

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Esther Bakker van Aalderen

APRIL 2024

RUITERS OP HET STRAND



*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

Kabeljauwfilet uit de oven

Een recept van TV-kok Hugo



De meeste recepten en het leren koken heb ik van mijn moeder geleerd. Wie niet? Veel recepten worden van generatie op generatie door gegeven. En nu is het de beurt aan mij om dat te delen met de rest. Mijn (onze) recepten zijn zelfbedacht of overgenomen van iemand en bijgewerkt naar eigen smaak.

Een lekker en simpel visgerechtje uit de oven!

Ingrediënten

4 blokken kabeljauwfilet uit de diepvries

1 prei

1 ui

paneermeel

zout en peper

citroensap

vloeibare margarine

Bereiding

Snijd de prei in halve ringen

en bak deze in wat margarine tot ze mooi zacht zijn.

Leg dit daarna op de bodem van de ovenschaal.

Leg hierop de ontdooide kabeljauw. Breng dit op smaak met wat zout en peper en doe er wat citroensap over.

Besprenkel hierna de vis met paneermeel en maak het af met wat vloeibare margarine over het paneermeel.

Zet dit in een voorverwarmde oven op 180°C. Dit duurt ongeveer 10 tot 15 minuutjes. Houd dit even in de gaten. **Eet smakelijk!**



Weer ingevuld

Zo, de belastingaangifte is weer achter de rug. De slo-
gan die ze al jaren voeren is inderdaad waar: "leuker
kunnen ze het niet maken maar wel makkelijker". De
belastingdienst weet echt alles van je blijkt wel. Ik was
blij toen aan het eind van de invulsessie duidelijk werd
dat ik nu kan wachten op een bericht dat de dienst het
met mij eens is en dat er een teruggave komt.

Wanneer er geen bijzondere zaken zijn gebeurd in het
afgelopen jaar dan is het eigenlijk zo gepiept. Maar
mocht het u toch te ingewikkeld worden dan mogen we
ons in Heemskerk gelukkig prijzen met de vrijwillige
invullers die de ouderen, die dat willen en aan de rede-
lijke voorwaarden voldoen, komen helpen.

De lente is weer aangetreden en de tijd voor het
planten van eenjarige plantjes is duidelijk aan de orde,
getuige de massale belangstelling bij de plaatselijke
kwekers. Wat zullen we dit jaar in onze tuin of op ons
balkon tot bloei brengen. De keus is enorm maar de
plantjes die vroeger bij mijn grootouders in de tuin te
bewonderen waren zie je (haast) niet meer. Waar zijn
de afrikaantjes en de goudsbloemen? De plantjes zijn
ook modegevoelig geworden.

Wie bepaalt dat eigenlijk? Is er ook een soort
modeontwerper op planten gebied?

Het is weer een heel karwei geweest om ook dit num-
mer van "de Senior" te vullen. Wanneer we zo naar de
agenda's kijken op blz. 20 en 21 dan is het duidelijk dat
het bruist van de activiteiten in onze buurthuizen op
allerlei gebied. Je zou kunnen zeggen 'er moet altijd
wel iets van uw gading tussen zitten'.

Verder in dit nummer:

- Kasteeltuin Assumburg
- Karel
- Stop gezeur over ouderen
- Uitjezorg
- De Zonnebloem
- d'Evelaer
- Vertrekken
- Informatiebijeenkomst waardevol leven

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



Senior

voor Heemskerkse Ouderen

53^e jaargang, nummer 7, april 2024

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 2 april 2024

Inleverdatum kopij aprilnummer:

uiterlijk 15 april 2024

Oplage:

5686 exemplaren - 357 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

Slot Assumburg is gedurende vele eeuwen een adellijk verblijf geweest van voornamelijk geslachten. Nadat de laatste edelman in de 17^e eeuw was vertrokken kocht de rijke Amsterdamse koopman Jean Deutz het kasteel en de omliggende landerijen in 1696.

Hij liet het kasteel grondig verbouwen en de tuin verfraaien naar de mode van die tijd. Bijna twee eeuwen was Assumburg in bezit van de familie Deutz. Toen de laatste bewoner er in 1867 vertrok raakte het kasteel en de tuin in ernstig verval.

In 1911 ontfermde de Staat zich over Assumburg en sinds 1933 doet het kasteel dienst als jeugdhoeve en thans als Stay-okay hotel.

Pas in 2011 is de fraaie kasteeltuin opnieuw in oorspronkelijke Frans-classicistische stijl aangelegd.

Wilt u meer weten van de geschiedenis van de familie Deutz? Kom dan naar één van de driedelige presentaties die dit voorjaar gehouden wordt in kasteel en het Koetshuys. In het drieluik 'Twee eeuwen familie Deutz in Assumburg' leert en ervaart u veel over de geschiedenis van deze familie, hoe kwamen ze aan hun rijkdom? Wat stond er op het menu en welke kleding werd er in die tijd gedragen.

De driedelige serie bestaat uit presentaties, een rondleiding, maar is er ook een modeshow, een proeverij en zijn er beeldende workshops.

Iedereen van 70+ kan zich inschrijven, maar vol is vol!

Aanmelden gaat via: m.nagtegaal2@vivazorggroep.nl

Voor meer informatie kunt u bellen; 06-203 96 752.



Kosten deelname € 5,00 per keer. Betalen kan contant, met pin of via QR code bij het Koetshuys

op de dag zelf. Dit mooie en unieke dagprogramma met tussendoor een lunch is mede mogelijk gemaakt door een donatie van Fonds Sluyterman van Loo en de gemeente Heemskerk.

Indeling programma:

Wat: Presentatie familie Deutz en workshop boetsen
Wanneer: dinsdag 16 april
 presentatie door; Annelies Vessies-Aardenburg (cultuurdocent)
Waar: Koetshuys Assumburg
Tijd: 10.00 inloop met koffie
Presentatie: 10.30-12.00 uur
Lunch: 12.00 tot 12.30 uur
Workshop boetsen door; Anja Jonker
Tijd: 13.00 tot 14.30 uur
Aanmelding: m.nagtegaal2@vivazorggroep.nl

Wat: Presentatie kostuums 18e eeuw en modeshow.
Wanneer: dinsdag 23 april
 door: drs. Martine Teunissen van Beleef het verleden (historica)
Waar: Kasteel Assumburg ridderzaal
Tijd: 10.00 inloop met koffie
Presentatie: 10.30-12.30 uur
Aanmelding: m.nagtegaal2@vivazorggroep.nl
 I.v.m. traptreden, is het niet goed toegankelijk voor minder valide.

Wat: Presentatie kookkunst 18e eeuw met proeverij en rondleiding.
Wanneer: Dinsdag 30 april door; Marleen Willebrands (historica)
Waar: Koetshuys
Tijd: 10.00 inloop met koffie
Presentatie: 10.30-12.15 uur
Proeverij en lunch: 12.30- 13.00 uur
Rondleiding kasteeltuin: 13.30 tot 14.30 uur of workshop silhouetten
Aanmelding: m.nagtegaal2@vivazorggroep.nl



St Caecilianieuws

Na een zeer drukke tijd i.v.m. de concerten van Nova en Caecilia zou je denken "nu even rust".
Nee dus. Het is sneller 26 mei dan je denkt.
Aan het grote gebeuren van **HEEMSKERK FESTIVAL** van 26 mei gaat veel werk en studeren aan vooraf.
Dit concert zal plaats vinden op het kermisterrein.
Alle onderdelen van St Caecilia zullen zich zeker in een groot orkest presenteren.
Intussen maak ik ook van de gelegenheid gebruik om u te vragen "bent u al donateur?" Toch misschien iets om over na te denken.
Ik wens u, op welke wijze dan ook veel muziek- en luisterplezier.
Wellicht zien wij elkaar gauw.

Alle goeds.
Jaap Hilbers



Muziekoptreden



Ook deze zomer is er elke eerste zondag van de maand weer een gratis muziekoptreden in de kasteeltuin achter Kasteel Assumburg aan de Tolweg. Het

eerst concert vindt plaats op zondag 5 mei en begint om 14:00 uur.

Het Tata Steel opleidingsorkest onder leiding van Thomas Geerts bijt het spits af. Het orkest heeft als doelstelling de leerling-muzikanten van jong tot oud te leren samenspelen om zo met de nodige orkestervaring door te stromen naar het Tata Steel Symfonisch Blaasorkest.

Na ongeveer een half uur worden zij afgelost door Sopit Machine, een vijf man sterke gitaarband uit Castricum. Zij spelen een uur lang onder andere covers van Bob Dylan en Eric Clapton.

Het is niet nodig om je vooraf aan te melden, en de toegang tot de concerten -en de prachtige tuin- is gratis. In het Koetshuys bij de ingang zijn diverse drankjes verkrijgbaar.

