

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Niek Handgraaf

NOVEMBER 2023

EDELHERT IN BRONSTTIJD



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

Bibliotheek aan Huis

Wilt u graag lezen, maar bent u niet mobiel genoeg om zelf naar de bibliotheek te gaan? Dan kunt u als u lid bent van Bibliotheek IJmond Noord gebruikmaken van de dienst 'Bibliotheek aan huis'. Een vaste vrijwilliger van de bibliotheek bezoekt u dan thuis om boeken te brengen en op te halen. De eerste keer komen een bibliotheekmedewerker en vrijwilliger op bezoek om kennis te maken en te bespreken welk soort boeken u graag wilt lezen. Daarna maakt u een vervolgafpraak met de vaste vrijwilliger die vervolgens eens per vier tot zes weken langskomt om bibliotheekboeken te brengen en op te halen. Het is ook mogelijk dat de vrijwilliger u naar de bibliotheek vergezelt. Als u dat graag wilt, kunt u dat in het kennismakingsgesprek aangeven. Behalve uw bibliotheeklidmaatschap zijn er geen extra kosten verbonden aan deze service. Neem voor meer informatie of om u aan te melden contact op met Ellen Kesting: 0251-261 887 / ekesting@obijmond.nl. Vermeld daarin s.v.p. duidelijk uw contactgegevens.

2

Bordspellenavond 18+

Elke laatste zaterdag van de maand, zo ook 25 november, is er een bordspelavond voor volwassenen om 19.00 uur in buurtcentrum Het Spectrum (Lauraplein 1 in Heemskerk). Het spelen van gezelschapsspelletjes samen is weer helemaal hot. Telefoons weg, televisie uit en echt even tijd doorbrengen met elkaar. Een paar korte (kaart)spelletjes of een spel dat de hele avond in beslag neemt, alles is mogelijk. Het kan fijn en makkelijk zijn om thuis te spelen, maar gezamenlijk met (nieuwe) vrienden, maakt het nóg leuker.

We spelen diverse toegankelijke spellen zoals Azul, Codenames, Ticket to Ride of Carcassonne, maar ook voor de fijnproever is er wel iets te spelen. Nieuw of juist veel speelervaring? Iedereen is welkom! Kosten: € 1,50 per keer (exclusief consumpties). Van te voren aanmelden kan, maar binnenlopen mag ook. Voor meer informatie spectrum@metheemskerk.nl T 088 - 88 76 810 of tinesmits@outlook.com

Worden we oud in Heemskerk ?

In Heemskerk wonen 9200 mensen die ouder zijn dan 65 jaar, een kwart van de bevolking dus. De verwachting is dat in 2030 in Nederland 12% van de bevolking ouder is dan 75 jaar en dat is 2 miljoen mensen! We worden dus ouder met allerlei consequenties qua zorg, huisvesting, eenzaamheid, etc. Een interessant weetje is dat in het jaarverslag van Hoogovens Pensioenfonds vermeld staat dat 14 deelnemers ouder zijn dan 100 jaar!

Heel voorzichtig zijn we duurzaam bezig, getuige het feit dat er in september 2023 438 elektrische auto's geregistreerd stonden in Heemskerk. Dat energiebesparen belangrijk is wordt door de Heemskerkers onderkend, getuige de belangstelling bij "EcoHeemskerk". Of we gezond leven valt te bezien getuige de gegevens die op de site "alle cijfers" te zien zijn. In de provincie Noord Holland doet 36% van de mensen boven de 65 aan sport, maar liefst 49% voelt zich eenzaam en dat laatste is toch een zorgelijk gegeven. 80% van de Noord Hollanders drinkt alcohol, waarvan 10% zware drinkers zijn. Het aantal rokers in NH is gedaald tot 21%.

Maar goed, de zomertijd hebben we weer achter moeten laten en de donkere dagen voor Kerst komen er weer aan. De grieprik kon weer gehaald worden en desgewenst de Coronaprik.

Wordt het een ouderwetse winter met veel ijs en hoge energierekeningen of krijgen we toch een 'warme' als gevolg van de klimatologische omstandigheden en dus goedkoper?

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

- Inloophuis Kennemerland
- Plantopa's
- Fitheids programma voor 60-plussers
- Vrouwen voor vriendschap
- 25 jaar kiengroep De Jansheeren
- Databeheer en Bezorgers Senior
- Computerhelpdesk
- Hoormij NVVS
- Rode rozen
- Gemeentenieuws
- Cultuurhuis
- Stemmen

Omdat wij geen gegevens hebben doorgekregen kunnen wij geen "Wij gedenken" publiceren!

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

Senior voor Heemskerkse Ouderen

53^e jaargang, nummer 3, november 2023

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 7 november 2023

Inleverdatum decembernummer:

uiterlijk 13 november 2023

Oplage:

5878 exemplaren - 337 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

Er valt een traan, maar er wordt ook gelachen

Het is bijna tien uur in de ochtend, langzaam druppelen de mensen binnen. De jassen aan de kapstok, een snelle blik in de spiegel. Zij worden welkom geheten, op de tafel branden wat kaarsjes. Koffie, thee en een kan water en voor de liefhebber koekjes. Daar is voor gezorgd. Dan is het tien uur, we gaan beginnen.

Waar zijn we? Wie zijn we? Wat gaan we doen?

We zijn bij de lotgenotengroep rouwverwerking. Hier komen mensen bij elkaar (meestal tussen de zes en acht) die zich hebben opgegeven om over hun rouw te praten, met anderen die ook in rouw zijn. Zij hebben hun partner verloren. Van tevoren hebben zij al één of meer keer individueel met de gespreksleider gesproken en kennisgemaakt. Dat maakte het makkelijker om de stap naar de gespreksgroep te maken. Bij de eerste bijeenkomst (in totaal zijn er tien, om de twee weken) maken de deelnemers voor het eerst kennis met elkaar. Bij de tiende bijeenkomst hebben zij veel met elkaar gedeeld.

In de gespreksgroep gaat veel aandacht uit naar het herkennen en erkennen van rouwgevoelens. Door met elkaar te praten krijgt het verlies een plaats en kan er een nieuw evenwicht ontstaan. U ontdekt mogelijkheden om uw leven opnieuw inhoud te geven.

Aan de hand van persoonlijke ervaringen en schriftelijk materiaal praten we over thema's als: het overlijden, de wijze van afscheid nemen, het verdriet, het dagelijks leven, contact met familie en vrienden, de toekomst. Maar ook over andere onderwerpen die de deelnemers kunnen aangeven en willen bespreken. Hun inbreng is leidend.

Het rouwproces kost veel energie terwijl het leven 'gewoon' doorgaat. Iedereen bewandelt het pad van het rouwproces op zijn of haar eigen manier. De een wil misschien graag op zichzelf zijn en niet zoveel delen, terwijl de ander juist heel graag zijn verhaal wil doen. Dat kan allemaal in de gespreksgroep, want respect voor de ander staat voorop. Mensen die hetzelfde hebben meegemaakt begrijpen vaak beter waar je mee te maken hebt en hoe je je voelt.

Past een lotgenotengroep bij mij?

Vindt u het lastig om te bepalen of een lotgenotengroep bij u past? Stel uzelf dan eens de volgende vragen: heb ik het gevoel dat mensen om me heen mij niet begrijpen? Voel ik vaak de behoefte om mijn verhaal te doen? Heb ik het gevoel dat ik mensen om me heen belast met mijn verdriet? Wil ik weten of anderen met dezelfde vragen en/of kwesties zitten?

Is het antwoord op een paar vragen 'ja'? De mensen die aan eerdere gespreksgroepen hebben deelgenomen, dat zijn er veel in de afgelopen jaren, zouden u dan zeker aanraden uw schroom te overwinnen en de telefoon te pakken.

Achter in de Senior vindt u een lijst met telefoonnummers, met daarin ook het nummer van de gespreksgroep rouwverwerking, van mw. Elsa Heyblok: 0251-236 156.

Jaap Beentjes
0251-245 332

Walking Handball

Ben je 55 jaar of ouder, houd je van een balsport en vind je het leuk om in groepsverband, met leeftijdgenoten, te sporten? Kom dan eens meedoen met Walking Handball.

DSS handbal traint weer elke maandagmorgen van 11.00 uur tot 12.00 uur in sporthal De Waterakkers vanaf 30 oktober a.s.

Walking Handball is handbal zonder hard te lopen, met



een zachte bal en op een klein veld. Voor iedereen, mannen en vrouwen, geschikt. Bewegen is leuk en gezond, dus kom gerust een keer

kijken en proberen.

Meer informatie mail naar jkalverda@ziggo.nl

Blaren: wel of niet doorprikken?

Wanneer je last hebt van een blaar dan is het vaak de vraag of je deze wel of niet moet doorprikken. Zeker wanneer er extra druk op komt te staan lijkt doorprikken een goed idee om zo verlichting te geven. Toch kun je een blaar beter laten zitten en wachten totdat deze vanzelf verdwijnt. Een gesloten blaar beschermt het wondje tegen extra druk en tegen vuil. Dit is belangrijk in verband met het risico op een infectie. Na verloop van tijd droogt een blaar in heelt het wondje vanzelf. Doet je blaar toch te veel pijn of is het ongemakkelijk, dan kun je een wrijvingsblaar wel doorprikken. Wanneer je hier voor kiest moet je er wel goed op letten dat je de kans op een infectie zo klein mogelijk maakt. Maak je blaar schoon met stromend water of ontsmettingsmiddel. Zorg ervoor dat je een steriele naald gebruikt en prik de blaar op twee plekken in. Druk vervolgens met een gaasje je blaar leeg en dek je blaar af met een wondpleister of een steriel niet-klevend kompres.



