

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Miranda Butter

MAART 2024

LAURENTIUSKERK



Ons kantoor is er voor ú.

Janssen & Van Commenée
van 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 en op de lange termijn.

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

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

Andijviestampot met gerookte amandelen en feta

Benodigheden

1 kg kruimige aardappels
400 gr kikkererwten (blik)
olijfolie
1 tl ras el hanout (Marokkaans kruidenmengsel)
1 krop andijvie
½ bosje bladpeterselie
200 gr feta
¼ citroen
50 gr gerookte amandelen
4 el crème fraîche
bakpapier
pureestamper

Bereidingswijze

Spoel de kikkererwten schoon en laat ze goed uitlekken. Schil de aardappels, snijd ze in stukken en

doe ze in een pan. Voeg water toe totdat de aardappels net onder water staan. Breng aan de kook en kook de aardappelen in circa 10-15 minuten gaar. Giet af en stoom droog. Verwarm de oven voor op 200°C. Verdeel de kikkererwten over een bakplaat met bakpapier. Besprenkel met een scheutje olijfolie en bestrooi met de ras el hanout en peper en zout. Hussel goed door elkaar. Rooster de kikkererwten in circa 15 minuten krokant.

Was en snijd de andijvie in reepjes. Hak de peterselie fijn. Verbrokkel de feta. Hak de amandelen grof. Meng in een kommetje de feta, peterselie en sap en rasp van de citroen. Breng eventueel op smaak met peper. Zet de pan met aardappels op laag vuur en voeg in gedeeltes de andijvie toe. Stamp met een pureestamper tot een grove stampot, meng de crème fraîche en 2/3 van de amandelen en de kikkererwten door de puree. Verdeel de stampot over borden, garneer met de feta en peterselie en de rest van de amandelen en kikkererwten.

Lente

Officieel moeten we wachten tot de 21^e alvorens we mogen spreken van “de lente is begonnen”. Dat de kriebels toch al eerder aanwezig waren kwam doordat februari zich niet als een echte wintermaand gedroeg. Alles is een maand vervroegd las ik onlangs. Je kunt spreken van grensoverschrijdend gedrag van de weergoden. Maar ja, wie zegt er iets van en vooral tegen wie moeten we klagen? Er wordt al genoeg gesproken over grensoverschrijdingen.

Ikzelf begin me toch lichtelijk gefrustreerd te voelen als ik aan mijn prille jeugd terug denk waarin ik zonder enig respect voor het dier als kleuter een hobbelpaard heb bereiden.

Op het moment dat dit aan het papier wordt toevertrouwd hebben we nog geen nieuwe regering en ik ben bang dat op het moment dat dit onder uw ogen komt, het niet anders zal zijn.

De redactie is blij dat op de oproep voor uitbreiding van onze wat ouder wordende redactie positief gereageerd is door 2 mensen. Wij heten hen van harte welkom en hopen dat zij aan het blad een positieve bijdrage kunnen leveren.

Het huisbezoek 75-jarigen-project is van start gegaan en de respons op de door de gemeente verzonden uitnodiging is zeer teleurstellend. Hier is het de bedoeling om in een gesprek met een (vrijwillige) huisbezoeker zaken te bespreken wat er zoal belangrijk is voor u als inwoner en waarbij de gemeente dan geïnformeerd wordt over wensen en eventuele knelpunten.

Verder in dit nummer:

- Arti-Ambachten - Heemskerk
- Gemeentenieuws
- Uitjezorg
- IPSO Huis Kennemerland
- KBO Heemskerk
- Algemene Hulpdienst Heemskerk
- Maart roert zijn staart
- Sportvereniging TOSS Heemskerk
- De Rondrijders

Wij wensen u veel leesplezier.
Namens de redactie,
Jan de Looze



Jan de Looze

Senior voor Heemskerkse Ouderen

53^e jaargang, nummer 6, maart 2024

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 5 maart 2024

Inleverdatum kopij aprilnummer:

uiterlijk 11 maart 2024

Oplage:

5707 exemplaren - 351 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

Arti-Ambachten - Heemskerk

Voor jong gepensioneerden

Kennismaken met Tiffany glas in 3 lessen op dinsdagmiddag 12/3, 26/3, 2/4 telkens van 13.00- 16.00 uur in de werkplaats en zaal van Handen Ineen, Joh. Vermeerstraat 2^E in Heemskerk

www.arti-ambachten.weebly.com

Je leert hoe je het glas snijdt en slijpt. Hoe koperfolie te gebruiken en hoe je glas aan elkaar soldeert. Na deze lessen ga je met een zelfgemaakt werkstukje naar huis en weet je of Tiffany glas maken iets voor jou is.

Na de kennismakingslessen is er een mogelijkheid om nog vier lessen te volgen waarin je leert jouw vaardigheden te optimaliseren. Daarna kan je zelfstandig werken en wekelijks gebruik maken van de werkplaats op dinsdagmiddagen van 13.00-16.00 uur.

Kosten

- 3 lessen kennismaken: € 45,00, inclusief materiaal, gebruik gereedschap en koffie/thee.
- 4 lessen vervolg: € 45,00, inclusief materiaal, gebruik gereedschap en koffie/thee.
- Kalenderjaar welkom in de werkplaats: € 80,- of € 5,00 per keer, inclusief gebruik gereedschap en aanwezig (breek)glas.

Nieuwsgierig?

Kom kijken op een dinsdagochtend. Dan is er al een groep glasmakers bezig. Ze werken zelfstandig en delen kennis en kunde.

Aanmelden:

Via T 06 254 83 404 (appen mag ook) of via dobeemus@ziggo.nl

Met de betaling is je inschrijving definitief.

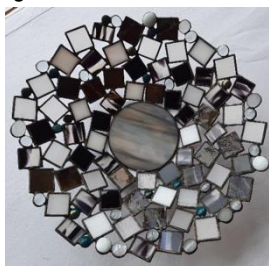
Betaal € 45,- op rekeningnummer

NL49 INGB 0006 9349 29 t.n.v. Stichting Frajas en vermeld **jouw naam** en **Tiffany-1**.

Gaat de cursus onverhoopt niet door, dan wordt het geld teruggestort.



Detail schaal, gemaakt van breekglas (in kleur alleen in de digitale versie van Senior)



schaal zwart-wit



May be with you

Vorige maand mocht ik iets heel bijzonders meemaken. Een echt kippenvol-moment. Zo'n moment waarop ik dankbaar ben voor het werk dat ik mag doen.

Deze hele uitvaart was al bijzonder. Het had namelijk het thema StarWars gekregen omdat Martin zijn hele leven hier al fan van was. Het is altijd ons doel om een afscheid zo persoonlijk mogelijk te maken, en bij het afscheid van Martin mochten we 'los' 😊. **May the force be with you**, de slogan van de film, was ons uitgangspunt. Zo was deze terug te vinden op zijn rouwkaart en was zijn kist gedecoreerd met een lint met deze tekst. Daarnaast kwam mijn lieve collega Roze-marijn met een prachtig idee, namelijk het benaderen van Dutch Garrison, een vrijwilligersorganisatie die is opgericht om Star Wars Cosplayers samen te brengen, om te vragen of zij 'echte' Stormtroopers konden leveren ter begeleiding van de kist. Ze stuurde een mailtje en direct kwam hier een hele lieve en positieve reactie op terug dat er 6 vrijwilligers waren gevonden die dit voor de uitvaart van Martin wilden verzorgen. Zo liep ik daar op de dag van de uitvaart, voor de donkerblauwe rouwwagen uit, begeleid door 6 StarWars figuren. We waren een indrukwekkend geheel. Overal stopte het verkeer voor ons en stonden mensen te kijken. Trots en vereerd keek ik om mij heen toen ik plots een jongeman in een rolstoel van koers zag veranderen toen hij ons zag. Hij bedacht zich geen moment en verbrak zijn route, maakte een scherpe bocht naar rechts, stopte voor de stoeprand en wachtte tot wij hem passeerden. Met alle kracht in zijn armen en de passie in zijn ogen bracht hij zijn hand naar zijn hoofd en saludeerde hij. **"May the force be with you"**

BOLLEMEIJER 90 **GEZICHTSBEPALEND**
HET EEN EN ALLEZIJN

**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



Er is meer dan terugverdientijd: Comfort!!

Veel mensen vragen "Wat is de terugverdientijd?" als ze hun huis willen verduurzamen door zonnepanelen of woningisolatie. Natuurlijk is geld belangrijk, maar als u een nieuw bankstel koopt omdat het oude niet zo lekker meer zit, vraagt u toch ook niets over terugverdientijd? Ons advies is dus ook naar de verbetering van het comfort in uw woning te kijken bij energiebesparingsmaatregelen. De vloer wordt bijv. warmer, of het tocht minder en daarom leeft u prettiger in uw kamer. Dat is ook iets waard!

