

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Esther Bakker van Aalderen

FEBRUARI 2024

CARNAVAL



*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

Rode kool op grootmoeders wijze

Ingrediënten

- 1 rode kool
- 6 kruidnagels
- 2 laurierblaadjes
- 2 tl zout
- 2 jeneverbessen
- 1 tl kaneelpoeder
- 1 el stroop
- 2 el azijn
- 2 cox's orange pippin (appels)
- 1 el boter
- 1 tl suiker

Bereidingswijze

Verwijder de buitenste bladeren van de kool. Hak de rode kool in vieren en snijd de harde stronk weg.

Schaaf of snijd de kool in dunne sliertjes. Doe de rode kool in de pan. Voeg de volgende ingrediënten toe: 1,5 dl water, kruidnagels, laurierblaadje, jeneverbessen, kaneel, stroop het zout en de azijn.

Schep door elkaar en breng aan de kook. Laat het met de deksel op de pan ongeveer 1 uur heel zachtjes koken.

Schep af en toe om. Schil intussen de appels schillen en verwijder de klokhuizen. Snijd de appels in dunne plakken en halveer vervolgens de plakken. Schep de appel door de rode kool.

Met de deksel schuin op de pan de kool nog ongeveer een half uur gaar koken en het teveel aan water laten verdampen. Af en toe omscheppen. Schep de boter door de rode kool en laat nog 5 minuten stoven.

Verwijder de kruidnagels, jeneverbessen en het laurierblaadje.

Breng op smaak met zout, suiker en eventueel een scheutje azijn.

Winter?

Januari bracht toch nog onvervalste winterdagen en dat resulteerde op een korte periode van ijspret op natuur-ijs.

Of februari ook nog winterdagen in petto heeft kan ik niet voorspellen. Ik mag dan wel Jan heten maar geen Pelleboer.

Februari, de sprokkelmaand, is genoemd naar de Romeinse god van de onderwereld Februus en van de reinigings- en vruchtbaarheidsfeesten ter ere van de wolfsgod Lupercus.

De zon kwam op 1 februari op om 8.21 uur en ging om 17.25 uur weer onder. Op de 29^{ste} van deze maand kunnen we al van 7.26 uur tot 18.17 uur van de zon genieten als het wolkendek het tenminste niet verhindert. Een verschil van bijna een uur.

Als nu ook de vroege narcissen zich weer vertonen dan denk ik: heerlijk de lente kan niet ver weg meer zijn. Maar de geschiedenis leert ons echter dat het wel degelijk flink kan 'winteren' in februari getuige het feit dat in 1985 de Elfstedentocht verreden werd op de 21^{ste} van deze maand. Een bijzonderheid daarbij was dat voor de eerste keer ook vrouwen mee mochten doen. Bijna 40 jaar geleden, het is niet meer voor te stellen.

Het is weer tijd voor de belastingformulieren. In dit nummer wordt u onder andere weer gewezen op de hulp bij de jaarlijkse invulling van belastingaangiften. Onze vrijwilligers helpen u graag en raadpleeg het artikel hierover.

Verder in dit nummer:

- Hulp bij invullen belasting
- Hamsteren
- Vakantie. Waarheen?
- Vrijwilligers van het Repair Café
- Over anders wonen
- Karel en de rollator
- Lezing Seniorweb
- Ontmoetingsplek voor ouderen
- Woonspreekuur

Wij wensen u veel leesplezier.
Namens de redactie,



Jan de Looze

Senior voor Heemskerkse Ouderen

53^e jaargang, nummer 6, maart 2024

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 6 februari 2024

Inleverdatum kopij maartnummer:

uiterlijk 12 februari 2024

Oplage:

5703 exemplaren - 347 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 Grijs 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



Nieuwe cursussen
in Ontmoetingscentrum De Stut
(Maasstraat 3 Heemskerk)
T 0251-248 648

Kunstgeschiedenis

Op donderdag 7 maart start een nieuwe cursus kunstgeschiedenis: 'de vrouwelijke kijk op kunst'. Er is weinig bekend over vrouwelijke kunstenaars door de eeuwen heen. In deze cursus gaan we hier dieper op in. Wie zijn deze vrouwelijke kunstenaars en wat motiveerde hen?

De cursus bestaat uit 5 lessen van 2 uur met een power point presentatie en een syllabus. De kosten zijn € 85,00. We sluiten af met een lezing over een lopende tentoonstelling die bij het onderwerp aansluit en een (facultatief) museumbezoek.

Zingen in ons **Stutkoor** is een fantastische ervaring. Wilt u dit zelf eens ervaren, dan nodigen we u van harte uit om eens te komen kijken (en zingen). Het koor wordt geleid door een ervaren docent. Er wordt elke donderdag van 10.30-11.45 uur gezongen. U bent van harte welkom.

Partnervrij **Stijldansen** in De Stut. Vindt u dansen ook zo leuk maar heeft u geen partner waar u dit mee kunt doen? Geen probleem want wij hebben LA BLAST dat zich richt zich op stijldansen maar is volledig partnervrij en daarnaast is het een gezonde en leuke "cardio workout". Lekker dansen op steeds andere muziek en aan je conditie werken. Bent u enthousiast geworden? Kom dan eens langs om de sfeer te proeven en om een keer mee te dansen onder leiding van een ervaren dansleraar. Dag/tijd: elke donderdag van 14.30-15.15 uur.

In leesgroep **Boekensteun** nemen we een duik in de literatuur en bespreken we een pas gelezen boek, de schrijver en de recensies. Spreekt dit u aan, geef u dan op bij de balie van de Stut. Dag/tijd: elke laatste dinsdag van de maand van 09.15-10.45 uur



Kinderlogica

Tim en Sven van 6 jaar komen samen uit school en Tim zegt: "Kijk, daar staat mijn nieuwe papa."
Sven kijkt een even goed, herkent de man en zegt: "Oh, die is vet gaaf want die hebben wij ook gehad."

Marjan

Wat is spierreuma?

Spierreuma is een vorm van reuma, waarbij je last hebt van stijfheid en pijn in je nek, schouders, bovenarm en/of billen en heupen. Het is een chronische ontstekingsziekte die de spieren treft, vandaar dat het spierreuma wordt genoemd. De medische term hiervoor is polymyalgia rheumatica (PMR). Opvallend is dat deze vorm van reuma twee keer zo vaak bij vrouwen voorkomt als bij mannen en dat we het alleen zien bij mensen die ouder dan 50 zijn.

- Soorten spierreuma

In de meeste gevallen ontstaat deze vorm van reuma sluipend. Langzaam verergeren de stijfheid en spierpijn. Echter, je kunt ook last krijgen van acute spierreuma. Hierbij ontstaan de stijfheid en pijn in de spieren van de één op de andere dag en de klachten zijn onmiddellijk heftig.

- Symptomen spierreuma

Wanneer je last hebt van spierreuma dan kunnen daar de volgende verschijnselen bij horen:

- acute, hevige pijn en stijfheid van je nek, schouders en/of heupen. 's Nachts en 's ochtends is dit het hevigst;
- Deze klachten heb je aan beide kanten van je lichaam;
- Vermoeidheid en weinig energie
- Gewichtsafname zonder duidelijk aantoonbare reden;
- Koorts;
- Nachtzweeten.

Wanneer je ook last hebt van andere klachten, zoals: hoofdpijn aan één kant, slechter zien of kramp of vermoeidheid in de kaken, dan kan er ook sprake zijn van de bloedvatontstekingsziekte reuscelarteriitis (RCA).

Bronnen: [Reuma Nederland](#), [Gezondheid en Wetenschap](#) en [Thuisarts](#)

Gratis online leren bridgen

Maak van de somberste maanden de leukste van 2024. Leer bridgen met de cursus 'Leuk, Leuker, Bridge!'. Gratis per e-mail, met een gratis coach in je eigen tempo en in je eigen huiskamer.

Je begint met een uiterst eenvoudig leuk spel, dat met elke les nog leuker wordt. Na de vijfde les, als het spel echt niet meer leuker kan, speel je al bridge. Vanaf les zes krijg je tips waarmee je kunt stijgen op de ranglijst. Ga naar www.bridgeservice.nl Kies je coach en meld je per e-mail aan. Nog leuker: leer bridge met z'n vieren. Dan kun je met je vrienden/familie/buren vanaf les zes al echte oefenwedstrijden spelen.

We starten op 17 februari met Participatiekoor IJmond-Noord



Foto credits: www.participatiekoor.nl

Al 5 jaar een succes in o.a. Haarlem. Mensen met dementie, hun mantelzorgers en steunzangers zingen de Matthäus Passion en enkele populaire liederen. Dat kan.

