

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Nel van Meurs

JANUARI 2024

WINTER IN HEEMSKERK



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



Kabeljauw uit de oven

Kabeljauw is een witvis en vrij neutraal van smaak. Door

smaakmakers als rode ui, knoflook en witte wijn toe te voegen, krijgt de vis een heerlijke smaak. Naast een korte bereiding is dit gerecht ook nog eens eenvoudig te maken, want de oven doet het werk.

Ingrediënten voor 2 personen

- 2 rode uien + 2 teentjes knoflook
- 1 venkel
- 300 gr winterpeen
- 4 el olijfolie
- 50 ml witte wijn
- 400 gr tomatenblokjes
- ½ visbouillonblokje
- 200 gr diepvrieskabeljauw
- 2 sneetjes oud brood

Verwarm de oven voor op 200°C. Pel en snij de helft van de ui in halve ringen en de helft van de knoflook fijn. Snij de venkel in kwarten en verwijder de harde kern. Halveer daarna de kwarten zodat er partjes ontstaan. Schil de wortel en snijd in reepjes van ongeveer 5 cm lang en 1 cm breed.

Meng de rode ui, knoflook, venkel, wortel en de helft van de olijfolie. Breng op smaak met peper en zout en schep het geheel op een met bakpapier beklede ovenplaat. Zet 25 min. in de voorverwarmde oven. Snipper de overige rode ui en knoflook. Verhit ¼ van de olijfolie in een bakpan op middelhoog vuur en fruit hierin de ui en knoflook aan. Blus af met de witte wijn en voeg de tomatenblokjes toe. Verkruiemel het blokje visbouillon in de saus en roer goed door.

Doe de kabeljauwfilets in een ovenschaal en giet de hete saus over de vis. Scheur de sneetjes brood in stukken en verdeel over de saus. Besprenkel het brood met de overige olijfolie. Stoof de vis in ± 15 min. gaar.

Wat brengt 2024?

De feestdagen zijn weer achter de rug en u heeft hoogst waarschijnlijk de glasbak weer staan te vullen, al of niet op een stil uurtje.

Zoals al vele jaren krijgen in januari de sportscholen weer meer bezoekers en/of worden via een afvaldieet de overtollige kilo's bestreden. Ik wens een ieder hierbij veel succes.

Vorig jaar schreef ik in het januarinum­mer over de hoge energie­prijzen. Wat gaat 2024 op dit gebied voor ons betekenen? Heeft u een vast contract of is het nog een flexibel? Wat de prijzen voor energie gaan betekenen in het nieuwe jaar is nog een vraagteken. Of de prijzen in de supermarkten nog meer zullen gaan stijgen, wie zal het zeggen. Het is een utopie te bedenken dat in poli­ti­ek Den Haag iets specieks voor ouderen bedacht zal worden. Het is in elk geval geen onderwerp bij de for­matie­besprekingen. Het is eigen schuld aangezien de ouderen al jaren ruziemakend over het Binnenhof rollen met nu als gevolg dat de laatste partij voor de ouderen helemaal verdwenen is uit de Tweede Kamer.

Enfin, de Kerstboom en de attributen zijn weer voor een jaar opgeborgen, het huis kan weer ingericht worden zoals vóór de feestdagen.

Of er grote verrassingen te verwachten zijn durf ik niet te voorspellen maar ik weet wel dat 2024 een dag langer gaat duren dan vorig jaar.

In dit nummer treft u aan:

- "De Senior" Ontmoetingsplek ouderen
- Uitjezorg
- Reünie 6^e klas Mariaschool
- Wij zoeken enthousiaste penningmeester
- Tafeltekenen
- Kabeljauw uit de oven
- Mantelzorg
- Bibliotheek Heemskerk
- Gemeentenieuws

Ik wens u in elk geval een gezond en gelukkig 2024 met veel leesplezier.

Namens de redactie,
Jan de Looze



Senior voor Heemskerkse Ouderen

53^e jaargang, nummer 5, januari 2024

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 2 januari 2024

Inleverdatum kopij januarinum­mer:

uiterlijk 15 januari 2024

Oplage:

5696 exemplaren - 345 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



We zijn net weer een paar dagen begonnen aan het nieuwe jaar. We hebben onze dierbaren al alle voorspoed in dit nieuwe jaar gewenst. En

we hebben dat ook al van velen ontvangen. Bij deze, wij wensen u ook een voorspoedig 2024.

U heeft ongetwijfeld ook zelf even stilgestaan bij dit nieuwe jaar. Wat ga ik het komende jaar beter doen.

We nemen ons altijd wel een paar dingen voor.

Bijvoorbeeld iets minder drinken, als u tenminste al iets drinkt, of iets minder roken, als u tenminste rookt of iets meer lachen, maar lachen deed u toch al, nietwaar.

U zat onder de kerstboom en dacht over die nieuwe voornemens na. Waarschijnlijk heeft u toen niet nagedacht om bijvoorbeeld in het nieuwe jaar een paar uurtjes per maand te besteden aan vrijwilligerswerk. Als u dat wel gedaan zou hebben, was u ongetwijfeld bij ons uitgekomen: algemene hulpdienst Heemskerk.

U had dan kunnen kiezen voor het versterken van ons telefoonteam. Een keer per week ongeveer anderhalf uur vragen van klanten behandelen. Of misschien spreekt u het doen van boodschappen voor mensen die slecht ter been zijn meer aan. De kapotte lamp in het toilet vervangen voor iemand die dat niet meer zelf kan, is ook zo dankbaar. Met je eigen auto iemand naar het ziekenhuis brengen is ook een mogelijkheid. En in het voorjaar hebben we altijd wel vragen van mensen die wat hulp nodig hebben voor het onderhoud van hun tuintjes.



Een paar uur per maand, zou dat niet kunnen? Het is pas begin januari 2024 en ook nu nog mag u best uw lijstje met goede voornemens uitbreiden met het voornemen om ons bij een van deze manieren van hulp bieden te helpen. Het is zeer

dankbaar werk en u bent altijd vrij om tegen een nieuwe opdracht ja of nee te zeggen. Natuurlijk zijn wij blij als u ja zegt, maar we zijn allemaal vrijwilligers en wij hebben er dan ook alle begrip voor als u een keertje nee zegt.

Het is inmiddels januari en de kerstboom is waarschijnlijk al weg. U kunt nu niet meer nadenken onder de kerstboom. Maar wacht alstublieft niet tot de kerstboom weer staat om over vrijwilligerswerk na te denken. Doe het nu alstublieft. **Help ons helpen**

Huub van den Heuvel voorzitter AHDH

Tel: 0251 257 480

Email : ahdheemskerk@live.nl

Website: ahdheemskerk.nl



Sjoelvereniging
"De Sjoelschijf"

Kennemerland

Wij willen u uitnodigen als lezer van dit blad Senior te komen spelen op onze wekelijkse clubavond die elke woensdag in De Jansheeren aan het Maltezerplein 1 te Heemskerk plaats vindt.

Onze eerste speelavond zal *woensdag 3 januari 2024* zijn. U bent van harte welkom vanaf 19:30 uur en vooraf aanmelden is niet echt noodzakelijk.

U wordt dan ingedeeld aan een van de sjoelbakken.

Mocht u vooraf nog vragen hebben dan kunt u mailen naar secretariaat-sjoelschijf@ziggo.nl of bellen naar Jaap Wijntjes 06-250 57 214.

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 hien.nio@gmail.com (alleen 's avonds)

Uitspraken

Een kleine stap vooruit voor de mens is een gigantische sprong voor de mensheid - *Neil Armstrong*

Er zijn slechts twee manieren om te leven. De een is of niks een wonder is, de anders alsof alles een wonder is. - *Albert Einstein*

MantelZ

centrum voor mantelzorg

De allerbeste wensen voor 2024

Allereerst willen we u en uw dierbaren alle goeds voor 2024 wensen. Wij, MantelZ, centrum voor mantelzorg, ondersteunen mantelzorgers in Heemskerk. Zorgt u langdurig voor een naaste? Dan bent u mantelzorg. 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 MantelZ in Heemskerk. U kunt Nienke bellen op 06-518 88 115 of mailen naar: n.bleeker@mantelz.nl

Logeerszorg ter ontlasting van mantelzorgers

Mantelzorgers kunnen overbelast raken door de zware zorgtaken die zij op zich nemen voor hun naaste. Logeerszorg, waarbij de naaste tijdelijk ergens anders logeert, kan helpen om de zorg vol te houden. Ook als u een week op vakantie wil gaan is logeerszorg mogelijk. Logeren op onderstaande logeerplekken kan zonder Wmo-indicatie! In deze regio zijn zeven logeerkamers:

- Twee logeerkamers in Elsanta van de Viva Zorggroep in Beverwijk
<https://www.vivazorggroep.nl/tijdelijk-verblijf>
- Twee logeerkamers in het Hospice Beverwijk
<https://www.hospice-beverwijk.nl/verblijf-in-de-hospice/#voor-wie>
- Drie logeerkamers op de Reigershoeve
Zie: <https://reigershoeve.nl/zorg-en-wonen/logeren>

Wilt u meer weten over logeerszorg, de voorwaarden en kosten. U kunt bij MantelZ voor informatie. Bel of mail naar Hanna Blankevoort, respitcoach MantelZ. H.blankevoort@mantelz.nl of tel 06 122 70 504.



