.

“Nou die heb je toch altijd?” meende Karel. “Er is trouwens een prima middel om je vragen, behoeftes, wensen, zorgen en ideeën kwijt te raken.”

“Vertel!” vuurde ik Karel aan.

“Dat is het huisbezoek van ouderen,” legde Karel uit, “Je krijgt dan thuis bezoek van een vrijwilliger, die allerlei zaken met je doorpraat. Uiteraard wordt wat jezelf te berde brengt ook meegenomen. Verder word je een stuk wijzer over hoe je allerlei zaken in Heemskerk kunt bereiken en waar informatie is te vinden.”

“Geweldig!” zei ik, “Dat was er vroeger toch ook al?”

“Ja,” antwoordde Karel, “maar dat is jammer genoeg

gestopt. Je werd toen als 80-jarige bezocht.”

“Dat heb ik meegemaakt” zei ik, “en ik er onlangs aan meegewerkt dat MET Heemskerk, de Participatieraad Heemskerk, de Stichting de Grijze Ezel, de gemeente en een groep enthousiaste vrijwilligers het huisbezoek van stal hebben gehaald.”



“De Gemeente ook?” vroeg Karel.

“Da's logisch,” verklaarde ik, “ze hebben graag suggesties hoe ze Heemskerk voor ouderen kunnen verbeteren door ouderen op deze manier te betrekken. Ouderenzorg is een hot item heden ten dage. Ze krijgen een rapport over die bezoeken.”

“Klasse,” zei Karel, “maarre doen ze er wat mee?”

“Dat houdt de Participatieraad in de gaten en die trekken aan de bel als de inspraak (participatie) niet wordt gehonoreerd binnen de Heemskerkse mogelijkheden.”

“Oh, hebben we zo'n raad?” verbaasde Karel zich. “dat wist ik niet.”

“De werkgroep noemt het plusgesprek en ze overleggen nog over de opzet. De eerste proefneming is al geweest, nu wordt er gedacht over het benaderen van de 75-jarigen,” vervolgde ik.

Meer weten?”

Bel: Contactpunt Huisbezoek: 0251 731700.

Maandag of Vrijdag (tussen 09.30 u en 12.00 u).

Of mail naar: svhinfo@metheemskerk.nl

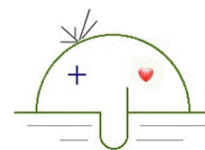
“Wat zou Dien*) vinden” zei ik, “zullen we het haar even vragen?”

Karel pakte loom van de warmte zijn EMPR**) en schoof beslist maar bedaard van me weg.

“Doe de groeten aan Dien,” riep ik nog.

*) Karel's vrouw

**) Electric Multi-Purpose Rollator



Harry Wagendorp

harrywagendorp@mac.com

uitjezorg;

Uitjezorg IJmond is een nieuwe beweging, waar de activiteiten worden bedacht door een initiatiefgroep van partners en kinderen die leven met iemand met (beginnende) dementie.

We hebben mooie ontmoetingen en activiteiten op het programma. Voor mensen met dementie en hun naasten, of (nieuw) samen met een goede vriend(in). Er is geen indicatie dementie nodig. U doet gewoon mee. Even ontspannen of steun zoeken bij elkaar. Samen of juist even alleen.

Programma oktober o.a.:

- ZingCirkel Middag met een breed repertoire. Met recht al een klassieker.
- Let's twist again! Laagdrempelig dansen met muziek uit de oude doos.
- Sporten in de natuur!
- Leer de Reigershoeve kennen informatiemiddag
- Alzheimer NL Trefpunten
- BeLEEFeniz uitjes
- Mantelzorg wandeling

Bekijk het hele programma op de nieuwe maandflyers die in verschillende (wijkcentra)locaties liggen. Of bel Audrey, onze activiteitencoördinator op 0251-207 029. Zij bespreekt graag uw wensen en de mogelijkheden. www.uitjezorgijmond.nl

Wist u dat Uitjezorg IJmond is ontstaan vanuit de Reigershoeve? Maar dat er intussen al meerdere organisaties zijn aangesloten.



We hebben de eerste kien alweer gehad en we hopen dat u een leuke middag heeft gehad. We hebben geprobeerd het een beetje feestelijk te maken.

BINGO

kienen

De volgende kien is op maandag 30 oktober zoals gewoonlijk in De Jansheeren op het Maltezerplein bij de Dekamarkt. De zaal gaat open om 13.30 en we beginnen om 14.00 uur.

We spelen 3 rondes voor € 4.00.

We hopen dat u allen komt. Wij proberen mensen bij elkaar te brengen want contacten zijn heel belangrijk. Dus ... tot 30 oktober.

Het Kienteam

Uitspraken over het weer

- Een warme zomer, een strenge winter.
- Februari muggendans, geeft maart een slechte kans
- Een winter die vroeg komt, vertrekt ook vroeg.
- November met veel kille vlagen brengt kou, reuma en andere plagen.
- Houden de kraaien school, zorg dan voor hout en kool.

Sport

Concerten

Spel

Zalen Verhuur

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren
HORECA

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

Maltezerplein 1
1961 JC Heemskerk
0 251 257 485

• Week 33 2023

> **Onderzoek veiligheid in gemeente gaat van start**
 Heeft u last van rommel op straat? Hinder van burens of rondhangende jongeren? Is bij u wel eens ingebroken? Dit zijn enkele vragen die we stellen aan 4724 inwoners van de gemeente. De reden: we doen mee aan de Veiligheidsmonitor. Een onderzoek naar criminaliteit, onveiligheid buurtproblemen en het optreden van gemeente en politie. Dit onderzoek is inmiddels begonnen; de resultaten verwachten we in maart 2024. We gebruiken de uitkomsten van dit 2-jaarlijks terugkerende onderzoek voor de vormgeving en evaluatie van ons veiligheidsbeleid. Het is belangrijk dat zoveel mogelijk van de inwoners die benaderd worden meedoen aan het onderzoek. Deelnemers aan het onderzoek krijgen op basis van steekproef per post een uitnodiging om de vragenlijst van de Veiligheidsmonitor in te vullen.