Wekelijks wordt er geoefend en toegewerkt naar een echt Paasconcert, voor familie, vrienden en geïnteresseerden. De lat ligt hoog.

Het Hollands Symfonie Orkest maakt het af. Zij komen het geheel ondersteunen tijdens het concert. Sanne Nieuwenhuijsen is de fantastische dirigente.

Wilt u meer informatie? Audrey vertelt u er alles over. Bel Audrey: 0251-207 029. Of mail haar: info@uitjezorgijmond.nl

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)



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



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!

Het inloopspreekuur

We zijn er weer **op 15 februari 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!



PCOB Heemskerk

Met de PCOB Heemskerk organiseren wij samen een voorlichtingsbijeenkomst over slechthorendheid. Aansluitend aan de PCOB jaarvergadering, zal de NVVS voorlichter Frans Hofstra spreken over wat minder horen voor een mens op leeftijd kan betekenen. Hij legt u - als ervaringsdeskundige - uit wat slechthorendheid is maar ook hoe dat je dagelijks bestaan - en van de mensen om je heen - kan beïnvloeden (of vergallen).

Na de pauze geeft hij inzicht in de wereld van de hoortoestellen. De aanschaf, de werking, reclame, vergoedingen, instellingen en onderhoud komen aan de orde. Mocht u de aanschaf van hoortoestellen overwegen, stelt u zich dan eerst van deze punten op de hoogte!

Onze voorlichting is objectief, wij maken geen reclame voor merken of audiciens. Wij benadrukken steeds het belang van de slechthorende mens.

NB. Voor de hoortoestelgebruikers: in de zaal is een goede ringleiding-installatie aanwezig.

Deze bijeenkomst vindt plaats op:

Donderdag 22 februari 2024 .

Zaal open: 13.30 uur; Aanvang: 14.00 uur.

Plaats: zaal "de Vrijburcht."

Vrijburglaan 2, 1962 VA Heemskerk.

U bent allen van harte welkom!

Vriendelijke groet van Wim Steenpoorte.

Secr. NVVS afd. Alkmaar IJmond.

info@stichtinghoormij.nl

t.a.v. afdeling Alkmaar-IJmond.



Wat voor vragen leven er bij u?

Dit jaar is aardgas door belastingmaatregelen weer extra duur geworden. Bovendien is het prijsplafond voor gas en stroom afgeschaft. Elke maand geven we u hier tips om energie en dus geld te besparen. Maar we zijn eigenlijk wel benieuwd welke vragen er bij u leven op het gebied van duurzame energie en van energiebesparing! Dus waarover leest u hier graag iets? U kunt uw vraag stellen door een e-mail te sturen naar: info@ecoheemskerk.nl. De meest interessante vraag belonen we met een fles wijn!

Zonnepanelen

In de vorige editie hebben we geschreven dat het superslim is om zonnepanelen aan te schaffen. Nog 1 tip daarover: Regelmatig zijn mensen bezorgd over mogelijke **Netcongestie** als ze zonnepanelen willen aanschaffen, zodat ze hun zonnestroom soms niet zouden kunnen terugleveren. Volgens ons valt dit in Heemskerk best mee! Via een speciale online-tool van Netbeheerder Liander kunt u (via uw postcode) zelf controleren of er in uw buurt problemen bekend zijn met het terugleveren van zonnestroom: <https://terugleverproblemen.web.liander.nl/postcodecheck>

Gratis energiebespaaradvies

- Iedere inwoner van Heemskerk kan trouwens een afspraak maken met een Energiecoach van Eco-Heemskerk voor een gratis energiebespaaradvies.
- Bent u huiseigenaar/bewoner, 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 energiebespaar-tips, maar ook informatie over bijv. woningisolatie, op www.ecoheemskerk.nl. Of volg daarvoor onze Facebook: [@ecoheemskerk](https://www.facebook.com/ecoheemskerk).
- Ons telefoonnummer is: **06-426 59 842**. NB dit telefoonnummer is niet altijd bemenst, maar u kunt natuurlijk altijd een sms of Whatsapp-bericht sturen. Dan nemen we zo snel mogelijk contact met u op.



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 7 en 21 februari 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 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.



Vakantie! Waar gaan we heen?

Wat zijn uw plannen voor dit jaar en blijft u lekker thuis? De reisfolders en aanbiedingen in de krant moeten toch een prikkel geven om in actie te komen. Als Hollander gaan we toch weer vliegen en trotseren **we** alle ongemakken van overvloedige regens of de hete zon. Mocht u voor de trek naar het Noorden kiezen ter



voorkoming van bovengenoemde ongemakken dan staat de Holland America Line voor u klaar voor een bezoek aan de Noorse fjorden. Om u een indruk te geven welke aanslag u mag verwachten op uw bankrekening heb ik

virtueel een reis geboekt van 12 dagen voor twee personen.

Zelf reizen we naar Hengelo met eigen vervoer en boeken een hotel met diner en overnachting, en vertrekken de volgende dag met een bus naar Kiel. Daar wacht de volgende dag de boot die ons naar Oslo brengt. Vervolgens reizen we per trein naar Bergen. Nu begint de echte cruisereis en gaan we iedere dag van boord om het binnenland te bezoeken. Om niet de hele reis als een mol opgeborgen te zitten boeken we een buitenhut.

Als ik de balans op maak kom ik op een bedrag van circa € 4.800,- per persoon. Gezien de prijs denken we er nog eens goed over na. Misschien is het biertje op een terras net zo lekker en kijken we via internet naar de mooiste beelden van het Noorderlicht.

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.

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

Over anders wonen

Gevonden in Oss: het Zorgbuurthuis

Zorgbuurthuis 't Hageltje is een initiatief van de Socialistische Partij Oss. Met het zorgbuurthuis realiseren zij een plek waar je oud kunt worden in je eigen vertrouwde buurt, waar je samen kunt wonen met je partner en waar je de zorg krijgt die je nodig hebt. Kleinschalig, betaalbaar en met dagbesteding gerealiseerd samen met buurtbewoners. Het initiatief is opgepakt en verder gerealiseerd door een werkgroep bestaande uit vastgoedbedrijf Patrimonium, thuiszorgorganisatie Interzorg en de Gemeente Oss. Vanaf het begin is de buurt intensief betrokken bij het proces van ontwikkeling. De Gemeente Oss heeft een pand aangeboden waar 15 appartement en een ruimte voor dagbesteding gerealiseerd kunnen worden.

We laten ze zelf verder aan het woord:

Voor wie is het eigenlijk?



Nadat de ouderwetse bejaardenhuizen waren afgeschaft en we allemaal zo lang mogelijk thuis moesten blijven wonen viel er best een grote groep mensen buiten de boot. Mensen die nog niet zoveel zorgnodig hebben dat ze voor een verpleegtehuis in aanmerking komen, maar toch behoefte hebben aan een manier van wonen waarbij ze niet meer alles alleen hoeven te doen.

Samenredzaamheid

In het Zorgbuurthuis hebben we appartementen voor alleenstaanden en stellen. Die gaan samen proberen zo lang mogelijk samen zelfstandig te blijven wonen. Als er professionele zorg nodig is kunt u deze krijgen van Interzorg. We proberen samen te kijken hoe we elkaar kunnen helpen!

Wat verwachten we van een bewoner?

Onze bewoners hebben samen een goed mix van "zorgzwaarte". Als je al thuiszorg hebt zou je in aanmerking komen. Maar heb je dat (nog) niet, echt harde regels om in het Zorgbuurthuis te kunnen wonen

hebben we ook niet echt. Ook niet qua leeftijd. We richten ons wel op ouderen maar dat is geen wet! Het lijkt in elk geval leuk om samen met de medebewoners een hechte groep door dik en dun te gaan vormen. Woon je samen en heeft een van beiden wel, en de ander geen zorg nodig, is het Zorgbuurthuis misschien wel **DE** plek omdat je bij ons gewoon samen kunt blijven

Ruimte

We moeten eerlijk zijn, een appartement in het Zorgbuurthuis is niet groot. Maar daar staat tegenover dat er een royale gemeenschappelijke ruimte is. Het idee is immers samen zo lang mogelijk zelfstandig blijven. Overdag kunnen onze bewoners en mensen uit de buurt hier gebruik maken van wat we noemen "indicatie-loze dagbesteding". Dat klinkt moeilijk maar is eigenlijk gewoon je dag invullen met allerlei activiteiten of gewoon een kop koffie en een praatje zonder dat je er stempeltjes of doorverwijzingen van een dokter of de gemeente voor nodig hebt! Deze ruimte is 's-avonds beschikbaar voor de bewoners. Er kan ook samen gegeten worden. Maaltijden zullen in de professionele keuken van het Verdihuis bereid worden.