Ontmoetingscentrum De Stut

wenst u een voorspoedig en gezond 2024. Ook in het nieuwe jaar hebben we weer een aantal nieuwe cursussen, zoals bijvoorbeeld:

- **Naailes** (voor beginners en gevorderden)
Heeft u altijd al uw eigen kleding willen maken? Bent u benieuwd wat u met stof kunt doen en hoe patroon tekenen in zijn werk gaat. Wekelijkse op vrijdag van 11:00-13:00 uur, start op 12 januari. De laatste les is op 31 mei. Kosten € 100 excl. materialen en benodigdheden.

- **Bridge voor beginners**
De beginnerscursus wordt gegeven door een ervaren docent. Iedere dinsdag van 14:00-6:00 uur, start op 9 januari. Laatste les is op 28 mei 2024. Kosten € 85,-.

- **Opfriscursus bridge**
Om de puntjes op de i te zetten. Een verkorte cursus. Elke donderdag van 09.30-11.30 uur, start is op 11 januari. Laatste les 4 april. Kosten zijn € 45,-

- **Project: 'Thuis in de IJmond'**
Voor het 3^e opvolgende jaar start op 22 januari een bijzonder foto- en ontmoetingsproject. Nederlanders en Medelanders gebruiken de mobiele telefoon om elkaar met behulp van foto's over hun leven in de IJmond te vertellen. Een serie mooie gesprekken tussen mensen uit verschillende culturen wordt afgerond met een foto-expositie in De Stut en later in het Stadhuis van Beverwijk die als sponsor optreedt. De deelnemers komen op 6 opeenvolgende maandagen bij elkaar in De Stut (09:30-11:30 uur), start 22 januari. De kosten zijn € 12,50. Interesse? Er zijn nog een aantal plaatsen beschikbaar.

U kunt zich via www.destut.nl inschrijven of bij de receptie van ons Ontmoetingscentrum (Maasstraat 3 in Heemskerk). Telefonisch kan ook: 0251-248 648.

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

“De Senior” ontmoetingsplek voor ouderen?

De redactie ontving het volgende idee van een lezer:

"Regelmatig ontvang ik het info blad Senior. Ik kijk dan altijd wat er te doen is in Heemskerk en omgeving. Van de zomer was er iemand aan huis naar aanleiding van een oproep of een senior zich thuis voelt in Heemskerk en waar meer aandacht kon worden besteed. In eerste instantie werden mij veel vragen gesteld over mijn mobiliteit. Ik ben 69 jaar, dat is wel okay, en ik ben nog erg ondernemend en actief.

Wat ik wel mis is spontaan met iemand op stap gaan, interesses delen, een boek lezen en erover van gedachten wisselen, over recente gebeurtenissen praten.

Waar kan je dan heen? Vroeger kon je contact zoeken bij BUUV waar verschillende oproepen geplaatst werden, tegenwoordig bestaat de site niet meer en is in plaats daarvan HeemskerkBeverwijk voor elkaar gekomen. Maar daar is weinig op te vinden.

Ook de advertenties in de supermarkten zijn grotendeels verdwenen, hier kon je nog iemand tegen komen die graag met iemand wilde wandelen.

Dus dacht ik, waarom kan het Seniorblad niet een rubriek creëren, waar mensen een oproep kunnen plaatsen? De prikpagina, met oproepen over samen activiteiten te doen zoals samen koken, wandelen, boek lezen of een dagje uit, gewoon spontaan zónder dat je voor een vastgestelde periode moet inschrijven.

Het is een gemis dat er in Heemskerk geen plek is waar ouderen spontaan in contact kunnen komen met elkaar. Soms ga ik naar de Bibliotheek in Heemskerk, maar daar is het ongezellig en veel lawaai, geen koffiehok. In de zomer zie ik veel ouderen op de bankjes voor de kerk zitten of een groep Italianen in gesprek met elkaar. Er is veel behoefte aan contact. Maar al te graag zou ik zien dat er een pagina/prikpagina in de Senior komt."

Spreekt het idee van een prikbord/ontmoetingsplek in de Senior u aan, heeft u een vraag of een aanbod om samen met iemand anders iets te ondernemen van een kopje koffie drinken, wandelen tot naar een museum gaan, meld het op seniorheemskerk@metheemskerk.nl en wij gaan kijken of het geplaatst kan worden.



Alzheimer Nederland Afd. Midden-Kennemerland

organiseert op 16 januari 2024 een

Alzheimer Trefpunt.

Thema: "Vroege signalen van dementie".

Sommige vormen van dementie



beginnen sluipend, andere meer plotseling. Ook zijn de eerste signalen van dementie niet altijd goed te herkennen. Niet altijd begint dementie met vergeetachtigheid. Een specialist ouderengeneeskunde komt uitleggen wat de

eerste verschijnselen bij de verschillende vormen van dementie zijn. 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

Alzheimer Nederland Afd. Midden-Kennemerland

Organiseert op elke 2^e dinsdag van de maand een Alzheimer Trefpunt in De Stut.

Adres: Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk.

Inloop 19:00 uur, aanvang 19:30 uur.



Programma voorjaar 2024:

- 16/1 **Vroege signalen van dementie**
(Bij uitzondering de 3^e dinsdag)
Wat zijn de eerste signalen bij de verschillende vormen van dementie.
- 13/2 **Wat is er toe doen aan onbegrepen gedrag**
Onbegrepen gedrag bij dementie komt veel voor. Hoe komt het en wat is er aan dedoen?
- maart **Het levenseinde bij dementie**
Wat zijn de mogelijkheden en hoe zit het met euthanasie bij dementie?
- 8 april **Als thuiswonen niet meer gaat, ervaringen van een mantelzorger**
Hoe groei je als mantelzorger naar het besluit tot opname van je partner in een verpleegtehuis?
- 14 mei **Dementie en verkeer**
Auto rijden, wanneer mag het niet meer?
Hoe blijf je zonder auto toch mobiel?



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 3 en 17 januari 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.

65+ Veilig over de drempel

Hoe heeft u het oude jaar afgesloten? Bent u met uw gedachten teruggegaan naar al uw familieleden, vrienden en kennissen die dit jaar overleden zijn? Op onze leeftijd is dat niet verwonderlijk als je eigen leeftijd blijft klimmen. Of heeft u zich tijdens het afschieten van het vuurwerk voorgenomen het nieuwe jaar goed te beginnen en niet meer te mopperen.

In het nieuwe jaar zal niet alles op rolletjes lopen maar blijf wel positief. Als echt geaarde Nederlander mopperen we op alles, hetgeen verwonderlijk is, want we geven het leven een dikke voldoende. Met het nieuwe jaar kunt u zich beter richten op de toekomst. Er zijn vast wel evenementen die u vrolijk stemmen of verlangens die gerealiseerd worden.

Bent u een persoon waar het glas altijd halfleeg is of bent u een persoon waarvan het glas altijd half vol is? Met deze laatste categorie mensen wil ik graag het glas heffen en de wens uitspreken:

Zorg voor uzelf en maak er het beste van.
Gelukkig Nieuwjaar!

Fred Wijers



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.



WEGENS DOORSLAAND SUCCES

**DIT JAAR WEER
EEN NIEUW JAAR**

Loesje

Postbus 1045 6801 BA Arnhem www.loesje.nl



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 Grijsze Ezel. Deze maand gaat het over:

Zan zan ze leven!

Afgelopen week was ik getuige van een heel bijzonder momentje van een heel liefdevolle familie. Een intiem moment, op afstand, maar zó lief.

Ik leerde de familie een kleine week daarvoor kennen. Ik was uitgenodigd in hun huis om de uitvaart te bespreken van Nonno Franco, opa Franco in het Italiaans. En zoals het bij een Italiaanse familie vaker gaat, zat het hele huis vol met mensen. Alle kinderen, schoonkinderen, kleinkinderen en schoon-kleinkinderen waren aanwezig. Het was een rumoerig, maar gezellig geheel, waar regelmatig werd gehuild, maar ook regelmatig heel hard werd gelachen. De meeste verhalen gingen natuurlijk over Nonno en zijn grappen. Deze werden dan smakelijk geïmiteerd door zijn kleinkinderen in zijn herkenbare Italiaanse accent. Iets wat voor mij als buitenstaander echt heel amusant en grappig was om naar te luisteren. Een vast grapje dat regelmatig over tafel ging was het zingen van "Zan zan ze leven". Even vertaald in het Nederlands: "Lang zal ze leven". Hij kon dit nooit goed uitspreken en de familie genoot hier van.