Het IPSOhuis Kennemerland (voorheen Inloophuis) met vestigingen in Heemskerk,

Santpoort-Noord en Haarlem-Schalkwijk, is opgezet voor mensen die te maken hebben of te maken hebben gehad met kanker. Niet alleen voor de (ex-) patiënten zelf, maar ook voor hun naaste omgeving, mantelzorgers, familie, vrienden, noem maar op. Want de impact van kanker is enorm. Het IPSOhuis is een huiselijke plek en geeft je handvatten om verder te gaan. Het biedt een luisterend oor, deskundige begeleiding, uitwisseling van ervaring met lotgenoten en verder vele activiteiten. Je krijgt alle vrijheid om datgene te doen, te kiezen of te vragen waar je op dat moment behoefte aan hebt. Ook als de behandeling alweer enige tijd geleden is. Verwerking vraagt immers tijd. In Heemskerk is het IPSOhuis gevestigd in buurtcentrum Het Spectrum Lauraplein 1. Daar organiseert het IPSOhuis Kennemerland in de week van de mantelzorg extra activiteiten voor mantelzorgers. Op woensdag 8 november is er een speciale lotgenotengroep van 10.30-12.00 uur, kan er van 13.00-14.00 uur deelgenomen worden aan een heerlijke yogasessie (voor ieder niveau) van 13.00-14.00 uur en tussen 14.30 en 17.00 uur worden er handmassages aangeboden. De massage is zo'n 25 minuten en het is ontzettend ontspannend. Er is plek voor 4 deelnemers. Deze dag zijn ook de consultants van MaatjeZ aanwezig. Opgeven kan via de website van MaatjeZ, www.maatjez.nl, klik: MaatjeZ lanceert de week van de Mantelzorg en klik dan op de activiteit naar keuze. Meer info en opgeven kan ook via Sheila Bijtenhoorn tel: 06 245 19 839 of info@ipsohuiskennemerland.nl
Bron: www.ipsohuiskennemerland.nl

Uitjezorg IJmond

(UJZ) is de beweging waar de activiteiten worden bedacht door

een initiatiefgroep van partners en kinderen. Die leven met iemand met (beginnende) dementie.

Geniet samen, vergeet voor even uw zorgen of krijg bruikbare tips van andere ervaringsdeskundigen.

Samen bent u sterker en weet u meer.

uitjezorg;

Programma november met meer dan 25 activiteiten o.a.:

- Diner voor mantelzorgers met een spannend muzikaal toetje.
- Verhalen van vroeger; geuren, ouderlijk (t)huis & dierbaar object.
- Alz.NL Trefpunten: o.a. Gelukkig blijven met dementie?
- Bewegen in de natuur!
- ZingCirkel. Breed repertoire.
- Cursus 'Omgaan met dementie' (2 ochtenden)
- Beleefeniz uitjes.

Belt u Audrey Tuin, onze activiteiten coördinator op 0251-207 029. Zij bespreekt graag uw wensen en de mogelijkheden.

Bekijk het gehele programma op

www.uitjezorgijmond.nl

Wist u dat Uitjezorg; IJmond de activiteiten van alle 5 partners op één website publiceert? Dus alles fijn bij elkaar!

Uitjezorg; IJmond = Alzheimer NL MKL, MantelZ, de Zorgspecialist, Viva! Zorggroep en de Reigerhoeve.



Eeken
uitvaartverzorging



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.695,-

*Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.*

*Madeleine La Croix,
Ivo Eeken & Marit Stoot*

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



St Caecilianieus

Ik hoop dat u ook het boek van Tolkien in “de ban van de RING” heeft gelezen of de film hiervan heeft gezien. U weet dan hoe in dat groots avontuur uiteindelijk de ring werd vernietigd.

De bekendste Nederlandse componist voor HAFABRA muziek, Johan de Meij, heeft aan de hand van dit boek zijn 1^e Symfonie “The Lord of the Ring” geschreven.

Dit mooie maar zeer moeilijke werk heeft Caecilia op zaterdag 4 november in de grote kerk te Beverwijk met groot succes uitgevoerd.

Met korte onderbrekingen werd elk apart deel door een spreker toegelicht.

Aan het concert werd medewerking verleend door leerlingen van het Conservatorium Amsterdam.

Op zaterdag 19 november zal de Pietenband Sint Nicolaas weer begeleiden bij zijn komst in Heemskerk. Zet uw schoen maar klaar.

Met muzikale groet,
Jaap Hilbers.

GEMAKKELIJK BIJ U THUIS

KAPSTER
MAKKELIJK BIJ U THUIS
BRIGITTE PEETERS | 06-25571838

Knippen	€20,00
Knippen kind	€17,00
Knippen & drogen	€22,50
Knippen & model föhnen	€35,00
Knippen & watergolf	€35,00
Watergolf	€22,00
Model föhnen	€22,00
Verf 1 kleur	€30,00
Verf 2 kleuren	€35,00
Verf / knippen / watergolf & föhnen	€45,00
Coupé soleil	€25,00
Permanent / knippen / watergolf & kleuren	€75,00

MaatjeZ

centrum voor mantelzorg



Op vrijdag 10 november is de dag van de mantelzorg. Een moment om de mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Mantelzorgers zorgen voor een ziek familielid, vriend of buur.

Vaak vinden ze de zorg vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Het is bijzonder en verdient waardering. Op de Dag van de Mantelzorg laat heel Nederland dat weten.

Wij vinden mantelzorgers helden. En ja, dat mag best eens gezegd worden. Dus ontvang jij zelf zorg? Of ken je iemand die voor een ander zorgt? Geef diegene eens een extra compliment of een schouderklop: dat mag natuurlijk altijd, maar op 10 november, de Dag van de Mantelzorg zeker!

Mantelzorg en dan?

Wat is mantelzorg? Mantelzorg is zorg en ondersteuning geven aan een naaste die chronisch ziek is en/of een beperking heeft, zoals een partner, ouder, kind, vriend, buur of kennis. De mantelzorgers biedt langdurig, intensief en onbetaald zorg en ondersteuning. Voor mantelzorg kies je niet; het overkomt je. En het is moeilijk om er mee te stoppen, omdat je een persoonlijke band hebt met degene voor wie je zorgt.

Mantelzorg wordt vaak geleidelijk intensiever. Soms merk je dat het lastiger wordt om de zorg voor je naaste te blijven combineren met de zorg voor jezelf. Je activiteiten, je sociale leven en misschien zelfs je eigen gezondheid kunnen in het gedrang komen.

U staat er niet alleen voor. Heeft u 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 06-518 88 115 of mailen naar: n.bleeker@maatjez.nl

Op www.maatjez.nl vindt u veel informatie over mantelzorg en onze activiteiten.



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 15 november, 6 en 20 december en 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](http://www.goedkopekeuringen.nl).

Zelf een datum reserveren kan via website:

www.goedkopekeuringen.nl. De artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein.

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E en medisch € 45,00 C/D/E en Taxipas € 60,00.

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.

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



65+ Sociale Media

Het begrip media kennen we als communicatiemiddel, zoals de krant, radio, online nieuws en televisie. Sociale media zijn dus een communicatiemiddel om u in verband te laten staan met de samenleving, wat vandaag de dag is geëvolueerd tot een platform waar gebruikers zelf voor de inhoud zorgen. De meest bekende vormen zijn Facebook, YouTube, Instagram, LinkedIn, Tiktok. Maar de meest gebruikte vorm voor ouderen is Whatsapp. Direct contact maken met een persoon om een verzoek, een boodschap of puur een mededeling te doen maakt het gebruik van de smartphone onmisbaar.

Daar schuilt ook het grootste gevaar. Het werkt verslavend. Je wil geen bericht missen maar liefst direct reageren op een binnengekomen bericht. Sterker nog: uw nachtrust wordt geweld aangedaan als u het onder uw kussen stopt. Niet voor niets heeft de jeugd door het gebruik van de sociale media concentratieverlies en is niet uitgerust. Ik wil niet verder ingaan op de psychische klachten maar gebruik het met verstand.

Ook moet u zich af en toe afvragen of de mededeling noodzakelijk was en of het bericht geen fakenieuws is. Oplichters hebben ook ontdekt dat binnenkomen via uw telefoon een klein kunstje is als u meewerkt. Laat uzelf niet als slaaf bombarderen.

Fred Wijers



Jaap Henneman: 100-jarige biljarter

Biljartclub De Jansheeren heeft onlangs de heer Jaap Henneman in het zonnetje gezet! Jaap is het oudste en nog spelende lid van de biljartclub: hij is 100 jaar oud geworden.

Om hem te feliciteren heeft hij een hartversterkertje gekregen van de club en van MET Heemskerk een iets gezondere variant in de vorm van vruchtensap met wat heerlijke nootjes.

We hopen dat Jaap nog lang verbonden wil blijven aan de club.

Op de foto ontvangt hij de felicitaties van voorzitter Theo v.d. Poll.

De Plantopa's van "Schooltuinen Het Groene Hart"

Ook zij zijn vrijwilligers. Ik ga praten met Jacques Henneman, een van de oprichters van de groep Plantopa's. Jacques is geboren en getogen in Heemskerk. In 1942 zag hij het levenslicht in het huis waar hij nu nog steeds woont. Er zijn in ons tuindergebied natuurlijk veel tuinders, maar ook de oude garde laat zich niet onbetuigd. In 2010 is er door een vijftal mensen een groot project gestart: "De mooiste tuin Van Duin tot Dorp." Dat was een groot succes. Daarna kwam Cees Huipen op het idee om schooltuinen te gaan maken. Zo gezegd, zo gedaan. Er zijn 10 tuinders begonnen met de start van de schooltuinen. Intussen bestaat de groep uit 25 man. Alle 12 basisscholen in Heemskerk hebben een eigen schooltuin. De kinderen van de groepen 5 en 6 doen mee. Als er een kind eigenlijk niet wil, komt dat meestal toch wel goed, "als er een schaap over de dam is..."