Flatcoach

We realiseren ons heel goed dat dit prachtige idee zoals het hierboven staat niet zomaar gaat gebeuren.



En als het er eenmaal is niet vanzelf blijft draaien. Daarom kent het Zorgbuurthuis een flatcoach. Dat is een betaalde baan. De flatcoach helpt de

bewoners op weg om samen zelfstandig te blijven en is een belangrijk aanspreekpunt voor de vrijwilligers. Het kloppend hart van het huis.



Idee voor Heemskerk?

De Stichting de Grijs 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

Tegenstellingen van Fotokring Heemskerk

Vanaf 02-03 ÷ 15-03 exposeert FKH met een bijzondere foto-expositie in de 'expositiegang' beneden van Meerstate van ViVa! Zorggroep. Daarna verhuist de expositie naar ISOO (naast station B'wijk) aansluitend voor een aantal weken op zaterdag. Het bijzondere van deze expositie is dat 8 stellen van 2 Fotokring fotografen hebben samengewerkt om een 'pakkende' tegenstelling in hun beider foto's te laten zien. Vandaar de expositienaam: "**Tegenstellingen**". Alle foto's zijn in een groot formaat (40 x 60 cm) geprint op mat papier en op 0,5 cm foam gezet. Het resultaat is verbluffend mooi en creatief en het bekijken meer dan waard. De toegang is gratis na uw aanmelding bij de receptie in Meerstate.

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



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

Nellie van Kolstraat 6
Tel 0251 232477
Heemskerk

Fysiotherapie
Hart van Heemskerk
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.

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

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

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

Ergotherapie steeds relevanter, misschien ook iets voor u?

Bij Reva Centre zijn wij gespecialiseerd in het behandelen van cliënten die last hebben van langdurig aanhoudende pijn. Nethaneel Berkel en Ditmar Lam zijn onze ergotherapeuten en helpen u graag verder!

Meer informatie of
een afspraak inplannen?
Neem contact met ons op:
☎ 0251-231900
✉ info@revacentre.nl
🌐 www.revacentre.nl/ergotherapie



Reva
Centre

Wat is ergotherapie?

Wanneer u door fysieke en/of mentale klachten niet meer kunt doen wat u écht belangrijk vindt, dan is ergotherapie een uitkomst. Een ergotherapeut ondersteunt mensen in het zelfstandig uitvoeren van betekenisvolle activiteiten. Denk hierbij aan o.a. de zelfzorg, huishouden, mobiliteit binnens- en buitenshuis.

Tijdens de behandeling kijken wij samen met u naar de mogelijkheden die u heeft om de activiteiten weer te kunnen uitvoeren die voor u belangrijk zijn. Hierbij houden wij rekening met de (mogelijke) problemen die u ervaart en helpen u om een oplossing te vinden waardoor u weer zo zelfstandig en veilig mogelijk de dag door komt.

Aandachtsgedebieden kunnen zijn:

- Valpreventie.
- Hulpmiddelen bij de zelfzorg.
- Mobiliteit: welk hulpmiddel ondersteunt om veilig op pad te gaan of thuis veilig te kunnen blijven wonen.
- Omgaan met vermoeidheid, middels een passende dagindeling

Handig om te weten: Ergotherapie wordt voor 10 uur vergoed vanuit de basisverzekering (mits het eigen risico is betaald). Je kan met of zonder verwijzing een afspraak maken voor een behandeling, dit maakt de ergotherapie heel toegankelijk.

Contact Reva Centre

Cheryl Jellema, office manager

Adres

Reva Centre Heemskerk

(GC Broekpolder)

Steenhouwerskwartier 29b

1967 KD Heemskerk

T 0251 231 900

cheryljellema@revacentre.nl

Vrijwilligers van het Repair Café in De Schuilhoek



Elke eerste zaterdag van de maand zijn de vrijwilligers aanwezig om diverse aangeboden artikelen, daar waar mogelijk, te repareren.

Elektrische apparaten, speelgoed,

kleding, laptops, etc.

Ik doe een rondje op de eerste zaterdag en maak kennis met de heer Harry Oudshoorn. Hij verwelkomt de gasten die hun spullen ter reparatie komen aanbieden. Er wordt een formulier ingevuld en de eigenaar die hulp nodig heeft wordt naar de juiste tafel verwezen. Als de deskundige nog bezig is met een andere cliënt, wordt er onder het genot van een kopje koffie geduldig gewacht.

Bij de eerste tafel waar ik aanschuif staan vier gloednieuwe naaimachines op de tafel, met achter de eerste machine, Mirjam. Zij heeft geen specifieke naaiopleiding gehad, maar is wel heel handig. De klussen variëren, van gordijnen vermaken, chique kleding, nieuwe kleding die vermaakt moet worden, spijkerbroeken die korter gemaakt moeten worden. Zij is bezig de zak van een gewatteerd jack te repareren, met de hand want dat kan niet op de naaimachine. Er wordt een vrijwillige bijdrage gevraagd, daar kunnen dan weer de benodigde materialen van worden gekocht, zoals garen en ritsen.

Mirjam heeft nog niet zo lang geleden een stichting in Heemskerk aangeschreven om geld te vragen voor naaimachines. Nadat zij een budgetplan had ingediend kreeg zij voldoende geld om de machines te kunnen kopen. Bij de firma Brouwer in Beverwijk werd de koop gesloten. Er volgde daar een opleiding om de kneepjes van de machines goed te beheersen, bovendien werden er nog 4 scharen en veel klosjes garen cadeau gedaan. Naast Mirjam zit Ingrid, haar hobby is naaien en knutselwerkjes maken. Zij is bezig een jurk in te korten. Er is op de zaterdagen dat het café open is meestal veel belangstelling om kleding te laten repareren. Zij vindt het belangrijk, dat wij daar waar het mogelijk is, kleding recyclen en daardoor de mensen blij te maken. Al 5 jaar is Ingrid actief. De derde dame achter de naaimachine is Jeanette. Zij is vanaf de oprichting in 2015 actief bij het Repair Café.

Bij de volgende tafel is de heer Hans Bleyendaal bezig met een ontvochtiger, alle vitale onderdelen zijn gecontroleerd, daar is niets te vinden. Het apparaat wordt nu open geschroefd om te kijken of er een storing gevonden kan worden. Soms met behulp van internet,

soms zonder, omdat Hans handig is en zijn ervaring speelt uiteraard ook een grote rol. In zijn werkzame leven was hij manager proces automatisering. De klant heeft in de krant gelezen dat het Repair Café bestaat. Hierna zijn wij bij de tafel van Jan Zonneveld, hij probeert een printer weer aan de praat te krijgen. Naast hem zit Roland, een alleskunner. Hij repareert lampjes, klokken, printers, etc. Hij werkt ook in Beverwijk en Wijk aan Zee, waar ook op zaterdagen kapotte spullen aangeboden kunnen worden.

Erik Peggerman heeft zojuist een klok onder handen genomen, de klok die hij weer aan de praat krijgt heeft een aantal jaren stil gestaan, wordt vakkundig bekeken en na wat kleine handelingen en aandacht loopt de klok weer als een zonnetje. Heel bescheiden zegt Erik dat het ook door het vervoer kan zijn gekomen, een beetje beweging doet ook vaak wonderen! Erik is van huis uit technisch onderlegd, heeft op een energiecentrum gewerkt en heeft veel plezier in zijn vrijwilligerswerk. Zijn meest bijzondere klusje was een speelgoed aapje dat zichzelf aan een touwtje kon optrekken. Het was een erfstuk, het touwtje was gebroken, Erik had niet het juiste touwtje, maar heeft de klant geadviseerd op zoek te gaan naar een nieuw stukje touw. Daarna kan de klant de reparatie voltooien.

De buurman, de heer Sajad, probeert een printer te repareren. Vanmorgen heeft hij een krultang gerepareerd, die de klant eigenlijk had willen weggooien, maar die voor alle zekerheid toch even langs het café ging om te kijken of er toch nog iets aan te doen was en ja... gelukt en weer een tevreden klant! Deze ochtend is Michael van der Giezen, de tijdelijke beheerder van De Schuilhoek en werknemer van MET Heemskerk, aanwezig om een en ander in goede banen te leiden.