• Week 34 2023

> **Sportverenigingen krijgen hogere subsidie**
 De Subsidieregeling Sport en Bewegen 2023 is vastgesteld. Hiermee stemde het college in met een verhoging van de subsidie aan sportverenigingen. Daarnaast krijgen de verenigingen een extra subsidie om hun vrijwilligers te bedanken voor hun inzet.

> **Vanaf 1 september Ja-sticker voor reclame**
 We willen papierverspilling voorkomen. Daarom voeren we de ja-sticker voor reclamedrukwerk in. Dat betekent dat u zonder ja-sticker vanaf 1 september 2023 géén ongeadresseerd reclamedrukwerk meer ontvangt. Wilt u dit wel? Plak dan een ja-sticker op uw brievenbus.



Informatie/aanvragen www.heemskerk.nl/jasticker

> **Veteranendag B'wijk en H'kerk op 10-10 2023**
 We organiseren samen met gemeente B'wijk de jaarlijkse Veteranendag voor onze veteranen in het stadhuis van B'wijk (www.beverwijk.nl/veteranendag)

• Week 35 2023

> Aankondiging witgoedactie



Inwoners van de wijk Poelenburg en Oosterzij kunnen gratis hun oude koelkast of wasmachine omwisselen, als zij vorig jaar een energietoeslag hebben ontvangen of een inkomen tot maximaal 130% van het sociaal minimum hebben.

Aanmelden kan vanaf 11 september 09.00 uur. Gebruik de QR code, ga naar www.heemskerk.nl/witgoedwissel of kom langs op ons Serviceplein in het gemeentehuis.

> Start werk aan Gildenplein en Laan van Broekpolder

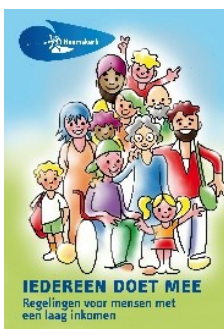
Op 4 september starten we met de werkzaamheden aan het Gildenplein. We breken het straatwerk op en richten het plein opnieuw in. Er komt onder andere meer groen. De werkzaamheden duren volgens verwachting tot en met vrijdag 12 november. Het plein is voor de feestmaand december gereed.



> Volg (bouw-)projecten via de H'kerk BouwApp

Op de hoogte blijven van (bouw-)projecten en wegwerkzaamheden in de gemeente? Gebruik de QR of download de Heemskerk BouwApp.

• Week 36 2023



> 'Iedereen doet mee | Kindpakket'

Met het kindpakket kunt u extra geld aanvragen als u één of meer kinderen hebt tussen de 4 en de 18 jaar. U kunt het geld gebruiken om bijvoorbeeld sport, schoolkamp, een fiets, computer of muziekles mee te betalen.

Zodat ook uw kinderen mee kunnen doen aan alle activiteiten die voor leeftijdsgenootjes gewoon zijn.



> Stoptober: stoppen met roken in oktober

Stoptober geeft iedereen die wil stoppen met roken alle steun om 28 dagen niet te roken. En dat is belangrijk. Want na een periode van 28 dagen niet roken, is de kans 5x groter dat iemand blijvend stopt met roken. Gebruik de Stoptober-app tijdens die periode van 28 dagen. De app heeft een community-functie en geeft motiverende berichten. De app is te downloaden tot en met 31 oktober voor iOS en Android.

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 de [Heemskerkse Courant](#).



Water

Water genoeg in Nederland. Is ook logisch als groot deel van het land beneden de zeespiegel ligt. Het is te droog of te nat, maar de hoeveelheid water die valt is nooit eenieder naar de wens. Zolang ons kikkerlandje bestaat strijden we al tegen het water. We hebben dijken aangelegd en gingen polderen. Polderen is droogmalen maar droog malen van veen betekent krimpen van veen. Dus gaan we nog meer water wegpompen. Veen moet onder water blijven, anders verbindt het zich met zuurstof en verdwijnt als CO² in de lucht maar dat heeft de boer niet graag. Boeren en tuinders willen de regen hebben als hun gewas daar om vraagt maar bijvoorbeeld niet in de hooitijd.

Nu is die hooitijd ook niet meer wat het geweest is. Er wordt al niet echt veel meer gehooïd en met de huidige mechanisatie is de tijd tussen maaien en het hooi binnenhalen ook flink ingekort. Ik weet nog dat het gras meestal na half juni gemaaid werd met één of twee paarden voor de maaimachine. Deze maaimachine kwam pas rond 1910 op de markt. Tot die tijd moest het gras met de zeis gemaaid worden. Naar horen zeggen kwamen dan vaak Duitsers dit werk doen. Dat waren de zgn. "poepen". Ze kwamen vaak jaren achtereen bij dezelfde boeren en het is ook gebeurd dat een maaiër trouwde met de weduwe van een overleden boer. De hoeveelheid grasland die gemaaid moest werd uitgedrukt in een morgen (ca. een half hectare), de hoeveelheid die op één ochtend gemaaid kon worden. Na enige tijd werd het gras met de hooivork gekeerd om verder te drogen. Later kwam de schudmachine om het te schudden waarna het weer enige dagen moest drogen. Dan werd de schudmachine aangepast om het gewas op een strook te deponeren. Het zwelen. Vond en vind het nog steeds een heerlijke geur dat verse hooi. Vervolgens kwam de hooischuiver er aan te pas om het bijeen te schuiven. Dit was een brede houten getand geval dat getrokken werd door 1 of 2 paarden. Was die schuif vol dan werd hij omgekiept en met een hooivork werd een mooie hooihoop opgezet die dan nog enige dagen moest drogen. Vervolgens laden op de wagen en naar de boerderij brengen.