Meer informatie over de kasteeltuin is te vinden op www.kasteeltuinassumburg.nl.



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN

(Door BIG geregistreerde arts)

Elke 3de zaterdag van de maand

In Het Spectrum

Lauraplein 1 1961 GP Heemskerk

Actie voor Senioren en Medisch tot 01-01-2024

Senioren (75+) €35 Medisch €35

Groot Rijbewijs €55 Taxipas €55

Medibus €55 Medibus-taxi €80

Medibus-Groot €80

Prijzen inclusief BTW

Andere keuringen/combinatiekeuringen op aanvraag

Aanmelden en informatie

T 06-53 16 71 66

T 06-33 00 95 94

E: keuring@oliveiro.nu

(u wordt altijd teruggebeld bij geen gehoor)

(in samenwerking met gecertificeerde arbodienst)

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

Het inloopspreekuur

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

Op 03-03-2024 was "World hearing day"

De "Wereld hoor dag" is een jaarlijkse manifestatie waarin aandacht wordt gevraagd voor hoor- en evenwicht- problematiek en waarbij ook resultaten worden gepresenteerd van het meest actuele



wetenschappelijk onderzoek op dit gebied. Er wordt ook aandacht en geld gevraagd voor nieuw onderzoek. Hierbij is natuurlijk van belang

te weten om hoeveel patiënten het werkelijk gaat. Ik schrok van de aantallen en van de ernst van het probleem! Hoeveel mensen betreft het en wat zijn de gevolgen daarvan?

In Nederland zijn ca. 2 miljoen mensen slechthorend! Ongeveer 1,8 miljoen mensen heeft oorsuizen (tinnitus); een deel van deze mensen is ook slechthorend maar een ander deel niet.

En wat heeft dit voor gevolgen?

In Nederland ervaren 30% van de slechthorenden (600.000 mensen) "fade out" problemen. Dat zijn mentale problemen waardoor mensen zich gaan afzonderen en de kans lopen te vereenzamen. Eén derde van hen krijgt onveiligheidsgevoelens, een derde krijgt angstgevoelens en tenslotte ook een derde heeft het gevoel de grip op het leven te verliezen. Het is duidelijk dat deze problemen niet veronachtzaamd moeten worden en dat deze personen hulp moeten zoeken bij de daarvoor erkende hulpverleners. Maar we weten ook dat velen die hulp helaas niet zoeken! Het laat ook maar weer eens duidelijk zien hoe belangrijk het is dat hoorklachten serieus genomen moeten worden en dat patiënten met hoorproblemen contact moeten opnemen met de huisarts en eventueel daarna met de audicien om te onderzoeken of een verbetering mogelijk is. Intussen gaan wij door met de voorlichting over hoorproblemen. Op 18 april a.s. zijn we bij de KBO Heemskerk!

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



GRATIS APK VOOR UW KUNSTGEBIT

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

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
VERHAGEN

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



Sport **Concerten**
Spel **Zalen Verhuur**
Feesten & Partijen

De Jansheeren

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

Maltezerplein 1
1961 JC Heemskerk
0 251 257 485



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN SENIOREN IN HEEMSKERK

Senioren, chauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij Goedkope Keuringen op 3 en 15 april 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.

65+ Schoenen

Ondanks het feit dat in de wereld lang niet iedereen op schoenen loopt, is de schoenindustrie het hele jaar ons aan het bestoken met nieuwe mode en voordelige kortingen. Naar verwachtingen zal de wereldwijde schoenindustrie in 2025 352,64 miljard dollar waard zijn. Ook in Nederland kunnen wij onze honger nauwelijks stillen. Gemiddeld kopen wij 7 paar per jaar, verdeeld onder werkschoenen, sandalen, slippers, sneakers, laarsjes, pumps, sportschoenen, etc.

Dat vrouwen een grote liefde hebben voor mode komt tot uitdrukking in de 23 aankopen per jaar, waaronder zeker 8 paar die nauwelijks worden gedragen. De mannen doen het een stuk rustiger aan en hebben een keuze uit 6 paar. Online wordt 7 procent aangekocht. Dat de detaillist een goede omzet draait komt kennelijk voort uit het feit dat men eerst de eventuele aankoop wil bekijken, voelen en niet te vergeten de ruime keuze. Even rondstappen maakt de keuze dicht bij huis makkelijker. Mocht u achteraf toch spijt hebben van uw aankoop dan is het oude gezegde van toepassing. "Wie de schoen past, trekke hem aan".

Fred Wijers



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!

Bingo in Huize van de Nouweland

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

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



De Zonnebloem

Charlotte Newsky, voorzitter van De Zonnebloem, is de vrijwilliger van deze maand. In maart 2016 is de huidige afdeling van De Zonnebloem opgericht.



In het verleden waren er twee afdelingen, zij zijn destijds samengevoegd. Dit jaar bestaat De Zonnebloem al 75 jaar, een jubileum dus!

Landelijk gezien is het een

heel grote organisatie. Elke plaats heeft een of meerdere afdelingen, in totaal 987 met ca 29.000 vrijwilligers, plus ca 2000 vakantievrijwilligers.

Het bestuur in Heemskerk bestaat uit 5 leden; een voorzitter, een secretaris en een penningmeester; daarbij zijn er nog 2 bestuursleden voor bezoekwerk en activiteiten. Degene die verantwoordelijk is voor het bezoekwerk gaat bij mensen op bezoek die wellicht behoefte hebben aan gezelschap.

Als voorbeeld: dit zijn mensen met een fysieke beperking, waarbij eenzaamheid op de loer ligt. Er worden ook mensen aangemeld die wel eenzaam zijn maar beslist geen bezoek willen. Dit gebeurt soms door goedwillende kinderen of bekenden. Dit wordt uiteraard gerespecteerd.

Volgens de statuten is de bestuursfunctie 4 jaar en daarna kan men nog tweemaal herkozen worden. Aangezien er geen nieuwe aanmeldingen komen wanneer er een vacature is, is het huidige bestuur al acht jaar werkzaam.

Het aantal vrijwilligers bij de afdeling Heemskerk is momenteel 33. Het aantal gasten/deelnemers is ongeveer 125; dit zijn voornamelijk ouderen.

De essentie van De Zonnebloem is gasten thuis bezoeken, uit de eenzaamheid halen. Als activiteiten zijn er o.a. stampotjesmaaltijden bij "Goed voor Elkaar" aan de Kerklaan, speciaal op maandag, daar zij dan gesloten zijn en er ruimte is om ca 30 gasten van De Zonnebloem per keer welkom te heten. In december was er de activiteit: "Zon in de Schoorsteen", waarbij we, met 2 van onze vrijwilligers als Pieten, Huize Agnes bezocht hebben."

In deze kleinschalige organisatie kregen alle cliënten een cadeautje met een gedichtje erbij. Al met al een

geslaagde ochtend, waarbij de aandacht voor de bewoners de boventoon voerde.

De kerstbijeenkomst in De Jansheeren is een druk bezocht evenement. Er is koffie met gebak, een lunch, een drankje, optreden van een koor en een verloting, waarbij iedereen een prijs heeft.

Charlotte staat bij de ingang om iedereen persoonlijk welkom te heten.

Ook tijdens de bijeenkomst doet zij nog een rondje langs de tafels.

Voor dit soort activiteiten wordt wel een bijdrage aan de gasten gevraagd. De benodigde financiën komen verder van de lotenverkoop, donateurs, etc.



"Dit jaar gaan we weer naar de Keukenhof, die óók 75 jaar bestaat dit jaar. Dit is mogelijk door een mooie donatie van een stichting.

Wij willen dat elke gast plaatsneemt in een rolstoel, geduwd door een vrijwilliger. Als de partner meegaat, moet hij/zij ook kunnen genieten en even niet de mantelzorger hoeven te zijn. Wij zorgen voor rolstoelen, voor zover gasten die niet zelf hebben."

Verder is er dit jaar een muzikale bingo, waarbij er na een fragment van een liedje, een woord moet worden weggestreept. Ook is er in juni een jubileumwandeling. Grote activiteiten worden wel regionaal georganiseerd, zoals een dagbootreisje en een jubileum theatervoorstelling, evenals een bus/hotelvakantie. Hiervoor bezoekt Charlotte de aangemelde gasten binnen Heemskerk om ze in te schrijven en er zo nodig wat over te vertellen, daar zij in het verleden vaak is meegegaan als vrijwilliger.

Voor de hotelboot "De Zonnebloem" is iedereen met een beperking welkom om zich in te schrijven via internet, mogelijk met hulp van familie.

Hier is veel animo voor, dus afwachten of je wordt uitgenodigd mee te gaan.