We hebben infraroodcamera's om koude plekken op te sporen en zelfs een rookmachine om tocht te meten. Vraag een Energiecoach om gratis hulp door een e-mail te sturen naar: info@ecoheemskerk.nl.

Nieuw: Gratis snelle vervanging cv-ketel

Veel mensen twijfelen wat te doen als het einde van de levensduur van hun Cv-ketel in zicht komt (na ongeveer 15 jaar). Want vanaf 2026 mag je je Cv-ketel niet meer zomaar vervangen door een andere, maar ben je vaak wettelijk verplicht om er meteen een hybride warmtepomp bij aan te sluiten. Of misschien komt er wel een warmtenet door je straat ...

Als je met dit soort vragen zit, vraag dan onze Energiecoach om raad! In een gratis gesprek van ongeveer een half uur geeft hij een eerste advies. Aanmelden kan via: [www.ecoheemskerk.nl/vraag-
een-energiecoach-2/](http://www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/)

Gratis energiebespaaradvies voor huurders!

Iedereen die in een huurhuis woont kan een afspraak maken met een Energiecoach van EcoHeemskerk voor een gratis energiebespaaradvies. Ga 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 ons op 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.



St Caecilanieuws

Agenda

- Concert Nova, 17 maart Schuilhoek, aanvang 14.30 uur. Entree: € 5.--
- Concert Fanfare, 23 maart. Grote Kerk Beverwijk. aanvang 20.00 uur. Entree: € 12.50.

Dit concert heet "Maestro". Ruud Pletting is 25 jaar dirigent van Caecilia. Hierbij wordt niet "stilgestaan" maar muziek gemaakt. Als de voorbereidingen ons niet bedriegen worden het mooie concerten.

Kledingactie

De actieweek loopt van 29 maart t/m 6 april. Ingezameld wordt alle schone en hele kleding. Schoenen, aan elkaar gebonden, hoeden, petten, riemen, sport- en handtassen. Beddengoed, zoals lakens, slopen en dekbedhoezen.

geen kussens, dekens en dekbedden.

geen pluche knuffels, gordijnen en vitrage.

Voor nadere info: P. van Lente, tel: 240 061 en J. Hilbers, tel: 231 433.

U kunt uw kleding ook brengen naar Bonckenburghstraat 30 of Promenade 21.

U mag de goederen bij de voordeur zetten.

Op vrijdagavond 5 april kunt u van 19.00 tot 20.00 uur bij het repetitielokaal, Mrt. van Heemskerckstraat 41A (naast het Politiebureau) e.e.a. zelf bezorgen.

Tenslotte

Op 27 maart zullen de heren Piet Bal en Rob van Rookhuizen hun laatste radioprogramma HAFABRA-klanken bij Heemskerk FM laten horen.

Woensdagavond van 19.00 tot 20.00 uur en dat 23 jaar en 1129 uitzendingen lang waren zij present. Altijd was er heel veel aandacht voor de orkesten in de IJmond. Piet en Rob, heel veel muzikale dank.

Beleef de Lente.

Jaap Hilbers



MantelZ

centrum voor mantelzorg

Symposium 'Leven met levend verlies' 12 april

Op vrijdag 12 april 2024 organiseren MantelZ, MEE & De Wering en Socius, het symposium 'Leven met levend verlies' voor mensen die in hun persoonlijk leven levend verlies ervaren, als mantelzorger, zorgvrager of naaste die woonachtig zijn in de gemeenten Beverwijk, Heemskerk, Uitgeest, Castricum of Velsen.

Levend verlies is een term om levenslange rouw aan te duiden, rouw die men ervaart bij het verlies van gezondheid, relaties, verwachtingen of dromen. Verdriet om wat nooit (meer) zal zijn. Levend verlies is een anticiperend verlies: verdriet om verlies dat komen gaat. Ook is het chronisch verlies: nieuwe situaties geven opnieuw en soms

onverwacht verlies.

Tijdens deze afwisselende ochtend krijgt u informatie over de betekenis van levend verlies en zullen enkele ervaringsdeskundige sprekers hun eigen verhaal met u delen.

Datum : vrijdag 12 april van 9.45-12 uur

Locatie : Wijkcentrum Prinsenhof, Beatrixlaan 2, 1947 HS Beverwijk

Voor wie: mantelzorgers, zorgvragers, naasten en geïnteresseerden.

Voor informatie en aanmelden kunt u mailen naar Debby Mettes: dmettes@socius-md.nl

Cursus 'Omgaan met dementie' voor mantelzorgers 26 maart en 2 april

Netwerk dementie Midden Kennemerland organiseert dit voorjaar, samen met MantelZ en de casemanagers Dementie de cursus 'Omgaan met Dementie'. De cursus, is bedoeld voor mantelzorgers en naasten van mensen met (beginnende) dementie. Er is net een diagnose gesteld of er is sprake van een vermoeden van beginnende dementie waarbij nog geen diagnose gesteld is. In de cursus geven we o.a. informatie over vormen van dementie en voorzieningen en ook is er ruimte om met andere deelnemers in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen.

De gratis cursus bestaat uit twee dagdelen. U krijgt bij opgave de locatie in Heemskerk door. Wanneer? Op dinsdag 26-03 en 02-04 van 13.30-16.30 uur.

Voor informatie en aanmelding: Hanna Blankevoort, T 06 122 70504 of kijk op www.mantelz.nl

Wist u dat u zorgkosten kan aftrekken bij de belasting?

Als u aangifte doet, dan geeft u de zorgkosten door aan de Belastingdienst. Uw inkomen kan hierdoor lager worden. En hoe lager uw inkomen, hoe minder belasting u hoeft te betalen.

Meer informatie kunt u vinden bij <https://www.belastingdienst.nl>



Lieve mensen, wat was het weer een succes. We hopen dat het zo doorgaat want daar doen we het

voor. We merken dat de mensen leuk bij elkaar gaan zitten en dat ze elkaar helpen: heel belangrijk. De volgende kien is de gezellige **PAASKIEN** op 25 maart in de Jansheeren.

Open om 13.30uur en start om 14.00 uur.

Een hele middag plezier met 3 rondes voor € 5,00.

Dus 25 maart zien we u graag in de Jansheeren.

Voor vragen 06 45716 335.

Groeten van het kienteam

Zorg: Wmo-aanvraag afgewezen

Gemeenten weigeren steeds vaker Wmo-aanvragen voor medische hulpmiddelen van ouderen die via geclusterd wonen thuis verpleegzorg ontvangen. Deze ouderen wonen thuis en zouden deze middelen vergoed moeten krijgen van de gemeente, maar steeds vaker gebeurt dat niet en recentelijk werd een gemeente door een rechter in het gelijk gesteld. De gemeente Nunspeet weigerde een tillift te betalen voor een oudere vrouw met beginnende dementie.

Zij woonde thuis, maar kreeg verpleegzorg van een ouderenzorginstelling.

De gemeente stelde dat de vrouw hierdoor niet thuis woonde, maar in een geclusterde zelfstandige woon-eenheid van de zorginstelling. De rechtbank stelde Nunspeet in het gelijk, omdat het zorgcontract gekoppeld was aan het wooncontract. Enkele jaren geleden oordeelde de rechter hetzelfde over een zaak tussen een client en de gemeente Den Bosch.

Het is niet ongebruikelijk voor zorginstellingen om woon- en zorgcontracten aan elkaar te verbinden. Het is namelijk niet handig gebleken om cliënten die in hetzelfde gebouw wonen hun eigen zorgaanbieder kiezen. Omdat het leveren van verpleegzorg thuis in de toekomst toeneemt, kan het door deze uitspraken zo zijn dat ouderen maandelijks tot wel 400 tot 800 euro moeten opvoeren voor hulpmiddelen.

Bron: Nationale Zorggids d.d. 240106



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 6 en 20 maart 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.

Bingo in Huize van de Nouweland

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

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



65+ Ergernissen

Er verandert veel in de wereld en dat maken wij dagelijks mee in onze omgeving. Oude plannen die niet uit de verf komen of worden gewijzigd. Wat denkt u van de nieuwe weg over de sluis die geschikt zou zijn voor al het verkeer. Na een lange bouwperiode van vele beloftes is daar tot op heden nog niets van terecht gekomen. Sterker nog, het is te onveilig en er mogen slechts fietsers gebruik van maken. Opnieuw gaan de mannen aan de tekentafel. Het is afwachten wanneer de wens in vervulling gaat.

In de medische wereld is veel onrust. Medicijnen zijn niet (of te laat) leverbaar. Het touwtrekken tussen verzekering en apotheker duurt maar voort. De verpakking wordt groter of kleiner, de kleur en grootte van de pillen wijzigt, zodat men twijfelt bij het gebruik ervan.