Dat beladen van een wagen is ook nog een kunst apart. Gebeurt dit niet goed dan kan de lading gaan schuiven en valt van de wagen. Meestal werd het daar opgetast in de barg, het midden van de stolpboerderij. Deze stolpboerderij is typerend voor Noord-Holland. Ook werd het buiten opgetast in een kapberg of een losstaande hooiklamp die dan wel afgedekt moest worden met riet om inregenen te voorkomen. Dan maar hopen dat het hooi voldoende droog was en niet te veel ging broeien. De temperatuur kon heel hoog oplopen

en vaak had dat te maken met hooibrand waardoor vele boerderijen in vlammen zijn opgegaan. Hooi moet wel



even broeien maar niet te veel. Elk dorp had nog een zgn. hooipeiler, in Heemskerk meerdere generaties van de familie Diemeer, die

op verzoek van de boer met een peilstok de kerntemperatuur van de hooiberg kwam meten. Als die te hoog werd moest de hoop uiteen gehaald worden.

Een heel warm en vervelend klusje. Er moest wel flink water in de buurt zijn want bij het openhalen kon de zaak alsnog in de brand vliegen.



Later kwamen de zgn. combinebaaltjes. Pakjes samengeperst hooi van ongeveer 20 kg.

Nu wordt er vrijwel niet meer op die manier gehooïd.

Met de huidige enorme tractoren wordt het gras met meerdere cycloonmaaiers aan de tractor op topsnelheid gemaaid. Vaak in dezelfde gang nog geschud ook. We willen wel dat het vocht (water) uit het gras verdwijnt. Duurt ook niet heel lang meer en dan komt de balenpers, die enorme ronde of rechthoekige balen maakt en die dan weer met een flink aantal lagen plastic worden omwikkeld. Zodoende kan er geen zuurstof meer bij en gaat het dus ook niet broeien. Broei is in zekere zin verbranding en daarvoor is zuurstof nodig. Als die niet aanwezig is stopt het proces. Die balen zien we dan op enorme stapels in het veld staan. Niet echt landschappelijk schoon. Het zou toch het landschap sieren als de boeren er een rij bomen en/of hoge struiken omheen zouden zetten. Zou het landschappelijke uitzicht wel ten goede komen en voorkomt tevens dat plastic flarden wegwaaien. Veel van dit plastic schijnt gelukkig wel te worden hergebruikt voor o.a. palen en/of tuinmeubels.

Water heeft de boer dan wel weer nodig om het gras opnieuw te laten uitgroeien voor nieuw voedsel voor het vee. Gelukkig zien we wel weer wat vee in de weide lopen. Het geeft mij altijd innerlijke rust om de koeien te zien grazen of ze te zien liggen herkauwen. Vaak wordt een nieuwe ronde gras dan weer gemaaid en in zgn. rijkullen opgeslagen. Ook hier graag wat afschermen met wat groen.

KvD



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



Na een drukbezochte **Open Dag** op 1 september is het nieuwe seizoen 2023/2024 in Ontmoetingscentrum De Stut begonnen. Bij

enkele cursussen en activiteiten is nog plaats voor nieuwe deelnemers. Een paar willen wij extra bij u onder de aandacht brengen: Conversatie Engels, Kunstgeschiedenis en competitie Bridge.

Conversatie Engels (1 maal per 14 dagen in de even weken) is op de woensdagmiddag van 13:30 tot 15:30 uur. De laatste les is op 29 mei en de kosten zijn slechts € 60,- De nadruk van deze cursus ligt op het lezen en spreken van het Engels binnen een relatief kleine groep en in een gemoedelijke sfeer. Meedoen vraagt enige kennis van de Engelse taal.

Kunstgeschiedenis start op 5 oktober met het thema "Art Nouveau". Het zijn 6 lessen van 13:30 tot 15:30 uur op de Donderdagmiddag. De kosten zijn € 85,-.

Competitie Bridge wordt in de Stut georganiseerd op de vrijdag van 13:00 tot 16:30 uur. Wie de basis van het spel machtig is, kan in een gezellige sfeer zijn kennis en kunde toetsen aan dat van de tegenstanders. Zoek een partner en meldt u samen aan. De kosten zijn € 60,- (t/m mei 2024).

U kunt zich ook inschrijven voor een workshop **Bloemstukken maken**. Tijdens de eerste workshop op vrijdag 20 oktober leert u van een vakvrouw hoe u een prachtig herfststuk maakt voor thuis als sieraad op tafel. De tweede workshop is in december en dan gaat het om sfeervolle kerststukken. De kosten zijn € 25 per workshop **inclusief materialen** die u erbij nodig heeft. Er zijn nog een beperkt aantal plaatsen beschikbaar dus wacht niet te lang.

Voor meer informatie over cursussen en activiteiten en voor een inschrijfformulier kunt u terecht aan de balie bij De Stut (Maasstraat 3 Heemskerk). Een programmaboekje om mee naar huis te nemen ligt klaar. Wij zijn open van maandag t/m vrijdag van 09:00 tot 16:30 uur maar uiteraard kunt u ook terecht op onze website www.destut.nl voor alle cursusinformatie + het digitale inschrijfformulier. Graag tot ziens.