Charlotte heeft van huis uit vrijwilligersbloed in de aderen. Samen met haar bestuursleden en vrijwilligers zorgt zij er voor dat de inwoners van Heemskerk, die tot de doelgroep behoren, wat minder eenzaam zijn en regelmatig gezellige en mooie momenten mee kunnen maken.

Tineke

MantelZ

centrum voor mantelzorg

Cursus 'Omgaan met dementie' voor mantelzorgers 23 en 30 mei

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. In de cursus geven we o.a. informatie over vormen van dementie en voorzieningen en ook is er ruimte om met andere deelnemers in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen.

De cursus in april was snel vol. U kunt nu zich opgeven voor onze cursus in Uitgeest. Bij opgave krijgt u de locatie door. De cursus bestaat uit twee dagdelen en is gratis.

Wanneer: donderdag 23 en 30 mei van 13.30-16.30 uur in Uitgeest.

Informatie en aanmelding: Anita Osinga tel: 06-205 98 821 of kijk op www.mantelz.nl

Hulp vragen en aanbod

Mensen denken vaak dat ze geen hulp mogen vragen, dat het een zwaktebod is. Daardoor komt de hulpvraag vaak als de emmer al lang overgelopen is. Maar juist in het begin, als de mantelzorg net gestart is, is het een enorme overgang voor iemand die voorheen een hele andere rol had bij degene waar ze voor zorgen. Hulp vragen is vaak moeilijk. Hierbij een paar tips:

- Wacht niet te lang met hulp vragen
- Wees duidelijk en concreet: welke hulp heeft u wanneer nodig?
- Spreid uw vragen over meerdere personen
- Houd zelf de regie: geef op eigen manier invulling aan de wijze hoe anderen u kunnen gaan helpen in noodsituaties
- Twijfelt u nog? Houd in gedachten dat u niet altijd sterk hoeft te zijn en dat het soms nu eenmaal nodig is dat iemand een handje helpt. Hulp vragen is ook een vorm van sterk zijn. U zorgt daarmee immers goed voor uzelf.
- Raak ook bij een keer 'nee' niet ontmoedigd. De volgende keer kan het wel positief uitpakken.

- Vaak geven de mensen in het netwerk aan dat ze altijd bereid zijn te helpen. Dit aanbod wordt vaak een paar maal herhaald, daarna gaat men er vanuit dat dit bekend is. Wanneer er echter geen vragen gesteld worden, denkt men dat hulp niet nodig is. Kent u een mantelzorger? Vraag de mantelzorger eens hoe het met haar/hem gaat!



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 06-51888115 of mailen naar: n.bleeker@mantelz.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 avond)
- Ria Sinkeldam, 0251-246 900 of rsinkeldam@gmail.com gespecialiseerd in Apple en op afstand gestuurde apparaten, bijvoorbeeld zoals bij smart verlichting).



WORD OOK VRIJWILLIGER BIJ ECOHEEMSKERK!

Bent u handig, gaat het klimaat u aan het hart en wilt u graag anderen helpen om energie én dus geld te besparen? Versterk dan ons team van ruim 40 enthousiaste vrijwilligers!

EcoHeemskerk, de bewonersvereniging voor slim energiegebruik, zoekt vrijwilligers die andere Heemskerkers willen helpen bij energiebesparing en de overstap naar duurzame energie. We zoeken bijvoorbeeld energiecoaches, handige klussers, organisatietalenten en mensen die bekend zijn met social media en website. U bent minstens 2 halve dagen per maand beschikbaar.

Daarvoor krijgt u ook iets terug:

- Ontzettend waardevol en dankbaar werk; juist in deze tijd zijn mensen dolblij met onze hulp.
- Goede begeleiding, gratis cursussen en trainingen.
- Gezelligheid van een groep gemotiveerde vrijwilligers met regelmatig een leuke activiteit.

Belangstelling? Wees welkom in ons team en kijk dan op: www.ecoheemskerk.nl/vrijwilliger-worden.

• TIP: SCHAF NU ZONNEPANELEN AAN!

De prijs van zonnepanelen is sinds tijden niet zo laag geweest. Bovendien heeft de Eerste Kamer besloten dat de salderingsregeling in stand blijft. Dus nu is het moment om zonnepanelen op uw dak te leggen!

• TIP: GRATIS ENERGIEBESPAAR-ADVIES

Iedere Heemskerk kan een afspraak maken met een Energiecoach van EcoHeemskerk voor een gratis energie-bespaaradvies. Als u uw woning huurt, ga dan voor meer informatie naar:

www.ecoheemskerk.nl/energiehulp. Als u in een eigen huis woont, ga dan voor meer informatie naar:

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

Voor alle Heemskerkers staan allerlei energiebespaar-tips, maar ook informatie over bijv. woningisolatie, op www.ecoheemskerk.nl.

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.

Alléén?

Dat hoeft echt niet meer.

ZULLEN WE SAMEN?

Schroom niet, dit is je kans op contact:

- Wandelen
- Fietsen
- Winkelen
- Drankje op terras
- Naar de film



Neem contact op met Ingrid Dudink en laat weten wat je wens is, wie je bent en vermeld je telefoonnummer of mailadres, je leeftijd en of je een man of vrouw bent. Je vraag wordt geplaatst in volgende Senior, zonder contactgegevens. Als je reacties krijgt, koppelen we die aan je terug.

Mail: ingrid.dudink@metheemskerk.nl

Tel: 06-484 57 632



alzheimer
nederland
Midden-
Kennemerland

Alzheimer Nederland

Afd. Midden-Kennemerland

organiseert op 9 april 2024 een
Alzheimer Trefpunt.

Het thema is: "Als thuiswonen niet

meer gaat, ervaringen van mantelzorgers".

De meeste mensen met dementie wonen thuis. Maar op een gegeven moment gaat het thuis niet meer en moet iemand naar een verpleeghuis verhuizen. Twee mantelzorgers komen vertellen hoe de besluitvorming en de verhuizing gaat.

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

BOLLEMEIJER  **GEZICHTSBEPALEND**
80 JAREN IN CONTACT MET U



**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

Puzzelpagina



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

2 Letters

EI

3 Letters

HAM
JAM
KIP
MIK
PAP
VET
VIS

4 Letters

COLA
FETA
KIWI
MELK
ROOM

5 Letters

BACON
BOLUS
BOTER
FILET
GRAAN
LUNCH
MATZE
PATAT
ROGGE
SINAS
TAART
WAFEL

6 Letters

EIEREN
FRITES
KERRIE
MUFFIN

PAELLA

SPRITS
TUMTUM

7 Letters

BISCUIT
BROODJE
CARMEL
DESSERT
HUTSPOT
KAVIAAR
KOTELET
PUDDING
RAVIOLI

8 Letters

BESCHUIT
FRIKADEL
KNOFLOOK

KROEPOEK

MACARONI
PISTOLET
SANDWICH
ZILVERUI
ZUURKOOL

9 Letters

BLOEMKOOL
HAMBURGER
KOKOSNOOT

10 Letters

CORNFLAKES

11 Letters

CHAMPIGNONS
NOOTMUSKAAT
TOMATENSOEP

De overgebleven letters vormen de oplossing:

Karel en de elektriek



Mooi weer.
Warmer.
Krokussen staken hun
raketkopjes
omhoog.
Zuchtje
koele lucht.



Narcistrompetten kondigden het
voorjaar aan. De lente was in aantocht.



Hoge hakken tikten kittig over het trottoir.
Terwijl ik het wegstervende geluid van de
frivole naaldhakken nog naakteek, zag ik in

de verte de EMPR *) met Karel gestaag naderen. Op 10
meter begon Karel al te roepen.

"Har," riep Karel, "ik heb je hulp nodig."

"Zeg 't is," zei ik vriendelijk, maar onderwijl was ik niet
gerust op wat er nu weer aan de hand was. Zijn gedoe
met de zeilwagen (Senior december 2023) of zijn
gedweep met de Corpulentologie (Senior maart 2024)
stonden me nog helder voor de geest.

"Je zal wel denken, daar heb je hem weer," antwoordde
Karel slim. Je mag Karel enige intelligentie niet
ontzeggen en hij kan zich goed in de ander inleven.

"Verklaar je nader," moedigde ik Karel aan, per slot was
zijn wisselend opduikende belangstelling voor nieuwe
zaken vaak ook de moeite waard.

"Ik wil het hebben over de elektriek," verklaarde Karel.

Het bleef even stil, ik reageerde
niet meteen. Karel en elektriek?
Er huiverde een rilling over mijn
rug. Was dat verstandig? Dit
vroeg om een prudente aanpak.
Ik zag Karel nog niet het edele
vak van de vonkentrekkers
uitoefenen.

"Ik ga NIET klussen in de elektriek," sprak Karel.

Er ging een zicht van verlichting door me heen.

"Weet je," vroeg Karel, "hoe komt die elektra eigenlijk
zo razend snel naar ons toe?"