De kinderen krijgen een keer per week les van plantopa's. Dan wordt er uitgelegd hoe je zaadjes kan planten, en de zaadjes zien opgroeien. In de wintertijd wordt het tuinonderhoud gedaan. In maart worden de producten in de schooltuin geplant. Soms in een geïmproviseerd kasje en als het kan gaan ze in de volle grond. Er zijn 5 schooltuinen met echte kasjes, geschonken door Welkoop. Alleen in de wat ruimere tuinen kan men zo'n kasje plaatsen. Het voordeel is dat je geen vraat aan de producten krijgt en ook de slakken en andere beesten kunnen niet in de kas komen. Er worden geen bestrijdingsmaterialen gebruikt. Alle gewassen zijn puur biologisch. De planten variëren van sla, bloemkool, uitjes, bieslook, radijs, tomaten, wortelen. etc. Tot en met de herfst gaat dit door. Aan het einde van het seizoen doen de kinderen op school alles wat nog in de tuin staat gaat in een grote pan, daar wordt dan soep van gemaakt. De ouders en belangstellenden worden uitgenodigd om mee te proeven en smullen van de lekkere soep uit eigen tuin.

De kinderen leren spelenderwijs hoe groenten en fruit echt groeien, niet in de schappen van de supermarkt. Sommige kinderen vragen aan de plantopa's of zij ook rauw iets mogen proeven, het stimuleert het eten van groente en fruit, wat bij een thuis gemaakte maaltijd van groente uit de supermarkt nog wel eens een probleem kan zijn, wordt wanneer het uit de schooltuin komt met smaak gegeten. In het najaar worden er besdragende struiken geplant. Een grote pluim voor de plantopa's is zeker van toepassing. Een vaste dag per week zijn zij bezig met de kinderen in de klas of in de tuin. Maar

tijdens de vakanties gaan zij ook regelmatig naar de tuinen om water te geven en de gewassen in de gaten te houden. Juist In juli/ augustus is er een behoorlijke oogst. Die producten worden verdeeld over de naschoolse opvang. De leerkracht van de opvang gaat dan ook koken met de oogst van dat moment. De zaden en de bollen worden gegeven door de tuinders en komen van de eigen tuinen van de plantopa's.

D'Evelaer, het buurtcentrum van het tuindergebied, is de centrale. "Schooltuinen Het Groene Hart". Daar werkt Cindy Henneman, die 6 jaar geleden de hele administratie van Jacques heeft overgenomen, trouwens tot ieders tevredenheid. In januari/ februari gaan de kinderen klassikaal op bezoek bij de kaskwekers. Daar leren zij hoe de gewassen groeien, vaak krijgen de kinderen dan ook wat overgebleven plantjes mee naar huis. Tijdens die bezoeken is er ook een proeftafel van Kees Denneman. Daarop liggen alle producten die er zijn. De kinderen mogen proeven, van rauwe rabarberstukjes, ui, radijsjes etc. Zo leren zij de basissmaak, zonder toevoegingen kennen.

Tot slot doet Jacques een dringende oproep, er kunnen heel graag nog nieuwe plantopa's of oma's bij. De huidige groep is allemaal niet zo "piepjong" meer! Hebt u een kind of kleinkind op de basisschool of bent u enthousiast geworden door het lezen van dit verhaal, kunt u zich aanmelden om dit mooie project te laten voortbestaan. Voor informatie en aanmelden kunt u bij d'Evelaer terecht (cindy@evelaer.nl). Groene vingers is niet nodig; u krijgt een gedegen opleiding van het huidige team!

Tineke



Handen Ineen is weer op stoom!

Na de perikelen met de nieuwe aansluiting van het water konden we toch nog eerder dan verwacht weer van start! We zijn dus alweer lekker bezig! Weest welkom bij wat we, naast de wekelijkse activiteiten, gaan doen in november!



Twee proefflessen Mandala tekenen

Op 14 november en 12 december van 13.30-16.00 uur is het ambacht van Mandala tekenen terug van weggeweest bij Handen Ineen. Dit keer krijg je de

aanwijzingen van Mia de Wit om, in rust en binnen de cirkel van de Mandala, heel ontspannen te tekenen en te kleuren.

Er is geen tekenervaring nodig. Iedereen kan meedoen. Het plezier om samen lekker creatief bezig te zijn en met kleuren te werken staat voorop! Onder leiding van Mia maak je een opzet voor een mandala. Met de aanwijzingen ben je vrij om te doen wat je zelf wilt. Eenmaal weer thuis werk je verder op eigen tijd en met eigen ingevingen. Zo creëer je een tekening in kleur met voor jou een bijzondere betekenis.

Materiaal:

Je krijgt tips over waarmee je het mooiste resultaat kunt bereiken en je kunt het een en ander uitproberen. Materialen die je zelf meeneemt zijn: schetsboek A3 (Hema), tekenpotlood, gum, puntenslijper, passer, liniaal, eventueel een gradenboog, kleurpotloden en een gladde placemat.

De kosten voor deze eerste twee proefflessen zijn: Voor donateurs € 5,-, anders € 10,-. Betaling tijdens de eerste les. Koffie/thee: € 1,-.

Aanmelden is niet nodig. Je kunt gewoon komen en meedoen!

Bij voldoende belangstelling gaat deze rustgevende bijeenkomst in 2024 ook door.

Open Werkplaats Boekbinden

Op woensdag 15 november van 14.00-16.00 uur.
Boekrestauratie / Boekbinden.

Heeft u een dierbaar boek dat eigenlijk gerepareerd zou moeten worden? Of heeft u uw levensverhaal geschreven en wilt u daarvan wel een boek laten maken? Kom het laten zien tijdens de Open Werkplaatsmiddagen en bespreek de mogelijkheden. Boekbinders die eerder lessen volgden bij Handen Ineen kunnen tijdens de Open Werkplaatsmiddagen terecht voor materialen en ook kunnen zij het 'groot gereedschap' gebruiken zoals de bordschaar, het blokmes en de verguldpers.

Mail Art met slakkenpost

op vrijdag 17 november van 09.30-12.00 uur.

Tekenen, kleuren, schilderen, collage maken..., je kunt je helemaal uitleven op een 'kunstige' enveloppe.

Kom ook eens 'mooie post' maken! Alle benodigde materialen én een postzegel voor als je enveloppe klaar is voor verzending (mag ook naar het buitenland) zijn inclusief.

Kosten: met donateurskaart gratis, anders € 5,- per keer. Koffie/thee zijn inclusief.

Aanmelden is niet nodig. Je kunt gewoon komen en meedoen!



Verkoop van handgemaakte voorwerpen én brocante op zaterdag 18 november van 09.30-12.00 uur.

De makers bij Handen Ineen noemen zich geen kunstenaar maar ze maken wel kunstige dingen.

Het zijn veelal decoratieve gebruiksvoorwerpen, apart en mooi gemaakt.

Er zijn ook tafeltjes gevuld met brocante uit schenkingen verzameld. Leuke dingen, kleine prijsjes!

De verkoop is aan de Johannes Vermeerstraat 2^E - Handen Ineen. Achter op het pleintje.

Een mooie gelegenheid om voor de feestdagen iets bijzonders te kopen voor jezelf of voor iemand die je lief is.

Meer weten?

[e-mail: handenineen@ziggo.nl](mailto:handenineen@ziggo.nl)

of telefonisch: 06 254 83 404

De locatie is achter op het pleintje met garages in de Johannes Vermeerstraat 2^E in Heemskerk (= straatje tegenover de brievenbus bij Westerheem).

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



- Prothese op implantaten
- Nieuwe prothese
- Reparatie
- Rebasings
- Vrijblijvend advies
- 's Avonds tot 21.00 u
- Ook in weekends
- Vergoeding via ziektekostenverzekering

Nellie van Kolstraat 6
Tel 0251 232477
Heemskerk

Nieuwe Activiteiten De Stut

Buiten het reguliere aanbod van Ontmoetingscentrum De Stut, proberen we steeds nieuwe activiteiten te ontwikkelen en aan te bieden. Het kan een nieuwe cursus zijn maar ook een eenmalige workshop, een lezing of een muzikaal optreden. Hieronder twee nieuwe activiteiten in november:

- **Mandala tekenen**

NIEUW in De Stut is de workshop 'Mandala tekenen' op maandagmiddag 13 november van 13:30 tot 15:30 uur.



Het woord 'mandala' komt uit het Sanskriet en betekent wiel, rad of cirkel. Het is niet moeilijk en iedereen kan meedoen; teken talent is echt geen vereiste. Het gaat om het plezier om lekker creatief

en in een ontspannen sfeer met kleuren bezig te zijn. U wordt begeleid in dit creatieve proces door een docent met jarenlange ervaring. Deelnemers staan achteraf vaak versteld van hun eigen mandala. De kosten zijn € 5,- en dat is inclusief een kopje koffie of thee. U kunt zich opgeven bij de receptie van Ontmoetingscentrum De Stut (eventueel telefonisch). Er zijn nog enkele plaatsen beschikbaar. Als de workshop een succes is, volgt vanaf januari 2024 een cursus waarvoor u zich vanaf 13 november kunt opgeven.

- **Muzikale middag**

Op zondagmiddag 26 november van 14:00 tot 15:30 uur hebben we een muzikale middag voor u in petto. Zanggroep DE LADY'S (Agnes en Kerstin) verrassen u met een breed muzikaal repertoire, waarbij vooral gezelligheid en het samen zijn voorop staat. De kosten zijn € 6,- en dat is inclusief een kopje koffie of thee. Het is een 'vrije inloop' maar vooraf aanmelden bij de receptie van De Stut (eventueel telefonisch) garandeert u een plaats in de zaal. U bent van harte uitgenodigd.

Wilt u meer weten over onze activiteiten of cursussen, raadpleeg dan onze website of kom eens langs. Een programmaboekje ligt voor u klaar. Onze gastvrouwen bij de receptie helpen u graag verder.