Gelukkig blijft paracetamol ongewijzigd zodat u ze met een gerust hart naar behoefte kunt gebruiken.

En bent u het eens dat Artis moet verdwijnen net zo als het houten hobbelpaard in de draaimolen? Ergernissen horen bij het leven maar laat het uw leven niet verzuren. Pluk de dag!

Fred Wijers

Sportvereniging TOSS Heemskerk

Wist u dat u bij sportvereniging TOSS Heemskerk bijna het hele jaar door mee kunt doen met de YOGA lessen?



U kunt elke donderdag van 11.30-12.30 uur in de Jumbo Roemer sporthal aan de Louis Couperusstraat 92 meedoen met YOGA lessen.

De lessen gaan het hele jaar door (met uitzondering van feestdagen, kerst- en zomervakantie)

Voor nieuwe leden die via het

seniorenblad lid worden is er een speciale actie:

- geen inschrijfgeld van 10,00 euro en
- korting van 10,00 op het 1^e kwartaal

Benieuwd geworden? Kom dan gezellig 2 gratis proeflessen volgen!

Voor meer informatie:

Email info@tossheemskerk.nl

Website www.tossheemskerk.nl

Sinds nu ruim een jaar is Gouden Dagen trotse eigenaar van de Gouden Koets. Van april t/m oktober rijden we met dit leuke elektrische 45 km autootje door de duinen. Dan drinken we een kopje koffie met een gebakje bij de Kruisberg of het Hof van Kijk Uit, we eten een pannenkoek bij Johanna's hof en we genieten van het prachtige duingebied.

In de maanden november t/m januari hebben we de zogenaamde snerroute gereden. Bij restaurant Twaalfmaat werd genoten van een heerlijke kom erwtensoep.



Sinds kort hebben wij toestemming gekregen van Rijkswaterstaat om met de Gouden Koets over de sluizen te mogen rijden. Naast de Museumroute en de Bankjesparade gaan we nu ook de Sluizenroute rijden. U wordt rond de klok van 11.00 uur thuis opgehaald. Via de sluizen rijden we naar IJmuiden om daar te genieten van een broodje vis of een portie kibbeling. Kosten: € 10,-.

Op de woensdagen kan er gekozen worden voor het Hoogovensmuseum of Museum Kennemerland. Tijd: van 13.00 uur tot circa 16.00 uur. De kosten hiervoor zijn € 6,50. Dit is inclusief een kopje koffie met iets lekkers.

Op verschillende andere dagen rijdt de Gouden Koets naar het Huis van Hilde. Ook dan vertrekt de Koets om 13.00 uur en bent u rond 16.00 uur weer terug. De kosten hiervoor zijn € 10,- inclusief koffie en een lekkere versnapering.

Met de Bankjesparade rijden we langs de 16 bijzondere bankjes in Heemskerk. Onderweg stoppen we natuurlijk even voor een kopje koffie met wat lekkers. Kosten: € 4,50 inclusief koffie en een lekkernij. Trekt u wel iets warmes aan als u meegaat. Op de achterbak van de Koets past één rollator. De musea hebben een rolstoel te leen. Als u hiervan gebruik wilt maken, wilt u dit dan aangeven bij de reservering? Er kunnen maximaal drie passagiers mee. Voor reservering kunt u bellen met het algemene telefoonnummer van ViVa! Zorggroep; 088-995 8000.

Het inloopspreekuur

We zijn er weer **op 21 maart 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!



Hoortoestel dragers leven langer!

In "Hoorzaken" las ik een stukje dat ik graag met u wil delen. Uit onderzoek van een Amerikaanse Universiteit blijkt dat hoortoestel dragers een hogere levensverwachting zouden hebben. Ik was daar verbaasd over. Maar wanneer je goed nadenkt zijn er factoren die zo'n uitkomst misschien mogelijk maken. Denk bijvoorbeeld eens aan mensen die slechthorend zijn en geen hulpmiddelen gebruiken om dat hoorverlies te compenseren. Zij ervaren vaak de eenzaamheid en de sociale isolatie en hebben daardoor grotere kans in een depressie te geraken. Mensen met depressie hebben een verhoogde sterftkans. Uit een ander onderzoek blijkt dat het gebruik van hoortoestellen slechthorende mensen meer bij het dagelijks leven betrokken houdt en zo cognitieve achteruitgang kan remmen. Tenslotte is het bekend dat slechthorenden zich gemakkelijk afzonderen en ook niet direct in contact gaan met artsen en hulpverleners wanneer dat nodig is. Daarbij lopen zij extra risico. Kortom: wat eerst een vreemde stelling leek, zou best eens een kern van waarheid kunnen bevatten. Daarom wil ik graag iedereen die last heeft van slechthorendheid (oud en jong) aansporen een hooronderzoek te laten doen om vast te stellen of er een probleem is met het gehoororgaan dat behandeld kan worden of dat een hoortoestel misschien hulp kan bieden. Wanneer u over dat laatste meer wilde weten, dan hoop ik dat u de voorlichtingsbijeenkomst op 22 februari 2024 in de Vrijburcht te Heemskerk hebt bezocht. En zijn uw vragen niet geheel beantwoord kom dan op ons inloopspreekuur (zie boven).

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

uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

De wonderbaarlijke reis van Fi vrijdag 8 maart in d'Evelaer



Doris Hochscheid (celliste, actrice) en Marjolein Baars (theatermaakster, trainer) verbeelden op theatraal, muzikale wijze de worsteling van Fi om het onbekende in te stappen en op reis te gaan. Fi wil wel opnieuw invulling aan haar leven geven, maar deinst steeds terug.

Deze voorstelling is voor iedereen die te maken heeft met grote veranderingen in zijn leven, zoals met pensioen gaan, omgaan met verlies of dementie. Kom naar deze herkenbare, soms komische voorstelling over stappen durven zetten, veranderingen aangaan, herkenbare barrières overwinnen of opnieuw invulling geven aan je leven.

Voorstelling in d'Evelaer, vrijdag 8 maart, 19.00-21.00 uur. Kaartjes € 7,50.

Trommelend de wereld rond

Percussie docent Floris van Tol zal in maart opnieuw drie inspirerende workshops verzorgen waarbij de deelnemers kennis maken met diverse slagwerkinstrumenten.



Floris zegt over zijn workshops: "Ik ga in een ontspannen omgeving de cursisten kennis laten maken met slagwerk van over de hele wereld. Naast informeren is er natuurlijk veel ruimte voor spelen en ontdekken. We spelen een les op die mooie grote Afrikaanse trommels: Djembés. De andere twee bijeenkomsten gaan we op diverse slagwerkinstrumenten spelen en vormen we een heus Braziliaans Samba orkest. Tot slot gaan we een les doen over melodische instrumenten zoals de marimba en vormen we ook weer een klein orkest. Ervaring is niet nodig en plezier is gegarandeerd!"

Data: dinsdag 12, 19 en 26 maart 2024

Tijd: inloop met koffie vanaf 9.45, workshop van 10.30-11.40 uur.

Locatie: Slagwerk lokaal Cultuurhuis Heemskerk (1^e verdieping). Er is een lift.

Voor meer informatie en aanmelden kunt u contact opnemen met Mirjam Nagtegaal:

M.Nagtegaal2@vivazorggroep.nl. Of even te bellen naar 06 203 96 752.



organiseert



12e Heemskerkse Kroegenbridge



op zaterdag 11 mei 2024

Vanaf 9.30 uur bent u welkom bij Horeca Jansheeren,
Maltezerplein 1

Aanvang 1^e speelronde 10.30 uur.

Aanmelden:

Ga naar www.bridgeclubdecommandeurs.nl

Klik op **KROEGENBRIDGE**, vul het contactformulier in.

U ontvangt een email ter bevestiging van uw inschrijving met informatie over de betaling voor de Kroegenbridge. Kosten deelname € 40,- per paar.

Wees snel, want vol is vol!

Alle verdere informatie is op onze website te vinden.

Voor inlichtingen: Tineke Lansbergen

Tel. 06-374 55 869

Hoe weten ze dat nou?

'n Westfries neemt altoid alles zó letterlek op. Arie Broers stond lest bai zo'n informatiebord te koiken, wat de gemeente net plaatst had. Hai stond 'r heel geleerd op te koiken en inienen zag ie deer staan: 'U bevindt zich hier.' Met 'n poil en 'n grote stip erbai. Arie zoi: "Hoe wete ze nou dat ik hier bin?"

Werkgroep belastingen van SGEH-KBO

Op maandagmiddag 18 en 25 maart van 13.30 - 15.30 uur geeft werkgroep belastingen van SGEH-KBO in Bibliotheek IJmond Noord, vestiging Heemskerk, gratis advies over de Belastingaangifte 2023.

www.bibliotheekijmondnoord.nl/belastingadvies

Hoe kon Herman met Alzheimer tot zijn einde thuiswonen?