Dus lezers een goede tip, gooi niet te vlug uw apparaten, kleding of wat dies meer zij weg, maar loop eerst even binnen bij het Repair Café waar u elke eerste zaterdag van de maand welkom bent!.

Tineke

Uitspraken Johan Cruyff

Het goeie doel is niet je eigen doel.

Toeval is logisch.

In zekere zin ben ik waarschijnlijk onsterfelijk.

Als wij de bal hebben, kunnen zij niet scoren.

Voetbal is simpel. Wat moeilijk is, is simpel voetballen.

Ik ben overal tegen, tot ik een besluit neem. Dan ben ik er voor.

Voordat ik een fout maak, maak ik die fout niet.

Puzzelpagina

1		2	3	4		5		6	7	8		9	10	11	12		13		14	15	16		17
		18				19	20					21		22			23		24				
25	26					27						28		29				31					32
33																							
40																							
58	59																						
66																							
78																							
87																							
100	101																						
109																							
116																							
132																							

Horizontaal

1. Bedorven – 6. Millibar – 9. Vuurwapen – 13. Stoker in een branderij – 18. Onwetend – 19. Schande – 22. Godsdienstige – 24. Europeaan – 25. Geloof – 27. Kaartaanduiding – 28. Ovalen vat – 30. Vooraan – 32. Leraar – 33. Cilinder – 34. Vleessap – 35. Intussen – 38. Mengeling – 39. Honingdrank – 40. Europese Kampioenschappen(afk.) – 42. Naam van Paus – 44. Nieuw – 45. Strik – 46. Droge wijn – 48. Persoonlijk vnw. – 49. Assistent in opleiding – 51. Getal – 53. Edel – 55. Voegwoord – 56. Bedorven – 58. Onbetwist – 60. Glansmiddel – 62. Kerel – 63. Bedompt – 64. Ellende – 66. Soort hagedis – 67. Jaargetijde – 69. Eenvoudig – 71. Gespannen – 72. Bijbelse figuur – 73. Soort verzekering – 74. Aanwijzend vnw. – 75. Afgelopen – 76. Voorbeeld – 77. Academisch Medisch Centrum – 78. Afvalplaats – 80. Gewelddadig – 83. Rijtuig – 85. Insect – 87. Onderwijzer – 88. Houding – 89. Kamer van Koophandel – 91. Lichaamsdeel – 92. Mindere – 93. Waterkering – 94. Plakmiddel – 95. Jonge koe – 97. Kledingstuk – 99. Tochtje – 100. Vader – 102. Rond voorwerp – 103. Nogmaals – 104. Wilde haver – 106. Ton – 108. De jongste – 109. Plaatsvervangend – 110. Kledingstuk – 111. Vruchtennat – 114. Spinnenweb – 115. Ontkenning – 116. Plus – 118. Boze geest – 120. Zangstem – 121. Nederlands dichter – 124. Onbekende – 125. Begroeting – 127. Ongebruikt – 129. Alletwee – 130. Raamscherp – 132. Edelsteen – 133. Glazen verpakking – 134. Vlug – 135. Opbergruimte.

Verticaal

1. Veruit – 2. Eerwaarde heer – 3. Schapenhaar – 4. Eerwaarde Moeder(afk.) – 5. Gekheid maken – 6. Zeevis – 7. Wijfjesbeer – 8. Slee – 10. Televisie – 11. Eens – 12. Middag – 13. Aangestoken – 14. Drietenige luiaard – 15. Vogelbek – 16. Doctor(afk.) – 17. Kijkkast – 20. Neon – 21. Tengel – 23. Meester – 26. Beroep – 27. Vochtig koud – 28. Klein deeltje – 29. Rekenkundige bewerking – 31. Aanwensel – 32. Steensoort – 36. Lidwoord – 37. Pulverig – 41. Tobber – 43. Kapitein – 46. Bankkluis – 47. Heimwee – 49. Overeenkomst – 50. Oostnoordoost – 52. In volle lengte – 54. Verfrissing – 55. Twijfelachtig – 56. Sliert – 57. Insect – 59. Interest – 61. Vis – 63. Schenker – 65. Renner – 67. Werkplaats – 68. Takje – 69. Baardje – 70. Roestvrij staal – 78. Soort schoeisel – 79. Getemd – 81. Spoorstaaf – 82. Eerste vrouw – 84. Tegenover – 85. Jonge stier – 86. Beledigd – 89. Betaalplaats – 90. Dagblad – 94. Woedend – 95. Waterdier – 96. Sluis – 98. Insnijding – 101. Algemene Loterij Nederland – 102. Aanbieding – 103. Besef – 105. Gegroet – 107. Valies – 108. Grap – 111. Schooier – 112. Getal – 113. Merkteken – 117. Oude lap – 119. Noot – 122. En dergelijke(afk.) – 123. Dierengeluid – 125. Hectare(Afk.) – 126. Dierengeluid – 128. Persoonlijk vnw. – 129. Bekende Nederlander(afk.) – 130. Gewicht – 131. Dwarsmast.

Karel en de rollator

Het regende met bakken uit de lucht. Regendruppels zochten naarstig naar uitwegen om rust te vinden bij hun soortgenoten in de Noordzee. Voor velen van hen most dat niet maggen. Ze stroomden over straten en doken in kelders. Het miezerde, goot en plensde in een voortdurend waterballet.



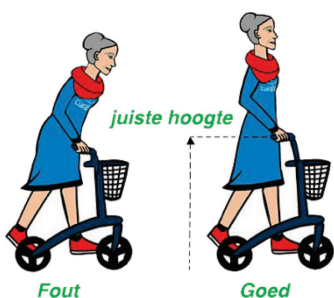
En het bleef daar niet bij. Kári, de god van de wind, was duidelijk jaloers. Deze zoon van Fornjót wedijverde constant met zijn broers, watergod Ægir



en vuurgod Logi. Kári, personage uit de Noorse Sagen, schroefde aan het snelheidsventiel van het lokale windstelsel, 't varieerde tussen zucht en rukwind. De wijzer op de windschaal schommelde zich het heen en weer tussen 0

en 11 Beaufort (uitgevonden door de Ierse schout-bij-nacht Sir Francis Beaufort 1774-1857).

Daarom was het stil op straat, iedereen bleef binnen op de armzaligen na die boodschappen moesten doen. Want zonder eten gaat 't niet.



Dat gold ook voor mij. Dus liep ik naar de warme bakker met een rollator vanwege enige malheur aan beide kniegewrichten. Onwennig en keurig rechtop, zoals dat wordt aangeraden. Zo snel als ik kon

schoof ik onder een luifel om al het nat te mijden. Daar stond Karel met zijn EMPR*).

“Ook aan de loopkar?” zei Karel vriendelijk, hoewel er een lichte frons over zijn gezicht gleed.

“Ja,” antwoorde ik, “mijn knieën laten het ietwat afweten. Gedoe vanwege artrose volgens de dokter.”

“Vervelend?” informeerde Karel.

“Nog niet echt,” zei ik.

“Langdurig?” vroeg Karel.

“Ik hoop van niet,” antwoordde ik.

“Ja, zie je,” onderwees Karel, “dan moet je wel rekening houden met je comfort.”

Karel draaide aan enige EMPR-knopjes en ter demonstratie schalde “An der schönen blauen Donau” van Strauss onder de luifel.

“Nou dat hoeft voor mij niet,” riep ik onmiddellijk, “'t mag best wat soberder zonder dat waterdeuntje van Strauss.”

“Vind je?” vond Karel. “En ook geen interesse in de elektrische voortstuwing?”

“Mooi niet,” protesteerde ik, “graag een simpele verplaatsing met de eigen benen en sturen via mijn eigen handen.”

“Jeempie, dus niet de moderne variant met een zelfdenkend rekentuig, stuurgeleiding via een navigatiedetector en een accu-aangedreven motor?” verwonderde Karel zich.

“Met ingebouwde AI (artificial intelligence oftewel kunsthersens) zeker,” smaalde ik. “Gaat ie er

misschien gewoon zelf vandoor bij slecht weer.”

“Jammer dat je de jezelf de geneugten van de moderne techniek ontzegt,” gaf Karel als commentaar.

“Ach,” meende ik, “overdrijven kan altijd. Een opklip-parasol of klem-paraplu lijkt me voldoende luxe.”

“Da's wel handig,” gaf Karel toe, “zeker bij dit weer. Het wordt nu ook weer kouder.”

Karel haalde een muts uit zijn jaszak en zette die op.

“Daar zit zeker ingebouwde elektrowarmte in?” vroeg ik.

“Nee dat niet,” zei Karel tot mijn opluchting.