"Tja," begon ik, "in stoffen zitten heel kleine deeltjes,
elektronen genaamd, die onder andere de dragers zijn
van elektrisch energie. Ze zitten op veilige afstand van
elkaar, want ze stoten elkaar af."

"OK," zie Karel.

"Als je nu aan het begin van de kabel de elektronen een
duw geeft, dan plant die duw zich door de kabel voort."

"Eeh," slaakte Karel en hij keek vrij onnozel.

"Vergelijk het met een kettingbotsing op de snelweg."
expliceerde ik, "Als de achterste auto tegen de
volgende botst en die weer tegen de daarop volgende,



dan loopt de botsklap als
een schokgolf over de
snelweg. De auto
verplaats nauwelijks,
maar de schokgolf schiet

met grote snelheid vooruit."

"Juist ja," begreep Karel.

"Het kan ook met lucht," ging ik verder, "met



bijvoorbeeld een blaaspijp, dan komt
dat er aan het eind als een luchtstoot
weer uit. Je kan er ook aan zuigen
dan plant die zuiging zich ook voort."

"Magnifiek," juichte Karel.

"Dat wordt toegepast in de pneumatiek, het kan ook
met olie, dan heet het hydrauliek," vulde ik aan.

"Maar eh, mijn probleem..." begon Karel.

"In de elektriek kunnen we ook het duwen en trekken,"
wilde ik eerst nog kwijt, "verwisselen we
het duwen in een vast ritme voor trekken,
dan heet dat wisselstroom, er wiebelt een
golf door de elektrakabel."



"Dus zo komt het naar ons huis," zei Karel, "het begint
me al iets te dagen."



"Voor het vervoer van
elektrische energie zijn
snelwegen aangelegd,
hoogspanningsleidingen,"
vervolgde ik.

Er klonk weer getik van hoge hakken, onze
aandacht was even zoek...



"Mm, juist," antwoordde Karel na enige minuten.

"Gaaf het je om het vervoer?" vroeg ik.

"Krek," zei Karel.

"Vervelend is, dat die elektrasnelwegen ook vol raken,
net zoals onze gewone snelwegen," verklaarde ik."

"Het elektraverkeer wordt te druk," begreep Karel.

"Ja, want het komt nu van alle kanten," bevestigde ik,
"van zee, maar ook van zonnecellen op onze daken."

"Dus we lopen vast," mopperde Karel, "wat nu?"

"Ja," antwoordde ik,

"thuisbatterijen dus. Informeer
je verder bij EcoHeemskerk.
Ze staan in de Senior."



"Dank je," zei Karel.

"Zullen we Dien**) ook even bijpraten?" vroeg ik.

Karel draaide abrupt zijn EMPR en verdween.

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

*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karel's vrouw

Harry Wagendorp

harrywagendorp@mac.com



Bent u op zoek naar een fysiotherapeut gespecialiseerd in de behandeling en de zorg van ouderen?



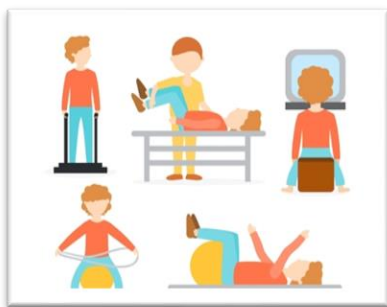
Kitty de Boer is onze fysiotherapeut gespecialiseerd in geriatrie en helpt u graag verder!



Naarmate mensen ouder worden, is de kans groter dat ze klachten krijgen of minder mobiel zijn. De zorg van ouderen gaat verder dan alleen de zorg voor het bewegingsapparaat. Het ouder worden zorgt vaak voor aanwezigheid van verschillende aandoeningen en gebreken. Denk hierbij aan interne aandoeningen (hart- en longproblemen of diverse vormen van kanker) en orthopedische aandoeningen (reuma, uitgebreide artrose, osteoporose, amputaties) of psychische problematiek (depressies). Maar ook functieverlies na een ziekenhuisopname of een doorgemaakt valincident. De fysiotherapeut behandelt ook patiënten die ouderdomsverschijnselen hebben die worden veroorzaakt door een ziekte of een aandoening. Denk hierbij aan een beroerte, dementie, een gebroken heup of Parkinson.

Wat kunnen wij voor u betekenen?

De fysiotherapeut verbetert of optimaliseert uw lichame-



lijk functioneren en voorkomt verdere achteruitgang. Hierdoor kunt u zo zelfstandig en mobiel mogelijk blijven. Tijdens de eerste afspraak worden uw klachten in

kaart gebracht. Ook worden er fysieke testen gedaan om o.a. spierkracht, balans en evenwicht in kaart te brengen.

De behandeling bestaat meestal uit oefentherapie, het geven van adviezen en begeleiden van naasten en mantelzorgers en het coachen van gewenste veranderingen.

De fysiotherapeut informeert patiënten en hun naasten over het ziektebeeld, de vooruitzichten, de behandeling, de dagelijkse handelingen en hulpmiddelen.

Wilt u meer informatie of een afspraak inplannen?

Neem dan contact met ons op:

T: 0251-231 900

E: info@revacentre.nl

W: www.revacentre.nl/

de Bibliotheek IJmond Noord

Luisteren aan een lonkende leestafel



Op woensdag 10 april kunt u in Museum Kennemerland, samen met de experts van de Kern van Kennemerland, luisteren aan een lonkende leestafel naar persoonlijke verhalen uit de Tweede Wereldoorlog van bewoners van Heemskerk, Beverwijk en Wijk aan Zee. Van 10.30-12.00 uur.

Online lezing over Poolse kunst

Blijf lekker thuis en geniet van een online lezing over Poolse kunst. Ook deze online kunstlezing wordt weer verzorgd door de enthousiaste en deskundige kunsthistoricus Krzysztof Dobrowolski-Onclin van Bureau Boeiend. U volgt deze lezing online op uw PC, laptop of tablet. Bestel kaarten via de website van Bibliotheek IJmond Noord.

Kienen in de Jansheeren

Wat gaat de tijd toch snel, alweer een maand voorbij! Op het moment dat u dit leest, is het al Pasen geweest. Ik hoop dat u fijne dagen heeft gehad en dat het weer mee heeft gewerkt. De volgende kienmiddag staat gepland voor maandag 29 april bij de Jansheeren aan het Maltezerplein. Aanvang 14.00 uur, zaal open om 13.30 uur.

Kosten: € 5,- voor 3 rondes kienen én een gezellige middag met sociale contacten.

Voor eventuele vragen kunt u contact opnemen:

T 06-457 16 335.

Hopelijk tot 29 april!

Het kienteam

• Week 07 2024

> Gaat u de deur uit?

3 tips om het inbrekers niet te makkelijk te maken:

- Laat een lampje aan als u weggaat. Een smartlamp kan de lamp inschakelen op afstand.
- Zijn uw ramen dicht zijn en uw deur op slot?
- Bewaar niet te veel contant geld in huis

Maak het inbrekers niet te makkelijk! Check de 3 tips



> Eenmalige energietoeslag aanvragen

Zie gemeentenieuws in Senior Maart 2024

> Interview met Ron Suanet over regelingen uit ons armoedebeleid

Onze wethouder Ron Suanet is pas geïnterviewd door IJmond Nieuws. In dit interview legt hij uit welke regelingen er allemaal zijn voor onze inwoners met een laag inkomen. Kent of bent u iemand met een laag inkomen? Bekijk dan dit interview op het YouTube kanaal van IJmond Nieuws en kijk eens op de website heemskerk.nl/iedereendoetmee.

• Week 08 2024

> Gemeente Heemskerk en Woonopmaat ronden samenwerking herstructurering succesvol af

Samenwerking sinds 2009 op 8 projectlocaties. Inmiddels zijn de projecten voor de Jan Ligthartstraat, Beethovenstraat, Westerweelstraat, Pieter Breughelstraat, Duitslandlaan, Carel van Manderstraat, Jan van Polanenstraat en Simon van Haerlemstraat afgerond. In totaal zijn 323 koop- en huurwoningen gerealiseerd. Wethouder Ani Zalinyan: "Als gemeente zijn we trots op het resultaat van deze samenwerking. Samen met Woonopmaat hebben we betaalbare woningen toegevoegd aan de woningvoorraad en de leefbaarheid in wijken verbeterd." Meer lezen? Ga naar heemskerk.nl/nieuws.

• Week 09 2024 niets overgenomen

• Week 10 2024

> Sportkampioenen in het zonnetje!