Ervaringsdeskundige en schrijver Francien van de Ven geeft antwoord op deze vraag in een lezing in Buurthuis d'Evelaer. Op woensdagavond 27 maart van 19.30-21.00 uur bent u van harte welkom. Deze lezing wordt u gratis aangeboden door vier samenwerkende organisaties: Uitjezorg; IJmond, Bibliotheek IJmond Noord, Buurtcentrum d'Evelaer en MET Heemskerk.



Hoe ziet uw stamboom eruit?

Kom tijdens de Boekenweek, met als thema 'Bij ons in de familie' naar de Bibliotheek in Beverwijk op 18 maart van 14.00-16.00 uur voor een workshop genealogie. Experts van het Noord-Hollands Archief vertellen je welke websites een goed startpunt zijn, welke archieven kun je raadplegen, maar ook welke valkuilen je moet ontwijken.



Kleinzoon Alex 6 jaar als bezoeker

Arti-Ambachten - Heemskerk

Voor 50-plussers

Plezier met papier - Victoriaans puzzeltje maken op woensdagmiddag 3 april van 13.30-16.30 uur in de zaal van Handen Ineen, Joh. Vermeerstraat 2^E in Heemskerk
www.arti-ambachten.weebly.com

In een tijd dat briefjes nog met de hand werden geschreven en, niet onbelangrijk, rijkelijk werden versierd, zijn de zogenaamde Victoriaanse puzzeltjes gemaakt.

Tijdens deze workshop ga je even terug in de tijd. Je vouwt het puzzeltje en, eenmaal gevouwen, ga je het puzzeltje zelf versieren met de voorbeelden als richtlijn en in een door jou zelf gekozen techniek. Je kunt verschillende technieken combineren én je kunt een tekst in het puzzeltje achterlaten.

Tegenwoordig zeggen we 'een quote' maar een versje (Haiku?) mag natuurlijk ook.

Je werkt op mooi aquarelpapier met fineliner, pen, potlood en/of kwast.

Denk aan een speciale gelegenheid om dit puzzeltje te maken. Voor jezelf of voor iemand die je lief is.

Kosten: € 10,00, inclusief handout en alle materialen en een 'aangekleed' kopje koffie/thee.

Maximum aantal deelnemers: 8

Aanmelden:

Via 06 254 83 404 (appen mag ook) of via dobeemus@ziggo.nl

Met betaling is je inschrijving definitief.

Betaal € 10,- op rekeningnummer



NL49 INGB 0006 9349 29
t.n.v. Stichting Frajas en
vermeld **jouw naam** en
workshop puzzel.

Gaat de workshop
onverhoopt niet door, wordt
het geld teruggestort.

foto: Esther mg

Herkomst 'Bal gehakt'

De uitdrukking 'bal gehakt' voor iemand die je veracht komt uit de tijd van rond de Eerste Wereldoorlog. Hij ontstond tijdens een havenstaking. De Koninklijke Nederlandse Stoomboot Maatschappij probeerde de staking te breken door werkwilligen te paaien met een warme maaltijd inclusief gehaktbal. De 'gehakteters' werden door stakers vanachter de hekken uitgescholden voor 'bal gehakt'.

Puzzelpagina

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

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

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

Karel en Corpulentologie

Het druide. Een schriel zonnetje tekende zilveren lijnen in het nat van het wegdek. Hollands weer.

Karel kwam emparollend*) op mij af.

“Har,” zei hij buiten adem, zijn hoofd ging langzaam heen en weer, “we moeten iets bespreken.”

“Brand los,” spoorde ik hem aan.

“Ik ben een nieuw onderzoek begonnen,” sprak Karel enthousiast, “ik houd me bezig met corpulentologie!”

“Uh, hoezo?” vroeg ik belangstellend.

“Ja weet je,” expliceerde Karel, “ik las dit weekend de



krant en het viel me op dat die zo dik was. Dat was vroeger niet zo.”

“Tegenwoordig krijg je van alles en nog wat in je weekendkrant,” was ik met Karel eens, “katernen voor moeder de vrouw, over de

media, het buitenland en ga zo maar door.”

“Precies,” zei Karel, “dik, hartstikke dik meneertje.”

“Maar,” ik hield even mijn adem in, “hoe verder?”

“Het idee kwam als een bliksemschicht bij me binnen,” riep Karel geëxalteerd, “er is sprake van een trend. Onze maatschappij wordt steeds dikker.”

“Maar corpulent betekent toch zwaarlijvig?” vond ik.

“Het is juist,” bevestigde Karel, “maar het is verstandig een vreemd woord te gebruiken, dat trekt meer de aandacht én betaalt daardoor beter. 't Lijkt effe meer. Vraag maar aan de medische stand.”

“OK, ok,” beaamde ik, “maar overdrijf je niet een

beetje? Ga je niet over de top?”

“Maak je niet dik,” antwoordde Karel, “ik zal het je uitleggen.”

“Akkoord,” zei ik.

“We passeren een grens, de corpulent-limit,” wijsgeerde Karel.

“Je bedoelt dat mensen te dik worden,” begreep ik.



“Yep,” zei Karel, “dat wordt vaak obesitas genoemd. Maar dat bedoel ik eigenlijk niet. Overigens, in 2022 had 50,2% van de Nederlanders van 18 jaar en ouder overgewicht.”

“Overgewicht kan allerlei rottige gevolgen hebben,” vulde ik aan, “maar wat bedoel je dan?”

“Niet alleen worden mensen te dik,” vervolgde Karel, “allerlei dingen wordt dikker.”

“Voorbeeldje?” daagde ik Karel uit.

“Neem bijvoorbeeld de SUV,” zei Karel.

“Suf?” vroeg ik verbaasd.

“Nee, SUV staat voor sports utility vehicle. Een SUV is van oorsprong een terreinwagen, maar is tegenwoordig niet meer weg te denken uit het straatbeeld. En volgens mij een nogal opgeblazen auto, teveel aangedikt. Als we kleinere auto's zouden rijden wordt in een klap de klimaatproblematiek veel minder. Gedurende de



periode dat het nog niet allemaal elektrisch kan geeft het toch minder

uitstoot én je hebt er veel minder staal voor nodig.”

“Een suffe bedoening dus die SUV,” begreep ik.

“Yep,” benadrukte Karel, “maar het gaat erom dat we nu in te veel gevallen door de corpulent-limit gaan. Niet alleen bij auto's. Bij veel meer zaken.”

“De Fat Bike,” riep ik enthousiast.

“Krek,” juichte Karel mee.

“Corpulent-limit is een perfect mesje om voor de nodige klimaatproblemen oplossingen te vinden”, leerde ik.



“Het komt ook van pas in de taal,” vervolgde Karel zijn uitleg. “Je spreekt dan van aandikken.”

“Ja,” herkende ik, “het barst ervan op de sociale media.”

“Met name daar mag ons corpulent-limit-mesje wel in,” meende Karel. “Het zou ons veel ellende besparen.”

“Prima zaak, die corpulentologie,” prees ik Karel.

“Weet je,” zei Karel, “als wij allemaal ons wat meer zouden begrenzen, ontdikken, minderen, zou dat enorm helpen bij het oplossen van onze huidige problemen.”

“Dik voor mekaar?” vroeg ik.

“Nee, want dik is uit de mode,” vond Karel.”

“Wat dan?” vroeg ik.

“Small Is Beautiful**),” doceerde Karel, “Klein is Mooi”.

“Een ouwe bestseller,” herkende ik.

“Precies!” sprak Karel. “Hanteer de corpulent-limit, wordt ook een corpulentoloog. Ik heb er grote verwachtingen van.”

“Wat vindt Dien***) eigenlijk,” zei ik, “zullen we dat 's even gaan vragen?”

Karel vond dat niks, draaide zijn EMPR**), startte de elektromotor en ging zijns weegs.

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

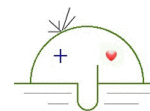
*) Voortbewegend via de Electric Multi-Purpose Rollator

**) Boek van de econoom E.F.Schumacher uit 1973

***) Karel's vrouw

Harry Wagendorp

harrywagendorp@mac.com



Stoelgym Huize van de Nouweland

Elke maandag van 13.00 tot 13.45 uur wordt er een les stoelgym aangeboden, waarbij zowel staande als zittende oefeningen worden gedaan.

Niet alleen de bewoners van Huize van de Nouweland zijn welkom, maar ook buurtbewoners zijn van harte uitgenodigd om mee te doen. Samen creëren we een gezellige omgeving waarin we onze gezondheid kunnen



verbeteren en verbinding kunnen leggen met nieuwe mensen.

Voor slechts € 5,00 per maand geniet je niet alleen van de verfrissende les, maar

ontvang je ook een heerlijk kopje koffie of thee om na afloop van de genieten.