Behandelprogramma "Otago" (bij vaker vallen) en Valpreventiecursus "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 valpreventiecursus "In Balans" komen deze aandachtsgebieden uitgebreid aan bod. Zowel "Otago" als "In Balans" zijn bewezen effectieve programma's en worden bij Fysiotherapie Hart van Heemskerk gegeven door gecertificeerde fysiotherapeuten.

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

Neem dan contact op met:
Fysiotherapie Hart van Heemskerk
Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,
telefoon: 0251-231018.
Mail: fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl

20 jaar Dolorosa Heemskerk

Dit vieren wij met een
jubileumconcert in
De Jansheeren te
Heemskerk

20:00-23:00 uur
(Zaal open 19:30 uur)
Toegang: € 7,50



De toegangskaarten zijn te bestellen bij:

Joke Klingeler : 06 4317 6591
Marian Sniijders : 06 2980 3276
Website : koordolorosa.com
Email : koordolorosa@gmail.com



Brandweer Kennemerland

en de gemeente hebben samen het programma 'Brandveilig Leven' ontwikkeld. Senioren kunnen een uitnodigingsbrief van de brandweer ontvangen en zichzelf aanmelden voor een gratis woningcheck.

Het doel van de woningcheck is om het bewustzijn van veiligheid te vergroten en de zelfredzaamheid te bevorderen, zodat u in de toekomst veilig en comfortabel in uw eigen huis kunt blijven wonen. Tijdens de woningcheck geeft de brandweer waardevolle tips en adviezen om de veiligheid in huis te verbeteren en het risico op brand te verminderen, bijvoorbeeld door de pluizenfilter van uw wasdroger schoon te houden of elektrische apparaten veilig op te laden. Samen zorgen we ervoor dat uw huis veiliger wordt en dat u weet hoe u snel en veilig kunt handelen in geval van brand.

De voorlichters dragen tijdens hun bezoek een volledig brandweeuniform en kunnen zich altijd legitimeren. We begrijpen dat sommige mensen aarzelen om 'vreemden' binnen te laten, en daarom willen we in dit artikel benadrukken dat u alleen bezoek moet toelaten als u een officiële brief van brandweer Kennemerland heeft ontvangen en een afspraak heeft gemaakt met een van onze voorlichters van de Brandweer.

Het is vooral belangrijk dat we meer bekendheid krijgen en het vertrouwen van de inwoners herstellen. Daarnaast willen we dat mensen het belang begrijpen van een huisbezoek en niet denken: "Ik heb al rookmelders en kook elektrisch, wat kan er nog misgaan?" We willen er samen met u voor zorgen dat uw huis niet alleen comfortabel, maar ook zo veilig mogelijk is.

U vindt meer informatie over **brandveilig leven** op www.brandweer.nl/kennemerland/brandveiligleven

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



GRATIS APK VOOR UW KUNSTGBIT

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



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
VERHAGEN

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

Handen Ineen ... Het gaat om water ...

Ook bij **Handen Ineen** moest aan het begin van het jaar de stand van de watermeter worden doorgegeven. PWN constateerde daarbij dat er een fors lek in de waterleiding moest zijn. Het jaarverbruik van een gezin van drie personen was weggelekt. Om een lang verhaal kort te maken: het water werd op 13 juni jl. afgesloten in afwachting van een nieuwe aansluiting. Handen Ineen werd gesloten. Pas op 12 september zullen de werkzaamheden van start gaan.

Er kunnen helaas geen activiteiten worden georganiseerd totdat de waterleiding is gemaakt. We willen immers een kopje koffie kunnen zetten en, niet minder belangrijk, het toilet kunnen doortrekken. Daarom geen activiteiten in september en, vooralsnog, ook niet in oktober.

Natuurlijk hopen wij dat de werken zo snel en accuraat mogelijk zullen worden uitgevoerd en dat we de programmering voor dit najaar kunnen starten! Op de website www.handenineen.com worden de ontwikkelingen gepubliceerd. Daarnaast worden de donateurs via de Handen-Ineen-Nieuwsbrief op de hoogte gehouden.

Het Bestuur
Stichting Heemskerk Handen Ineen

Even ter herinnering

Ons activiteiten seizoen is weer gestart. Het eerstvolgende inlooppreekuur in de Bibliotheek in het Gemeentehuis te Heemskerk is op

19 oktober 2023 van 10.00 tot 12.00 uur

Hier kunt u terecht met al uw vragen over hoor-, tinnitus en evenwichtsproblemen.



Nu wil ik u graag wat vertellen over mogelijke genezing van oorsuizen (tinnitus). Veel mensen hebben last van tinnitus en

zouden er graag van worden verlost. Er verschijnen regelmatig artikelen waarin apparaten worden aangeprezen die verlichting zouden geven aan tinituspatiënten. Zo las ik onlangs een stukje waarin de “bimodale therapie” werd aangeprezen als mogelijke genezing. De strekking daarvan wil ik graag met u delen.

Wat is die bimodale therapie?

Dat is een behandelmethode waarbij aan een patiënt tegelijkertijd twee sensorische stimulaties worden aangeboden. Denk bijvoorbeeld aan het aanbieden van geluid met tegelijkertijd stroomstootjes of trillingen.

Deze methode moet over langere tijd worden toegepast om effect te hebben. In de USA zijn thans twee (kostbare) apparaten verkrijgbaar die voor deze methode nodig zijn. De fabrikanten van de apparatuur hebben wetenschappelijk onderzoek gedaan naar het effect van “hun” behandelmethode.