Vrijdagavond 1 maart was het feest in de Jansheeren. Individuele sporters en sportteams uit Heemskerk die



Nederlands, Europees of Wereldkampioen zijn geworden in 2023 werden gehuldigd. In totaal werden 107 sporters gehuldigd. Meerdere dansteams, een golfteam, western paardrijders, beach handballers en veldlopers werden in het zonnetje gezet. Sportservice Kennemerland organiseerde dit feest. De gemeente Heemskerk is ontzettend trots op haar sportkampioenen. Burgemeester Alexander Luijten en wethouder Ron Suanet hebben dan ook met veel plezier meegeholpen met de huldiging.

> Cheque voor kledingbank IJmond

Wethouder Ron Suanet bezocht de kledingbank. Voorzitter De Boer en secretaris en penningmeester mevrouw Duin namen een mooie cheque in ontvangst. De kledingbank is gevestigd aan de Ambachtstraat 11 te Beverwijk. Elke woensdag tussen 10.00 en 16.00 uur geopend voor klanten. Nieuwe klanten kunnen zich tussen 11.00 en 14.00 uur inschrijven als geldt:

- U een bijstands-, Wajong- of WIA-uitkering ontvangt;
- U in de schuldhulpverlening zit;
- U ouder bent dan 65 en heeft uitsluitend AOW.

Kijk op www.kledingbankijmond.nl/winkelen.

Als u kleding wilt inleveren, kan dat bij de volgende adressen:

- Heemskerk: Terschelling 8 (alle dagen van de week)
- Beverwijk: Ambachtstraat 11 (op dinsdag, donderdag en vrijdag van 10.00 tot 12.30 uur).

Ophaalservice. Ben u niet in de gelegenheid om kleding, schoenen, dekbedden, gordijnen enz. te brengen, dan kan het opgehaald worden. Kledingbank IJmond is telefonisch te bereiken voor een afspraak op 06-40512420. Kijk voor meer informatie op www.kledingbankijmond.nl of op Facebook.

> Verloopt uw reisdocument dit jaar? Maak op tijd een afspraak voor een nieuwe!

We verwachten veel aanvragen voor nieuwe reisdocumenten. De 1^e 10-jarige paspoorten verlopen namelijk allemaal in 2024. Krijgt u een brief van ons dat uw reisdocument verloopt? Maak dan op tijd een afspraak. Wacht vooral niet tot het laatste moment, vooral niet vlak voor vakanties. Het risico is dan dat u uw paspoort/ID-kaart niet op tijd binnen heeft. Tip voor ouders: geef digitaal toestemming via de website als uw minderjarige kinderen een paspoort/ID-kaart nodig hebben.

Aanvragen doet u via www.heemskerk.nl/paspoort

Deel van alle berichten en vaak ingekort. Volledig in [Heemskerkse Courant](https://www.heemskerk.nl/courant)



Vertrekken

Vertrekken, wie moet en of gaat er vertrekken. Als we het hebben over onze kandidaten voor een nieuw kabinet is het volgens mij het beste als de Partij voor Vertrekken zelf vertrekt. De overige partijen kunnen dan misschien wel tot een overeenkomst komen. Omtzigt kwam tot het inzicht dat er geen uitzicht is op succes met deze groep. Dus vertrekt hij. Welke partijen vertrekken vervolgens ??

Hebben we verder nog de nodige vertrekken in onze eigen woning en daarover kunnen we dan met de gezinsleden overleggen voor gebruik. Kunnen we het ook gaan hebben over het vertrekken tijdens vakantie. Thuis blijven mag een optie zijn. Rustig in je eigen tuin vertoeven en wat klussen daar of in en aan het huis is ook een optie. Je horizon verbreden kan nooit kwaad. Velen zullen toch voor korte of langere tijd vertrekken. Blijft de vraag waarnaartoe vertrekken we dan. De één gaat naar de plek waar hij alle jaren naartoe gaat, de



ander vertrekt naar een geheel nieuwe bestemming. De wereld is zo groot. Er zijn zoveel landen om te bezoeken en ook Nederland is groot genoeg om jaarlijks een ander plaats te bezoeken.

We kunnen met de auto er op uit trekken of vertrekken per fiets. Hebben we nog de keuze tussen een gewone fiets of een elektrisch ondersteunde fiets. Kunnen we nog kiezen tussen veel of weinig versnellingen via derailleur of naafversnelling en automatisch schakelen behoort ook nog tot de keuzemogelijkheden. Rijden we op een racefiets met heel dunne bandjes of gaan we voor de enorm dikke brede banden van nu. Banden worden straks zo dik dat je er mee blijft drijven en dus kunt waterfietsen.

Willen we een ATB, gravelfiets of stadsfiets. Wat een keuzestress. Je kunt ook te voet door Nederland trekken en/of naar het buitenland gaan. Ga je dan met je tentje en bagage op je rug of laat je dagelijks alles vervoeren. Als je de advertenties in de kranten en folders ziet lijkt het wel of je alleen maar vakantie kunt hebben door de hele dag aan de rand van het zwembad te liggen op een luxe ligbed. Ieder zijn meug. Als ieder daar blijft liggen heb ik geen last van ze op het fietspad en of in de natuur.

Ikzelf ga deze zomer naar het noorden. Naar de Noordkaap. Rustig in de bus zitten en diverse excursies doen en interessante dingen bekijken. Nieuwe mensen ontmoeten en leuke ervaringen uitwisselen.

In vroeger jaren werden tijdens vakanties adressen uitgewisseld en/of telefoonnummers. Daarna kwamen de e-mailadressen en nu hebben we de groepsapp. Hoeft niet hoor, maar het kan wel leuk zijn. Ik heb nog

contact met vakantie vrienden uit de jaren 70, 80 en 90 en later. Op je reizen kom je mensen tegen met allerlei achtergronden. Oud collega's uit de land- en tuinbouw maar ook fabrieksdirecteuren, hoogleraren, professoren en mensen die hun hele leven trouw zijn gebleven aan hun eerste werkgever. Maakt ook niet uit. Ieder mens is gelukkig anders en als je geen klik krijgt met reisgenoten denk dan: na de vakantie zie ik ze nooit meer. Ook goed. Leef gelukkig met je vrienden, burens en familie. Je hoeft het niet altijd met elkaar eens te zijn. Verschil van mening is goed maar hoeft het niet om te slaan in haat, nijd of gevechten. Wereldwijd zien we dagelijks ellende genoeg door al die gevechten en oorlogen. Duizenden vinden de dood zowel militairen als onschuldige burgers. Miljarden worden uitgegeven aan wapens en de vernielingen die de wapens aanrichten zijn gigantisch. Kunnen er weer inzamelingsacties opgezet worden om de schade te herstellen. Kunnen we dat geld toch maar beter uitgeven aan een leuke bezigheid zoals een vakantie of een drankje dan wel ijsje op terras. Met overal ter wereld de oorlogen en of aanslagen zijn er wel veel landen die je van je lijstje kunt schrappen als reisdoel. Hoewel ... in Nederland word je ook steeds vaker opgeschrikt door de steeds vaker voorkomende explosies. Als iets of iemand je niet aanstaat of je verdenkt hem of haar van iets dan plaats je maar gewoon explosieven voor de deur.

Mijn voorkeur gaat toch uit naar een leuke explosie van al het natuurschoon in maart en april.

KvD

Ouder worden

Ouder worden gaat gepaard met lief en leed en toch ben je het voor je het weet.

Je kijkt terug naar de jaren van kracht en aan echt oud worden had je niet gedacht. Nu is daar ineens dat zieke gevoel en die pijn.

Dat zal toch wel gauw over zijn?

Hoe leer je daar mee om te gaan?

Door niet alleen bij jezelf stil te staan.

Probeer ook met anderen mee te leven en hen aandacht en warmte te geven.

Een gesprekje hier, een glimlach daar met respect en begrip voor elkaar.

Opgewekt de nieuwe dag betreden en hopelijk voel je je 's avonds heel tevreden.

Want tevreden mensen hebben een vorm van geluk.

Ja, zo'n instelling maakt je niet gauw stuk.

En bent u soms toch wat van slag, bedenk dan: morgen is er weer een nieuwe dag.

Marjan Drijver



Het is weer net 1 april geweest. Een dag, waarop we elkaar een beetje voor de gek proberen te houden.

Ik vind dat wel leuk. Ik probeer er elk jaar aan mee te doen. Dat deed ik ook al toen ik nog jong was. Ik moet een jaar of 14 geweest zijn, toen ik met mijn vriendjes, dachten wij, een heel leuk grapje uithaalden. Ik zat toen op kostschool. We waren met ongeveer dertig jongens en sliepen in een grote slaapzaal. Voor de slaapzaal was de kleedruimte. Kastjes in het midden en tegen de muur een bank. We kleedden ons daar altijd uit voordat we naar bed gingen. Kleren in het kastje, schoenen onder het bankje en de pyjama aan. En toen in de nacht naar 1 april stonden mijn twee vrienden en ik midden in de nacht op, slopen naar de kleedruimte en bonden de veters van alle schoenen aan elkaar, zodat er een grote rij ontstond met allemaal aan elkaar gebonden schoenen. Stilletjes kropen we weer in bed. We hadden toen al lol en konden nauwelijks in slaap komen. De volgende ochtend was er paniek in de kleedruimte. Iedereen wilde zijn schoenen los maken, maar je zat elkaar alleen maar in de weg. De sfeer werd er niet prettig op. We hebben maar niet verteld, dat wij de boosdoeners waren. Maar wij hebben er later allemaal wel erg om moeten lachen.