Toen op de dag van de begrafenis de belangstellenden afscheid hadden genomen en alleen de familie achterbleef bij het graf, stond ik op afstand op ze te wachten. Na enige minuten stilte hoorde ik plotseling de hele familie met elkaar lachen en zingen "Zan zan ze leven, Zan zan ze leven....."

Vol ontroering en een grote glimlach keek ik ernaar. En met een glimlach liepen ook zij mij weer tegemoet.

Wij zoeken een enthousiaste penningmeester

Ontmoetingscentrum De Stut (Maasstraat 3 te Heemskerk) is op zoek naar een enthousiaste penningmeester. Heeft u ervaring als boekhouder of accountant en heeft u gemiddeld 6 tot 8 uur per maand de tijd om ons te helpen, dan zijn wij op zoek naar u. De Stut is een bruisende organisatie waarin meer dan 80 vrijwilligers actief zijn (www.destut.nl).

Onze penningmeester is tevens bestuurslid en zijn/haar belangrijkste taken zijn:

- Het opstellen van de jaarlijkse begroting op basis van beschikbare documenten;
- Het opstellen van de jaarrekening en het jaarverslag;
- Periodieke financiële verantwoording aan het bestuur in vergadering.

Verder treedt hij of zij op als aanspreekpunt en biedt ondersteuning aan enkele andere vrijwilligers die belast zijn met financiële zaken binnen de organisatie.

Als u denkt dat deze uitdagende vrijwilligersfunctie iets voor u is of u wilt misschien eerst meer informatie, mail dan naar bestuur@destut.nl t.a.v. **Olga Beijer** (bestuursvoorzitter).

Wij gaan heel graag met u in gesprek.

Lintje Rob en Bets de Boer

Op 15 december heeft het zijne Majesteit behaagd om Rob en Bets de Boer te verrassen met een lintje! Zij zijn inmiddels beiden Lid in de Orde van Oranje-Nassau. Voor hun vele vrijwilligerswerk voor MET (fietsvierdaagse, Kienen, de Senior enz.). En de dingen die zij voor en in De Jansheeren doen. Dik verdiend en van harte gegund.

Het komt niet vaak voor dat een echtpaar samen geëerd wordt! Beiden zijn ook nog eens 25 jaar vrijwilliger bij MET, dus een heel bijzonder moment. MET Heemskerk en de redactie van de Senior



feliciteert hen hartelijk met dit hoogtepunt. En we hopen natuurlijk dat ze nog lang in gezondheid hun vrijwilligerswerk kunnen voortzetten.

Redactie de Senior

Tafelteken verbindt schoolkinderen met ouderen in zorginstellingen

'Mevrouw, hoe is uw naam?', 'Houdt u ook van katten?' of 'Wat is uw lievelingseten'? Deze vragen en nog veel meer zijn te horen als leerlingen van verschillende basisscholen in Heemskerk aan het tekenen gaan samen met ouderen die in een zorginstelling wonen. Ook rollen kinderen bijna achterover van verbazing als een van de ouderen vertelt dat ze uit een gezin van 11 kinderen komt.

De Brasserie Waterrijk hangt inmiddels alleen vol met lange stroken papier gevuld met mooie tekeningen die de leerlingen van de Ark er onlangs maakten. Deze workshop is bedoeld om kinderen en ouderen uit zorginstellingen met elkaar in contact te brengen en met elkaar in gesprek te gaan door samen te tekenen. De bewoners van verschillende zorginstellingen, waarvan het merendeel lijdt aan enige vorm van dementie, worden uitgedaagd om mee te doen. En als ze dat niet meer kunnen, zitten ze er gewoon bij. De bijeenkomsten worden begeleid door een aantal beeldend kunstenaars. Zij nodigen de kinderen en senioren uit om samen over een bepaald onderwerp of thema te tekenen en te praten. Zo komen er mooie, soms ook ontroerende gesprekken op gang over onderwerpen als hobby's, het gezin waar je uit komt, welk eten je lekker vindt of over huisdieren. Alles kan en niets moet.



Dit schooljaar konden basisscholen voor het eerst intekenen op het project 'Tafeltekenen met senioren' die vermeld stond in de jaarlijkse brochure 'Cultuur op school'. Het was meteen een succes. Leerlingen uit de groepen 6 t/m 8 van het Avontuur, de Ark en de St. Leonardusschool zijn inmiddels bijna allemaal aan de beurt geweest. Leerkrachten vinden deze activiteit belangrijk voor hun leerlingen en doen dit onder meer vanuit het vak burgerschapsvorming. Doordat het Cultuurhuis gebruik kon maken van het resterende budget van 'Heel Heemskerk Tekent', een

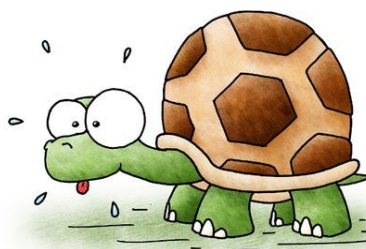
initiatief dat jarenlang tekenactiviteiten organiseerde, konden de scholen voor een relatief laag bedrag per groep meedoen.



Leerlingen worden op school door hun eigen groepsleerkracht voorbereid op de workshops, onder meer door het thema dementie te bespreken. Leerlingen krijgen te horen dat dementie verschillende stadia en uitingsvormen heeft en dat dat ook te herkennen is in verschillend gedrag: sommige mensen met dementie zijn vrolijk en praten veel (soms ook onsamenhangend) maar sommigen zijn ook stil en wat teruggetrokken en reageren niet echt. Voor de kinderen kan dit nieuw zijn en ook verwarrend maar het is fijn als ze weten dat het juist voor deze mensen heel belangrijk is dat ze contact met kinderen hebben.

Cultuurhuis Heemskerk werkt sinds februari 2023 intensief samen met Viva! Zorggroep in het project 'Dagbeweging', een project met verdiepend cultureel aanbod voor nog thuiswonende senioren die normaliter naar de dagbesteding gaan. Dit project sloot daar mooi op aan, maar nu dus voor een andere doelgroep: de bewoners van de zorglocaties zelf. Het workshops werden of worden nog gegeven in Westerheem, Meerstate, Elsanta, Waterrijk, St. Agnes en de Reigershoeve.

Doe maar
Rustig aan!



de Bibliotheek

IJmond Noord

Ook in 2024 zijn er weer verschillende gratis te bezoeken spreekuren in de Bibliotheek vestiging Heemskerk. In januari gaat het om de volgende spreekuren:

Taalspreekuur, maandag van 15:00 tot 17:00 uur
Het Taalspreekuur is bedoeld voor volwassenen die willen weten waar ze Nederlands kunnen leren of waar ze hun kennis van de taal kunnen verbeteren.

IDO-spreekuur, dinsdag van 10:00 tot 12:00 uur en woensdag van 11:00 tot 13:00 uur
Voor vragen over de (digitale) overheid, zoals uw DigiD, AOW-aanvraag of rijbewijs helpen we u verder tijdens de spreekuren van het Informatiepunt Digitale Overheid.

Inloopspreekuur IJmonds Autisme Loket, iedere even week op donderdag van 13:00 tot 15:00 uur
Kreeg u of iemand in uw omgeving de diagnose autisme, bijvoorbeeld uw partner? En heeft u daar vragen over? Het deskundige team van het IJmonds Autisme Loket geeft u gratis advies en denkt graag met u mee.

Ook in de vestiging Beverwijk zijn ook spreekuren, bijvoorbeeld het digitale inloopspreekuur. Bekijk het complete aanbod op

www.bibliotheekijmondnoord.nl/agenda of kom informeren in de Bibliotheek.

We wensen u een goed en gezond 2024!

Kienen

Het nieuwe jaar is begonnen en wij wensen u allen een gezond en goed 2024. Wij zien samen met u weer uit naar een mooi kienseizoen. We hopen dat u allen weer leuke prijsjes mee naar huis mag nemen.

De eerste kien van dit jaar is op 29 januari. We beginnen zoals gewoonlijk om 14.00 uur maar de zaal gaat open om 13.30 uur.

We spelen 3 ronden. De prijs is € 5,00 maar daar heeft u wel een gezellige middag voor. We hopen dat u allen weer komt, dus tot 29 januari.

We kienen altijd op de laatste maandag van de maand in De Jansheeren aan het Maltezerplein bij de Dekamarkt.