De onderzoeksrapporten zijn in Europa ter beoordeling voorgelegd aan twee professoren van het Universitair Ziekenhuis Antwerpen. Op grond van gegevens uit deze rapporten concluderen zij, dat de bimodale stimulatie methode potentie heeft en verder onderzocht moet worden. Zij raden **nu** het gebruik van bimodale stimulatie als behandeling tegen tinnitus **niet aan**.

Wilt u eens praten over uw tinnitusprobleem? Kom dan langs op ons inlooppreekuur. Waarschijnlijk kunnen wij u een stukje verder helpen.

Mocht u nog speciale vragen of opmerkingen hebben, mailt u ons dan even op info@stichtinghoormij.nl t.a.v. afdeling Alkmaar -IJmond.

Vriendelijke groet van Wim Steenpoorte.

Pasgeleden kwamen wij als bestuur weer bij elkaar. We doen dat zo ongeveer om de acht weken. We zijn met ons

vieren. Henk en Ria en Ria en Huub. Henk en Ria zijn een setje. Ria en Huub niet. Zij hebben ieder een andere partner. We vergaderen om beurten bij iemand thuis. De afgelopen keer was dat bij Ria thuis. Henk, partner van Ria, verzorgt dan altijd de koffie en daar begonnen we nu ook weer mee. Eerst een lekker bakje koffie en dan gaan vergaderen.

Bij zo'n vergadering hebben we natuurlijk zo onze vaste agendapunten. Er staat altijd vermeld de opening en natuurlijk ook de sluiting. Maar we hebben ook best inhoudelijke punten. De laatste keer stond de evaluatie van onze vervoerdienst op de agenda.

Wij hebben een aantal vrijwilligers, die met hun eigen auto mensen thuis ophalen en dan daar heen brengen



waar ze graag naar toe willen. En dat kan een bestemming overal in Nederland zijn. Je moet er natuurlijk iets voor betalen, want een auto rijden kost nu eenmaal geld.

Sommige klanten hebben vaste afspraken met ons. Bijvoorbeeld elke donderdagmiddag naar de bridge brengen en daarna ook weer ophalen. We streven er dan naar om in zo'n geval een vaste vrijwilliger voor de klant te regelen. Dat bevordert het sociale contact tussen hen.

Tijdens de vergadering waren wij best tevreden over de vervoersdienst. Twee zaken vroegen nog wel om onze aandacht. De eerste was dat er maar relatief weinig gebruik gemaakt wordt van aanmelden via onze website of via email. Het is, denken wij, voor de klant veel gemakkelijker om zijn vraag hier te stellen in plaats van wachten tot de ochtend en dan tussen half tien en elf uur bellen. Een tweede punt was de zorg om het aantal vrijwilligers, die met hun auto anderen willen vervoeren. In de toekomst, zo concludeerden wij, hebben we nieuwe vrijwilligers nodig.

En ja hoor, toen was het tijd voor een tweede bakje koffie. En André voelde dat natuurlijk aan, kwam binnen en zei: “Allemaal koffie of wil er iemand thee?”

Huub van den Heuvel,
Voorzitter algemene hulpdienst Heemskerk
Tel: 0251 257 480

Email : ahdheemskerk@live.nl

Website: ahdheemskerk.nl

helpt ouderen met de computer.

SeniorWeb IJmond helpt u bij uw verdere digitale ontwikkeling. Wij bieden cursussen, lezingen, inloopspreekuren en lessen-aan-huis. Op onze website www.seniorweb-ijmond.nl kunt u alle informatie vinden over SeniorWeb IJmond. U vindt daar o.a. het rooster van de geplande cursussen en de lezingen. Ook geven wij tips en info over 'veilig internetten', 'aanschaf apparatuur' en 'slimme gadgets'. De moeite waard om eens te kijken. Voor vragen kunt u terecht op onze website via contact. U kunt ons ook bellen op 06-391 10 115 of op 06-520 31 649.

- **Cursussen oktober en november 2023**
Cultuurhuis (in gemeentehuis Heemskerk):
 - **Start maandag 16 oktober** 10.00-12.00 uur
Nieuw! Cursus Windows 11
(4 maandagochtenden)
Kosten € 30,- voor 4 lessen. Er is een boek Windows 11 tegen kostprijs beschikbaar.
 - **Start maandag 13 november** 10.00-12.00 uur
Cursus iPhone/ iPad (4 maandagochtenden)
Kosten: € 30,- voor 4 lessen.
Eigen iPhone/ iPad meenemen.
 - **Beverwijk, bibliotheek (Betje Wolfzaal)**
Start donderdag 19 oktober 10.00-12.00 uur
Cursus Samsung telefoon en tablet
(4 donderdagochtenden)
Kosten: € 30,- voor 4 lessen.
Eigen telefoon/ tablet meenemen.
 - **Start donderdag 16 november 10.00-12.00 uur**
Cursus Windows 10 (4 donderdagochtenden)
Kosten: € 30,- voor 4 lessen.
Er is een boek Windows 10 tegen kostprijs beschikbaar.
 - **Lezingen september/ oktober 2023**
Heemskerk in de Stut; 14.00 uur
Woensdag 11 oktober om 14.00 uur
Lezing over kunstmatige intelligentie (A.I.): de voordelen en de risico's.
- **Aanmelding**
U kunt zich aanmelden voor de cursussen bij het Cultuurhuis en in de bibliotheken van Beverwijk en Heemskerk. Dat kan ook via onze website: [www.seniorweb-ijmond.nl/ Contact](http://www.seniorweb-ijmond.nl/Contact).
U ontvangt een bevestiging van uw aanmelding.
Betaling bij de eerste les (via pin of contant).
Wij kijken uit naar uw komst.