Klaar om mee te doen? We kijken uit je te verwelkomen. Meld je aan bij Buurtsportcoach Britt Klous via T 06 335 85 758 of stuur een e-mail naar klous@welzijnbeverwijk.nl. Of kom gewoon een keer langs.

Verhuizing IPSOhuis

Het IPSOhuis Kennemerland, centrum voor leven met en na kanker gaat verhuizen. Sinds april 2022 heeft de afdeling Kennemerland onderdak gehad in buurtcentrum het Spectrum. Daar wordt wekelijks op



woensdag in de centrale hal een huiskamer ingericht, waar mensen elkaar kunnen ontmoeten en ondersteunen. Er worden ook regelmatig activiteiten

georganiseerd. In de loop der tijd is echter de behoefte gegroeid aan uitbreiding van de mogelijkheden, een betere plek, waar de huiskamer ook vaker open kan zijn. Na een zoektocht naar geschikte ruimte is men uitgekomen bij het Gezondheidscentrum Broekpolder aan het Steenhouderskwartier nr. 29. Daar kan de inloop twee dagen per week open, op maandag en woensdag. Het plan is om daar in begin maart in te trekken.

Gastvrouwen / gastheren gezocht

Omdat de inloop een dag extra open gaat, is er behoefte aan nieuwe gastvrouwen of gastheren die één of meerdere dagdelen beschikbaar zijn. De werkzaamheden bestaan uit het ontvangen van de gasten in de huiskamer van het IPSOhuis, koffie en thee schenken, uit de doeken doen welke activiteiten aangeboden worden, folders verstrekken. Ook het bieden van ondersteuning tijdens bijeenkomsten en evenementen kan tot het takenpakket behoren.

De huidige vrijwilligers hebben eerst een paar keer mee gelopen, om een indruk te krijgen en te beslissen of het inderdaad iets voor hen is. Daarna volgde een training van drie dagen, waar aandachtig luisteren en inschatten van behoeften van anderen op het programma stonden. Je wordt dus niet zomaar in het diepe gegooid. Het is erg dankbaar werk waarbij je met allerlei mensen in contact komt.

Interesse? Of vragen? neem contact op met het IPSOhuis via info@ipsohuiskennemerland.nl. Meer informatie is ook te vinden op

www.ipsohuiskennemerland.nl



**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.

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

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

• Week 03 2024

> Wat een kou! Isoleer nu uw huis

Nu het zo koud is, merkt u pas of uw huis goed geïsoleerd is of juist niet! Als u uw woning isoleert, geniet u meer van uw huis en heeft u lagere energiekosten. Met de Duurzaamheidslening van de gemeente Heemskerk kunt u maatregelen treffen om uw woning te verduurzamen. En de kosten van de lening verdient u vanzelf terug door een lagere energierekening.



De duurzaamheidslening geldt voor woningeigenaren en kleine verenigingen van eigenaren met minder dan tien leden. De rente op deze lening is op 1 januari 2024 1,7%. U kunt de lening gebruiken voor bijvoorbeeld isolatie, een groen dak of een energieadvies op maat. Informatie: odijmond.nl/duurzaamheidslening-heemskerk.

Hulp nodig? De medewerkers van EcoHeemskerk kunnen u hierbij helpen. Zie www.ecoheemskerk.nl

• Week 04 2023

> Tijdelijk Noodfonds Energie geopend

Heeft u een laag inkomen en een hoge energierekening? Misschien kunt u steun krijgen uit het Tijdelijk Noodfonds Energie. Zie voor alle informatie: www.noodfondsenergie.nl

Het Noodfonds Energie steunt door de energierekening gedeeltelijk te betalen voor een periode van zes maanden. Op het moment van aanvraag kijkt het Noodfonds hoe hoog de energierekening is. Ze vergelijken dit met het inkomen van alle volwassen personen in uw huishouden. Het betreft de rekening voor gas, warmte en/of elektriciteit. Als die meer dan 8 of 10% van het inkomen bedraagt, dan betaalt het Noodfonds de rest van uw energierekening via de energieleveranciers.

Het geldt voor mensen met een inkomen van maximaal 200% van het sociaal minimum. Dat betekent dat het bruto inkomen per maand lager is dan € 3.200, - (alleenstaand) of € 4.480, - (samenwonend). Bij dit bedrag hoort ook 8% vakantiegeld. De energierekening is hoger dan 8 tot 10% van het bruto maandinkomen. Het maakt niet uit welke energieleverancier u heeft.

De aanvraag van het Noodfonds doet u op www.noodfondsenergie.nl. Via een machtiging kan een ander de aanvraag doen. U kunt ook terecht op ons Serviceplein in het gemeentehuis. Of bellen met het Noodfonds: 085 - 088 11 11. Een aanvraag indienen kan tot en met 31 maart 2024.

• Week 05 2024

> Wethouders proeven kindermaaltijden in het RKZ



Woensdag 24 januari proefden wethouders Piet Burgering en Aad Schoorl samen met een jury van zo'n 12 kinderen de nieuwe kindermenu's. De nieuwe gerechten zijn

gezond én lekker. Er worden seizoensgroenten gebruikt en er staan nu ook vegetarische en halal-opties op het menu.

• Week 06 2024

> Ontvang nu subsidie voor aanleg groen dak

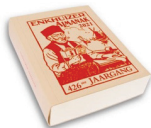
Een groen dak is een mooie oplossing tegen wateroverlast én brengt de natuur de stad in. Ook gaat uw dak veel langer mee! Een goed idee. Niet alleen voor de dak eigenaren zelf, maar ook voor de leefomgeving. Een groen dak fleurt de boel op, verkoelt in warme periodes, verjaagt muggen en gaat wateroverlast tegen. Maar misschien nog wel belangrijker: de beplanting heeft een luchtzuiverende werking en helpt bijen, vlinders en vogels. In samenwerking met Rooftop Revolution hebben we een speciale actie opgezet voor dak eigenaren. Bij deelname betaalt u voor een groen dak geen € 50 maar € 27,50 per m². Deze korting komt door subsidie vanuit de gemeente en door collectieve inkoop van het materiaal. Als we een echte groene revolutie ontketenen, kan de prijs zelfs dalen tot zo'n € 25 per m². De aanleg is heel eenvoudig en kunt u zelf doen of samen met de burens. Er zijn handige instructievideo's en u kunt hulp krijgen van Rooftop Revolution. De campagne loopt van 8 februari tot en met 24 maart. Na aanmelding krijgt u offertes van Dakbloemenweide en NatureGreen. Op 12 of 13 april worden de groene dakproducten geleverd. In bezit van schuur, uitbouw of ander grijs dak, dat wat groen kan gebruiken? Meld u: rooftoprevolution.nl/heemskerk.

Deel van alle berichten is vaak ingekort. Volledig in [Nieuwsblad Heemskerk](https://www.nieuwsbladheemskerk.nl)



koningMaart roert zijn staart

Tallose uitspraken zijn er over het weer. Bijna voor elke dag is wel een spreuk te vinden. Soms komt een dergelijke uitspraak uit maar veel vaker trekt de natuur zich niets aan van die uitspraken. Toch bestaat de



Enkhuizer Almanak nog steeds en wordt dus nog verkocht. Ik zag dit boekje 70 jaar geleden al bij mijn grootouders en daar werd regelmatig in gekeken en de

conclusie was dan al vaak "dat ze er niks van wisten". Ik ben zelf geen weer- en/of klimaatkenner. Ik wacht het maar af. Ben waarschijnlijk niet de enige. KNMI en/of buienradar zijn niet altijd juist met hun berichtgeving. Vaak horen we dat alarmfase geel, oranje of wel rood wordt afgegeven en dat er niets aan de hand is. Als het dan wel een keer juist is zijn er altijd nog veel mensen die zich daar dan niets van aantrekken en gewoon hun gang gaan. Kijk zelf hoe de situatie is en handel daar naar. Let wel: een gewaarschuwd mens telt voor twee. Richten we ons maar meer op Maart en roeren we zelf de staart door wat actiever te worden. Onze moeders werden ook vaak extra actief. Voor de Paasdagen moest het huis zijn schoongemaakt. De kachel uit en het huis uit en alles soppen. Vaak een nieuw behangetje en likje verf. Door het vele roken dat toen nog gedaan werd en de alom aanwezige hout/kolenkachel waren de kleuren niet meer zo fris. Ook de slaapkamers kwamen aan de beurt. Eventueel nog aanwezige strozakken werden vaak van nieuw stro voorzien en anders moesten de matrassen naar buiten om te luchten en met de mattenklopper worden bewerkt. De wollen winterdekens ondergingen ditzelfde lot en werden dan opgeborgen in de kast. Flanelen laken was genoeg. Degene wiens slaapkamer was schoongemaakt werd wel geacht bij de koffie in de avond te trakteren op grote koeken.