Ontmoetingscentrum De Stut, Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk. Tel. 0251-248 648.

Website: www.destut.nl Email: info@destut.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!



Maltezerplein 25 1961 JC Heemskerk 0251-231018

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

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

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

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

Neem dan contact op met:

Fysiotherapie Hart van Heemskerk

Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,

telefoon: 0251-231018.

Mail: fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl

Puzzelpagina



		1			3	9		
3				7	2			8
	7			5		3		2
7		6	4			8		
				9				
		9			7	6		1
6		7		8			1	
5			2	6				7
		3	7			5		

5				6		9		2
2			9		1		4	
		3	4	2		8		
	8		3					1
1					9		8	
		6		7	3	4		
	1		2		6			8
9		7		8				6

5					8		7	
7				5		3		
6	4	9			2		5	
	5			8				
2	7			1			9	4
				9			3	
	9			8			7	2
		7		3				5
	8			9				3

Bespaar Energie (en geld!)

Op 9 september j.l. was de informatiemarkt voor senioren in het gemeentehuis. Het was behoorlijk druk die dag, ook bij de stand van EcoHeemskerk, **de bewonersvereniging voor slim energiegebruik**. Vanwege de hoge energieprijzen kreeg iedereen een flyer mee met 24 tips om energie te besparen. En ook een gratis douchetimer, die helpt om korter te douchen. Dagelijks 10 minuten warm douchen kost namelijk over dit hele jaar grofweg 350 euro meer dan twee jaar geleden! Onze tip wat betreft douchen is daarom: niet langer dan 5 minuten warm douchen en ook een spaar-douchekop gebruiken. Deze twee dingen samen besparen ongeveer driekwart op je gasgebruik voor douchen!

Vaak horen onze Energiecoaches dat mensen in de winter de ventilatieroosters en klepraampjes potdicht houden, omdat ze denken dat ze anders veel warmte verliezen. Maar het tegendeel is waar! Bewoners, huisdieren en planten produceren veel vocht in een huis. En ventilatie zorgt voor drogere lucht in de woning, waardoor de woning sneller verwarmd kan worden. Droge lucht warmt namelijk sneller op dan vochtige lucht! Daarnaast vervuilen kookluchtjes, rook en allergieopwekkende stoffen de lucht. Dit veroorzaakt schimmels en huisstofmijt. Dit kan leiden tot gezondheidsklachten. Dus zowel voor je gezondheid (schonere lucht) als voor je portemonnee (drogere lucht) is ventileren nodig!

Iedere inwoner van Heemskerk kan trouwens een afspraak maken met een Energiecoach van EcoHeemskerk voor een **gratis energiebespaaradvies**. Bent u een huiseigenaar, ga dan voor meer informatie of het maken van een afspraak naar:

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

Woont u in een huurhuis, ga dan voor meer informatie of het maken van een afspraak naar:

www.ecoheemskerk.nl/energiehulp.

Voor alle Heemskerkers staan allerlei energie-bespaar-tips, maar ook informatie over bijv. woningsisolatie op www.EcoHeemskerk.nl, of volg onze Facebook:

[@ecoheemskerk](https://www.facebook.com/ecoheemskerk).

Karel en de bronstijd / bronsttijd

Een vrolijk liedje walste door mijn werkkamer. Het geluid kwam uit mijn computer, die van de website <https://greatamericansongbook.info/index.html>



jazz en lichte muziek ontving. Natalie Cole zong Love Letters van het album Stardust.

Karel stond achter me. We waren samen een nieuw programma op de iMac aan het uitproberen. Op het

scherm stond de voorplaat van deze Senior November 2023. Ik draaide me om en zag hoe Karel ingespannen naar het scherm staarde.

“Wat is er Karel?” vroeg ik.

“Hebben mensen ook een bronsttijd?” informeerde hij.

“Je bedoelt bronsttijd met 2 t's?” vroeg ik, “En dus niet bronsttijd met 1 t?”

“Met 2, net zoals op deze voorplaat,” antwoordde Karel.

“Nou, ik dacht niet bij mensen,” meende ik, “dat zou immers een geboortepiek 9 maanden na de bronsttijd opleveren. Het CBS (Centraal Bureau voor Statistiek) geeft aan dat het aantal geboortes per maand geen grote verschillen vertoont.”

“Oh, is dat zo?” vroeg Karel.

“Doorgaans worden er wel wat meer kinderen geboren in de (na)zomer dan in de rest van het jaar. Het geboortecijfer varieert ook licht over de dagen van de week. Zo worden er meestal minder kinderen geboren in het weekend dan op doordeweekse dagen,” citeerde ik het CBS.

“Wij hebben dus geen echte bronsttijd?” informeerde Karel belangstellend.

“Yep,” bevestigde ik, “er treedt een lichte geboortepiek op in november en dat wijst op een geslaagd groter aantal concepties in het eind van het jaar daarvoor. De planning van het veel gewenste lentekind mislukt dus vaak. Het komt veel later. Want er zit vaak veel meer tijd tussen het stoppen met anticonceptie en de kans om zwanger te worden dan de mensen denken.”

“Tjonge,” verbaasde Karel zich.

“Maar mensen kunnen het plannen en er is dus geen geboortepiek door een bronsttijd,” ging ik verder.

“Maar dat is tegenwoordig alleen mogelijk door een betrouwbare anticonceptie” vond Karel, “al schatten ze de effecten daarvan fout in.”

“Ja hoor 's,” reageerde ik vervolgens, “maar zonder anticonceptie had je vroeger ook geen geboortepiek; mensen worden wel zo nu en dan bronstig.”

“Dacht ik ook,” stemde Karel in.

“Maar dat komt dus niet door een bronsttijd,” zei ik.

“Veelal is de bronstigheid veroorzaakt door andere

oorzaken zoals alcoholconsumptie en gebruik van drugs.



“Kom kom,” protesteerde Karel, “het zijn toch niet altijd weer de genotsmiddelen?”

“Zeker niet!” beaamde ik.

“Wat veroorzaakt volgens jou dan een natuurlijke gezonde aandrang?” vroeg Karel nieuwsgierig.

“Een regelmatig gezond uiterlijk is zeer aantrekkelijk,” somde ik op, “een frisse, egale huid straalt gezondheid uit. Mannen willen graag een vrouw

met een hoog voorhoofd, volle lippen, hoge jukbeenderen, een smalle kin en grote ogen. De ideale man heeft een grote kaak, een brede kin en een imposant voorhoofd. De ogen moeten helder zijn. Niet rood of waterig want dat komt verdrietig en onaantrekkelijk over.”

“Dan ben je sexy?” vroeg Karel.

“Ja,” zei ik, “volgens het laatste wetenschappelijk onderzoek.”

“Daar kan je zelf niet veel aan verbeteren,” zei Karel spijtig. “hoogstens met een goede huidverzorging.”

“Dat is correct.” bevestigde ik. “Andere kenmerken en niet lichamelijke factoren spelen ook een rol.”

“Ook daar valt weinig aan te regelen,” mopperde Karel, “een karakter laat zich moeilijk wijzigen.”

“Wellicht laten veel mensen zich daarom bruin bakken,” veronderstelde ik, “om een supergezonde uitstraling te krijgen.”

“Ze willen een gebronsde huid!” begreep Karel.

“Vooral de lente en de zomer is de tijd waarin je bruin kunt worden, je gebronsd kunt raken,” gaf ik aan.

“Waarachtig,” zuchtte Karel.

“We zouden het de bronsttijd kunnen noemen, met 1 t”, merkte ik snedig op.

“Nou je het zegt,” stelde Karel, “je slaat de spijker op z'n kop.”

“Wat vindt Dien overigens van seksualiteit*,” zei ik, “hoe denkt zij daarover?”

Karel raakte zichtbaar onrustig en zei dat hij weg moest en schoof haastig mijn werkkamer uit.

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

*) Karel's vrouw

Harry Wagendorp
harrywagendorp@mac.com



• Week 37 2023

> Hulp nodig bij scheiden?

Denkt u aan scheiden of ligt u op dit moment in een scheiding? Ondanks dat je als partners uit elkaar gaat, blijf je als ouders met elkaar verbonden in de zorg voor jullie eventuele kinderen. Het is soms even zoeken hoe u daar het beste mee om kunt gaan.



Hiervoor is het **Scheidingsplein** ingericht. Op deze website vindt u informatie over de scheiding, wat je allemaal moet regelen én hoe

je hier als gezin mee om gaat. Ook stel je hier gemakkelijk vragen aan een hulpverlener in de buurt!

Voor meer informatie kijk op: www.scheidingsplein.nl/heemskerk.

• Week 38 2023

> Mogelijk extra flexwoningen op Tolhek Oost

Uit onderzoek blijkt dat op Tolhek Oost in totaal zo'n 45 extra flexwoningen (boven de al geplande 50) kunnen komen. Wethouder Ani Zalinyan: "Fijn als we meer tijdelijke woningen kunnen plaatsen. Een flexwoning kan een goede, tijdelijke oplossing zijn voor veel woningzoekenden."

De gemeente is met overleg met omwonenden gestart. Hierbij wordt extra aandacht gegeven aan de sociale cohesie in het gebied en aan de samenhang met de rest van Heemskerk. Daarnaast kijken we naar de verkeersontsluiting op de Communicatieweg. De realisatie van de tijdelijke woningen is in handen van Woonopmaat. De woningcorporatie werkt hierbij nauw samen met de gemeente. Het is de bedoeling dat de eerste 50 woningen medio 2024 gereed zijn. De overige 45 woningen zijn naar verwachting klaar in 2025.

• Week 39 2023

> Blij met uw mening over afval!

Voor de zomervakantie hebben we u als inwoner gevraagd om onze eerste enquête over afvalinzameling in te vullen. Uw antwoorden gebruiken we voor ons nieuwe grondstoffenplan. Met 295 volledig ingevulde enquêtes hebben we een idee van uw ervaringen gekregen. Dank daarvoor!