Podium Laurentz kijkt uit naar nieuw programma

De theaters en concertzalen mogen weer gevuld worden! Ook Podium Laurentz in Heemskerk is weer begonnen, en hebben een prachtig programma klaar staan. Van Jazz tot Rock, van onbekend tot (wereld)beroemde band, voor jong en oud, voor elke muziekliefhebber is er een concert te vinden.



Roberto Jacketti & The Scooters

Het afgelopen jaar zorgden bands als Wild Romance, de Bintangs en FAITH! A Tribute to George Michael al voor een uitverkochte zaal. Ook komend seizoen zien we weer lokaal bekende namen zoals De Bloes Broers en De Neven van Ed en internationale artiesten zoals Joe Sumner. Een andere bijzondere artiest is [Roberto Jacketti & The Scooters](#)! 40 jaar na hun hit "I saved the day" (wie kent 'm niet?) gaan ze weer op tour en doen daarbij ook Heemskerk aan.

Gevarieerd aanbod

Voor aanstormend talent is er ook plek in Podium Laurentz. Zonder naamsbekendheid is het voor bands vaak lastig een zaal te vullen, terwijl je als publiek graag als eerste erbij bent als een artiest doorbreekt. Met o.a. [Funky Friday](#) en Darkfest wordt daarop ingespeeld; voor een lagere ticketprijs krijg je méér artiesten te zien. Tijdens de 1^e Funky Friday zullen Tristan, Paint Dry en de Soulberries gegarandeerd ervoor zorgen dat de voetjes van de vloer gaan. Deze bands zijn op dit moment wellicht nog onbekend, maar wie weet kan je over een paar jaar zeggen: "Weet je nog, dat optreden in Podium Laurentz, daar was ik bij!"

[Podium Laurentz](#) is te vinden aan de A. Verherentstraat 1 in Heemskerk. Kaarten zijn te koop via www.podiumlaurentz.nl.

Lisa Kraak,
Coördinator Cultuurparticipatie Cultuurhuis Heemskerk

T 0251 836 003, aanwezig ma, wo, do en vr.

Kom op! Oktober 2023

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma+wo	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00
Walking handball DSS Sporthal	ma	Communicatieweg	11.00-12.00
d'Evelaer in Beweging	ma	d'Evelaer	12.45-13.45
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
Dansen	di	Schuilhoek	13.45-15.45
Meer bewegen voor ouderen	wo	Schuilhoek	09.00-10.00
Lets's twist again (dans) Uitjezorg IJmond	wo 25 okt	d'Evelaer	14.00-15.30
Oefeningen in het duin	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga start	do	d'Evelaer	09.00-10.15
Sporten in de natuur, Uitjezorg IJmond (t.o Patatoloog)	do 5+19 okt	P-ingang Duinweg	13.30-14.30
Walking Football	do	Odin terrein Hoflaan	16.00-17.00
Wandelen: locatie zie website	do 19 okt	MaatjeZ	13.30-15.00
d'Evelaer in Beweging	vr.	d'Evelaer	10.15-11.15
Modern Linedance voor (half) gevorderden	vr.	d'Evelaer	20.00
Creatief			
Kantklossen	di 3+10+17+31 okt	Spectrum	09.30-11.30
Handwerken	di	Jansheeren	13.30-15.30
Tekenclub de Werf	wo	Schuilhoek	20.00-22.00
Creatieve activiteit in Wijk aan Zee, zie website	za	Maatje Z	10.00-12.00
Cultuur			
Zing-Cirkel middag Uitjezorg IJmond	wo 4+18 okt	d'Evelaer	14.00-15.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Cursussen			
Nieuw: Cursus Windows 11 Seniorweb (4 maal)	start 16 okt	Cultuurhuis	10.00-12.00
Engelse conversatie (om de 14 dagen, even weken)	wo	Stut	13.30-15.30
Cursus Samsung telefoon en tablet Seniorweg 94 (maal)	do	Bibliotheek Beverwijk	10.00-12.00
Kunstgeschiedenis	do	Stut	13.30-15.30
Kunstgeschiedenis.Tegenbeeld 5 eeuwen vrouwen en kunst. 8 bijeenkomsten	start do 12 okt	d'Evelaer	09.00-11-00/ 10.00-12,00
Cursus omgaan met dementie, locatie zie website	do 19 en 26 okt	Maatje Z	13.30-16.30
Ontmoeten			
Maak kennis met de Reigershoeve	zo 15 okt	Reigershoeve	15.00-17.00
Koffie Plus	ma t/m vr	Stut	09.30-15.30
Alzheimer Trefpunt: Mijn partner wil niet douchen	di 10 okt	Stut	19.00-21.00
Inloopspreekuur Wijkpunt Oosterwijk, Europaplein H'kerk	elke wo	MaatjeZ	13.00-14.00
1x in de maand op donderdag: Lunch & Zo	do	d'Evelaer	13.00-15.00
Kom binnen, koffie/Thee en een goed gesprek	vr	Schuilhoek	09.30-11.00