Vorig jaar bij de hulpdienst gebeurde ook zoiets. Mevrouw Pieterse, die in de linkse straat op nummer 29 in Heemskerk woont, wordt elke dinsdag door Bertus naar het briden gebracht. Ze kennen elkaar goed. Mevrouw belde vorig jaar daags voor 1 april naar het kantoor. Ze vroeg of Bertus haar de volgende dag naar de rechtse straat op nummer 30 in Beverwijk kon brengen. En het liefst werd zo om tien uur opgehaald. En ja hoor, Bertus stond op 1 april om tien uur bij haar voor de deur. Mevrouw Pieters stond al buiten en stapte in. Bertus activeerde zijn navigatiesysteem en stelde dat in op nummer 30 van de rechtse straat in Beverwijk. Wat was hij verbaasd dat het navigatiesysteem zei dat hij er al stond en dat hij bij het huis van mevrouw Pieterse stond. Hij keek Mevrouw Pieterse boos aan, maar die zei: "Grapje, 1 april". Bertus moest er even van bekomen. Ze zijn toen samen maar lekker een kopje gaan drinken bij mevrouw Pieterse thuis en hebben er nog hartelijk om gelachen.

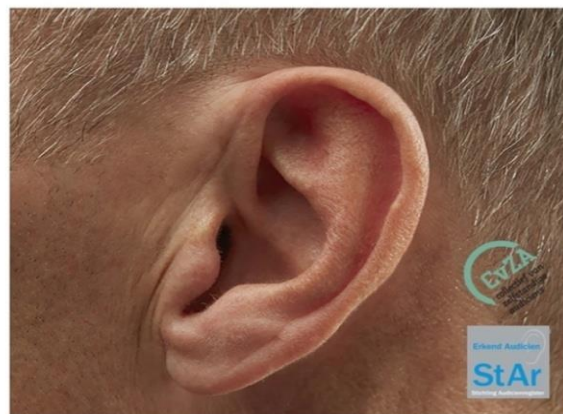
HELP ONS HELPEN

Huub van den Heuvel voorzitter AHDH

Tel: 0251 257 480

Email : ahdheemskerk@live.nl

Website: ahdheemskerk.nl



"Voor uw oren is alleen het beste goed genoeg"

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



10 jaar StAr- en Triage-audicien

Hij helpt u van hoortest naar nieuw hoortoestel.

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

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



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK GERARD KOOL

verzorgt voor u de uitstraling die u wilt met :

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

Vergoeding 75 % uit de basisverzekering van de zorgverzekering

Lid Organisatie Nederlandse TandProthetici

Wij zijn werkzaam in :
Heemskerk

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

Beverwijk

Tandprothetische Praktijk Gerard Kool
Alkmaarseweg 79 B, 1947 DB Beverwijk
Tel 0251-272894 – info@tppgerardkool.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 zijn op de maandag om 11.00 uur. De lezingen in buurthuis de Stut op de woensdag om 14.00 uur.

Lezingen

Cultuurhuis Heemskerk

(in gemeentehuis Heemskerk); 11.00 uur

maandag 8 april Aldfaer

maandag 6 mei Betaalvormen

Aanmelden is niet nodig. U betaalt € 3,00 aan de zaal.

Ontmoetingscentrum de Stut, Maasstraat 3, Heemskerk; 14.00 uur.

woensdag 10 april Veilig internetten

woensdag 8 mei Digitaal nalatenschap

Aanmelden bij de Stut, T 0251-248 648.

U betaalt € 3,00 aan de zaal.

Voor vragen kunt u terecht op onze website

www.seniorweb-ijmond.nl

via contact. U kunt ons ook bellen op **06-391 10 115**.

U bent van harte welkom.

Stop het gezeur over ouderen

Het gezeur over ouderen als last voor de maatschappij moet stoppen. Zonder hen stort het vrijwilligerswerk in. En ze hebben hun steentje bijgedragen met de AOW-premie en pensioenpremie. Dat gebeurde vroeger niet! Flauwekul dat er te weinig werkrachten zijn omdat ouderen met pensioen gaan. Het aantal jaren dat gewerkt wordt is van 7.015.000 in 2015 gestegen tot 8.145.000. Dus het zogenaamde tekort aan werknemers komt niet door vergrijzing maar door een grotere werknemersvraag. Het aantal jaren dat gewerkt wordt door werknemers en zelfstandigen is met 16% toegenomen. Oudere werknemers die werkloos zijn, merken overigens dat zij nauwelijks aan de bak komen: een van de aanwijzingen dat het werknemerstekort



zwaar overdreven wordt door werkgeversorganisaties. In Nederland is 30% van de beroepsbevolking hoogopgeleid. Dat betekent dat deze mensen pas vanaf

27 jaar of later betaald gaan werken. Dat wordt niet als last weggezet.

Ook wordt vergeten dat het aantal inwoners gestegen is van 15.863.950 in 2000 naar 17.950.672 in 2022. Meer inwoners betekent meer beschikbare arbeidsjaren. De niet beschikbare jeugd (groene last) en niet beschikbare gepensioneerden (grijze last), laat het volgende zien: in 1960 71,4 groene last en 16,8 gepensioneerden last. In 2022 is dat 36,2 groene last en 34,1 grijze last. Het totaal wat beschikbaar is voor werk neemt toe. Wat ook blijkt uit het aantal arbeidsjaren dat wordt verricht. En dan de zoveelste suggestie om de AOW-leeftijd te verhogen door gemakzuchtige beleidsambtenaren. De AOW-leeftijd is in Nederland in 2024 67 jaar en blijft dat tot en met 2027. Eigenlijk moet het 67 jaar blijven in 2028 maar wordt dan 67 jaar en 3 maanden. Dat is eerder berekend op grond van een veronderstelde stijging van levensverwachting. Nu blijkt de oversterfte een andere uitkomst te rechtvaardigen. Maar omdat 67 jr en 3 mnd al bekendgemaakt is, wil de minister dat niet wijzigen, de AOW-leeftijd in 2029 blijft 67 jaar en 3 maanden. De zogenaamde vergrijzing is in Nederland in vergelijking met Duitsland en Italië zeer beperkt. In Duitsland is een kwart hoger en in Italië het dubbele. De AOW-leeftijd is in deze landen veel lager. In Duitsland wordt in 2030 de AOW-leeftijd 67 jaar, nu in Italië 65 jaar.



Stop het wegzetten van ouderen als last. Wat plechtiger gezegd: eert uw ouderen in woord en daad.

Bron: Anne Pieter van Dijk in Joop 231217 (ingekort).



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



Expositie Doodgewoon

Afgelopen week was ik even weg, voor het eerst alleen, naar zuid Spanje. En wat vond ik het spannend! Voor het eerst alleen vliegen, een auto huren, rijden in een vreemd land en mezelf 5 dagen lang zien te vermaken. Maar ik heb mezelf verbaasd en in deze dan ook weer veel over mezelf geleerd. Ik heb genoten van de zon, veel gewandeld en ook flink wat werk verzet. Werk dat normaal gesproken blijft liggen, zoals het werken aan onze nieuwe website die hopelijk binnenkort online komt, en het organiseren van onze eerste:

*** 'Expositie Doodgewoon' - Uitvaart expositie waarbij alle creatieve aspecten van De Dood tot leven komen***

Deze organiseren we op zaterdag 13 april van 11 tot 16.00 uur in de Dorpskerk van Heemskerk. Tijdens deze expositie zijn er verschillende elementen van ons mooie werk te bekijken, aan te raken en vragen over te stellen. Onderwerpen als rouwdoeken/wades, uitvaartfotografie, uitvaartkisten, urnen en sieraden, digitale rouwTaart, met rouwservies, bloemen en ballonnen, bloemen in hars, onze eigen Skoda-rouwvervoer,



trooststeentjes beschilderen voor kinderen, live uitvaartmuziek, wordt er op locatie een kist gewrapped en wordt er nog een hele speciale kist onthuld! "Een kist waarvoor je echt een ezel moet zijn, om daar in te willen liggen." Bent u ook nieuwsgierig?

Iedereen is welkom om te kijken en vragen te stellen om zo het onderwerp 'dood' nog laagdrempeliger en bespreekbaarder te maken.