Minder afval en afval scheiden belangrijk

Verder kwam uit het onderzoek naar voren dat meer dan de helft van de bewoners het belangrijk vindt het

milieu te helpen door afval te scheiden en bewust bezig is met minder afval.

Afval scheiden moet gemakkelijk zijn

Uw reacties geven een goed beeld van de aspecten die voor u van belang zijn: afval scheiden gemakkelijk maken, de kosten beperken, oog voor maatwerk en oog voor het milieu. Voor nu willen we u bedanken voor uw hulp aan het begin van het traject. De verloting van de Ezelpassen komt eraan, winnaars krijgen snel bericht van ons. Kijk voor meer info over afval en recycling op: duurzaam.heemskerk.nl.

• Week 40 2023

> Selectie voor ontwikkeling Eikenhof 2

Het college heeft de samenwerkende ontwikkelaars Timpaan en Trebbe geselecteerd voor de verdere ontwikkeling van Eikenhof 2 mede op advies van een commissie, met o.a. inwoners. Er komen hier ongeveer 100 woningen, inclusief een **meergeneratiehof**, midden in een groene omgeving. Wethouder Aad Schoorl: "Ik ben blij dat de keuze is gevallen op het plan van Timpaan/Trebbe, het past mooi binnen de natuurlijke omgeving van het gebied."

De beoordelingscommissie heeft het plan beoordeeld op basis van door het college vastgestelde beoordelingscriteria. De commissieleden vonden unaniem dat Timpaan/Trebbe het beste plan had ingediend. Het college heeft het advies van hen overgenomen. De ontwikkelaars presenteerden het plan op 3 oktober aan de buurt en de raad tijdens een raadsinformatiebijeenkomst. Timpaan gaat het ontwerp verder met o.a. belanghebbenden uitwerken. Kijk voor meer info op deheerlijkheidcurtis.nl.



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.



Bijeenkomsten 'De Dagbeweging' over verhalen van vroeger in het Cultuurhuis

In november zijn er in Cultuurhuis Heemskerk in samenwerking met Viva! Zorggroep en Bibliotheek IJmond Noord vier bijeenkomsten gepland waarin persoonlijke herinneringen en levensverhalen van de deelnemers centraal staan. Deze bijeenkomsten zijn bedoeld voor nog thuiswonende volwassenen/ senioren met niet aangeboren hersenletsel en vallen onder het project 'De Dagbeweging', een cultureel alternatief voor de dagbesteding.

Filmmaakster en geschiedenisdocent Pauline van Vliet zal iedere bijeenkomst de deelnemers op een andere manieren prikkelen om hun persoonlijke levenservaringen en -verhalen met elkaar te delen. De eerste bijeenkomst gaan we herinneringen ophalen aan **geuren uit het verleden**. Herkent u ze nog? Welke geuren zijn het? Wat roepen ze op? De geur van boenwas bijvoorbeeld? Of geuren van eten dat u vroeger at?

De tweede bijeenkomst gaan we **tekenen over waar u vroeger woonde**: Hoe zag het huis eruit waar u als kind van ongeveer 10 jaar oud woonde? Hoe zag uw kamer er uit, wat was het uitzicht?

'De handen uit de mouwen steken', kent u die uitdrukking? Was die ook voor u van toepassing vroeger? **Waar bent u trots op wat u zoal gedaan hebt?** Hier gaan we het de derde bijeenkomst over hebben.

En de vierde bijeenkomst wil Pauline de deelnemers om **een voorwerp mee te nemen van huis**. Iets dat u dierbaar is en waar u iets over kunt en wilt vertellen. Het voorwerp kan van alles zijn, een medaille, een tekening, een kledingstuk, een souvenir of een bijzonder koffiekopje.

Iedereen is welkom om deel te nemen, inclusief mantelzorgers.

Data: dinsdag 7, 14, 21 en 28 november

Tijd: 10.15- 11.30 uur.

Inloop met koffie vanaf 9.45 uur.

Locatie: Cultuurhuis Heemskerk

Kosten: geen (aanmelden wel verplicht)

Aanmelden en informatie: via Mirjam Nagtegaal van Viva! Zorggroep.

M.Nagtegaal2@vivazorggroep.nl



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)



“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 hoorplossing 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

Stemmen

We gaan weer naar de stembus deze maand. Wat zal dat een verandering geven in Den Haag. Het is gelukkig nog niet zo ver. Zoals het er nu uitziet gaan enkele (nieuwe) partijen met enorm veel stemmen aan de haal. Iedereen roept dat het anders moet. Roepen is gemakkelijk maar doen is heel wat anders. We weten al jaren dat de beste stuurder aan wal staan. Vooral de Milieuactivisten blazen hoog van de toren. We moeten dit en we moeten dat. Of het uitvoerbaar is op korte termijn en vooral of het financieel haalbaar is?? Hoeveel milieuschade veroorzaken zij met hun acties? Komen zij allemaal te voet of op de fiets naar die demonstraties? Hoe groot is de hoeveelheid uitstoot die door hen ontstaat? Blokkade van snelwegen kost miljoenen. Wie gaat dat betalen? Heeft die groep "activisten" zoveel geld of leven zij van een uitkering?



Als we heel veel dingen moeten laten schreeuwen ze ook weer. Vooral als veel dingen duurder worden klimmen we weer op de barricaden en eisen hogere

lonen en uitkeringen. De inflatie stijgt naar de top. Stop eens met al die tijd steken in demonstreren en het schrijven van alle mogelijke doemscenario's. Kom met bruikbare alternatieven. Ga eens de handen uit de mouwen steken in bijv. De Zorg. Dan ook echt de handen uit de mouwen en niet weer allerlei rapporten van tig pagina's dik die vervolgen weer terzijde geschoven worden. Minder praten maar doen.

Gaat dat bij de nieuwe "grote" partijen in Den Haag ook gebeuren? Door het tijdsverschil tussen schrijven van dit en verschijnen van dit blad zit een flinke tijd van minimaal 5 weken. Er kan dus enorm veel gebeurd zijn in die tijd. Je kon tot 9 oktober een partij aanmelden voor de verkiezingen. Krijgen we straks stembiljetten ter grootte van een rol behang? Partij voor de bomen en planten bijvoorbeeld of partij voor de protesten? Kopstukken van de ene partij stappen zomaar over naar andere partij. Lijkt wel een duiventil. Wat zijn nog partijen en wie of wat zijn die partijen. Lijkt tegenwoordig wel de transfermarkt in de voetballerij.

Welke bedragen gaan er om bij al die overlopers bij de partijen? Waar zijn de partijprincipes? Die ruilen we net zo makkelijk als sokken. Krijg je niet je zin dan richt je gewoon een nieuwe partij op. Flink schreeuwen, beloven en je krijgt een groep volgelingen. Ook binnen de partijen vecht men elkaar de tent uit. Wie wordt lijsttrekker en wie voorzitter van de partij. We zien het ook binnen de partij, die naar zeggen voor de groep

mensen strijdt in de leeftijd van de lezers van dit blad. Is die partij nodig?

Tussen zeggen en doen zit heel veel verschil. Is het machtswellust van de politici of willen zij via de politiek doorstoten naar een topfunctie in het bedrijfsleven en daar het grote geld gaan opstrijken? Welke partij er straks ook aan het bewind komt, de oppositie gaat al bij voorbaat dwars liggen. Schijnt als je in de oppositie bent, je overal tegen moet zijn wat de regering voorstelt. Gewoon opbouwend meeregeren lijkt mij voor volk en vaderland veel beter. Zou ook wel handig zijn om de kiesdrempel flink hoog te gaan leggen. Minstens op 5 zetels denk ik. Al die kleine splinterpartijen hebben we niets aan. Zij willen allemaal een duit in het zakje doen en eisen flink veel spreektijd. Drie hooguit 4 partijen moet genoeg zijn. Als we democraten, liberalen en nationalist hebben, schieten we al een aardig stukje op.



In Amerika gaat de strijd meestal maar tussen twee partijen. Geen keuzestress in het stembokje. Volgens mij wel belangrijk uw stem uit te brengen. Thuisblijvers hebben altijd ongelijk. Weet zelf nog niet wat ik ga stemmen. We kennen de definitieve lijst nog niet eens. Ik ga ook niemand iets aanraden maar wens de kiezers wel veel wijsheid.

KvD

BOLLEMEIJER  **GEZICHTSBEPALEND**
SAFEN 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

Alzheimer Nederland

Afd. Midden-Kennemerland
organiseert op **14 november 2023**
een Alzheimer Trefpunt.

**Locatie: Ontmoetingscentrum
De Stut: Maasstraat 3, 1966 VN
Heemskerk**

Inloop vanaf 19:00 uur

Aanvang: 19:30 uur

Thema: "Jonge mensen met dementie"

Op jonge leeftijd dementie krijgen heeft een grote impact op de persoon zelf, maar ook op de omgeving. Iemand met dementie en zijn partner komen vertellen over hun ervaringen; hoe het is begonnen, hoe het daarna is gegaan en wat dit voor hen betekent.

Een casemanager zal uitleggen wat er anders is in vergelijking met ouderen die dementie krijgen.

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

Foto expositie 'Natuur in de IJmond'



Een tiental amateur fotografen van Fotokring Heemskerk exposeren vanaf maandag 13 november 2023 tot 5 januari 2024 in de hal van het Stadhuis in Beverwijk. Het gekozen thema voor deze expositie is: 'Natuur in de IJmond'. Het belooft een veelzijdige expositie te worden, waarbij de fotografen hun beste werkstukken tonen.