Dat arbeidsintensieve gebeuren doen we niet meer. Alles is veel arbeidsvriendelijker geworden en veel apparaten helpen ons. Toch zegt vrijwel iedereen het erg druk te hebben. De dag duurt volgens mij toch voor iedereen 24 uur. Een vroegere collega zei altijd "Je begint hard te werken en gaat steeds harder". Ook een manier is om, net als tuinders, nog om 4 uur in de morgen te beginnen. Als je dan zonder pauze in één ruk door gaat tot schafttijd heb je minstens 4 uur gewerkt. Je kunt ook betaalde krachten inhuren. In de avond de TV uit laten scheelt ook nog een flink aantal uren. Als iedereen zijn mobiel ook eens helemaal uitzet heb je ook heel veel tijd. Waarom de hele dag appen, Instagram, X of weet ik veel wat voor ander "sociaal media". Zie vier mensen bijeen op terrasje zitten, maar

ieder zit gebogen over telefoon. Gezellig toch!!! Is het nodig de wereld steeds weer kond te doen van de vorderingen van (klein)kind, de hoeveelheid spullen die je gekocht hebt of andere mededelingen waar niemand iets aan heeft. Waarom zie je bijv. vooral in het vrijwilligerswerk veel mensen die overal tijd voor hebben. Dit zie je overigens ook in het bedrijfsleven. ZZP'ers met een druk eigen bedrijf hebben nog flink tijd zich belangeloos in te zetten voor de gemeenschap. Blijven we bij het vrijwilligerswerk. Als er geen vrijwilligers meer zijn stort de hele wereld in. Waar zijn verenigingen zonder hen. Je krijgt voor de tijd die je er in steekt enorm veel terug. Niet in geld maar in dankbaarheid.

Als ik terug kijk op de tijd die ik bijv. bij de Heemskerkse Fiets4daagse actief was en dan de vreugde zie bij de minimaal 500 blijde, opgetogen mensen per dag geeft je dat toch een heel goed gevoel. Om daar even mee door te gaan: de werkgroep van dat gebeuren heeft wel enige versterking nodig om dit evenement in stand te houden.

Door het overlijden van het echtpaar Lourens-Koning, dat geheel onverwacht heel kort na elkaar het tijdelijke met het eeuwige verruilde, na 57 huwelijks jaren en het vertrek van enige leden uit deze groep, zijn daar wat vacatures ontstaan. Vind je het leuk om te fietsen, nieuwe routes op papier te zetten en tijdens die 4 dagen stempelposten te bemannen, mensen met probleem aan hun fiets bij te staan of op te halen? Dit unieke gebeuren verdient het om na het 50-jarig jubileum in 2023 nog minstens 50 jaar door te gaan. De start is elk jaar op de eerste maandag van augustus. Meld je dan aan bij de secretaris van de Heemskerkse Fiets4daagse: ceesschi@ziggo.nl of loop binnen bij Het Spectrum, de thuisbasis van dit gebeuren. Er is een bescheiden kostenvergoeding en een etentje. Maar vooral het genieten van al die blijde deelnemers is je beloning. Bij de diverse buurthuizen heeft men ook vaak behoefte aan vrijwilligers. Ga eens praten in bijv. De Stut, Het Spectrum, De Schuilhoek, d'Evelaer en of (sport) vereniging, overal zijn helpende handen nodig. Je ontmoet veel mensen uit geheel andere kringen en doet veel nieuwe ervaringen op. Veel verenigingen kunnen wel wat behulpzame handen gebruiken. De besturen van die verenigingen behoeven ook vaak wel versterking en of vervanging. Het moet niet zo zijn dat zittende bestuursleden tientallen jaren in het bestuur moeten blijven zitten. Verdiep je daar (via internet) eens in en je vindt vast wel een invulling waaraan je veel plezier gaat beleven. Meld je aan: www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl



KvD



Sjoelvereniging
"De Sjoelschijf"

Kennemerland



Afgelopen vrijdagmiddag 2 februari heeft er in buurthuis De Schuilhoek aan de Bronckhorststraat in Heemskerk een feestelijke overdracht van twee sjoelbakken plaatsgevonden.

De sjoelbakken worden door de sjoelvereniging De Sjoelschijf aan de stichting MET geschonken omdat deze uit het gewest kwamen en de regionale wedstrijden anders worden georganiseerd door de overkoepelende bond ANS.

Toen de vereniging te horen kreeg dat de bakken voor een goed doel beschikbaar moesten worden gesteld,



was er al gauw contact gelegd met stichting MET. Voor de toekomst willen de stichting en de sjoelclub een kleine samenwerking met elkaar aan gaan. Er zijn bij

het overdragen ideeën ontstaan om in het buurthuis misschien sjoelworkshops te gaan houden, met de kennis van de sjoelclub.

Met vriendelijke groet,

Namens Stichting MET

Ingrid Dudink

ingrid.dudink@metheemskerk.nl



Namens sjoelclub "de Sjoelschijf"

Jaap Wijntjes

[secretariaat-](mailto:secretariaat-sjoelschijf@ziggo.nl)

sjoelschijf@ziggo.nl



Sjoelvereniging
"De Sjoelschijf"
Kennemerland

Op vrijdag 22 maart 2024 zullen wij in cultureel centrum de Jansheeren, Maltezerplein 1, te Heemskerk een **grote kienavond** houden.

De aanvang is om 20:00 uur maar de zaal is open vanaf 19.30 uur. U kunt vanaf die tijd bij ons terecht voor een lekker kopje koffie of een andere versnapering.

Er zullen 3 speelrondes zijn en een grote verloting. Het zalencomplex is ook voor mindervaliden goed toegankelijk.

Bestuur en organisatie van De Sjoelschijf.

secretariaat-sjoelschijf@ziggo.nl



SeniorWeb IJmond geeft lezingen

In de vernieuwde opzet van Seniorweb IJmond kunt u elke maand lezingen bijwonen in het Cultuurhuis Heemskerk en in het buurthuis de Stut.

De lezingen in het Cultuurhuis op de maandag om 11.00 uur. De lezingen in buurthuis de Stut op de woensdag om 14.00 uur.

Op onze website www.seniorweb-ijmond.nl vindt u ook informatie over onze Hulp-aan-Huis en de inloopuren. Verder geven wij tips en info over 'veilig internetten', 'aanschaf apparatuur' en 'slimme gadgets'. De moeite waard om eens te kijken. Voor vragen kunt u terecht op onze website via contact. U kunt ons ook bellen op **06 39 11 0115**.

Lezingen

Cultuurhuis Heemskerk

(in gemeentehuis Heemskerk); 11.00 uur

maandag 11 maart What's App

maandag 8 april Aldfaer

Aanmelden is niet nodig. U betaalt € 3,- aan de zaal.

Ontmoetingscentrum De Stut

Maasstraat 3, Heemskerk - 14.00 uur:

woensdag 13 maart Kunstmatige Intelligentie (A.I.)

woensdag 10 april Veilig internetten

Aanmelden bij De Stut, T 0251-246 648. U betaalt

€ 3,00 aan de zaal. U bent van harte welkom.



Uitspraak Dries van Agt

Nederland is wel zo ongeveer af, klaar. Misschien is het er daarom zo saai. Zo saai.

KBO Heemskerk

Mededelingen van de reiscommissie



Guurtje Ladenius T 06 426 31 292
Ria van Lieshout T 06 445 50 781
Ans Hes T 06 205 73 744

Wij hebben voor u op woensdag 27 maart 2024 een dagtrip georganiseerd naar Giethoorn en de Orchideeënhoeve.

We vertrekken om 8 uur bij de eerste opstapplaats. Als iedereen is ingestapt gaan we rechtstreeks naar Dwarsgracht, waar u wordt ontvangen met koffie en gebak. Aansluitend maakt u een rondvaart van één uur naar Giethoorn. Bij



terugkomst krijgt u een prima drie gangen maaltijd. Hierna rijden we naar de Orchideeën hoeve in Luttelgeest. De tropische tuin, "een nagebootst stukje oerwoud", huisvest wilde natuursoorten orchideeën. De Maleisische tuin is de grootste. Een 18 meter lange brug verbindt de paalwoningen met elkaar. Daarnaast is ook de "zwevende bloementuin" een erg populaire attractie. En dan is er natuurlijk de kwekerij



De prijs proberen we zo laag mogelijk te houden en we hebben deze vastgesteld op € 73,--.

Inschrijving

- 19 maart **Westerheem** 13.30 uur tot 14.30 uur
- 19 maart **Schuilhoek** 15.00 uur tot 16.00 uur
- 21 maart **De Jansheeren** 14.00 uur tot 15.00 uur

Graag pinnen maar indien dit niet mogelijk is kunt u ook contant betalen.