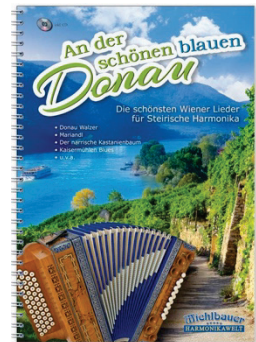
“Wat vindt Dien** van jouw streven naar moderne behaaglijkheid,” zei ik, “zullen we dat aan haar vragen?” Karel schrok van het vooruitzicht, pakte zijn EMPR** en verdween in de bakkerswinkel.

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

*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karel's vrouw

Harry Wagendorp
harrywagendorp@mac.com



Klik mij!



Trip Tip IJmond

Regen 't? Ga naar een museum dichtbij, rondje IJmond. Bent u er al geweest?



Beverwijk Museum Kennemerland

Westerhoutplein 1,
Beverwijk,
B/P: Noorderwijkweg 2a,
1943 DK Beverwijk.
T: 0251-214507 (tijdens
openstelling)

E; mk@museumkennemerland.nl

W: <https://museumkennemerland.nl/>

Open wodg 13.00 uur- 16.00 uur

Open zadg & zodg 11.00 uur tot 16.00 uur



Castricum Huis van Hilde

Westerplein 6
1901 NA Castricum
T: 023 – 514 32 47

E: info@huisvanhilde.nl

W: <https://museumkennemerland.nl/>

Maandag gesloten



Driehuis Pieter Vermeulen Museum

Driehuizerkerkweg 34d
1985 EL Driehuis
T: 0255-536726

E: [info@pieter-](mailto:info@pieter-vermeulen-museum.nl)

[vermeulen-museum.nl](mailto:info@pieter-vermeulen-museum.nl)

W: <https://www.pietervermeulenmuseum.nl/>

Open wodg&zodg 13.00 tot 17.00 u



Heemskerk Fort Veldhuis

Genieweg 1
1967 PS Heemskerk

W: [https://forten.nl/forten/fort-](https://forten.nl/forten/fort-bij-veldhuis/)
[bij-veldhuis/](https://forten.nl/forten/fort-bij-veldhuis/)

Open Zodg

Mei t/m oktober

11:00 tot 17:00 uur



IJmuiden Bunker Museum

Badweg 38
1976 BZ IJmuiden
T: 06-14 159 015

E: info@bunkermuseum.nl

W: <https://bunkermuseum.nl/>

Open 1ste & 3de zodg April t/m Oktober



IJmuiden IJmuider zee- en

Havenmuseum

Havenkade 55,
1973 AK IJmuiden
T 0255-538007,

E: info@zeehavenmuseum.nl

W: <https://www.zeehavenmuseum.nl/contact/>

Openwodg, zadg & zodg

13.00 t/m 17.00 u



Santpoort-Zuid

Ruïne van Brederode

Velserenderlaan 2
2082 LA Santpoort-
Zuid

E: info@ruinevanbrederode.nl

W: <https://ruinevanbrederode.nl/>

1 maart tot 1 november open



Velsen

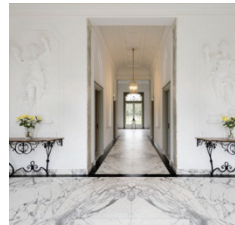
Hoogovensmuseum

Buizenweg
Velsen Noord
T: 02514 98865

W:

<https://www.hoogovensmuseum.nl/>

Open Wodg, Zadg & Zodg 10:30 uur tot 16:00 uur



Velsen-Zuid Beekstijn

Rijksweg 134
1981 LD Velsen-zuid

W:

[https://www.hendrickde](https://www.hendrickdekeyser.nl/museumbezoek/buitenplaats-)
[keyser.nl/museumbezoek/](https://www.hendrickdekeyser.nl/museumbezoek/buitenplaats-)
[buitenplaats-](https://www.hendrickdekeyser.nl/museumbezoek/buitenplaats-)

[beekstijn-velsenzuid](https://www.hendrickdekeyser.nl/museumbezoek/buitenplaats-)

Open: zie website



Velsbroek Museumboerderij Jan Makkes

Hofgeesterweg
22a
1991AD

Velsbroek

T: 023-5376227

W:

[https://www.museumgidsnederland.nl/velserb](https://www.museumgidsnederland.nl/velserbroek/museumboerderij-jan-makkes/)
[roek/museumboerderij-jan-makkes/](https://www.museumgidsnederland.nl/velserbroek/museumboerderij-jan-makkes/)

alleen op afspraak geopend

- **Week 50 2023**

> **Eenmalige energietoeslag van 800 euro komt**
Zie Senior Januari 2024

- **Week 51 2023**

> **Denk mee over voorgestelde locaties laadpalen**
We rijden steeds meer elektrisch en hebben daarom meer laadpalen nodig. Tot en met 12 november 2023 kon u daarom reageren op de laadkaart met de door ons voorgestelde locaties voor toekomstige laadpalen. Op basis van de reacties hebben we de laadkaart bijgewerkt tot de locatietaart. Op de voorgestelde locaties op deze kaart namen we op 15 december 2023 een ontwerpverkeersbesluit.

Op basis van de reacties hebben we de volgende aanpassingen gedaan op de laadkaart:

- 3 laadlocaties op de laadkaart (Abbenven 74; Hasebroekstraat 4 en Hondstong 28) zijn niet opgenomen op de locatietaart.
- 3 laadlocaties op de laadkaart (Duinrooshof 65; Lessestraat 95 en Rosa Manussingel 30) zijn verplaatst op de locatietaart.
- 1 laadlocatie (Pieter Breugelstraat 5d) is op de locatietaart omgezet van voorstel naar geplaatst.

Ik ben het niet eens met de voorgestelde locatie voor een laadpaal. Bekijk de locaties via www.heemskerk.nl/laadkaart en dien een zienswijze in. Dit kan tot 15 januari 2024. Op de website leest u hoe dat werkt.

> **Cameratoezicht in Heemskerk**

Vanaf week 51 2023 komt er cameratoezicht op de Raadhuisstraat, het Gildenplein, de Vlaskamp en het Maltezerplein. Burgemeester Alexander Luijten heeft dit in overleg met de politie en het OM besloten.

- **Week 52 2023 geen nieuws**



- **Week 01 2024**

> **Pot duurzaamheidslening bijgevuld**

We storten 1 miljoen euro bij in de pot voor de Duurzaamheidslening. Sinds de start in 2021 is al bijna 1,6 miljoen door inwoners geleend voor verduurzaming van hun woning. Met de

Duurzaamheidslening kunnen particuliere huiseigenaren hun eigen woning verduurzamen. Het gaat dan bijvoorbeeld om isolatiemaatregelen, een groen dak of een energieadvies op maat. Meer informatie over de lening vindt u op

odijmond.nl/duurzaamheidslening-heemskerk.

Ook landelijk zijn er mogelijkheden voor financiering. Zoals de Energiebespaarlening van het Nationaal Warmtefonds of subsidie uit de regeling ISDE. Op de site hierboven leest u hier ook meer over.

Hulp nodig bij verduurzamen?

Ga naar www.ecoheemskerk.nl. Deze energiecoöperatie (voor en door Heemskerkse inwoners) informeert en begeleid inwoners met vragen over de energietransitie. Dit is gratis.

> **Gemeente en Timpaan/Trebbe tekenden intentieovereenkomst voor ontwikkeling De Heerlijkheid Curtis**

Hiermee werd de samenwerking bevestigd voor de bouw van ongeveer 100 woningen. De ontwikkelaars doopten Eikenhof 2 om tot De Heerlijkheid Curtis.

- **Week 02 2024**

Wethouder Ron Suanet overhandigde namens St.



Kringloopwinkel De Groene Ezel een cheque van 1500 euro aan kinderboerderij Dierendorp

> **Schakel schuldhulpverlening in!**

Begin 2024 goed! Heeft u geldzorgen of schulden? U kunt ons om hulp vragen. Samen met u kijken we wat er mogelijk is. Dat doen we gratis. Vraag hulp bij:

- Een betalingsachterstand
- Beslaglegging op uw inkomen
- Het doen van uw geldzaken

Ook MET Heemskerk biedt op diverse manieren hulp bij het weer grip krijgen op uw geldzaken. Zie:

www.metheemskerk.nl/ondersteuning/financien

Naast hulp bij schuld en geldzorgen hebben we nog 7 andere regelingen voor Heemskerkers met een laag inkomen. Zie www.heemskerk.nl/iedereendoetmee.