Informatiebijeenkomst waardevol leven

Hoe vindt u betekenis in uw leven? Hoe gaat u om met de uitdagingen in uw leven? Deze vragen stonden centraal tijdens de eerste bijeenkomst in de Vitale Huiskamer, geleid door Dave Wijker, geestelijk verzorger in het Rode Kruis Ziekenhuis (RKZ).

Vanwege het succes van deze eerste bijeenkomst organiseert het RKZ nu maandelijks bijeenkomsten om na te denken over wat uw leven waardevol maakt.



Start bijeenkomst(en)

Vanaf dinsdag 5 maart kunt u elke eerste dinsdag van de maand in gesprek gaan met geestelijk verzorgers Dave Wijker of Ben Rumping en de andere deelnemers. Heeft u de eerste bijeenkomst gemist, maar wilt u wel graag aansluiten? Geen probleem, iedereen is welkom!

Locatie & aanmelden

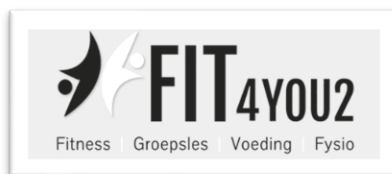
Datum en tijd: elke eerste dinsdag van de maand, vanaf dinsdag 5 maart om 11:00 tot 12:00 uur. Inloop vanaf 10:45 uur. Deelname is gratis. Om uw plaats te reserveren, kunt u zich aanmelden via aanmelden@rkz.nl.

Locatie:

Vitale Huiskamer in Vitaliteitscentrum Fit4You2, Beneluxlaan 205, 1966 WJ Heemskerk.

De ingang van de Vitale Huiskamer is aan de zijkant van het pand.

Aansluitend is er een informeel samenzijn om het gesprek voort te zetten onder het genot van een kopje koffie en of thee. Wij hopen u te mogen verwelkomen in de vitale huiskamer van Fit4You2.



Vitale Huiskamer
De Vitale Huiskamer is een warme

en gastvrije omgeving waar iedereen zich op z'n gemak kan voelen. Het is een ruimte waar mensen van verschillende leeftijden en culturen elkaar op een prettige manier kunnen leren kennen.

Dit is mogelijk door de activiteiten, workshops en programma's van de maatschappelijke partners. Betrokken partners zijn het Rode Kruis Ziekenhuis, Maatje Z, Stichting Welzijn Beverwijk, het Centrum voor de Kunsten, de GGD, Viva! Zorggroep, RIBW K/AM, FACT en Reakt en de gemeenten Heemskerk en Beverwijk.

Paasconcert

participatiekoor IJmond Noord op 4 april



Het is zover! Wekelijks is er geoefend en toegewerkt naar een echt Paasconcert. De lat ligt hoog. De Matthäus Passion (en enkele populaire liederen) wordt gezongen.

U bent van harte welkom om deze prachtige samenzang te komen beluisteren En zelf mee te zingen! Dirigent is Sanne Nieuwenhuijsen met begeleiding van het Holland Symfonie Orkest.

Dit unieke evenement mag u niet missen! Komt u ook? Donderdag 4 april, 19:30-20:30 uur, kaartje kost € 10, - Grote Kerk Beverwijk, Kerstraat 37a.

Meer info? Bel Audrey op 0251-207 029.

Of mail haar info@uitjezorg.nl
www.uitjezorgijmond.nl



Woonzorgboerderij
Reigershoeve
organiseert een unieke
Reigershoeve University.
Kom ook kennis opdoen!

Gewoon Doen bij Dementie. Over contact maken, Ja zeggen en Verleiden.

Bij dementie lukt het niet altijd elkaar helemaal goed te begrijpen. Soms is er veel weerstand, wil iemand niet, of heeft iemand een andere belevingswereld. Wat kunnen omstanders doen om toch goed in contact te blijven en samen te bereiken wat nodig is? Meebewegen, ja zeggen en omdenken zijn sleutelwoorden.

Tijdens deze **Reigershoeve University** leren wij u daar alles over! Vóóraf aanmelden via Uitjezorg IJmond.

Wanneer?

Maandag 8 april van 19.00-21.00 uur, gratis.
Reigershoeve, Vrolijke Merrie.

Meer informatie?

Audrey vertelt u er alles over: T 0251 - 207 029.
Mailen of aanmelden: info@uitjezorgijmond.nl.

De echte grijze golf moet nog komen

De ouderenzorg wankelt nu al

Om zorgkosten te besparen is het beleid om ouderen zo lang mogelijk thuis te laten wonen. Door de vergrijzing zal het aantal ouderen dat intensieve zorg nodig heeft in 2040 bijna verdubbelen. Hoewel gezondheidseconomen benadrukken dat zorg thuis niet **persé** goedkoper is, zet de overheid het beleid wel door terwijl het aantal kwetsbare ouderen in schrijnende thuissituaties nu al niet is te overzien. De overheid wil zorgkosten besparen door ouderen zo lang mogelijk thuis te laten wonen. Dit beleid heeft geleid tot een tweedeling, waarbij sommige kwetsbare ouderen niet de juiste zorg krijgen. Zorgverleners zien steeds meer schrijnende situaties omdat zorg thuis niet altijd haalbaar is, blijkt uit onderzoek van Follow the Money in samenwerking met onderzoeksprogramma Argos. Ondanks de vergrijzing wil het demissionaire kabinet het aantal verpleeghuisplekken niet structureel uitbreiden. Dat betekent dat steeds meer ouderen thuis intensieve zorg nodig zullen hebben. Dit roept vragen op over de effectiviteit en kostenbesparing van thuiszorg in vergelijking met zorg in een verpleeghuis. Zoals eerder genoemd is de zorg thuis niet goedkoper maar komt neer op verschraving van de professionele zorg. Desondanks voeren opeenvolgende kabinetten het **“langer thuis wonen-beleid”** steeds verder door. Dit moet op termijn een besparing van 1,2 miljard euro per jaar opleveren. Er is echter een groeiend tekort aan geschikte ouderenwoningen en personeel in de zorg, wat de uitvoering van het beleid bemoeilijkt. Sommige politici pleiten voor een terugkeer naar verzorgingshuizen, maar er is geen consensus over de juiste aanpak.

Inleiding uit artikel in Follow The Money 02-03-2024.



Stichting de Grijze Ezel Heemskerk (SGEH), belangenbehartiger van de Heemskerkse ouderen is na hun verkenning naar de informele (mantelzorg en zorg met vrijwilligers) begonnen aan een onderzoek van de

woonsituatie voor kwetsbare ouderen in Heemskerk. Het onderzoek naar de informele zorg was ingegeven door het feit, dat deze nu al en in de toekomst in nog veel grotere mate bepalend is voor het lichamelijk en geestelijk welzijn van ouderen. Maar geldt dat ook niet voor de woonsituatie? De Grijze Ezel wil daar meer van weten.

Wij houden u op de hoogte.

Kom op! april 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 buitenterrein	ma	Communicatieweg	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
Stijldansen	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 11 en 25 apr	Reigershoeve	13.30-14.30
La Blast partnervrij dansen	do	De Stut	17.00
Wandelen: zie website	do 18 apr	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
Creatief			
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
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
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			
Korenroute Heemskerkerduin	zo 14 apr	o.a. d'Evelaer	12.00-17.00
Stut ensemble, zang en bespelen van instrumenten	di	De Stut	09.30-11.30
Zing-Kring-middag. Uitjezorg; IJmond	wo 3 en 17 apr	d'Evelaer	14.00-15.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Leesclub	wo 10 apr	Spectrum	10.00-11.30
Het Stutkoor	do	De Stut	10.30-11.45
Paasconcert Participatiekoor Uitjezorg; IJmond	do 4 apr	Grote Kerk Beverwijk	19.30-20.30
Cursussen			
Reigershoeve University 'Gewoon doen bij dementie'	ma 8 apr	Reigershoeve	19.00-21.00
Engelse conversatie	di, even 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
Bierproeverij	za 6 apr	d'Evelaer	20.00