Het kienteam



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)

Sport

Concerten

Spel

Zalen Verhuur

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren
Horeca

Iets te vieren ?
gezellig feestje of etentje?
Ook veel vergadermogelijkheden >>

Maltezerplein 1
1961 JC Heemskerk
0 251 257 485

Puzzelpagina



A G E T L E M E H E G S P I E G E L E I E
 P N A A B S I N N E T L A T H C I R E B A
 E U D K I J D I S K E G F I U G G N T T U D
 N I A I B P T K D T G R L E E T E E G M I
 K A N L E E O N A I E P O M N D N U U I E
 O E A R E H U S F T V M E N I J S A M G H
 P F C K E K K T I A R E E B D T Z A L R P
 W G M J I T E W A T N I O T U I R O G A A
 A U N E V A S R L T I N S S A O G O R I L
 G S H I S O D F E E W E I J R K D O H R N S
 A C T I W I E B R R B W R K T L T L E E G
 S A E U G U E R I E E B A E O E R L I I I
 F H A H G S H K M G W A E T E K I G D E D
 N A E R T H B C S A N Z A H V K P I A A N
 E I H U D A E L S R N M M O L I M R N F A
 D K U C A P E I E R R Z R A U R Z O S V T
 E R N R S P E M D E A M U A C P O H D A S
 L U A O P N A K D W I A Z L H E O M E A P
 R N O U B K A L S N I U W E T G M A O R O
 E R R O M E M A G W U L S E E J S A M T L
 V D I R B A G E G R O N D M B O N S E R U

AANSCHAF
 AARDPEK
 ABRI
 AFGIFTE
 AFVAART
 ALANT
 APENKOP
 AUGUSTUS
 AZUUR
 BERICHT
 BIDET
 BLAF
 CANADA
 DERMATOLOOG
 DIJ
 DRUPPELSGEWIJS
 GEBONK

GEGROND
 GEHEMELTE
 GEMEENTEBESTUUR
 GEPRIKKELD
 GRONDIGHEID
 HEBBELJKHEID
 HEISA
 HULPVAARDIGHEID
 KAMER
 LEEM
 LUW
 MAROKKAAN
 MEMO
 MIGRAINE
 MOED
 NA
 NEP

NURK
 OMKEER
 ONWRIKBAAR
 OPSTANDIG
 POSITIE
 REIDANS
 ROOS
 ROZIJN
 SAAMHORIG
 SCHEIKUNDE
 SIRTAKI
 SJEES
 SLAK
 SLAPHEID
 SNOB
 SPIEGELEI
 STEEKMUG

STUGHEID
 TEMET
 TEN
 TENNISBAAN
 TOEVLUCHT
 TRIP
 URE
 VERLEDEN
 VOERMAN
 VORMING
 WAARSCHUWING
 WILD
 ZOOM
 ZULT
 ZWERFSTER

Oplissing:

Karel in de kou

't Was bijna winter. De kou sloop 's morgens wit gesluierd langs de grond.



Guur en kil kondigde de winter zich aan. Door de ochtendmist kwam een zwarte schaduw nader. "Bibberweer," zei Karel, want die schoof uit de mist tevoorschijn. "Zeg dat wel," antwoordde ik, "heb jij je winterkleden al uit de kast?" "Wis en waarachtig," klonk het krachtig, "wat dacht je van mijn nieuwe ijspet?"



"Zo houd je wel een warm bolletje," vond ik. "En dat is precies wat we nodig hebben," meende Karel, "warmte tegen het koude venijn." "Je moet je ertegen kunnen wapenen," zei ik, "tegen het koele kille koufront." "Dat doe je het beste in een groepje," vulde Karel aan, "in de

knusse warmte, met elkaar rond de tafel." "Maar er zijn natuurlijk ook mensen, die zo'n groepje missen," vond ik, "en dat geldt met name in de winter." "Daar heb je gelijk aan," gaf Karel toe, "valt daar geen mouw aan te passen?" "Tuurlijk wel," antwoordde ik, "laten we enige zaken de revue passeren."



Karels ogen begonnen verdacht te glinsteren, wellicht maakte hij zich een bepaalde voorstelling bij het woord revue. Ik deed alsof het me

niet opviel. Dat was over het algemeen het verstandigste met Karel, anders wist je nooit waar je uit kwam.

"Allereerst," begon ik daarom ijzerenheinig, "zijn er allerlei groepen die elkaar zien in buurthuizen enzovoort."

** Ijzerenheinig is het typerende gedrag van een ijzeren hein: iemand die gewoon zijn eigen gang gaat en stug doorgaat, zonder zich veel van anderen aan te trekken.*

"Hoe kom je daar achter?" vroeg Karel. "Nou, dan kijk je gewoon in de agenda van de Senior," legde ik uit, "bijvoorbeeld bij het deel ontmoeten. Dat is een manier om erbij te horen." "Je kan er natuurlijk ook iemand ergens mee naar toe nemen," suggereerde Karel. "Precies," zei ik. "En wat heb je nog meer achter de hand?" vroeg Karel. "Het is uiterst prettig om anderen te helpen, van dienst te zijn," expliceerde ik. "Leg uit," informeerde Karel. "D'r is van alles te doen," zei ik, "en overal zitten ze om vrijwilligers te springen." "Hoe regel ik dat dan?" vroeg Karel. "Dat is niet zo moeilijk" stelde ik, "neem contact op met Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk (SVH)**). Die kennen allerlei vacatures en weten de weg!"



"Maar beste Karel," vervolgde ik, "dit is natuurlijk gefundenes fressen voor Dien***). Die vindt zulk werk prachtig haar kennende." Karel keek me fronsend aan, overwoog welke gevolgen dit zou kunnen hebben voor zijn huiselijk leven, schokte een beetje met zijn schouders en verdween de mist in. "Doe de groeten aan Dien," riep ik nog.

Harry Wagendorp
harrywagendorp@mac.com

**) Meer weten over SVH?
Zoek op deze link:

<https://www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl/steunpunt-vrijwilligers-heemskerk>

Telefoonnummer: 0251 731 700, emailadres: svhinfo@metheemskerk.nl of loop eens binnen bij Buurtcentrum Het Spectrum Lauraplein 1a te Heemskerk op maandag- en vrijdagochtend van 11.00-12.00 uur voor vrijblijvende informatie of advies.

**) Karel's vrouw





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



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK GERARD KOOL

verzorgt voor u de uitstraling die u wilt met :

- Volledige gebitsprothesen
- Partiële gebitsprothesen
frame prothesen
- Implantaat gedragen prothesen
- Opvullen en repareren van bestaande prothesen
- Informatie en advies
- Gratis controle van de bestaande prothese

Vergoeding 75 % uit de basisverzekering
van de zorgverzekering

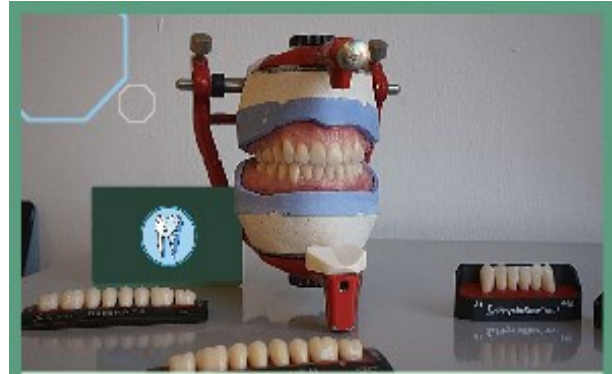
Lid Organisatie Nederlandse TandProthetici

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



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



STICHTING
DE GRIJZE EZEL
HEEMSKERK

Interesse?

De Stichting de Grijze Ezel Heemskerk (SGEH) richt zich op verbeteringen voor ouderen. Bestuursleden uit de ouderenbonden maken deel uit van ons bestuur. Met een adviesraad van momenteel 16 vertegenwoordigers uit organisaties die o.a. ouderenzorg leveren. We nemen deel aan diverse werkgroepen en netwerken. De SGEH heeft o.a. werkgroep, die kijkt naar woonmogelijkheden voor senioren. Wij steunen de Senior financieel. Wij zoeken nog aanvullingen van ons bestuur. Interesse? Mail de secretaris:

harrywagendorp@mac.com

• Week 46 2023

> Eenmalige energietoeslag van 800 euro komt

Huishoudens met een inkomen tot 120 procent van het sociaal minimum hebben recht op de eenmalige energietoeslag van 800 euro. We storten de 800 euro bij de meeste huishoudens die de toeslag krijgen zelf op de bankrekening. U krijgt dit geld zo snel mogelijk, maar uiterlijk 31 maart 2024.

Het gaat dan om:

- Huishoudens met uitkering van de gemeente.
- Huishoudens die een energietoeslag hebben ontvangen over 2022 en nog voldoen aan de criteria.
- Huishoudens die bijzondere bijstand of regelingen voor mensen met een laag inkomen gebruiken.
- Huishoudens met schuldhulpverlening bij een inkomen tot 120 procent van het sociaal minimum.
- Huishoudens die Aanvullende inkomensvoorziening ouderen (AIO) ontvangen van de Sociale Verzekeringsbank (SVB).

Bovenstaande huishoudens hoeven zelf niets aan te vragen, anderen kunnen de energietoeslag zelf aanvragen. Dit kan met een inkomen tot 120 procent van het sociaal minimum. Het gaat dan bijvoorbeeld om:

- Werkenden op een sociaal minimum
- Inwoners met een uitkering van het UWV
- AOW-gerechtigden zonder aanvullend pensioen
- Zelfstandigen met een laag inkomen.