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



Hamsteren

Een grootgrutter in Nederland adverteert regelmatig met deze kreet. Waarom zouden we hamsteren. Dreigt er tekort in Nederland? Als kind werd ons verteld dat de mensen in 1939-1940 door de oorlogsdreiging wel voedsel hamsterden. Dat woord kwam van de hamster. Een knaagdier dat voor de winter nootjes opslaat in zijn wangzakken of nestje. Wij hebben die dingen niet en zou ook lastig zijn daar brood, aardappelen en groenten in op te slaan.

De mens heeft andere manieren om voedsel op te slaan. De tijd ligt ver achter ons dat wij zelf alles bewaarden voor de winter. Wie heeft er nog een zgn. aardappelkuil in de tuin. Velen hebben geen tuin of kelder. Voor een kuil voor de aardappelen werd de grond met de breedte van circa een meter 10-15 cm uitgegraven en dit zand werd op de rand gezet als fundament voor de latere afdekking.

De hoogte van de berg aardappelen bedroeg in het midden ca. 75 cm. Eerst ging er dan een laag stro over en daarover het afdekkand. Tegen echt strenge vorst werd er nog een laag boomblad op voorraad gehouden als extra afdekmiddel. Zo werd ook een kuil(tje) gemaakt voor de krotten en of winterwortelen. Rode kolen werden met wortel en stronk uitgestoken en met de kool in de kuil en wortel omhoog boven de kuil bewaard. Verder hadden we nog het wecken in glazen potten en of inleggen in zout van snij- en sperziebonen in Keulse potten. Nu is zout bijna een doodzonde. Was toch wel lekker op zijn tijd. Ook spek uit het zout vond ik geen straf.

Zelf (voedsel) opslaan doen we al weinig of niet meer. We kunnen dat dagelijks heel gemakkelijk bekommen. Is het niet in blik, pot of diepvries te koop dan vliegen we het wel in. Toch zit dat hamsteren nog wel in de aard van de mens. We zagen het in het begin van de Corona pandemie. Geen toiletpapier en honden- en kattenvoer meer in de schappen???



De dagen voor kerst en voor de jaarwisseling zien we het toch weer gebeuren. De winkelwagens puilen uit of we nemen twee karren. Als reden geeft men op dat er

gasten komen. Die gasten hoeven dus geen eten te kopen dus het één heft het ander op. Vast toch niet. Ik zag het op laatste vrijdagmiddag van jaar ook weer. Je kon over de hoofden lopen van de mensen in de supermarkt terwijl de hele zaterdag en zondag (helaas maar tot 19.00 uur) de winkels open zijn. Hoe vreemd is de Hollander? Ik maakte in december kort reisje door Duitsland. Kom je zaterdag 23 december rond 11.00 uur in Bonn bij een Kerstmarkt waar vrij veel mensen lopen maar verder is alles gesloten. Geen bakker, geen slager, geen horeca, niets is geopend. Zondag 24 december ook alles dicht. Beide Kerstdagen idem dito met sterretje. Steden liggen er uitgestorven bij. Hier of daar een verloren kerstmarkt waar je dan glühwein en braadworst kunt bekommen. Heb toch nergens een overleden uitgehongerde Duitser zien liggen.

De winkeliers doen het wel voorkomen dat je van alles nu moet kopen. De aanbiedingen overstelpen je. Koop er 1 en je krijgt er 1 gratis bij of 2 of drie. Aanbiedingen met 85 procent korting zie je ook. Wil de winkelier niets meer verdienen of verdiende hij gigantisch veel aan zijn producten? Je voelt je toch minstens flink bedrogen als je al die kortingen ziet. Drogisterijketens spannen wel heel erg de kroon op dit gebied. Wat moet je met 3 of 5 potjes of tubes als je er 1 per jaar gebruikt Hoe meer je koopt, des te meer bespaar je maar je banksaldo keldert wel naar een absoluut dieptepunt. Na 1 of twee jaar ligt het nog in de la of kast en belandt het in de kliko. Leve het milieu.



Waar zijn de ouderwetse seizoensopruiming? Dit was vooral in kledingwinkels om plaats te maken voor de nieuwe collectie. Zou kunnen maar het was ook bedoeld dat je naar de winkel op de koopjes af kwam. Vond je dan niets naar jouw smaak en kocht je toch iets uit de nieuwe voorraad. Jij blij, winkelier blij De bedoeling van reclame is niet om jou rijker te maken maar juist armer omdat je meer koopt dan je nodig hebt. Maak dus voor het bezoek aan de winkel een lijstje met de dingen die je nodig hebt en houd je daar aan.

KvD



St Caecilnieuws

Nog steeds is Caecilia niet uitgesproken over het prachtige concert van 26 december in Paradiso Amsterdam. Iedereen heeft het ervaren als het beste ooit.

Voor een uitverkochte zaal (600 bezoekers) met zeer bijzondere professionele solisten is het voor iedereen een beleving geweest.

Voor het publiek als Caecilia: "Ander jaar weer?" Zeker weten.

Voor Nova en Caecilia staan er al weer veel muziekstukken op de lessenaar. Het worden mooie concerten voor beiden op 17 en 23 maart.

Nog even uw aandacht voor onze jaarlijkse kledingactie. Deze wordt gehouden van vrijdag 23 maart t/m zaterdag 6 april.

Uiteraard volgt er begin maart informatie over inleveren en eventuele ophaalmogelijkheden

Wij hopen van harte op uw medewerking.

Met muzikale groet,
Jaap Hilbers.

Alzheimer Nederland

Afd. Midden-Kennemerland organiseert op 13 februari 2024 een Alzheimer Trefpunt.

Thema: "Wat is er te doen aan onbegrepen gedrag?"

Mensen met dementie doen soms dingen die de omgeving niet begrijpt. Om onduidelijke redenen kunnen ze bijvoorbeeld angstig, achterdochtig of boos zijn. Dit gedrag kan voor de mensen zelf en de omgeving erg lastig zijn. Een verpleegkundig specialist van Parnassia komt uitleggen hoe het komt en wat er aan te doen is. 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




"Voor uw oren is alleen het beste goed genoeg"

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



10 jaar StAr- en Triage-audicien

Hij helpt u van hoortest naar nieuw hoortoestel.

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

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



De Jansheeren

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

Maltezerplein 1
1961 JC Heemskerk
0 251 257 485

Hulp bij het invullen van uw belastingaangifte 2023



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

Ook dit jaar is het weer mogelijk hulp te krijgen bij het invullen van uw belastingaangifte over het jaar 2023. De hulp is bedoeld voor een eenvoudige aangifte inkomstenbelasting van 65-plussers. Wij helpen u ook, indien nodig, bij het aanvragen of controleren van zorgtoeslag en/of huurtoeslag.

De belastingsservice is bestemd voor alle ouderen in Heemskerk met een inkomen, bestaande uit een AOW-uitkering, aangevuld met een pensioen of vergelijkbaar inkomen en eventueel een eigen woning.

Degene die vorig jaar een machtigingscode heeft ontvangen van de belastingdienst krijgt dit jaar geen code thuis gestuurd. De code van vorig jaar is namelijk een doorlopende machtiging tot 31 december 2024. Alleen de belastinginvuller die uw code heeft geactiveerd en uw aangifte 2022 heeft verzorgd kan gebruik maken van deze code. Neem dan contact op met desbetreffende belastinginvuller.



Als u voor het eerst uw aangifte wil laten verzorgen moet er een machtigingscode door een van de invullers aangevraagd te worden. De invuller heeft

dan uw BSN-nummer en geboortedatum nodig.

De belastinginvullers maken gebruik van de VIA (Vooraf Inge vulde Aangifte). In dit programma vult de belastingdienst de bij haar bekende gegevens al in. Als u geen brief krijgt van de belastingdienst om verplicht aangifte te doen is het toch raadzaam om na te laten kijken of u eventueel geld terugkrijgt. Dit geldt zeker voor degene die naast hun AOW een klein pensioentje ontvangt.

Voor leden van een ouderenbond (KBO, PCOB en ANBO) vragen wij voor de hulp per adres een contante bijdrage van € 15,00 voor de kosten die gemaakt worden zoals print- en reiskosten. Voor niet leden van een ouderenbond bedraagt dit € 22,50.