wat	dag	waar	tijd
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag vd maand € 1,50	zo 5 nov + zo 3 dec	Spectrum	13.30-16.00
Kienen in Jansheeren	ma 30 okt	Jansheeren	14.00-16.00 (zaal open 13.30)
Leren Klaverjassen	ma 9+16+23+30 okt	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassen	ma 9+23 okt	Spectrum	19.30-22.30
Klaverjassoos	elke di	d'Evelaer	13.00-16.30
Schaken SOOS 50+	di	Sportcentrum	vanaf 13.00
Bridge voor beginners	di	Stut	14.00-16.00
Scrabble	wo	Jansheeren	09.30-11.30
Keezen om de week	wo 4+18 okt	Jansheeren	13.00-16.00
Klaverjassen om de week	wo 11+25 okt	Jansheeren	13.30-16.30
Keezen, klaverjassen, andere spelletjes (recreatiemiddag)	do 5+12+19 okt	Spectrum	13.30-16.30
Keezborden	vr 6+20 okt	Stut	13.30-16.00
Keezen	vr 3 nov	d'Evelaer	19.30
Klaverjassen	vr 20 okt	d'Evelaer	20.00
Diversen			
Taalcarrousel	wo	Stut	08.45-10.15
Lezing Seniorweg over kunstmatige intelligentie AI	wo 11 okt	Stut	14.00-15.30
Workshop bloemschikken	vr 20 okt	Stut	13.30-16.00
Repair café	za 7 okt +za 4 nov	Schuilhoek	10.00-14.00
Rommelmarkt	za 14 okt	Schuilhoek	10.00-13.00
Rommelmarkt	za 21 okt	Stut	11.00-15.00
Adressen			
locatie	adres	telefoon	website / e-mail
D'Evelaer	Luttik Cie	244 544	www.evelaer.nl
De Jansheeren	Maltezerplein 1	06 245 20 326	www.metheemskerk.nl
De Schuilhoek	Van 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
Seniorweb		06 39110115 06 52031649	https://seniorweb-ijmond.nl
Stichting H'kerk Handen Ineen	Joh.Vermeerstr. 2E	230 315/232 383 06 254 83 404	www.handenineen.com/ handenineen@ziggo.nl
Reigershoeve Uitjezorg IJmond	Oosterweg 5B	0251-207 029	www.uitjezorgijmond.nl

Fitnessabonnement

Heb jij dat nou ook? Je hebt een abonnement op de sportschool. Op zich vind je het eigenlijk allemaal niet zo interessant, maar je gaat er wel elke week één of twee keer naartoe omdat iemand tegen je heeft gezegd dat dat goed voor je is of dat je zelf vindt dat je te zwaar bent en je op z'n minst een poging moet doen om af te vallen. De aardige fitnessinstructeur heeft je bij aanvang van je abonnement onder zijn of haar hoede genomen, doelen met je besproken en op basis daarvan een trainingsschema voor je samengesteld. Je hebt de oefeningen één voor één uitgelegd gekregen en er is samen met je geoefend. Na zes of acht weken zaten jullie nog eens aan tafel om de bespreken hoe het gaat. Vooral de vraag of je tevreden bent is gesteld, want tevredenheid betekent meestal voortzetting van je abonnement. Zijn alle oefeningen op je programma nog eens met je doorgenomen? Nee. Jij hebt er ook niet naar gevraagd, want je bent immers in de veronderstelling dat je alles doet zoals het je geïnstrueerd is.



Foutieve bewegingen

Negen van de tien fitnessgangsters, eh... fitnessgangers, die geen sportverleden hebben en weinig of geen affiniteit met fitness kunnen opbrengen voeren de meeste oefeningen in verloop van tijd foutief uit. Op zich is dit logisch. Gewoontebewegingen, foutieve houdingen verander je niet met één demonstratie, maar moeten langzaam en onder begeleiding worden afgeleerd. De fitnessinstructeur is de professional, die hoort dit te weten. Om dit probleem te tackelen kun je natuurlijk het heft in eigen handen nemen. Meer weten? Klik op **Fit2Fit**

www.fit2fit.online



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.695,-

*Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.*

*Madeleine La Croix,
Ivo Eeken & Marit Sloop*

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

Alzheimer Trefpunt

Alzheimer Nederland
Afd. Midden-Kennemerland
organiseert op 10 oktober 2023 een
Alzheimer Trefpunt.



Thema: "Mijn partner wil niet douchen"

Het is vaak een groot dilemma, als de persoon met dementie niet geholpen wil worden. Ga je er tegen in, of ga je er in mee?

Het thema wordt ingeleid met een film en een gesprek met een casemanager. Daarna gaat de zaal met elkaar in gesprek om van elkaar te leren. Want veel mensen hebben ervaring met dit dilemma.

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

Programma najaar 2023

- **14 november** - Jonge mensen met dementie. Op jonge leeftijd dementie krijgen heeft een grote impact op de persoon zelf, maar ook op de omgeving. We horen ervaringen van direct betrokkenen.
- **12 december** - Dagbesteding uit en thuis. Welke activiteiten doen ze bij een dagbesteding en hoe doen ze dat? En kan je die activiteiten ook thuis doen?

Uitspraken

- Oud worden is een fascinerend iets. Hoe ouder je wordt, hoe ouder je wilt worden! (*Keith Richards*)
- Ouder worden is eigenlijk best vernieuwend. (*Loesje*)
- Lachen is tijdloos. Verbeelding kent geen leeftijd. En dromen zijn voor eeuwig. (*Walt Disney*)
- We worden niet ouder, we worden rijper. (*Picasso*)

De computerhelpdesk ...

De PC/ Laptop/ mobiele telefoon is op dit moment bijna onmisbaar voor iedereen en speciaal voor ouderen. Steeds meer worden wij verwezen naar het internet. Problemen met deze apparaten komen nooit gelegen. Het is fijn voor u om te weten dat er helpers beschikbaar zijn die u met problemen kunnen helpen. Wij komen weer aan huis, of u kunt in overleg met de helper het apparaat brengen bij de helper. Voor alle vragen kunt u maandag tot en met vrijdag bellen tussen 9.00 en 18.00 uur.