De expositie is vrij toegankelijk en te bezichtigen tijdens de openingstijden van het Stadhuis. Voor meer informatie over Fotokring Heemskerk kunt u naar de website van de vereniging:
www.fotokringheemskerk.nl



Start Odensekoor in IJmuiden en Heemskerk

Op 17 oktober 2023 is De ZorgSpecialist met een nieuw initiatief gestart: het Odensekoor. Karin van der Meij, coördinator van het Odensehuis Velsen en Heemskerk, vertelt enthousiast: "Zingen maakt blij. We gaan samen genieten en herinneringen ophalen. Dankzij een breed repertoire, van Ramses Shaffy tot Willeke Alberti, is er voor ieder wat wils." Dirigente Marlie Durge.

Het Odensekoor wordt geleid door dirigente Marlie Durge, een begrip in de muziekwereld. Marlie is niet alleen dirigente, maar ook docent, vocal coach en zangpedagoge. Karin: "We zijn superblij dat Marlie het Odensekoor gaat leiden. Ze heeft zoveel ervaring! Van kerkmuziek tot musicals, van muziektheaterproducties tot opera's." Op 17 oktober startte het Odensekoor bij het Odensehuis Velsen (IJmuiden). Een week later, op 24 oktober, was het de beurt aan het Odensehuis Heemskerk. Op beide locaties komen de deelnemers om de week, van 13.30 - 14.30 uur, samen.

LeefPlezier

Met de start van het Odensekoor wil De ZorgSpecialist de sociale contacten versterken. Karin: "Het past bij onze visie dat als je geheugenproblemen hebt, je nog steeds midden in de samenleving thuis hoort. Niet aan de zijlijn, maar actief er middenin. Bij De ZorgSpecialist vinden we 'LeefPlezier' erg belangrijk. Het heeft een positieve invloed op het welzijn, het zelfvertrouwen en de omgang met dementie."

Muziek & Dementie

Via muziek komen vaak herinneringen, verhalen en emoties los. Ook bij mensen met dementie kan muziek effect hebben.

Ze kunnen bepaalde herinneringen kwijt zijn, maar dat ene liedje nog vrolijk meezingen. Karin: "Muziek opent de deur naar het geheugen. Het is een mooi middel voor contact, om samen te genieten, een gevoel van saamhorigheid."

Overige activiteiten

Naast het Odensekoor organiseert De ZorgSpecialist meer activiteiten. Zo staat er iedere donderdag de BeLEEFeniZ op het programma. Bedoeld voor actieve mensen met (beginnende) geheugenproblemen. Op zaterdag wordt er onder de noemer 'ThuiZ in de Buurt' een wandeling georganiseerd voor de inwoners van de gemeente Velsen. In het bos, door de duinen of over eeuwenoude landgoederen!

Informatie: www.dezorgspecialist.nl/activiteiten.
Karin van der Meij, Coördinator: 06-15415103.

Fitheidsprogramma voor 60-plussers



Wilt u graag fitter of actiever worden? Dan is onderstaand beweegprogramma echt iets voor u. Sport en bewegen

draagt bij aan vitaal ouder worden. Daarnaast zorgt sporten voor plezier en ontmoeting. Deze elementen komen samen in het fitheidsprogramma 'Fit & Vitaal 60+ Heemskerk, georganiseerd door de buurtsportcoach van Team Sportservice Kennemerland.

Dit programma bestaat uit een gratis fitheidstest en een afwisselend beweegprogramma. Het is erg geschikt voor 60-plussers, die samen met anderen willen ontdekken welke beweegactiviteit het beste bij hen past. Iedereen kan deelnemen op zijn of haar eigen niveau.

- **Gratis fitheidstest**

Ben je benieuwd hoe fit je bent? De buurtsportcoach organiseert op dinsdag 14 november van 10.00 tot 13.00 uur een gratis fitheidstest in Sporthal de Waterkokers. De test duurt ongeveer 30 minuten en er staat koffie/thee klaar. De conditie, spierkracht, BMI, valgevoeligheid, lenigheid en coördinatie worden onder andere gemeten. De test is geschikt voor iedereen, of je nu wel of geen sport beoefent.

- **Beweegprogramma**

Het beweegprogramma begint in de week van 20 november (week 47). De deelnemers gaan vier weken achter elkaar, twee keer per week verschillende sporten uitproberen bij sportaanbieders uit Heemskerk. Het programma bestaat uit verschillende beweegactiviteiten, binnen en buiten. Sommige activiteiten zijn inspannend, andere juist ontspannend. Alle activiteiten worden begeleid door vakkundige trainers. De sporten zullen vooral overdag aangeboden worden. Deelname aan het 'Fit & Vitaal 60+ Heemskerk' programma bedraagt € 12.50.

- **Meer informatie en aanmelden**

Bent u enthousiast geworden over dit leuke programma? Dan zien wij uw aanmelding graag tegemoet. U kunt zich aanmelden voor de fitheidstest én het programma, maar ook voor één van de twee. Net wat u prettig vindt. Voor meer informatie of aanmelden, kunt u contact opnemen met buurtsportcoach Winnie Assendelft. Dit kan door te mailen naar: wassendelft@teamsportservice.nl, te bellen naar 088-203 7340 of via de website: jouw.teamsportservice.nl/kennemerland/project/fit-vitaal-60-in-heemskerk/

Biljarten in buurtcentrum De Schuilhoek



Wilt u overdag biljarten in een gezellige en ontspannen sfeer? In De Schuilhoek kan dat, ook voor beginners! Op dinsdagmorgen van

8.45 tot 12.00 uur en op donderdagmiddag van 12.45 tot 16.00 uur wordt een onderlinge competitie gespeeld. Iedereen speelt twee partijen van minimaal 25 beurten. Heeft u interesse, kom dan eens kijken. U kunt altijd vrijblijvend een paar weken gratis meedoen om te kijken of het bevalt.

Liever op andere dagdelen spelen! Vraag naar de mogelijkheden.

Het adres van De Schuilhoek is Van Bronckhorststr. 1 1962TV Heemskerk, T 06-417 34 816.

Koffieschenk(st)ers gezocht voor De Jansheeren!

Voor hulp bij het koffieschenken op dinsdagmiddag en donderdagmiddag in De Jansheeren. U zet de koffie en thee, serveert die uit, ontvangt de muntjes en regelt het opruimen/afwassen. Geen zwaar werk, wel gezellig met een andere dame of heer.

Wij zorgen dat u goed wordt ingewerkt, zodat u zelfstandig aan de slag kunt. Er is een rooster, waardoor u 1x in de 3 weken aan de beurt bent. Op dinsdag is er biljarten en handwerken, op donderdag alleen biljarten. Mensen kunnen in De



Jansheeren ook tijdens de openingstijden een kaartje leggen, krant lezen, etc. Fijn als u de belangrijke taak op kunt pakken van het (vrijwillig) koffie- en theeschenken! Onontbeerlijk, want wie wil nu niet een

lekker bakje koffie tijdens de activiteit?

Men zal u dankbaar zijn. 😊

Meer informatie of wilt u zich opgeven? Belt u dan tijdens kantooruren met Ingrid Dudink van MET Heemskerk, T 06-484 57 632. Een sms of whatsapp-bericht is ook prima. Graag tot snel!

Vrouwen voor Vriendschap

Zondag 26 november bent u welkom voor de volgende bijeenkomst van Vrouwen voor Vriendschap. De titel zegt het al: alleen voor vrouwen!

Misschien bent u op zoek naar een nieuwe vriendin, zijn contacten die u had veranderd, verhuisd of overleden.

Dan kan het best fijn zijn om op een ongedwongen manier nieuwe contacten op te doen.

Op 26 november krijgt u de gelegenheid om een gezellige middag te hebben met andere vrouwen die ook op zoek zijn naar een vriendin of kennis om samen iets mee te ondernemen. Want samen naar het theater, een museum of gewoon een stukje lopen is gezelliger met anderen dan in je eentje.

Wij verwelkom u om 14.00 uur in buurtcentrum De Schuilhoek met koffie en wat lekkers. Daarna doen we een kennismaking en gaan we aansluitend over tot de 'speeddate'. Niets ingewikkelds, maar vooral gezellig! Nadat we hebben kennism gemaakt en de speeddate klaar is, drinken we nog een drankje met een hapje en is er gelegenheid om elkaar op te zoeken.

Een leuke zondagmiddag in het verschiet, dus meld u aan bij interesse: Gönül Güler (06-245 20 326) of Ingrid Dudink (06-484 57 632). Of mail naar

ingrid.dudink@metheemskerk.nl

Bellen voor informatie mag natuurlijk ook. Aanmelden verplicht, zodat we voldoende hapjes inslaan. Kosten zijn €5,00 inclusief een kop koffie of thee, wat lekkers erbij, 1 drankje en hapjes.

Graag tot ziens op 26 november, Gönül en Ingrid.

Stoelvrij Heemskerk

Een grote groep mensen, jong en oud, is eenzaam. Tijdens de kerstdagen is de eenzaamheid het meest schrijnend. Tegelijkertijd willen veel mensen tijdens de kerstdagen meer de nadruk leggen op zingeving en contact met de medemens, maar komen er niet toe.

Daarom is er **Stoelvrij Heemskerk**.

Heeft u een stoel vrij of wilt u graag als gast samen kerst vieren? U kunt zich aanmelden als gast of aanbieder via de website www.stoelvrijheemskerk.nl U wordt teruggebeld om eventuele wensen aan te geven en met elkaar in contact gebracht, waarna er onderlinge afspraken gemaakt kunnen worden over de invulling van het bezoek.

Er zijn geen kosten verbonden aan dit initiatief, u hoeft zich alleen maar aan te melden.

25 jaar Kiengroep De Jansheeren



U ziet regelmatig stukjes in de Senior staan over het kienen in De Jansheeren. Elke laatste maandag van de maand kunt u komen kienen in de grote zaal.

Een speciale gelegenheid was de kien in september: het kienen bestond toen 25 jaar! De vrijwilligers van het eerste uur (Bets

en Truus) hebben inmiddels versterking gekregen van Marga en Anita. Vele andere vrijwilligers hebben meegedaan, maar deze vier dames zijn nu de vrijwilligers die elke maand zorgen voor de prijsjes, de PR, en het organiseren van de middag.