Houdbaarheid etenswaren



Ga je binnenkort weer even de keuken een goede schoonmaakbeurt geven? Dan is het ook altijd goed om al de etenswaren langs te gaan

om te controleren of de producten nog wel houdbaar zijn. Let daarbij vooral even op de volgende basisproducten, want niet iedereen staat erbij stil dat ze maar beperkt houdbaar zijn. Wij zetten op een rijtje.

- **Meel**

Bloem kun je maar tot twee jaar bewaren in een luchtdichte verpakking. Gebruik je vaak volkoren meel? Dit moet je binnen 2 tot 3 maanden gebruiken, anders is het meel niet meer bruikbaar. Je zou het wel in de vriezer kunnen leggen, dan gaat het meel zo'n 6 maanden mee.

- **Kruiden**

Een potje kruiden gaat niet altijd even snel op, dus dat zijn vaak producten waar we heel lang mee doen. Maar als de kruiden niet meer zo lekker smaken of als we bijna geen smaak meer aantreffen kan je ze het beste weggooien. Ga er vanuit dat je kruiden ± 6 maanden kunt bewaren, dan zit je altijd goed.

- **Olie**

Ook dat kent een houdbaarheidsdatum. Meestal is dit een jaar. Sesam-, druivenpit-, walnoot- en avocado olie hebben een kortere houdbaarheid. Let hier dus goed op! Je kunt meestal aan de kleur en geur zien of het nog bruikbaar is.

- **Thee**

Ook thee gaat sneller over de datum dan je denkt. Bewaar het daarom in een goed afsluitbaar potje en zorg dat het niet op een vochtige plek terecht komt. Dan kun je het ± 6 maanden bewaren. Heb je thee in de kast liggen van 1 of 2 jaar geleden? Dan is de smaak vaak verdwenen en is de thee eigenlijk niet meer houdbaar. Probeer daarom je verzameling klein te houden zodat deze een paar keer per jaar verandert!

- **Havermout**

In havermout zitten veel gezonde oliën, maar juist deze oliën kunnen gemakkelijk bederven. Het is daarom slim om dit elke 4 tot 6 maanden te verversen.

Natuurlijk word je niet gelijk ziek als je een van deze producten over de houdbaarheidsdatum eet, maar de smaak zal wel veel minder zijn of zelfs vies zijn. Check daarom regelmatig even al deze producten in de kast, of bewaar ze in bewaar dozen en zet de datum van aankoop er op. Op die manier heb je nooit onverwachte verrassingen.



De algemene hulpdienst Heemskerk is een organisatie van circa 35 vrijwilligers. Deze vrijwilligers proberen inwoners van Heemskerk te helpen. Helpen met klusjes doen, met tuintjes onderhouden, met boodschappen doen, helpen met vervoer.

Wij zoeken vrijwilligers

Kent u iemand in uw familie- of kennissenkring, waarvan u denkt dat hij of zij misschien wel geïnteresseerd is om vrijwilliger bij ons te worden, dan vragen wij u om hem of haar dit stukje te laten lezen.

Bent u geïnteresseerd in ons werk en zou u misschien ook wel een bijdrage willen leveren, bel dan even met ons op nummer 0251-257 480 en wij maken een afspraak met u



om u uitgebreid te vertellen over hoe wij werken. Belangrijk kan voor u zijn te weten dat u alleen maar dan gaat helpen als u er tijd voor heeft en het leuk vindt om dat te doen wat gevraagd wordt.

Wij zijn op zoek naar vrijwilligers die klusjes willen doen, tuintjes willen onderhouden, met de eigen auto mensen willen vervoeren of mee willen helpen op het kantoor bij de telefoondienst

Help ons helpen!

Huub van den Heuvel,
Voorzitter algemene hulpdienst Heemskerk
Tel: 0251 257 480
Website: <https://ahdheemskerk.nl>

Alzheimer Nederland organiseert op 12 maart 2024 een Alzheimer Trefpunt.

Thema: "Het levenseinde bij dementie".

Dementie is een chronische ziekte die steeds erger wordt. Hoe ziet het levenseinde van iemand met dementie er uit en kan iemand met dementie ook euthanasie krijgen? Onze gastspreker is arts en heeft veel ervaring met beide vragen.

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





**TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
GERARD KOOL**

verzorgt voor u de uitstraling die u wilt met :

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

Vergoeding 75 % uit de basisverzekering van de zorgverzekering

Lid Organisatie Nederlandse TandProthetici

Wij zijn werkzaam in :

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

en

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

Sport



Concerten



Spel



Zalen Verhuur



Feesten & Partijen



Diners Buffetten





De Jansheeren

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

Maltezerplein 1
1961 JC Heemskerk
0 251 257 485

Scootmobielgroep "De RondRijders" zoekt 2 nieuwe begeleiders

De RondRijders bestaan alweer 6 jaar en gaan vanaf het voorjaar tot het najaar een aantal keren met elkaar op pad. In de wintermaanden ontmoeten zij elkaar 1x in de maand op een warme binnen locatie.

Het doel van deze activiteit is om met elkaar lekker naar buiten te gaan, elkaar te ontmoeten, om tips & trucs met elkaar te delen en niet te vergeten, voor de gezelligheid.

Omdat de scootmobielgroep zo'n groot succes is, zijn we dringend op zoek naar extra begeleiders.

Lijkt het je leuk om mee te helpen? Heb je een beetje kennis van het fietspadennet in de regio, organisatorische talenten en maak je graag een praatje? En ben je in bezit van een (elektrische) fiets of scootmobiel?



Dan pas jij zeker bij de groep!
Misschien vind je het leuk om met een 'proefrit'

mee te gaan, om kennis te maken, de sfeer te proeven en om te kijken of het bij je past?

Interesse? Neem dan contact op met Karin Koks, tel.: 06-199 6 544 (di, wo, do van 10-14 uur) of Buddy Mooyen, T 06-850 19 004;

email kan ook: karin.koks@metheemskerk.nl of buddymooyen@hotmail.com

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



"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



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! maart 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 ocht, do mi	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00, 16.00-17.00
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
Balance Energy Gym	di	Spectrum	09.00-10.00
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
Aerobics Body Shape	wo	Spectrum	09.00-10.00
Yoga 1, 2 en 3	wo	De Stut	Begin 09.00, 10.15 en 11.30
Oefeningen in het duin	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga	do	d'Evelaer	09.00-10.15
Yoga 55+	do	Spectrum	09.00-10.00
Qigong en Tai Chi	do	De Stut	12.15-13.15
Fifty Fit	do	Spectrum	10.30-11.30
Bewegen in de natuur, Uitjezorg; IJmond	do 14 en 28 mrt	Reigershoeve	13.30-14.30
La Blast partnervrij dansen	do	De Stut	17.00
Wandelen: zie website	do 21 mrt	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
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/grafieren)	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
Arti-Ambachten-Plezier met papier-	wo 3 apr	Handen Ineen	09.15-12.00
Toveren met textiel	wo, even wk	De Stut	10.30-12.00
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			
Herinneringen Top 50 concert Alz NL Uitjezorg; IJmond	zo 10 mrt	Ziggo Dome	19.30-23.00
Stut ensemble, zang en bespelen van instrumenten	di	De Stut	09.30-11.30
Carroussel van klassieke muziek	di 5 mrt	Cultuurhuis	10:00-11:30
Trommelend de wereld rond Uitjezorg; IJmond	di 12, 19 en 26 mrt	Cultuurhuis	10:30-11.40
Zing-Cirkel-middag. Uitjezorg; IJmond	wo 6 en 20 mrt	d'Evelaer	14.00-15.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Leesclub	wo 27 mrt	Spectrum	10.00-11.30
Het Stutkoor	do	De Stut	10.30-11.45
Repetities Participatiekoor. Uitjezorg; IJmond	za 9, 16 en 23 mrt	Cultuurhuis	13:00- 15:30
Cursussen			
Engelse conversatie	di, even wk	De Stut	13.30-15.00
Duitse conversatie	di, oneven wk	De Stut	13.30-15.00

