

# SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Ronald Bos

MEI 2024

KASTEEL MARQUETTE





*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](mailto:notaris@notarisjvc.nl)

Website: [www.notarisjvc.nl](http://www.notarisjvc.nl)



**IPSO HUIS  
KENNEMERLAND**

Centrum voor leven met en na kanker

Het IPSO Huis Kennemerland locatie Heemskerk is op zoek naar activiteitenbegeleiders.

Sinds maart is het IPSO Huis Kennemerland ook op maandag geopend voor eenieder die te maken heeft of heeft gehad met kanker. Naast lotgenotencontact, luisterend oor en info&advies bieden wij ook activiteiten aan waaronder creatief, massage, cursussen en beweegactiviteiten waaronder b.v. yoga, fit in je lijf en

Walk& talk. Voor de maandag zijn wij nog op zoek naar enthousiaste mensen die vanuit hun kennis en ervaring iets kunnen bieden voor onze doelgroep. Te denken valt aan het begeleiden van een activiteit, coaching, creatief, zanggroep, ontspanningsactiviteit enz. Bent u bijvoorbeeld met pensioen en op zoek naar een zinvolle activiteit en wilt u iets betekenen voor onze locatie dan ga ik graag met u in gesprek. Stuur dan een mail naar [sheila@ipsohuiskennemerland.nl](mailto:sheila@ipsohuiskennemerland.nl) of bel/app naar 06 39 72 35 80. Voor meer info [www.ipsohuiskennemerland.nl](http://www.ipsohuiskennemerland.nl)

De locatie Heemskerk is geopend op maandag en woensdag van 9.30 – 16.30 uur. De inloop is gratis en koffie/thee en wat lekkers staan klaar op het Steenhouwerskwartier 29 in Heemskerk.

## Wat boffen wij

De voorplaat van dit nummer toont ons het fraaie kasteel Marquette. Gelegen in een prachtig bos waarin we zomer en winter heerlijk kunnen wandelen en genieten van de gevarieerde fauna. Mocht u dat niet genoeg vinden dan hebben we natuurlijk ook nog onze duinen. De fietstocht naar het Heemskerkse strand is ook een geliefd ritje, al of niet onderbroken voor een versnapering bij de Kruisberg.

Nog is het niet op want kasteel Assumburg met de prachtige tuin, waarover in het aprilnummer werd gerept, is een bezoek meer dan waard. We boffen met al dat moois in de buurt. En mocht u de omgeving nog wat beter willen bekijken dan komt er in augustus de Heemskerkse fietsvierdaagse en bij deelname krijgt u volop zicht op al dat moois in de IJmond.

Een hele andere 'bof', vergeleken met onze buurgemeente, is het parkeren in Heemskerk. Het parkeren is gratis mits u zich aan de limiet in de blauwe zones houdt of aan de maximumtijd in de parkeergarage.

Ook op cultureel gebied heeft Heemskerk wel het een en ander te bieden. Pak eens een folder van "de Culturele Cirkel" of kijk eens op de website en u zult verbaasd staan van het aanbod. Jammer was het dat belangstelling bij de jazzvoorstelling in Laurentz gering was.

Wist u trouwens dat in 1969 het eerste nummer van het "Contactblad voor bejaarden", (de voorloper van de huidige "Senior") verscheen? Dat betekent dus een bescheiden jubileum van 55 jaar.

Het is mei en het mooie weer gaat er hopelijk aankomen en dat betekent gezellig druk in het dorp en volle terrassen. De vakantieplannen zijn gemaakt, alles ziet er weer wat vriendelijker uit en de zomer komt er aan. Ik kan niet wachten.