Als u van deze service gebruik wilt maken, neem dan telefonisch contact op met de volgende invulhulpers:

- dhr. W. Dantuma T 06 2016 6808
- dhr. B. Henneman T 06 2701 7631
- dhr. P. Niet T 06 5117 1395
- mw. M. Oerlemans T 06 5371 7630
- dhr. B. Schoutsen T 06 8313 2943
- dhr. K. Wassenaar T 06 5155 5222
- mw. A. Westerhoven-Prins T 06 1937 4400
- dhr. J. Zonneveld T 06 5886 3247



Jan Zonneveld,
Coördinator belastingsservice Stichting De Grijsse Ezel
Email: jpm.zonneveld@gmail.com

Alleen



Ik keek om me heen,
mijn armen grepen ernaast,
een-
zaam,
zonder saam te zijn.
Waar ben je?
Moet ik je ontmoeten?
Toch niet,
wel?

Hente Mus 240112



Lezingen Seniorweb in de Stut in februari en maart

Op woensdag 14 februari om 14.00 uur is er een lezing over Beeldbellen.

De lezing wordt gegeven door Ad Kemper van Seniorweb IJmond.

Op woensdag 13 maart om 14.00 uur is er in De Stut te Heemskerk een lezing over Kunstmatige Intelligentie.

Deze lezing wordt gegeven door Rob Uijlings van SeniorWeb IJmond.



Lezing Beeldbellen

Even checken hoe het is daar aan de andere kant van de wereld, vier je een verjaardag, of laat je even zien hoe je een

schroefje in de deur aandraait. Met beeldbellen bel je dus iemand waarbij je elkaar ziet. Een unieke manier om je gesprekspartner mee te nemen in jouw activiteit. Op welke manier kun je beeldbellen? Voorbeelden.

FaceTime

Heb je een iPhone, dan kun je gebruik maken van FaceTime. Hier is het echter alleen mogelijk om naar iemand te bellen die óók FaceTime heeft.

WhatsApp

Voor WhatsApp geldt dat iedereen met een 06-nummer van WhatsApp gebruik kan maken. Naast de vele tekstberichten die mensen sturen, is WhatsApp ook heel geschikt voor beeldbellen.

Skype-app

De Skype-app op je telefoon kan op alle phones gebruikt worden, maar je gesprekspartner moet wel een account hebben en de app op zijn/ haar telefoon geactiveerd hebben.

Lezing Kunstmatige Intelligentie (A.I.).

A.I. is de intelligentie waarmee machines, software en apparaten zelfstandig problemen oplossen. We krijgen in ons mediagebruik hier steeds vaker mee te maken. Zij imiteren hierbij het denkvermogen van de mens. De apparaten zijn zich niet bewust van de taken die ze uitvoeren. Ze volgen algoritmes en patronen. Kunstmatige Intelligentie kan grote voordelen hebben voor de mensheid.

Veel apps op je smartphone maken al gebruik van A.I.

Als samenleving moeten we ook kritisch blijven. Hoe maken wij onderscheid? Door welke algoritmes worden we gestuurd?

Kom naar de presentaties in de Stut op Woensdag 14 februari en/of 13 maart om 14.00 uur.



Graag vooraf aanmelden bij de Stut, Maastraat 3 te Heemskerk.

Tel. 0251-248 648. U betaalt € 3,- aan de zaal. U bent van harte welkom.



Wat doe je met de persoonlijke spullen van je partner na overlijden?

De één ruimt direct alle spullen op en brengt deze meteen naar de kringloop. De ander laat het eerst even staan, brengt het na een tijd naar een kamer, een jaar later in een doos naar de zolder en brengt het weer een hele tijd later alsnog (deels) weg. Iedereen doet het op zijn eigen manier, wat voor hen goed voelt en wat past.

Meneer De Ruijter deed het weer op zijn manier en liet na het overlijden van zijn vrouw, drie jaar geleden, alles staan zoals het was. Zijn kinderen dachten iedere keer: "Het komt nog wel". Maar na drie jaar hing haar jas nog steeds aan de kapstok en stonden haar pantoffeltjes nog altijd onderaan de trap. "Het gaf hem het gevoel niet in een leeg huis thuis te komen wanneer hij haar jas zag hangen en die pantoffels zag staan", vertelde zijn zoon mij toen ik bij hun vader thuis was nadat hij was overleden. Met de tranen in zijn ogen vervolgde hij zijn verhaal met de vraag: "Maar wat gaan we er nu dan mee doen?"

Ik stelde voor om de pantoffels aan hun vader mee te geven in zijn kist. Dat vonden ze een mooie gedachte. We hebben wel eerst nog even een foto gemaakt van dat aandoenlijke plaatje van de jas aan de kapstok en de pantoffels onder de trap. Maar daarna hebben we meneer De Ruijter zijn eigen sloffen aangedaan en het setje van zijn vrouw er lieflijk naast gelegd in de kist. Nooit meer alleen thuis komen ❤️.

Jos Schoehuijs Winnaar Henk Pirovano Toernooi

Begin januari is er het Henk Pirovano Toernooi gehouden. Daar Henk 1½ jaar geleden is overleden en hij veel voor de club heeft betekend is door bestuur en leden besloten om de naam het Willem Koper toernooi te wijzigen in het Henk Pirovano toernooi.

Vanaf maandag tot en met vrijdag is er die week door 36 deelnemers sportief en gezellig gestreden om de prijzen.

Als winnaar, na een mooie en spannende wedstrijd tegen Cees Beentjes en Jos Schoehuijs, ging Jos met de eer strijken en werd dus kampioen van het Henk



Pirovano Toernooi 2024 met Cees op een mooie tweede plaats. De strijd om de derde en vierde

plaats ging tussen Gerrit van der Pijl en Jan Kloes en werd gewonnen door Gerrit en Jan eindigde op plaats vier.

Na een terugblik van Rien Heijne, voorzitter van de wedstrijdcommissie, op wat Henk voor onze club heeft betekend, werd het tijd voor de prijsuitreiking.

De prijzen aan de winnaars werden uitgereikt door Jacqueline, dochter van Henk Pirovano, die dit op een leuke en spontane wijze heeft gedaan.

Voorzitter Theo v/d Poll bedankte de wedstrijdcommissie voor het vele werk en welslagen van het toernooi en liet dit vergezeld gaan door een flesje wijn.



MantelZ

centrum voor
mantelzorg

Mantelzorgers, maak een noodplan!

'Wat als er iets met mij gebeurt? Wie zorgt er dan voor mijn naaste?' Het is een gedachte die in het hoofd van een mantelzorger kan zitten en op de achtergrond aanwezig blijft. Mocht er zich plotseling een situatie voordoen waarin u voor een korte of lange periode niet kunt zorgen, dan zorgt dit voor veel onzekerheid en vraagtekens. Een paar voorbeelden:

- *Ik mag niet uitvallen, want dan gaat alles mis.*
- *Ik ben de enige die snapt hoe alles reilt en zeilt*
- *Wie vervangt mij tijdens mijn afwezigheid?*
- *Hoe weet mijn vervanging hoe het werkt met de medicatie?*

Herkent u zich de bovenstaande situatie? Dan is het voor u wellicht een uitkomst om een 'Noodplan' te maken. In een noodplan schrijft u alle belangrijke informatie over uw naaste op, zoals:

- Waar uw naaste hulp bij nodig heeft en waarom;
- de medicijnen die uw naaste gebruikt;
- de hulpmiddelen die uw naaste gebruikt;
- belangrijke telefoonnummers van artsen, thuiszorg, contactpersonen, familieleden en vrienden;
- het dagritme dat uw naaste heeft;

De mantelzorgconsulenten van MantelZ kunnen u ondersteunen bij het opstellen van zo'n Noodplan. Wilt u meer weten? U kunt ons bereiken op telefoonnummer: 088 - 995 77 88 of info@mantelz.nl

Algemeen

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



Maandag 26 februari hebben we weer onze kienmiddag in De Jansheeren aan het

Maltezerplein. We beginnen om 14.00 uur en de zaal gaat open om 13.30 uur. We spelen 3 ronden voor € 5,00 en daar heeft u een gezellige middag voor. We hopen dat u allen weer komt dus: tot ziens op 26 februari.