wat	dag	waar	tijd
Arti-Ambachten Kennismaken met Tiffany glas – 3 lessen	di 12, 26 mrt, 2 apr	Handen Ineen	13.30-16.30
Cursus Omgaan met dementie. Locatie bij opgave	di 12 mrt en 2 apr	MantelZ	13.30-16.30
Franse conversatie	vr	De Stut	09.00-10.30
Spaanse conversatie	vr	De Stut	09.00-10.30
Bierproeverij	za 6 apr	d'Evelaer	20.00
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Alzheimer Trefpunt: Levensende bij dementie	di 12 mrt	De Stut	19.00-21.00
Open Boekbindwerkplaats	wo 13 mrt	Handen Ineen	14.00-16.00
Inloopspreekuur Wijkp.Oosterwijk, Europaplein 63-65 H'kerk	elke wo	MantelZ	13.00-14.00
Lezing: Hoe Herman met Alzheimer thuis kon blijven	wo 27 mrt	d'Evelaer	19.30-21.00
Lunch & Zo, Paasmaaltijd met een mooi paasverhaal	do 14 mrt	d'Evelaer	13.00-15.00
Kombinnen! koffie/thee en een goed gesprek	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Peuter & Ouder ochtend	vr/ ma (muv 29 mrt)	Spectrum	09.45-11.15
Voorstelling Wonderbaarlijke Reis van Fi. Uitjezorg;Ijmond	vr 8 mrt	d'Evelaer	19.00-21.30
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag van de maand	zo 7 apr	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 11 en 25 mrt	Spectrum	19.30-22.30
Kienen	ma 25 mrt	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 6 en 20 mrt	Jansheeren	13.30-16.30
Keezen om de week	wo 13 en 27 mrt	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 7 en 21 mrt	Spectrum	19.00-22.00
Competitie bridge	vr	De Stut	13.00-16.00
Keezbord	1 ^e en 3 ^e vrij	De Stut	13.30-16.00
Klaverjassen	vr 15 mrt	d'Evelaer	20.00
Diversen			
Samen met een boek op maandag	2e ma v/d mnd	De Stut	10.00-11.30
Vragenuurtje geheugenkabinet	di 19 mrt	Bibliotheek Bev.	16.00-17.00
Leesgroep boekensteun	laatste di v/d mnd	De Stut	09.15-10.45
Taalcarrousel (SPA)	wo	De Stut	0845.-10.15
Lezing Seniorweb over kunstmatige Intelligentie (A.I.)	wo 13 mrt	De Stut	14.00-16.00
MantelZ aanwezig bij lotgenotengroep IPSOhuis	wo 20 mrt	IPSOHuis	09.00-10.00
NVVS inloopspreekuur voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 21 mrt	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Kunstgeschiedenis	do	De Stut	13.30-15.30
Repaircafe	za 6 apr	Schuilhoek	10.00-14.00
Rommelmarkt	za 9 mrt	Schuilhoek	10.00-13.00
Adressen			
locatie	adres	telefoon	website / e-mail
Bibliotheek Beverwijk	Kerkplein 5	0251-228 591	www.bibliotheekijmondnoord.nl/
Cultuurhuis / Bieb Heemskerk	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
Handen Ineen	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 230 315 en 0251 232 383	www.handenineen.com
Arti-Ambachten		06 254 83 404	www.arti-ambachten.weebly.com
Het Spectrum	Lauraplein 1	088 8876 810	www.metheemskerk.nl
Huize van Nouweland	Europaplein		klous@welzijnbeverwijk.nl
MantelZ	Arendsweg 68 Beverwijk	088 995 7788	www.mantelz.nl/activiteiten
Reigershoeve Uitjezorg IJm.	Oosterweg 5B	0251-207 029	www.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.

- 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)
- Ria Sinkeldam, 0251-246 900 of rsinkeldam@gmail.com (gespecialiseerd in Apple en op afstand gestuurde apparaten, bijvoorbeeld zoals bij smart verlichting)

Hulp bij het invullen van uw belastingaangifte 2023

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

De hulp is bedoeld voor een eenvoudige aangifte inkomstenbelasting van 65-plussers.

De kosten bedragen € 15,00 voor leden van een ouderenbond, voor niet leden € 22,50.

Als u van deze service gebruik wilt maken, neem dan telefonisch contact op met een van de onderstaande invulhulpers.

- mw. C. Beentjes 06 5148 9858
- dhr. W. Dantuma 06 2016 6808
- dhr. B. Henneman 06 2701 7631
- dhr. P. Niet 06 5117 1395
- mw. M. Oerlemans 06 5371 7630
- dhr. B. Schoutsen 06 8313 2943
- dhr. K. Wassenaar 06 5155 5222
- mw. A. Westerhoven-Prins 06 1937 4400
- dhr. J. Zonneveld 06 5886 3247



Jan Zonneveld,
Coördinator belastingservice Stichting De Grijze Ezel
Email: jpm.zonneveld@gmail.com



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)

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

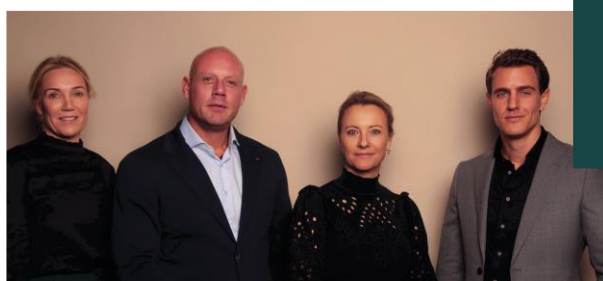
TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
VERHAGEN

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

Wij gedenken

14-12-2023	Dhr	M. Geyik	67	07-01-2024	Mevr	A.M. van de Jagt-Van Roon	70
18-12-2023	Dhr	H.P.A. Allard	91	08-01-2024	Mevr	T.M. Smithuis-Voorhuis	86
19-12-2023	Mevr	M.G. Koppes-De Boer	91	12-01-2024	Dhr	B. Lourens	81
22-12-2023	Mevr	M.J. de Vries-Bakker	89	13-01-2024	Mevr	D.C. van Leuven-Schmidt	77
23-12-2023	Mevr	L. Meems	69	15-01-2024	Mevr	C.C. Boekel-Oudejans	84
24-12-2023	Dhr	P.A.W. Hermens	90	15-01-2024	Dhr	M.G. Admiraal	71
24-12-2023	Mevr	T.M. Munnik-Jorna	92	16-01-2024	Dhr	J. van de Linde	80
25-12-2023	Mevr	M.J. Beentjes-Kerssens	95	17-01-2024	Dhr	B.P. Tuijn	69
25-12-2023	Dhr	R. Verhoef	72	18-01-2024	Mevr	J.M.C. Moerel-Blauw	90
25-12-2023	Dhr	G.A.M. Colijn	86	18-01-2024	Dhr	C.M. van de Akker	80
26-12-2023	Dhr	J.I.N. van Lieshout	73	18-01-2024	Dhr	D. Ris	71
26-12-2023	Dhr	E. Steenbakker	76	19-01-2024	Dhr	A.J. Beentjes	92
27-12-2023	Dhr	P.H. Bakker	87	19-01-2024	Mevr	A.I. Castricum-Numan	82
27-12-2023	Mevr	S.W. Lamping-Houweling	85	20-01-2024	Mevr	C. Castricum-Webbe	87
27-12-2023	Mevr	E.M. Booster-De Boer	89	20-01-2024	Dhr	F. Rubio Merlos	87
28-12-2023	Mevr	A. van Egmond- Tjipjes	86	21-01-2024	Dhr	L.H. van de Brink	82
28-12-2023	Mevr	H.M. Duin	71	24-01-2024	Dhr	H. Langeberg	69
28-12-2023	Mevr	A.C.M. van Duivenboden-Groot	68	24-01-2024	Dhr	W. Nijland	66
29-12-2023	Dhr	B.W. Ostermeijer	94	25-01-2024	Dhr	H.O. Lammers	79
30-12-2023	Dhr	H. Endema	92	26-01-2024	Mevr	A.C. Knijn	90
31-12-2023	Mevr	A. Klaasse-Kroon	67	26-01-2024	Mevr	T.A. de Munk-Suanet	92
31-12-2023	Mevr	J.P.W. Klebach-Allis	98	26-01-2024	Dhr	M.J. Kloes	83
02-01-2024	Mevr	G. Bayraktaroglu-Sat	80	27-01-2024	Dhr	M.J. Schoneveld	71
02-01-2024	Dhr	G.A. Schaap	76	28-01-2024	Mevr	A. Dekker-Bakker	97
03-01-2024	Dhr	J.T. Dudink	73	28-01-2024	Mevr	D. Kolphof-Wolbers	90
04-01-2024	Dhr	F. van Roon	69	29-01-2024	Dhr	J. Groen	66
04-01-2024	Dhr	G.H. Le Roy	94	29-01-2024	Mevr	J. Borgers-Arnoijs	79
05-01-2024	Mevr	H.H.M. Romeijn-van Oostrum	93	30-01-2024	Mevr	M.A.M. van de Sluis-van Hooff	79
06-01-2024	Mevr	H. Laamers-Treuren	98	31-01-2024	Mevr	J.M.E. Martens-Bakkum	89
06-01-2024	Mevr	C.L.G. Felix-Kijk in de Vegte	91				

RECTIFICATIE: In het blad van februari is in deze rubriek een storende en vervelende fout geslopen. Het betreft de onjuiste vermelding van mevrouw H. van Staalduinen-van der Zijl in deze rubriek. Onze welgemeende excuses hiervoor..



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.895,-

Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.

*Madeline 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.

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		