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Vrouwen voor Vriendschap	Zondag	Schuilhoek	14.00-16.00
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Buurtbakkie	Laatste ma v/d maand	Spectrum	10.00-11.30
Alzheimer Trefpunt: Als thuiswonen niet meer gaat	di 9 apr	De Stut	19.00-21.00
Inloopspreekuur Wijkp.Oosterwijk, Europaplein 63-65 H'kerk	elke wo	MantelZ	13.00-14.00
Lunch & Zo, Vis en Chips en een leuke quiz.	do 11 apr	d'Evelaer	13.00-15.00
Kombinnen	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag van de maand	zo 7 apr	Spectrum	13.30-16.00
Leren Klaverjassen	ma	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassen avond	ma 8 en 22 apr	Spectrum	19.30-22.30
Kienen	ma 29 apr	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 3 en 17 apr	Jansheeren	13.30-16.30
Keezen om de week	wo 10 en 24 apr	Jansheeren	13.00-16.00
Sjoelen	wo	Jansheeren	vanaf 19.30
Keezen, klaverjassen, andere spelletjes (recreatiemiddag)	do	Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do 14 en 18 apr	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 5 apr	d'Evelaer	19.30
Klaverjassen	vr 19 apr	d'Evelaer	20.00
Diversen			
Samen met een boek op maandag	2e ma v/d mnd	De Stut	10.00-11.30
Lezing Seniorweb over genealogieprogramma Aldfaer	ma	Cultuurhuis	11.00
Vragenuurtje geheugenkabinet	di 16 apr	Bibliotheek Bev.	16.00-17.00
Leesgroep boekensteun	laatste di v/d mnd	De Stut	09.15-10.45
Taalcarroussel (SPA)	wo	De Stut	0845.-10.15
BeLEEFeniZ Bezoek NH-Archief Haarlem	wo 3 apr	Odensehuis	10.00-15.30
BeLEEFeniZ Bezoek Museum Zandvoort	wo 10 apr	Odensehuis	10.00-15.30
Lezing Seniorweb over Veilig Internetten	wo 10 apr	De Stut	14.00-16.00
BeLEEFeniZ Bezoek opbouwdagen bloemencorso	wo 17 apr	Odensehuis	10.00-15.30
BeLEEFeniZ Bezoek Tsaar Peterhuisje Zandam	wo 24 apr	Odensehuis	10.00-15.30
MantelZ aanwezig bij lotgenotengroep IPSOhuis	wo 1 mei	IPSOhuis	09.30-11.00
NVVS inloopspreekuur voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 18 apr	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Symposium 'Leven met levend verlies' MantelZ	vr 12 apr	Prinsenhof Bev.	09.45-12.00
Repaircafe	za 6 apr en 4 mei	Schuilhoek	10.00-14.00
Rijbewijskeuringen op afspraak	za 20 apr	Spectrum	12.30-17.00
Adressen			
locatie	adres	telefoon	website / e-mail
Arti-Ambachten (zaal H.I.)	Joh.Vermeerstr. 2E	230 315/232 383 06 254 83 404	www.arti-ambachten.weebly.com
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	230 315/232 383 06 254 83 404	www.handenineen.com
Het Spectrum	Lauraplein 1	088 8876 810	www.metheemskerk.nl
Huize van Nouweland	Europaplein	06 335 857 58 / 0251 300 300	klous@welzijnbeverwijk.nl
IPSOhuis kennemerland	Steenhouwerskwartier 29	06 397 235 80 di en wo	www.ipsohuiskenemerland.nl
MantelZ	Arendsweg 68 Beverwijk	088 995 7788	www.mantelz.nl/activiteiten
Odensehuis / Marquant	Marquettelaan 2	06 154 151 03 / 023 5100 200	www.uitjezorgijmond.nl
Reigershoeve Uitjezorg IJm.	Oosterweg 5B	0251 207 029	www.uitjezorgijmond.nl

Een achteraf Paaseieren verhaal

Toen onze kinderen de deur uit waren, kwam er ook een eind aan het tijdperk van een lange reeks katten, konijnen en cavia's. Mijn man zag zijn kans schoon en zei: "Nu wil ik een dier uitkiezen!" Houdt gelukkig ook van alliteratie en koos voor: kippen! En dan echt kippen zoals die eruitzien als je aan een kip denkt, namelijk bruin en eieren leggend.

Dieren in een hok houden is niet zo onze stijl dus de kippen mochten vrij rondlopen in de tuin. Toen ze echter voor de zoveelste keer de Vlijtige Liesjes met de grond gelijk hadden gegeten en ik een hink-stap-sprong door de tuin moest omdat er overal poep lag, moesten ze toch achter slot en grendel in een ruime ren.

Na een aantal jaren waren de kippen uitgelegd en besloten we nu voor het uiterlijk te gaan en kozen een paar prachtige Wyandottes.



Uit nostalgie wilde ik er graag een haan bij en in overleg met de burens was dat akkoord (de ouders slapen allemaal aan de voorkant). We kozen er 4 uit: 1 haan en 3 hennetjes. De haan was al volgroeid, de hennetjes nog jong

en niet ei-productief. Wij waren dan ook nog regelmatig bij het eierschap in de supermarkt te vinden.

Na een aantal weken ging de vlag uit: het eerste ei was gelegd! Al snel volgden er meer.

In dezelfde periode hoorde ik dat onze haan een vriendje in de buurt had gevonden; op zijn gekraai werd in de verte schor, maar volhardend gereageerd. Ik was ergens opgelucht dat nog meer mensen in de buurt er een haan op na hielden.

Kort daarna hoorde ik tijdens het ontbijt (mét natuurlijk een eitje uit eigen tuin!) dat de haan weer contact had met zijn vriend. Op een gegeven moment vond ik het tweede geluid wel erg dichtbij klinken. Het leek zelfs wel of het uit ons eigen hok kwam! Een blik in het hok bevestigde mijn vermoeden: we waren de trotse bezitters van TWEE hanen! Één van de hennen bleek dus helemaal geen hen te zijn...

Inwendig moest ik wel een beetje lachen en vertelde het verhaal smeugig aan onze dochter die op bezoek was. Zij ging uiteraard ook meteen kijken naar de sekse-wisseling. Even was ze stil en zei toen: "ik wil niet vervelend zijn, maar jullie hebben zelfs DRIE hanen..." Met verbijstering stonden we voor het hok naar ons pluimvee te kijken. Het was overduidelijk. In het hok stapten parmantig **drie** hanen rond. Arm hennetje...

Ze liet zich echter niet van de wijs brengen en produceerde met regelmaat eitjes. Ze stond haar mannetje(s)!

Het geluid van de 3 tenoren was zelfs voor ons te veel. We mochten ze gelukkig ruilen voor échte hennen!

PvO

In memoriam Piet Hermens

Na een korte ziekenhuisopname overleed alweer enkele maanden terug Piet Hermens. Eind september was hij 90 jaar geworden. Vele jaren lang was hij eerst voorzitter en later vicevoorzitter van het KBO-bestuur van ouderenvereniging KBO in Heemskerk.

Met respect en waardering herdenken we de trotse en soms eigenwijze Piet die tot op het laatst zelfstandig was. Hij stond altijd klaar met wijze lessen en goede raad. Vanuit zijn vak had hij een goede visie op de layout en de illustraties van het blad Grijs/Wijs waarmee hij steeds intensief bezig was. Voor zijn jarenlange inzet zijn wij hem zeer dankbaar, we gaan hem missen.

Rust in vrede Piet!

Wat gebeurt er? Even, eventjes maar, over nu:

Vrede

**Kom vanavond met verhalen
hoe de oorlog is verdwenen,
en herhaal ze honderd malen:
alle malen zal ik wenen.**

Einde van een gedicht van Leo Vroman
Uit: Slaapwandelen
(Querido 1957)

<https://www.gedichten.nl/nedemap/gedichten/gedicht/211790.html>

Wij Gedenken

30-01-2024	mevr	E. Rol	83	jaar
31-01-2024	mevr	H.A. Schoolmeester-Zoethout	94	jaar
31-01-2024	dhr	H.I.N. Stuijbergen	81	jaar
01-02-2024	dhr	A. Schetters	73	jaar
01-02-2024	dhr	H. van de Spoel	69	jaar
02-02-2024	dhr	L. Folkers	95	jaar
03-02-2024	dhr	J. Schrijver	70	jaar
04-02-2024	mevr	M. Bleijendaal-Hummel	67	jaar
07-02-2024	mevr	J.M. Bos-De Wildt	94	jaar
07-02-2024	dhr	J.A.Dekker	86	jaar
08-02-2024	mevr	B.E.M. Wijte-Verlaat	84	jaar
08-02-2024	dhr	I.L. Betjes	83	jaar
09-02-2024	dhr	J.F. van Stein	77	jaar
09-02-2024	dhr.	C.M. Sabelis	86	jaar
09-02-2024	dhr	L. Franken	80	jaar
12-02-2024	dhr	J. Lammers	69	jaar
12-02-2024	mevr	E.E. Nahuijsen	75	jaar



Eeken
uitvaartverzorging



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.

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 martinenelsa@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 - 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. Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk E-mail: info@servicepleinheemskerk.nl Website: www.servicepleinheemskerk.nl	ma t/m do Tel & E-mail 140251 ma t/m do Balie vr Tel & E-mail 140251 vr Balie	09.00-17.00 09.00-14.00 09.00-12.30 09.00-12.30	
Sociale Zaken (tel. spreekuur Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk	14 0251 Bezoek	ma t/m vr 09.00-10.00 ÷ 14.00-15.00	09.00-10.00
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	13.00-16.00
Vival 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		