Als u denkt dat u in aanmerking komt voor de energietoeslag, dan kunt u die vanaf 1 januari 2024 zelf aanvragen op www.heemskerk.nl/energietoeslag.



Het Rijk helpt met deze eenmalige energietoeslag huishoudens om hoge energiekosten.

Begin 2023 hebben is al een extra toeslag van 500 euro

verstrekt, aanvullend op die van 2022. Dat is niet in alle gemeenten het geval, waardoor bedragen kunnen variëren van 800 tot 1300 euro. De eenmalige energietoeslag 2023 bedraagt in Heemskerk 800 euro voor alle inwoners die hier recht op hebben.

• Week 47 2023

> Nieuwe wandelroute bankjesparade Heemskerk

Wist u dat in Heemskerk 16 kunstzinnige bankjes staan? Deze bankjes vormen samen de Bankjesparade. "Een verzameling indrukwekkende

kunstwerken waar je ook op kunt zitten". De nieuwe wandelroute is 10,4 kilometer lang. U kunt bij ieder bankje starten. Zie www.bankjesparade.nl Boekje te krijgen in het gemeentehuis, de bibliotheek, het Cultuurhuis of het Koetshuis van Assumburg.

• Week 48 2023

> Resultaten enquête beleidsplan Sociaal Domein

In september 2023 konden inwoners van Heemskerk meedenken over het nieuwe beleidsplan sociaal domein. We vroegen jullie op welke onderwerpen de gemeente de komende jaren haar aandacht moet richten.

Sociaal Domein = alles wat de gemeente doet rond werk, participatie, welzijn, zorg en jeugd, inclusief het brede welzijnswerk.

190 Heemskerkers hebben de moeite genomen om hun mening te geven. We hadden gehoopt op een grotere opbrengst. De leeftijd van de invullers ligt gemiddeld op 69, wat natuurlijk niet kenmerkend is voor de gemiddelde Heemskerk. Toch kunnen we wel wat conclusies trekken uit de resultaten. Wat eruit springt is dat we weer met elkaar Heemskerk willen zijn. Dat wil niet zeggen dat we het altijd met elkaar eens zijn. Maar wel dat we op elkaar kunnen rekenen in goede en slechte tijden. Dat we waar nodig elkaar een handje toesteken. U kunt alle resultaten hier terugzien:

www.heemskerk.nl/beleidsplan

Naast de enquête hebben we op sociale media een aantal stellingen uitgezet. Inwoners konden laten weten of ze het hiermee eens of oneens waren. Naar aanleiding van deze stellingen gingen we op 15 november met een aantal inwoners in gesprek. We gebruiken alle resultaten bij het schrijven van het nieuwe beleidsplan sociaal domein.

> **N.B. De witgoedwissel** staat nu open voor alle inwoners van Heemskerk. U kunt uw oude koelkast of wasmachine misschien gratis omruilen voor een energiezuinigere. Zie de vorige Senior.

Week 49 2023 [

Geen nieuws overgenomen

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](http://www.heemskerkse-courant.nl)



Papier II

Hoe lang gebruiken we al papier?? Volgens de geschiedenis is het papier zoals we dat nu kennen 105 jaar voor begin van de jaartelling uitgevonden door T'sai Lin. Hij deed dit door vezels van bamboeriet, de bast van moerbeiboom en zijde afval tot vezelbrij te kloppen, dit te verdunnen met water en na het drogen en persen ontstond papier. Daarvoor sneed men al lange repen van het papyrusriet en legde die kruislings over elkaar en persten die samen. Zo hadden we dus al de oude papyrusrollen en volgens de overlevering voer men ook al met bootjes gemaakt van het papyrusriet over de zeeën. Voor die tijd hadden we het perkament. De binnenzijde van de huid van bijvoorbeeld schapen, geiten en runderen werd heel dun van de vacht gescheiden, bewerkt en zie daar; je had vellen die je kon beschrijven.

Vlak bij huis zien we nog steeds de papierfabriek in Velsen-Noord. Vroeger Van Gelder papier nu, Crown van Gelder. De papiermolens kennen we al vele eeuwen en zijn ontstaan in De Zaan. Met de windmolen werd via stampers oud textiel en hout gestampt tot brij en dan werd het in een zeef geschept, het zogenaamde scheppapier. In 1784 werd dat handscheppen al vervangen door machine. In Wormer ontstond daar uit de papierfabriek Van Gelder die later naar Velsen-Noord verhuisde om zich aan het Noordzeekanaal te vestigen en is daar nog steeds. Wie herinnert zich niet de enorme bergen boomstammetjes bij de toenmalige aanlegplaats van de Velserpont in Velsen Noord aan het einde van de Wijkerstraatweg? Na het verplaatsen van de aanlegsteigers van die pont in 1963 kom je daar niet meer en op luchtfoto's zijn ook geen bergen hout meer te zien. Deze grondstof voor papier is vervangen door de pulp van suikerbieten. Die pulp is een restproduct van de suikerfabricage en werd als veevoer gebruikt en heeft zo een betere bestemming. Ik ben als kind ook wel meegereden naar de suikerfabriek in Halfweg om daar natte pulp te halen dat werd opgekuild en aan de koeien gevoerd in de winter. Het was ook mogelijk om dat product gedroogd in grote jute zakken te kopen bij de foeragehandelaar. Het moest dan in een grote bak gemengd worden met flink veel water en maïsmeel enige uren weken en diende als koe- en/of varkensvoer.

Waar de pont nu overvaart lag vroeger de spoorbrug. Na de sloop van de spoorbrug kwam hier de nieuwe oversteek van de pont. Velen van ons zullen nog wel met de trein over die brug gereden zijn als je naar Haarlem of verder wilde reizen. Ook voor een bezoek aan het toenmalige Antonius ziekenhuis in IJmuiden kwam je over die brug. Je ziet de spoorrails nog liggen

van de lijn die vanaf de havens van IJmuiden kwam. Ook dit lijntje is op geheven en is gedeeltelijk nog te zien langs het Noordzeekanaal. Betekende ook het einde van het pontje van Donkersloot dat hier vanaf de opening van het Noordzeekanaal had gevaren. In het prille begin nog een roeibootje maar na verbreding van het kanaal werd dit al spoedig een stoompontje. Uitsluitend voor fietsers en voetgangers. Dat scheelde een heel eind lopen of fietsen vooral voor de IJmuidenaren die naar de overkant wilden. Dit bootje voer tussen het Klaphekkie in IJmuiden en de poort van De Hoogovens en tevens papierfabriek Van Gelder. Papier gebruiken we nog steeds in grote mate. Neem alleen maar de verpakkingindustrie. Kijk maar in de supermarkt als de vakken gevuld worden met al de producten die we niet kunnen "ontberen". Karren vol lege dozen rollen weer uit de super. Neem ook eens alle pakketten die aan huis bezorgd worden en vaak ook weer retour.

In elke woning staat ook wel een printer en we printen allemaal wat af. We zien wel het aantal kaarten die eindejaar naar familie, vrienden en kennissen worden verstuurd. Dat doen velen nu via appje of e-mail. Hoef je ook niet op te hangen en dan weer op te ruimen. Scheelt weer berg papier. Hoe groot is de stapel stembiljetten van de afgelopen verkiezingen. Staan bij een grove telling wel 900 namen op die lijst. Als er bij een volgende verkiezing, die waarschijnlijk binnen één of twee jaar weer gehouden moet worden gewoon kaarten gedrukt worden met alleen de deelnemende partijen er op scheelt dat een enorme berg papier en is het tellen heel snel klaar. Als je al in de Kamer komt zit je daar voor jouw partij. Stap je uit de partij, verdwijn je geheel en gaat niet als éénpersoonsfractie verder. Win-win situatie dus. Welke partij bedenkt eens een goede en eerlijke manier om de verkiezingen vlot, eerlijk en zonder papier te gaan houden. Waar zijn trouwens de stemcomputers gebleven van 10-12 jaar terug. Scheelde toch enorm veel papier en tijd. Al die miljoenen stembiljetten uitvouwen, het rode stipje zoeken en op aparte stappels leggen is niet meer van deze tijd.

Ik wens alle lezers van Senior een heel mooi en gezond 2024.

KvD





Bespaar energie en geld!

Onlangs was in het nieuws dat zonnepanelen nu veel goedkoper zijn. Ook EcoHeemskerk vindt het een goede investering om nu zonnepanelen aan te schaffen. Want dan kost de zonnestroom je maar ongeveer 7 cent per kWh! Zet dat eens af tegen de contractprijzen van ongeveer 35 cent per kWh van de energiebedrijven en iedereen snapt wel dat zonnepanelen lonen voor een huiseigenaar!

Maar ook als je woont in een huurwoning (rijtjes-huis) van Woonopmaat, kun je zonnepanelen op je dak krijgen. Je betaalt dan slechts iets van 2,50 euro per paneel per maand voor de zonnepanelen van Woonopmaat! En ook dan kost je zonnestroom maar ongeveer 7 cent per kWh i.p.v. 35 cent! Zie: www.woonopmaat.nl/projecten/zonnepanelen-voor-bewoners-van-woonopmaat, of bel ze op.