Groeten,
Het kienteam

Kom op! februari 2024

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	De Stut	09.30-11.30
Wandelgroep	ma 12 en 26 feb	Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma en 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 15 feb	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 15 feb	MantelZ	13.30-15.00
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
Yoga 4 en 5	vrij	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	2 ^e ma v.d. mnd	De Stut	13.30-15.30
Glas bewerken (Tiffany/Fusing/graveren)	di	Handen Ineen	09.15-12.00
Kantklossen	di	Spectrum	09.30-11.30
Handwerkgroep	di	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'	di	Spectrum	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
Cultuur en muziek			
Stut ensemble, zang en bespelen van instrumenten	di	De Stut	09.30-11.30
Klassieke muziek beleven-Tommie Freke Uitjezorg;IJm	di	Cultuurhuis	10:00-11:30
Zing-Cirkel-middag. Uitjezorg;IJmond	wo 7 en 21 feb	d'Evelaer	14.00-15.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Leesclub	wo 28 feb	Spectrum	10.00-11.30
Het Stutkoor	do	De Stut	10.30-11.45
Start Participatiekoor. Uitjezorg; IJmond	za 17 feb	Cultuurhuis	13:00- 15:30
Cursussen			
Engelse conversatie	wo, oneven wk	De Stut	13.30-15.00
Duitse conversatie	di, oneven wk	De Stut	13.30-15.00
Franse conversatie	vrij	De Stut	09.00-10.30
Spaanse conversatie	vrij	De Stut	09.00-10.30

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Maak kennis met de Reigershoeve	Zo 11 feb	Reigershoeve	15:00 - 17:00
Vrouwen voor Vriendschap (aanmelden 06-48457632)	Zo 11 feb	Schuilhoek	14.00-16.00
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Alzheimer Trefpunt: Wat te doen aan onbegrepen gedrag	di 13 feb	Stut	19.00-21.00
Open Boekbindwerkplaats	wo 21 feb	Handen Ineen	14.00-16.00
Inloopspreekuur Wijkpunt Oosterwijk, Europaplein 63-65 Heemskerk	elke wo	MantelZ	13.00-14.00
Lunch & Zo, Stampot met stukje vlees en een activiteit	do 15 feb	d'Evelaer	13.00-15.00
Kombinnen, koffie/thee en een goed gesprek	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag van de maand	zo 3 mrt	Spectrum	13.30-16.00
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren Klaverjassen	ma	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassen avond	ma 26 feb	Spectrum	19.30-22.30
Kienen	ma 26 feb	Jansheeren	14.00-16.00
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	di	De Stut	14.00-16.00
Schaken SOOS 50+	di	Sportcentrum	vanaf 13.00
Klaverjassen	wo	De Stut	13.00-16.00
Scrabble	wo	Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen om de week	wo 7 en 21 feb	Jansheeren	13.30-16.30
Keezen om de week	wo 14 en 28 feb	Jansheeren	13.00-16.00
Sjoelen	wo	Jansheeren	vanaf 19.30
Bridge opfriscursus	do	De Stut	09.30-11.30
Keezen, klaverjassen, andere spelletjes (recreatiemiddag)	do	Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do 8, 22 feb	Spectrum	19.00-22.00
Competitie bridge	vrij	De Stut	13.00-16.00
Keezbord	1 ^e en 3 ^e vrij	De Stut	13.30-16.00
Keezen	vr 1 mrt	d'Evelaer	19.30
Klaverjassen	vr 16 feb	d'Evelaer	20.00
Diversen			
Fotoproject "Thuis in de IJmond"	ma 12 en 26 feb	De Stut	09.30-11.30
Samen met een boek op maandag	2e ma v/d mnd	De Stut	10.00-11.30
Vragenuurtje geheugenkabinet	di 20 feb	Bibliotheek Bev.	16.00-17.00
Taalcarrousel (SPA)	wo	De Stut	0845.-10.15
Leesgroep boekensteun	laatste di v/d mnd	De Stut	09.15-10.45
Lezing Seniorweb over beeldbellen	wo 14 feb	De Stut	14.00-16.00
NVVS inloopspreekuur voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 15 feb	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Repair café	za 2 mrt	Schuilhoek	10.00-14.00
Rommelmarkt	Za 10 feb	Schuilhoek	10.00-13.00
Adressen			
locatie	adres	telefoon	website / e-mail
Bibliotheek Beverwijk	Kerkplein 5	0251-228 591	www.bibliotheekijmondnoord.nl
Bibliotheek Heemskerk	M.v.Heemskerkplein 5	0251-245 414	
Cultuurhuis	M.v.Heemskerkplein 5	0251-836 003	https://cultuurhuisheemskerk.nl
D'Evelaer	Luttik Cie 35	0251-244 544	www.evelaer.nl
De Jansheeren	Maltezerplein 1	06 484 576 32	www.metheemskerk.nl
De Schuilhoek	Van Bronckhorststraat 1	088 8876 811	www.metheemskerk.nl
De Stut	Maasstraat 3	0251-248 648	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
Sticht. H'kerk Handen Ineen	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 230315 of 06 254 83 404	www.handenineen.com
Reigershoeve Uitjezorg IJm.	Oosterweg 5B	0251-207 029	www.uitjezorgijmond.nl



Nieuw

Woonspreekuur in bibliotheek Beverwijk vanaf 6 februari

Vanaf dinsdag 9 januari zal er iedere twee weken een "Woonspreekuur" plaatsvinden in vestiging Beverwijk van 15.00 tot 16.00 uur.

Dit spreekuur is bedoeld om op weg te worden geholpen in de zoektocht naar een woning. Er wordt door het sociaal team Beverwijk ondersteuning geboden met het inschrijven als woningzoekende, het reageren op woningen via de website en het beantwoorden van vragen.

Online kunstlezing Frans Hals 28 februari, 20.00-22.00 uur.

De schilder Frans Hals behoeft weinig introductie. Hij liet een groot oeuvre na, zijn werk is in vooraanstaande Nederlandse collecties te vinden en hij stond op het biljet van tien gulden.

De meeste mensen denken bij de naam Frans Hals bovendien al snel aan zijn stijl: losse streken met het penseel en rozige, lachende gezichten.

De deskundige kunstkenner Krzysztof Dobrowolski-Onclin van Bureau Boeiend vertelt over deze bekende schilder.

Voor meer informatie en inschrijven:

<https://www.bibliotheekijmondnoord.nl/actueel/agenda/online-kunstlezing-frans-hals.html>

Twewekelijks vragenuurtje geheugen en dementie

Ook dit jaar kunt u elke eerste en derde dinsdagmiddag tussen 16.00 en 17.00 uur met allerlei vragen over het geheugen en dementie terecht in de bibliotheek, vestiging Beverwijk. Mantelzorgers en andere verzorgenden en geïnteresseerden zijn van harte welkom voor een praatje en gratis advies.

Vanaf **dinsdag 16 januari 2024** sluit MantelZ op iedere derde dinsdag van de maand aan bij het vragenuurtje. Zo heeft u alle gelegenheid om vragen te stellen over mantelzorg, ook in combinatie met de zorg voor iemand die beginnend dementerend is.

Vrouw Bakker

was al puur zo'n toidje pittig ziek. Op 'n dag kwam doumenee op ziekebezoek en nei 's toidje prate zai hai bai 't weggaan: "Vrouw Bakker, zal ik voor u bidde?" "Nôh," reageerde vrouw Bakker, "dat hoeft niet 'oor." Maar effes later zai ze: "Nôh, doen t toch maar, jullie worde 'r ok voor betaald."



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@tpggerardkool.nl

EEN RIJBEWIJS AANVRAGEN
OF VERNIEUWEN



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)

Wij gedenken

06-12	dhr	J. Brouwer	88	16-12	mevr	A. Bloedjes-Beentjes	102
07-12	dhr	W. v.d. Poll	93	16-12	dhr	H.J.S. Schweitzer	69
09-12	dhr	J.A.V. Climan	88	17-12	mevr	M.C. Klijn-Rommerts	84
11-12	dhr	P. Ripani	88	18-12	mevr	T.M. v.d. Bijl-Koppenol	94
13-12	mevr	P.D. van Brussel-van Beek	92	18-12	dhr	H.P.A. Allard	91
13-12	dhr	J.C. v.d. Linden	92	19-12	mevr	M.J. Kloes	82
16-12	dhr	J. Brondsema	77	19-12	dhr	R. Reiss	87
				20-12	mevr	A.A. Buur-Heijnen	86



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.895,-

Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.

*Madeleine La Croix, Ivo Eeken,
Marit Sloot & Rob van Eerden*

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

Ontmoetingsplek ouderen



in de duinen. Tijdstip op afspraak.

Lezen uw hobby? Ik lees veel en wil graag met uw
of een kleine groep boeken voorstellen, mooie



passage aanhalen en erover
spreken wat op mij een
bijzondere indruk heeft
gemaakt.

U neemt uw boek mee en
vertelt er over zodat we samen van gedachten
kunnen wisselen. Eens per maand bij mij of bij u
thuis.

Neem contact op met Roos 06 207 02 460 als u
geïnteresseerd bent.

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@svijmond.nl Website: www.vrijwilligersvervoerijmond.nl	0251 257 481	ma t/m vr	13.00-16.30
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		