- Dirk Haasbroek, 06-233 04 436 of d.haasbroek@tele2.nl
- Koos Jacobs, 0251-241 277 of digi2003@casema.nl
- Hien Nio, 0251-245 779, 06 249 72 102 hien.nio@gmail.com
- Ria Sinkeldam, 0251-246 900 of rsinkeldam@gmail.com

Wij gedenken

18-05	mevr	A. Martens-Johansen	74	22-07	mevr	J. Ersson-Vis	93
19-05	mevr	J. de Vries-Spaan	89	23-07	mevr	T.J. Kruidenberg-Boon	83
20-05	mevr	J.A.M. Schoof-Fens	98	24-07	mevr	J.M. van Gool-Happe	94
20-05	dhr	L.A. van Noort	79	26-07	dhr	P.J. Fatels	86
26-05	dhr	N.P. de Groot	67	27-07	dhr	J. Kubbe	89
28-05	dhr	H.C. Vlaskamp	84	28-07	mevr	A.M. Nieddu-Sneek	88
29-05	dhr	F.H. Verschuur	82	28-07	dhr	L.H.J. Boogers	91
29-05	mevr	M.D. Lute-Castricum	74	29-07	mevr	C.M. Karsten-Nijman	69
29-05	mevr	H.M.J. Zonneveld-Verstraten	77	29-07	mevr	M.C. van Tunen-Cornelissens	88
30-05	dhr	A. Evers	74	29-07	dhr	J.T.M. Smit	68
30-05	mevr	A.W.M. Booms-Zwanenburg	78	31-07	mevr	A.B. Rozenbroek	89
31-05	mevr	A.W.M. van Duivenvoorde	73	31-07	dhr	C.J.T. Dudink	74
31-05	dhr	A.G. Eeltink	78	02-08	dhr	G.G.M. Mooijman	83
01-06	mevr	A.J. Kansen-Romeijn	91	03-08	mevr	M. van Winkel-Kurz	98
26-06	dhr	A. Asuni	83	05-08	dhr	L.H. Schalke	86
27-06	dhr	G.H.M. Beentjes	65	07-08	dhr	C.J. de Ruijter	92
28-06	dhr	W. Niemarkt	88	08-08	mevr	M.G. Schavemaker-de Ruijter	87
28-06	dhr	G.J. Hermsen	84	08-08	mevr	W.M. Molenaar-Welboren	96
01-07	dhr	J.C. Splinter	79	09-08	mevr	M.H. Stiekema-Timans	87
06-07	mevr	O. van Campen	64	10-08	dhr	J. Hondema	90
06-07	dhr	C. Janmaat	78	11-08	dhr	J.M. Huisman	83
06-07	mevr	C.M. Mulders-Boerebach	78	11-08	mevr	J. Masso Jimenez-Garcia Floro	82
07-07	mevr	A.P.H. Spijker-Koekoek	86	11-08	mevr	R.H. Zandstra	68
07-07	mevr	W.J.M. Heesterbeek-Beentjes	97	12-08	mevr	A.P.G. Alders-de Boer	65
08-07	dhr	J.J. Peels	83	13-08	dhr	J.G. Koerhuis	84
09-07	dhr	M.A. Plooi	72	13-08	dhr	H. Renkema	66
10-07	dhr	C.J. Rood	75	15-08	mevr	A.H. Wortelboer	83
12-07	mevr	T. Gerritsma-de Leeuw	90	16-08	dhr	A.J. Zoutberg	76
12-07	mevr	K.E. Niesten-Alles	82	16-08	mevr	H. Stet-Krak	95
13-07	dhr	P. Sinnige	86	17-08	mevr	M.A.M. Bakkum-Zuijdam	86
14-07	mevr	C.M.G. Vink-Baltes	88	18-08	mevr	E. Buis-Vastenhoud	81
16-07	mevr	J.M. Zegeling	74	19-06	dhr	E.R. van Egmond	65
18-07	mevr	J.C. de Gorter	76	20-08	mevr	M. van Ligten-Meijer	99
19-07	mevr	M. Burger-Martens	83	23-08	mevr	P.J.M. Henneman-Spruit	76
20-07	mevr	J. Tedde-Eits	84	23-08	mevr	W.M.A. Stroet-Baatsen	69
20-07	dhr	N.H. Slings	79	24-08	mevr	A.C. Zoontjes-Valkering	87
20-07	dhr	E.H. Samson	82	27-08	mevr	C.H.M. Schuijt-Voorderhaak	75
20-07	dhr	P.C.J. Beentjes	88	28-08	dhr	J. Mulder	79
21-07	mevr	R. Gencer-Duman	74				

Bron: Burgerlijke Stand Heemskerk



ERGENS TUSSEN DE WOLKEN
 ZIEN WE PAARSE PAILLETEN BLINKEN
 GOEIEMORGEN, GOEIEDAG
 ZAL NOOIT NOG HETZELFDE KLINKEN
 SMOOIJ



Belangrijke telefoonnummers

Instelling	Telefoon	Dag	Tijd
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 aanleunwoning)). Informatie bij Woonopmaat en Serviceplein: Website: https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over-2/wonen-en-huishouden/woningen-en-woonvormen/seniorenwoningen	0251 256 010	ma-vr	09.00-17.00
Humanitas voor bezoek aan huis en activerend huisbezoek (gezamenlijk een activiteit ontwikkelen)	06 351 13 435		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		09.00-12.00
MaatjeZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E-mail: info@maatjez.nl Website: http://www.maatjez.nl/	06 589 63 183 088 99 57 788	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			
<ul style="list-style-type: none"> • Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur • Sociaal werk: Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior) 	088 88 76 800 06 484 57 632	ma t/m vr	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	09.30-12.00
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		