Veel mensen aarzelen met de aanschaf van zonnepanelen, omdat de saldering wordt afgeschaft. Wij hebben uitgerekend dat, zelfs als dit gebeurt, het voordelig is om zonnepanelen aan te schaffen. Zie: www.ecoheemskerk.nl/2022/12/15/uitleg-over-salderen-zonnepanelen/ voor meer informatie.

Nog 1 tip: in februari start het **NIP (Nationaal Isolatie Programma)** in Heemskerk. Voor zo'n 400 eigen woningen met een wat lage WOZ-waarde en een slecht energielabel, is 100% subsidie beschikbaar voor solatiemaatregel (spouw, glas, vloer...). Houd dus als eigenwoningbezitter de informatie van de gemeente over de precieze voorwaarden in de gaten!

Iedere inwoner van Heemskerk kan trouwens een afspraak maken met een Energiecoach van Eco-Heemskerk 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. woningisolatie, op www.ecoheemskerk.nl, of volg daarvoor onze Facebook: [@ecoheemskerk](https://www.facebook.com/ecoheemskerk).

hoormij·NVVS

Het nieuwe jaar 2024

De feestdagen zijn alweer voorbij. Ik hoop dat u ervan genoten hebt. Het nieuwe jaar 2024 ligt voor ons. Wij gaan weer enthousiast aan de gang met onze taak: voorlichting geven over hoor-, evenwicht-duizeligheid-, tinnitus-, hyperacusis- problematiek die u ervaart. Dat doen we met allemaal vrijwilligers. In Senior November 2023 vroeg ik wie van u met ons mee zou willen gaan doen. Jammer genoeg ontving ik nog geen reactie. Maar dat kwam vast door de feestdagen! Wanneer u met ons wilt gaan meewerken, dan bent u zeer welkom. Stuur even een mailtje naar info@stichtinghoormij.nl t.a.v. afd. Alkmaar IJmond. dan nemen we snel contact met u op.

Het inloopsprek uur

We zijn er weer **op 18 januari 2024 van 10.00 tot 12.00 uur** in de **Bibliotheek** in het **Gemeentehuis** te Heemskerk. Hier wordt u geholpen met u al uw vragen over hoor-, tinnitus- en evenwicht- problemen. De koffie staat klaar!

Max. vergoeding voor hoortoestellen in aanvullend verzekeringspakket wordt lager.



Onlangs las ik dit bericht waarvan ik u de hoofdzaak graag doorgeef.

Van de kosten van een hoortoestel uit de basis categorie wordt 1x per 5 jaar 75% vergoed uit de

basisverzekering. Het resterende bedrag van 25% betaalt u zelf. Dit heet de "eigen bijdrage". Voor deze "eigen bijdrage" kunt u zich weer aanvullend verzekeren. De hoogst mogelijke vergoeding voor dit doel is nu verlaagd naar Euro 500,-. Er zijn zeven verzekeraars die zo'n aanvullende verzekering aanbieden. De premies lopen uiteen van € 41,- tot € 80,- per maand. Sommige verzekeraars bieden een lagere vergoeding tegen ook een lagere premie aan.

Wanneer u geïnteresseerd bent in deze zaken, kijk dan eens op www.hoorzaken.nl. Daar vindt u de gedetailleerde informatie.

Vriendelijke groet van Wim Steenpoorte,
Secr. NVVS afd. Alkmaar IJmond.
info@stichtinghoormij.nl
t.a.v. afdeling Alkmaar-IJmond.

St Caecilnieuws

Met het Kerstconcert van NOVA van 16 december in de Morgensterkerk en Fanfare met het Paradisoconcert van 26 december heeft Caecilia het jaar 2023 afgesloten.

Het is een zeer geslaagd jaar geworden. Mooie concerten met veel publiek. Het is zeker een stimulans om met veel spirit door te gaan.

Agenda

zondag 17 maart Voorjaarsconcert NOVA
 zaterdag 23 maart Voorjaarsconcert Fanfare

De volgende datum is een heel speciale

zondag 26 mei is de 2^e editie van het Heemskerk Festival. Het wordt een groot gebeuren op het kermisterrein. Er is hiervoor een aparte stichting voor opgericht: "Stichting Heemskerk verenigt". Het bestuur bestaat o.m. uit vertegenwoordigers van Het Cultuurhuis, meerdere Horecabedrijven en St. Caecilia. Inmiddels hebben er al veel gesprekken plaats gevonden. U hoort hier meer van.

*Een winderig jaar, want voorwaar
 Een storm oersterk, bracht overwerk.
 Een gebroken tak of pannen van het dak.
 En het oude jaar, voor u allegaar?
 Was het tegenwind, voor u of uw kind
 Of de wind, in de zeilen voor u of vrind?
 Voor het nieuwe jaar
 De wind die bij u past, met weinig overlast
 Weet u wat, laat de wind waaien
 En het jaar uitzwaaien
 Voor het nieuwe jaar, voor u allegaar.
 Geluk, gezondheid, liefde, en zie de ander
 Of die nu heet Edith, Jeroen, Elma, Piet, of Sander.*

Jaap Hilbers



Fanfareorkest **Caecilia**



“Voor uw oren is alleen het beste goed genoeg”

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



10 jaar StAr- en Triage-audicien

Hij helpt u van hoortest naar nieuw hoortoestel.

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

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



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

uitzorg;

voor en door mensen die leven met dementie

Wist u dat Uitzorg; meerdere betekenissen heeft?

Met onze naam Uitzorg; IJmond drukken we graag uit dat u bij ons 'uw zorgen kunt uiten'. Als **mantelzorger** heeft u het zwaar. Dan is het fijn om bij andere ervaringsdeskundigen uw hart te luchten. En tips te ontvangen. Zoals bij onze zelfhulpgroepen of 'De Wonderbaarlijke Reis' (u kunt nog meedoen op 24 januari).

Ook laten wij u graag **'even uit uw zorgen stappen'**. Met onze nieuwe schildersworkshop waar u alleen, met uw partner of vriend(in) gaat toewerken naar een heuse expositie. De lat mag hoog liggen.

Tot slot verzorgen wij **'uitjes'** naar b.v. de Keukenhof of interessante musea. Dan bent u er echt even uit. Bel Audrey: 0251-207 029.

Of mail haar: info@uitzorgijmond.nl.

Meer informatie: www.uitzorgijmond.nl



Foto credits:
www.participatiekoor.nl

Vanaf 14 februari starten wij het Participatiekoor IJmond Noord!

Al 5 jaar een succes in o.a. Haarlem. Mensen met dementie en hun mantelzangers zingen met Pasen de Matthäus Passion. Dat kàn. Wilt u meer informatie? Audrey vertelt u er alles over.

Mooie jare

'n Ouwe buurman van ons kwam te overliden, dat vader en moeder ginge gnappies nei buurvrouw op rouwbeklag. "Gecondoleerd 'oor met 't verlies van Jan," zee moeder.'

"Ja," zee buurvrouw, "we hewwe me mekaar dertig mooie jare had."

Moeder keer 'r 'n beetje vreemd an. "Dertig, buur? Jullie wazze verleden jaar toch voiftig jaar trouwd?"

"Ja, dat wel," zee buurvrouw, "maar de leste twintig jaar vond ik 'r niet veul meer an."

Gevraagd 2^e opmaker Senior

Gezocht: 2^e opmaker voor de Senior.

De redactie van de Senior is op zoek naar een 2^e opmaker die de 1^e opmaker ondersteunt en desgewenst kan vervangen tijdens afwezigheid.

Je bent als 2^e opmaker aanwezig bij de redactievergaderingen (1x in de maand op maandagmiddag). Je beschikt over een computer of laptop die geschikt is voor DropBox. De opmaak gebeurt in Word, daar kun je goed mee werken en je bent digitaal vaardig zodat je met DropBox uit de voeten kunt. Fijn als je vlot kan reageren (via de mail) op vragen en opmerkingen.

Als 2^e opmaker krijg je ook de mails die via ons mailadres binnenkomen, dus een pré om goed met bv. Outlook om te gaan. Of je ook als 'meelezer en corrector' betrokken wordt, kunnen we later afspreken. Je maakt vóór de redactievergadering een lijst van de kopij die binnen is, zodat helder is wat er in de komende Senior zal staan.

Bij aanvang zal je kort worden ingewerkt door de 1^e opmaker, zodat helder is waar teksten aan moeten voldoen, hoe de opmaak gebeurt etc. Verder krijg je meerdere taken indien de samenwerking bevalt van beide kanten.

Enige stressbestendigheid is vereist, er is vaak veel kopij, beperkte ruimte en soms haast geboden bij het sturen van de tekst naar de drukker.