Met hulp van de mannen (Rob en Arnold) die de tafels en stoelen klaarzetten, is het al 25 jaar een groot succes.

Wel gefeliciteerd met deze mijlpaal namens MET Heemskerk. Gönül en Ingrid.



GRATIS APK VOOR UW KUNSTGEBIT

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

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
VERHAGEN

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



algemene
hulpdienst
Heemskerk

Bij de kerk in Heemskerk midden in het dorp staan een aantal bankjes. Als je daar bij goed weer

staat te kijken zie je Gerard zo om een uur of tien aan komen lopen. Hij loopt met een wandelstok. Die heeft hij inmiddels nodig. Gerard gaat dan altijd op het tweede bankje zitten. Hij vindt het leuk om mensen te kijken. En dat kan daar heel goed. Het is er altijd bedrijvig. Fietsers, mensen die boodschappen doen en ook best veel auto's. Bijna elke morgen als Gerard daar zo zit te genieten, komt Frits ook aangewandeld. Frits loopt nog zonder stok. Maar echt hardlopen, zoals hij



dat vroeger altijd deed kan hij ook niet meer. Frits gaat dan altijd naast Gerard op het tweede bankje zitten. Gerard en Frits kennen elkaar van de algemene hulpdienst. Ze

waren daar beiden vrijwilliger. Jarenlang. Ze hebben elkaar leren kennen tijdens de kerstbijeenkomst die er toen elk jaar werd gehouden. Het klikte tussen hen en de vriendschap is gebleven, ook toen ze moesten ophouden met het vrijwilligerswerk. Op enig moment laat het lichaam het niet meer toe en moet je wel stoppen.

Als ze daar zo beiden op het bankje zitten halen ze vooral herinneringen uit het verleden op. Gerard, hij was chauffeur bij de hulpdienst, heeft het er dan vaak over dat hij heel graag een ritje naar het Rode Kruis Ziekenhuis maakte. Hij liep dan altijd met de klant mee het ziekenhuis in. De klant vond dat meestal heel prettig en Gerard ook. Want Gerard kon dan kijken of Truus, een gastvrouw in het ziekenhuis die mensen hielp met het inchecken, er ook was. En als ze er was, dan ging hij altijd een praatje met haar maken en dan was zijn dag weer goed. Frits had ook zo'n vast adresje. Het liefst ging hij het tuintje van mevrouw Bakker doen. Hij wist wel dat ze Frida heette, maar hij noemde haar altijd mevrouw Bakker. En mevrouw Bakker zette zo'n lekkere koffie. Om tien over half elf staat Gerard altijd op. Hij doet er ruim een kwartier over om naar huis te wandelen en daar moet hij om elf uur zijn. Dan staat de koffie klaar. Als Gerard opstaat staat Frits ook op. Gerard gaat rechtsaf en Frits linksaf. Ze zeggen elkaar dan goedendag en weten dat ze elkaar binnenkort weer zullen spreken op het bankje bij de kerk.

Huub van den Heuvel voorzitter AHDH

Tel: 0251 - 257 480

[email : ahdheemskerk@live.nl](mailto:ahdheemskerk@live.nl)

[website: ahdheemskerk.nl](http://ahdheemskerk.nl)



MaatjeZ en 50+ sporten bij
Fit4you2

Van zorgorganisaties wordt aan mantelzorgers steeds meer gevraagd om zorg voor naaste familie zelf te doen. Door deze hoge zorgdruk onder mantelzorgers zijn stress, burn-out, eenzaamheid en depressiviteit steeds meer voorkomende klachten onder deze mantelzorgers. Vanuit de organisatie 'MaatjeZ' is de vraag gekomen of Vitaliteitscentrum Fit4you2 iets kan betekenen voor deze groep.

Het is voor de kwetsbare groep van MaatjeZ van belang dat er een veilige en vertrouwde omgeving is waar ze even een moment voor zichzelf kunnen hebben. Ook is het van belang dat de training afgestemd wordt op de deelnemers (maatwerk). Vitaliteitscentrum Fit4you2 traint momenteel met deze groep (max 15 deelnemers) 1 keer per week en is de les gericht op ontspanning en welzijn op een tijdstip dat



het rustig is in het centrum, er zo weinig mogelijk prikkels zijn uit de omgeving en alle aandacht aan deze groep gegeven kan worden.

Inhoud van het programma bij het

Vitaliteitscentrum: Tacoyo en staat voor Training, Ademhaling, Conditie, Ontspanning, Yoga en Omgaan met stress. Het is een les gebaseerd om inspanning en ontspanning.

Vanuit MaatjeZ zal een inloopspreekuur gekoppeld worden aan de les zodat deelnemers nog even de tijd krijgen aansluitend met een contactpersoon van MaatjeZ een kopje koffie of thee te nuttigen en zijn/haar vraag te stellen.

Naast deze groep biedt het Vitaliteitscentrum lessen voor 50+ die gericht zijn op vitaliteit; fysiek en mentaal in balans zijn. Dit kan zijn in de fitnesszaal of in groepsverband. De lesinhoud is gericht op balans, behoud spiermassa, conditie voor iedereen op eigen niveau en met begeleiding. Ook voor ouderen met een mentale of fysieke beperking zijn er diverse beweegmogelijkheden.

Informatie: info@fit4you2.nl of 0251-233 783

Uitspraak Albert Einstein

Er zijn twee manieren om het leven te zien: de eerste is door niet te geloven dat wonderen bestaan, de andere is geloven dat alles een wonder is. -Albert Einstein-

Kom op! November 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	Sporthal Kerkweg	11.00-12.00
d'Evelaer in Beweging	ma	d'Evelaer	12.45-13.45
Tai Chi	ma	d'Evelaer	19.30-20.30
Fietsgroep	di	Spectrum	vanaf 09.00
Sportief lopen met oefeningen	di	d'Evelaer	09.00-10.00
Dansgroep	di	Schuilhoek	13.45-15.45
Plaatje, praatje, dansen. Uitjezorg IJmond	wo 22 nov	d'Evelaer	14.00-15.30
Oefeningen in het duin	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga	do	d'Evelaer	09.00-10.15
Bewegen in de natuur, Uitjezorg IJmond	do 9+23 nov	Reigershoeve	13.30-14.30
Walking Football	do	Odin terrein Hoflaan	16.00-17.00
Wandelen met sportcoach in NH Duinreservaat	do 9 nov	MaatjeZ	10.30-12.30
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
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
Glas bewerken (Tiffany/Fusing/grafieren)	di	Handen Ineen	09.15-12.00
Kantklossen	di 14+21+28 nov	Spectrum	09.30-11.30
Verhalen van vroeger, uitjezorg IJmond	di 14+21+28 nov	Cultuurhuis	10.15-11.30
Handwerkgroep	di	Jansheeren	13.30-15.30
Schildersatelier	di	d'Evelaer	20.00-22.00
Tekenclub de Werf	wo	Schuilhoek	20.00-22.00
Snailmail (slakkenpost) Mail Art maken	vr 17 nov	Handen Ineen	09.30-12.00
Creatieve activiteit in Wijk aan Zee, zie website	za 11 nov	Maatje Z	10.00-12.00
Cultuur			
Zing-Cirkel middag. Uitjezorg IJmond	wo 15+29 nov	d'Evelaer	14.00-15.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Cursussen			
Mandala tekenen 1 ^e van twee proeflessen (2 ^e =12 dec)	di 14 nov	Handen Ineen	13.30-16.00
Meer bewegen voor ouderen	wo	Schuilhoek	09.00-10.00
Cursus omgaan met dementie, locatie De Boogaert 37 Castricum	do 23 en 30 nov	Maatje Z	09.30-12.30
Ontmoeten			
Vrouwen voor vriendschap	zo 26 nov	Schuilhoek	14.00-16.00
Koffie Plus	ma t/m vr	Stut	09.30-15.30
Alzheimer Trefpunt: jonge mensen met dementie	di 14 nov	Stut	19.00-21.00
Inloopsprekuur Wijkpunt Oosterwijk, Europaplein 63-65 Heemskerk	elke wo	MaatjeZ	13.00-14.00
Open boekbindwerkplaats	wo 15 nov	Handen Ineen	14.00-16.00
Lunch & Zo:Hachee met rodekool en een activiteit	do 9 nov	d'Evelaer	13.00-15.00
Kom binnen, koffie/Thee en een goed gesprek	elke vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Verkoop ambachtelijk gemaakte voorwerpen+brocante	za 18 nov	Handen Ineen	09.30-12.00



wat	dag	waar	tijd
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag vd maand € 1,50	zo 3 dec+zo 7 jan	Spectrum	13.30-16.00
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren Klaverjassen	ma 13+20+27 nov	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassen	ma 20 nov	Spectrum	19.30-22.30
Klaverjassoos, 1 maal per maand prijzenklaverjas	elke di	d'Evelaer	13.30-16.30
Schaken SOOS 50+	di	Sportcentrum	vanaf 13.00
Scrabble	wo	Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen om de week	wo 8+22 nov	Jansheeren	13.30-16.30
Keezen om de week	wo 15+29 nov	Jansheeren	13.00-16.00
Keezen, klaverjassen, andere spelletjes (recreatiemiddag)	do 9+16+23+30 nov	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassen	vr 17 nov	d'Evelaer	20.00
Diversen			
Week van de mantelzorg op diverse locaties	6 tot 12 nov	MaatjeZ	div. zie website
Kienen	ma 27 nov	Jansheeren	14.00-16.00
Taalcarrousel	wo	Stut	08.45-10.15
Dag van de mantelzorg Film Cineworld Beverwijk	vr 10 nov	MaatjeZ	zie website
Repair café	za 2 dec	Schuilhoek	10.00-14.00
Rommelmarkt	za 11 nov+ 9 dec	Schuilhoek	10.00-13.00
Adressen			
locatie	adres	telefoon	website/ e-mail
Cultuurhuis	M.v.Heemskerkplein 5	244544	https://cultuurhuisheemskerk.nl
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	www.maatjez.nl
Stichting H'kerk Handen Ineen	Joh.Vermeerstr. 2E	230 315 / 232 383 / 06 / 254 83 404	www.handenineen.com/
Reigershoeve Uitjezorg IJmond	Oosterweg 5B	0251-207 029	www.uitjezorgijmond.nl



**TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
GERARD KOOL**

verzorgt voor u de uitstraling die u wilt met :

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

Wij zijn werkzaam in :
Heemskerk
Kliniek voor Tandheelkunde Heemskerk
Gerrit van Assendelftstraat 17 B, 1961NH Heemskerk
Tel. 0251-253721 – info@tandheelkundeheemskerk.nl
en
Beverwijk
Tandprothetische Praktijk Gerard Kool
Alkmaarseweg 79 B, 1947 DB Beverwijk
Tel 0251-272894 – info@tpgerardkool.nl

Databeheer en Bezorgers Senior

Wat een overweldigende reacties op mijn verzoek voor vrijwilligers voor databeheer en bezorgers!