De redactie ontvangt (facilitaire) ondersteuning van MET Heemskerk. Een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag) is vereist, dat regelt MET voor je en daar zijn geen kosten aan verbonden. Je komt als vrijwilliger bij MET Heemskerk in het bestand.

Heb je interesse? Heb je tijd beschikbaar om de redactie hiermee te helpen? Dan zijn we zeer geïnteresseerd om een gesprek met je aan te gaan!

Neem contact op met Ingrid Dudink: 06-484 57 632 of via ingrid.dudink@metheemskerk.nl

Het gesprek zal uiteraard plaatsvinden met (een deel van) de redactie.



Reünie Reünie Reünie

Wij zijn op zoek naar onze klasgenoten uit de zesde klas Mariaschool bij zuster Thadea.

Van links naar rechts, boven



Ina Rozing, Rita Grasmaaier, Gre de Ruyter, Marijke Koopman, Marjan Pigmans, Marjan v.d. Acker, Emmy de Ruyter, Joke de Ruyter, Ria de Wit, Betsy Henneman, Agnes Dubbelaar, Tineke Zonneveld, Tiny Glorie, Annie Duin, Sylvia v.d. Velde, Zuster Thadea, Janny Groenheide, Agnes Schram, Ruby Backhoven, Loesje Werdekker, Riet Zonneveld, Marga Kroon, Hennie Raspoort, Ineke de Roode, Ria Kuyper, Ria de Boer 2, Ria de Boer 1, Jacqueline Kerklaan, Ria Balm, Lida Konst, Elly van Roon, Donneke Thijmans, Julie de Bats, Els Lamp

In 2023/2024 worden we **75 jaar**. Een mooi jaar om een reünie te organiseren in september 2024. Heeft u interesse voor de reünie wilt u dit dan doorgeven per email of telefoon. Zie hieronder.
Opgeven liefst zo snel mogelijk voor 1 maart 2024 bij:

Jannie Welp Groenheide,
E-mailadres: welp.groenheide@hotmail.com
Tel. 0251 242 382 of 06 440 97 654

Ria Meijer de Boer 1,
E-mailadres: riameijer49@gmail.com
Tel. 06 219 60 789



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!

Kom op! Januari 2024

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	De Stut	09.30-11.30
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
Aziatische bewegingsleer	ma	De Stut	12.00-13.00
d'Evelaer in Beweging	ma	d'Evelaer	12.45-13.45
Stoelgym	ma	Huize van Nouweland	13.00-13.45
Jeu de boules	ma en do	De Stut	13.30-15.30
Dans je fit	ma	De Stut	14.15-15.15
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
Gym op de stoel	di	De Stut	12.45-13.15
Fifty fit 1 en 2	di	De Stut	13.30-14.30, 14.30-15.30
Dansgroep	di	Schuilhoek	13.45-15.45
Meer bewegen voor ouderen	wo	Schuilhoek	09.00-10.00
Yoga 1, 2 en 3	wo	De Stut	09.00-10.00, 10.15-11.15, 11.30-12.30
Oefeningen in het duin	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga	do	d'Evelaer	09.00-10.15
Qigong en Tai Chi	do	De Stut	12.15-13.15
Bewegen in de natuur, Uitjezorg IJmond	do 18 jan	Reigershoeve	13.30-14.30
La Blast partnervrij dansen	do	De Stut	14.30-15.15
Walking Football	do	Odin terrein Hoflaan	16.00-17.00
Wandelen: zie website	do 18 jan	MantelZ	10.30-12.00
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
Yoga 4 en 5	vr	De Stut	08.45-09.45, 10.15-11.15
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
Quiltbee	1 ^e en 3 ^e ma	De Stut	13.30-15.30
Mandala tekenen, start 8 jan	2 ^e ma v.d. mnd	De Stut	13.30-15.30
Glas bewerken (Tiffany/Fusing/grafieren)	di	Handen Ineen	09.15-12.00
Beeldende workshop (Hanna Looye).Uitjezorg, IJmond	di 9,16, 23, 30 jan	Cultuurhuis	10:00-11:30
Kantklossen	di 9,16, 23, 30 jan	Spectrum	09.30-11.30
Handwerkgroep	di vanaf 9 jan	Jansheeren	13.30-15.30
Schildersatelier	di	d'Evelaer	20.00-22.00
Toveren met textiel	wo, even wk	De Stut	10.30-12.00
Tekenen naar waarneming	wo, oneven wk	De Stut	13.30-15.30
Teken- en schilderclub 'de Werf'	wo vanaf 10 jan	Schuilhoek	20.00-22.00
Tekenen en schilderen	do	De Stut	10.00-12.00
Crea groep	do, even wk	De Stut	13.30-15.30
Fotografie vervolgcursus	do, oneven wk	De Stut	13.30-15.30
Kleding maken/naailes, start 12 jan.	vr	De Stut	11.00-13.00
Cultuur en muziek			
Stut ensemble, zang en bespelen van instrumenten	di	De Stut	09.30-11.30
Zing-Cirkel-middag. Uitjezorg, IJmond	wo 10, 24 jan	d'Evelaer	14.00-15.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Het Stutkoor	do	De Stut	10.30-11.45
Cursussen			
Mandala tekenen 1e van 10 lessen	di 16 jan	Handen Ineen	13.30-16.00
Engelse conversatie	wo, oneven wk	De Stut	13.30-15.00

wat	dag	waar	tijd
Cursussen			
De Wonderbaarlijke Reis. Uitzorg, IJmond	wo 24 jan	d'Evelaer	16.00-19.30 (incl.eten)
Duitse conversatie	do, even weken	De Stut	13.30-15.00
Franse conversatie	vr	De Stut	09.00-10.30
Spaanse conversatie	vri	De Stut	09.30-11.00
Overig			
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-15.30
Alzheimer Trefpunt: Vroege signalen van dementie	di 16 jan	Stut	19.00-21.00
Open Boekbindwerkplaats	wo 17 jan	Handen Ineen	14.00-16.00
Inloopsprekuur Wijkpunt Oosterwijk, Europaplein 63-65 Heemskerk	elke wo	MantelZ	13.00-14.00
Lunch & Zo, erwtensoep, pannenkoeken en 'n activiteit	do 18 jan	d'Evelaer	13.00-15.00
Kom binnen, koffie/thee en een goed gesprek	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag van de maand	zo 7 jan	Spectrum	13.30-16.00
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren Klaverjassen	ma 8,15,22,29 jan	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassen	ma 8,22 jan	Spectrum	19.30-22.30
Kienen	ma 29 jan	Jansheeren	14.00-16.30
Bridge voor gevorderden	di	De Stut	11.45-13.45
Klaverjas, 1 maal per maand prijzenklaverjas	elke di	d'Evelaer	13.30-16.30
Bridge voor beginners, start 9-1	di	De Stut	14.00-16.00
Schaken SOOS 50+	di	Sportcentrum	vanaf 13.00
Klaverjassen	wo	De Stut	13.00-16.00
Sjoelen	wo	Jansheeren	vanaf 19.30
Klaverjassen om de week	wo 10 en 24 jan	Jansheeren	13.30-16.30
Keezen om de week	wo 17 en 31 jan	Jansheeren	13.00-16.00
Bridge opfriscursus, start 11-1	do	De Stut	09.30-11.30
Keezen, klaverjassen, andere spelletjes (recreatiemiddag)	do 11,18,25 jan	Spectrum	13.30-16.30
Competitie bridge	vr	De Stut	13.00-16.00
Keezbord	1 ^e en 3 ^e vj	De Stut	13.30-16.00
Keezen	vr 5 jan	d'Evelaer	19.30
Klaverjassen	vr 19 jan	d'Evelaer	20.00
Diversen			
Fotoproject "Thuis in de IJmond"	ma 22+29	De Stut	09.30-11.30
Samen met een boek op maandag	2e ma v/d mnd	De Stut	10.00-11.30
Alzheimer café	di 9	De Stut	19.30-22.00
Leesgroep boekensteun	laatste di v/d mnd	De Stut	09.15-10.45
Taalcarroussel (SPA)	wo	De Stut	08.45-10.15
Repair café	za 6 jan	Schuilhoek	10.00-14.00
Adressen			
locatie	adres	telefoon	website / e-mail
Cultuurhuis	M.v.Heemskerkplein 5	244544	https://cultuurhuisheemskerk.nl
D'Evelaer	Luttik Cie 35	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
Huize van Nouweland	Europaplein		henny.kelder@kpn.nl
MantelZ	Arendsweg 68 Beverwijk	088 995 7788	www.mantelz.nl/activiteiten
Stichting H'kerk Handen Ineen	Joh.Vermeerstr. 2E	230 315/232 383 06 254 83 404	www.handenineen.com
Reigershoeve Uitzorg IJmond	Oosterweg 5B	0251-207 029	www.uitzorgijmond.nl



Vrijwilligers van het blad Senior voor Heemskerkse Ouderen

De redactie van het blad, dat maandelijks verschijnt met uitzondering van de maand juli en augustus, is in handen van 5 enthousiaste vrijwilligers. Jan de Looze, Nanny Schmit, Meike Stuur, Harry Wagendorp en Ingrid Dudink. Iedere maand zorgen zij ervoor dat de ouderen in Heemskerk volledig op de hoogte zijn van de wetenswaardigheden, cursussen, gemeentenieuws en wat dies meer zij.