De vrijwilligers van databeheer zijn druk met het uitnodigen van de geïnteresseerden en het uitleggen van de werkzaamheden en het computerprogramma. Fijn dat er wat meer back-up is voor de huidige mensen van databeheer. Een beste klus om elke maand de mutaties te verwerken en alles af te hebben voor het blad uitkomt.

Ook zijn er veel telefoontjes van nieuwe bezorgers. Altijd welkom, aangezien er weleens een bezorger ziek is, op vakantie of anderszins. En de Senior moet toch elke maand bij u in de bus vallen!

Op dit moment zitten we 'lekker ruim in ons jasje'. Hartelijk dank daarvoor. Alle vrijwilligers worden (nadat ze zijn ingezet) bij MET Heemskerk als vrijwilliger ingeschreven. Ik ben er trots op dat de vrijwilligers rondom de Senior (databeheer, redactie, telploeg en bezorgers) de grootste groep vrijwilligers in ons bestand is. Hulde voor jullie allemaal!

Wilt u contact opnemen omdat u een vraag heeft, of ook vrijwilliger wilt worden? Belt u dan vóór 10 november of ná 19 november met Ingrid Dudink, sociaal werker MET Heemskerk ingrid.dudink@metheemskerk.nl of 06-484 57 632 (whatsapp ook mogelijk!).

hoormij·NVVS

op 16 november 2023 van 10.00 tot 12.00 uur
zijn we weer in de **Bibliotheek** in het **Gemeentehuis** te
Heemskerk. Hier kunt u terecht met al uw vragen over
hoor-, tinnitus en evenwichtsproblemen.
De koffie staat klaar!

Duizeligheid

Op ons spreekuur komen mensen met duizeligheids-
klachten. Het kan zijn dat die klachten optreden zonder
duidelijke aanleiding. Maar ook komt het voor dat ze er
zijn of sterker worden bij speciale activiteiten zoals b.v.
werken met een beeldscherm. Voor een behandeling
hiervan is een goede diagnose noodzakelijk. Om die te
kunnen stellen is het belangrijk dat u zo goed mogelijk
in beeld brengt wat precies uw klachten zijn, hoe vaak
ze optreden, sinds wanneer, of er speciale aanleidingen
zijn, of u gehoor gerelateerde of neurologische klachten
heeft, wat het verloop is en de duur van de symptomen.
enz. Met deze gegevens kan de arts tenslotte het
ziektebeeld vaststellen en een behandeling adviseren.
Om u te helpen bij het beantwoorden van al die vragen
heeft Hoormij-NVVS, in samenwerking met Prof. Wuyts,
een vragenlijst opgesteld waarmee u thuis in alle rust
aan de gang kunt gaan voordat u bij uw arts aan tafel
zit. U vindt hem op www.stichtinghoormij.nl (zoek
naar SO STONED) maar gemakkelijker is nog: **kom
langs op het inloopsprek uur** dan helpen wij u
verder.

Wie komt ons meehelpen?

Onze afdeling NVVS Alkmaar IJmond organiseert
allerlei voorlichtings- en ondersteuningsactiviteiten
maar ook sociale contacten. Dit werk gebeurt allemaal
door vrijwilligers. Wij zoeken nu een teamlid die het
leuk vindt om activiteiten en bijeenkomsten te
organiseren. Zij / hij helpt mee een geschikte ruimte te
vinden, zorgt dat er een ringleiding in die ruimte is, dat
de schrijftolk aanwezig is, zorgt dat de aankondigingen
worden gepubliceerd, regelt ontvangst en begeleiding
van de bezoekers en evalueert de bijeenkomsten.
Wij werken allen in een enthousiast team en we helpen
elkaar waar nodig en gewenst. Wij bieden jou een
prettige omgeving waarin je je spoedig thuis zult
voelen. Het helpen van mensen zal je veel voldoening
geven. Je kunt steunen op de ervaring binnen ons team
en op die bij het landelijk bureau. Je kunt deelnemen
aan de introductiedag voor nieuwe vrijwilligers en aan
de landelijke vrijwilligersmiddagen. **Is dit wat voor jou?**
Neem dan contact op en mail naar
info@stichtinghoormij.nl t.a.v. afdeling Alkmaar -
IJmond.

Vriendelijke groet van Wim Steenpoorte.

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.

Denk aan NOS,
overheid en belastingen.

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.

- Ria Sinkeldam, 0251-246 900 of
rsinkeldam@gmail.com
(gespecialiseerd in Apple en smart apparaten)
- Koos Jacobs, 0251-241 277 of
digi2003@casema.nl
- Hien Nio, 0251-245 779, 06 249 72 102 of
hien.nio@gmail.com
(alleen 's avonds beschikbaar)

The advertisement for 'De Jansheeren' features a grid of six images with labels: 'Sport' (yellow and red balloons), 'Concerten' (a person playing a guitar), 'Spel' (playing cards), 'Zalen Verhuur' (a stage with lights), 'Feesten & Partijen' (a group of people at a party), and 'Diners Buffetten' (a plate of food). Below the grid is the logo for 'De Jansheeren' (a stylized 'J' in a blue square) and the text 'De Jansheeren'. To the right of the logo, it says 'Iets te vieren? gezellig feestje of etentje? Ook veel vergader mogelijkheden >>'. At the bottom right, the address and phone number are listed: 'Maltezerplein 1, 1961 JC Heemskerk, 0 251 257 485'.



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:

24 Rozen voor jou

Meneer Burry was samen met zijn vrouw in de 90 jaar geworden, en bijna 70 jaar getrouwd. Iets wat tegenwoordig heel bijzonder is, want zie eerst beiden maar zo oud te worden en het dan nog zo lang met elkaar vol te houden. Dat is tegenwoordig een hele prestatie. Maar volgens mevrouw Burry is het allemaal redelijk vanzelfsprekend gegaan en heeft ze het makkelijk volgehouden. "Het was dan ook een hele lieve man", zei deze hele lieve vrouw. Een gouden combinatie. ♥

Hij was ook romantisch want ze kreeg regelmatig rode rozen van hem. Deze bloemen moesten dan ook in het bloemstuk op de kist en een prachtig stuk werd gemaakt. ♡

Meneer Burry hield ook van Toon Hermans. De combinatie met het liedje '24 rozen' werd dan ook snel gemaakt. Ik stelde voor om de bloemenband om de kist heen te binden en onder de gasten 24 rode rozen uit te delen die zij bij binnenkomst in de band konden steken tijdens het beluisteren van dat nummer. Het was echt prachtig! En er werd zelfs een beetje mee-geneuried tijdens het liedje.

Na afloop van de dienst, toen de mensen in de koffiekamer verbleven, hebben mijn collega en ik de rozen uit de band gehaald en hier een kaartje met een gedichtje van Toon Hermans aangehangen. Bij vertrek deelde de dochters van meneer Burry deze vol trots uit aan iedereen die wegging. Zo had iedereen een mooie herinnering om mee te nemen aan deze bijzondere man en bijzondere dag.

Met hartelijke groet,
Mandy Wanmaker



Cursussen en lezingen in november en december

• Cursussen november:

Heemskerk, Cultuurhuis (in gemeentehuis):
Start maandag 13 november; 10.00-12.00 uur
Cursus iPhone/ iPad (4 maandagochtenden)
Kosten: € 30,- voor 4 lessen.
Eigen iPhone of iPad meenemen.

• Beverwijk, bibliotheek (Betje Wolfzaal)

Start donderdag 16 november; 10.00-12.00 uur
Cursus Windows 10 (4 donderdagochtenden)
Kosten: € 30,- voor 4 lessen.
Cursusboek Windows 10 is tegen kostprijs verkrijgbaar.

Lezingen november en december:

in de Stut, Maasstraat 3, Heemskerk
Woensdag 08 november 14.00 uur
Lezing "Veilig op Internet" (security, phishing, whaling).

Woensdag 13 december 14.00 uur
Lezing "Maps, kaarten, navigeren" (Google Maps, iPhone app kaarten)

Aanmelding

U kunt zich aanmelden voor cursussen bij het Cultuurhuis en in de bibliotheken van Beverwijk en Heemskerk. Dat kan ook via onze website:

www.seniorweb-ijmond.nl/Contact.

U ontvangt een bevestiging van uw aanmelding. Betaling bij de eerste les (via pin of contant). Lezingen: aanmelden bij de Stut T 0251-248 648. U betaalt € 3,- aan de zaal.

Op onze website www.seniorweb-ijmond.nl

kunt u alle informatie vinden over SeniorWeb IJmond. U vindt daar ook informatie over Hulp-aan-Huis en de inloopuren. Verder 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 T 06-391 10 115.



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		