Jan de Looze is ongeveer 21 jaar betrokken bij de Senior, Jan schrijft iedere maand op de derde pagina actuele informatie en de ingezonden onderwerpen die in het blad zijn opgenomen. Hiervoor was Jan ongeveer 26 jaar betrokken bij een voetbalclub, toen dat stopte leek het de echtgenote van Jan een goed plan als hij wel wat ander bestuurswerk zou gaan doen! Zij kwam in contact met de voormalige voorzitter van de SGOH, Frans Rozemeijer, deze stichting zocht nog een secretaris en zo is het gekomen. In zijn werkzame leven was hij facilitair manager bij (toen nog) Hoogovens, afdeling opleidingen. Buiten zijn vrijwilligerswerk bij Senior neemt Jan ook deel aan het Huisbezoek project in Heemskerk. Daar worden ouderen bezocht om te horen hoe bij hen het leven reilt en zeilt. Ook bij de Fietsvierdaagse zit Jan in de werkgroep. Al met al een bezige bij.

Al heel lang is geleden is Harry Wagendorp door Cornelis van Meurs, de voormalige tekenaar van het voorblad, gevraagd om te helpen vanwege zijn vrijwilligers- en werkverleden. In militaire dienst werd hij opgeleid tot dienstplichtig Officier Elektronica en gaf en bouwde daarna zelf opleidingen bij de Klu. Op verzoek kwam hij vervolgens als leraar bij de Hoogovens bedrijfsschool. Later ontwikkelde hij opleidingstrajecten bij Hoogovens en staalbedrijven in het buitenland. Uniek bij bedrijfsopleiders is, dat zij zelf de lesstof moesten maken. Want er zijn geen leerboeken over nieuwe technieken en functies te koop. En dat gebeurde natuurlijk digitaal. Ook kent Harry Jan de Looze daarvan. Tot zover zijn werkverleden. In 2015 zouden er een nieuwe zorgwetten komen, waar de Stichting Gezamenlijke Ouderenbonden Heemskerk (SGOH) zich zorgen over maakte. De SGOH vroeg Harry de werkgroep "Zorg" op te richten, en hij kwam daardoor later ook in het bestuur van de SGOH. Als redactielid van de het contactblad heeft hij mede bewerkstelligd, dat er voor ouderen veel belangrijke onderwerpen in het blad worden opgenomen. Harry is momenteel secretaris van Stichting de Grijs Ezel Heemskerk (SGEH), de opvolger van de SGOH. Via de SGEH is hij met zijn collega bestuurders nu doende met vernieuwingen in de Heemskerkse ouderenzorg.

Meike Stuur is de vrouw die de lay-out van het blad verzorgd. Na een administratieve functie in het onderwijs is zij ongeveer 13 jaar geleden, na een sollicitatie aangenomen bij het blad voor de ouderen in Heemskerk. Elke maand zorgt zij dat de juiste kopij op de juiste plaats terecht komt.

Nanny Schmit leest alle teksten en legt daar waar nodig, de puntjes op de "i". Zij kon om privé redenen niet bij het interview aanwezig zijn.

Er worden maandelijks bijna 5700 exemplaren gedrukt, er zijn 340 digitale lezers. (aantallen verschillen per maand. Voor een deel wordt het blad gefinancierd door MET Heemskerk, zij ontvangt daarvoor subsidie van de gemeente. De gemeente heeft een paar jaar geleden de subsidie gehalveerd omdat volgens de gemeente het blad wel digitaal kon. Er werd destijds en wordt nog steeds, door de overheid veel te weinig rekening gehouden met de beperkte digitale kennis van veel ouderen. Bovendien hebben veel ouderen geen apparatuur om digitaal te communiceren.

De SGOH heeft namens de gemeenschappelijke ouderenbonden bij de gemeente geprotesteerd. Dat resulteerde dat de SGOH bijdroeg in de kosten, inmiddels is dat overgenomen door de Stichting "de Grijs Ezel". De gemeente heeft de subsidie recentelijk weer iets verhoogd. De overige nog benodigde gelden worden betaald uit de inkomsten van de advertenties in het blad. Ingrid Dudink is de beroepskracht van MET Heemskerk. Er zijn ongeveer 80 vrijwilligers die de bezorging van het blad voor hun rekening nemen.

Daar is de redactie erg blij mee, zonder deze vrijwilligers geen Senior. Heel recent zijn er 5 nieuwe vrijwilligers bijgekomen die het databeheer verzorgen. Hun taak is om de gegevens die de gemeente aanlevert, met betrekking tot verhuizingen, overleden Heemskerkers etc. in een digitaal bestand te zetten. Het is belangrijk dat alle Heemskerkers boven de 66 jaar de Senior ontvangen.

De taak van Ingrid is coördinerend. Er zijn bij de redactie nog wel vrijwilligers nodig. De huidige redactiegroep van deze 5 mensen, zijn behalve Ingrid, al wat op leeftijd en dus kwetsbaar. Enige toekomstige back-up is wel wenselijk. Ingrid noemt het: "een beetje meer vlees op de botten zou handig zijn".

Als er lezers zijn die digitaal onderlegd zijn en interesse hebben om wat meer informatie te krijgen, kunnen zij contact opnemen met Ingrid Dudink.

Telefoonnummer: 06 48 45 76 32 of

ingrid.dudink@metheemskerk.nl

De ouderen van Heemskerk zijn blij met de maandelijkse komst van het blad Senior. Een compliment voor alle vrijwilligers is dan ook zeker op zijn plaats.

Tineke

Wij gedenken

30-10	mevr	C.J. Snel	84	18-11	dhr	H.J. Dam	84
01-11	mevr	H. Oosting-Koops	88	18-11	mevr	E.I. Castien-Kunnen	88
02-11	dhr	M. Buchta	90	19-11	mevr	C.M.M.Vessies-Kleef	84
03-11	mevr	M. Milort-de Vroome	91	20-11	mevr	A.J. Tillmans-Reckman	93
05-11	dhr	P.F. de Seagher	66	21-11	mevr	C.G. Koning-Eimers	89
07-11	dhr	J. Acquoij	77	23-11	dhr	C.J. Denneman	83
07-11	mevr	H. Morrien	98	24-11	mevr	W.H. Heere-de Jong	77
08-11	dhr	H.J. Schenk	74	28-11	mevr	G.J. Erkamps-de Graaf	83
10-11	dhr	A. Schouten	92	28-11	dhr	U.P. di Mattia	66
10-11	mevr	M.S. Bleeker-Kerssens	89	28-11	mevr	G.J. Koper-Zuurbier	89
11-11	dhr	H.E. Dokter	77	28-11	mevr	G.T. Koning	78
11-11	mevr	J. van Zoolingen-Vlastuin	91	30-11	dhr	M.H. Gomes	78
13-11	dhr	J.J.A. van Helvert	77	01-12	mevr	M.R. Koordijk	72
13-11	dhr	P. Kossen	77	01-12	dhr	P. Zijlstra	79
15-11	mevr	M. Minnebo-de Jonge	69	01-12	mevr	T. Arulampalam	86
15-11	mevr	J.J. Vlaskamp-van Bergen	82	02-12	dhr	E. Kalshoven	84
16-11	mevr	M. Clemens-van Opbergen	66	04-12	dhr	J. Kertesz	86
				05-12	dhr	C. Meulman	79



*Afscheid nemen
Is niet loslaten
Het is een andere manier van
Vasthouden*



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.695,-

*Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.*

*Madeleine La Croix, Tanja Drijfhout,
Ivo Eeken & Marit Sloot*

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

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
Lotgenotengroep/rouwbegeleiding Mw. E Heijblok martinelsa@casema.nl	0251 236 156		
MantelZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E-mail: info@mantelz.nl Website: www.mantelz.nl	088 99 57 788 06 518 88 115	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
Serviceplein Heemskerk , over werk, inkomen, zorg en welzijn. Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk E-mail: info@servicepleinheemskerk.nl Website: www.servicepleinheemskerk.nl	14 0251	ma t/m do vr	09.00-17.00 09.00-12.30
Sociale Zaken (tel. spreekuur Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk	14 0251 Bezoek	ma t/m vr	09.00-10.00 09.00-10.00 ÷ 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 zie hierboven Serviceplein Heemskerk			
Woonopmaat Website: https://www.woonopmaat.nl/contact	0251-256 010	ma t/m vr	09.00-17.00
De ZorgSpecialist E-mail: info@dezorgspecialist.nl	023 5100 200	ma t/m vr	08.00-17.00
Zonnebloem - Helma Gerrits Jans. Bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen organiseert diverse activiteiten	06-214 53 728		