Verder in dit nummer: onder andere:

- Mantelzorg
- Tineke & Handen Ineen
- Parkinson Boxing
- Puzzel
- Karel
- Marjan
- Kom erbij
- Uitjezorg

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



## Senior voor Heemskerkse Ouderen

54<sup>e</sup> jaargang, nummer 9, mei 2024

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 7 mei 2024

Inleverdatum kopij juninumnummer:

uiterlijk 13 mei 2024

Oplage:

5708 exemplaren - 357 digitale lezers

Redactie

Jan de Looze, Paula van Oevelen, 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](mailto:seniorheemskerk@metheemskerk.nl)

of naar ons adres:

Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk

Senior digitaal lezen kan via

[www.metheemskerk.nl/senior](http://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 Grijsse Ezel

Verzending naar

alle 66-plussers in Heemskerk

Senior niet bezorgd?

Bel 06 484 57 632 na de 10<sup>e</sup> van de maand

Senior lezen via internet

Opgeven via:

[65plusbestand@metheemskerk.nl](mailto:65plusbestand@metheemskerk.nl)

Onder vermelding van naam, adres  
e-mailadres

**HEEMSKERK**

# uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

De **Gouden Koets** staat weer tot uw beschikking. Op aanvraag beschikbaar.



Dit speciale vervoersmiddel brengt senioren van 70 jaar en ouder uit de noordelijke IJmond naar allerlei leuke uitjes in de omgeving. Het doel is om hen te stimuleren om er eens op uit te gaan, sociale contacten te bevorderen en nieuwe ervaringen op te doen.

De Gouden Koets is een compact elektrisch voertuig met ruimte voor vier passagiers. Indien nodig kunnen rollators veilig worden vastgemaakt aan het bagagerek achterop. Toegewijde vrijwillige chauffeurs brengen u graag naar uw bestemming, of het nu gaat om het bezoeken van een dierbare, een kopje koffie op het strand, een wandeling in de duinen of een winkeluitje in het dorp. Wij zorgen ervoor dat u comfortabel en gezellig op pad kunt gaan!

U wordt opgehaald en afgezet bij uw thuisadres, zodat u zich nergens zorgen over hoeft te maken. Dit geweldige initiatief wordt mogelijk gemaakt door de Gouden Dagen, in samenwerking met ViVa! Zorggroep.

[Meer informatie? Audrey vertelt u er alles over: 0251 - 20 70 29.](#) Of mail haar: [info@uitjezorgijmond.nl](mailto:info@uitjezorgijmond.nl). Aanmelden graag via [www.uitjezorgijmond.nl](http://www.uitjezorgijmond.nl)

## Senioren rekenen blindelings op zorg en overheid

Het Nationaal seniorenpanel deed in opdracht van ANBO-PCOB een onderzoek met de hoofdvraag: Bent u voorbereid op de toekomst? Bijna 8.000 mensen deden mee met verrassende antwoorden. Niemand wil naar een verpleeghuis. Als het gaat om de woonwens van senioren is één ding overduidelijk: ze willen in ieder geval niet terechtkomen in een verpleeghuis. Als ze

zorg nodig hebben, geeft meer dan de helft van de ondervraagden aan dat ze het liefst zo lang mogelijk zelfstandig thuis blijven wonen, met thuiszorg. Maar hebben de senioren die zelfstandig willen blijven wonen dan ook een huis dat geschikt is voor het geval ze hulpbehoevend worden? Maar liefst 61% van de 65-plussers zegt in zo'n situatie in de huidige woning te kunnen blijven wonen. Hoewel dit op het eerste gezicht positief lijkt, betekent dit tegelijkertijd dat de woning bij 39% niet geschikt is om er te blijven wonen. Ook een groot deel van de oudere senioren heeft een woning die ongeschikt is als ze zorgbehoevend worden.

### Zorg halen uit eigen netwerk

Als het gaat om zorg moeten veel ouderen steeds vaker zelf oplossingen vinden binnen hun netwerk van familie en vrienden. Maar stel dat er iets gebeurt en iemand heeft opeens 24 uur hulp per dag zorg nodig, hoe los je



dat dan op? Eén op de vijf senioren geeft aan geen idee te hebben hoe ze deze complexe situatie zouden moeten aanpakken. 42% van de senioren verwacht dat hun partner samen met de thuiszorg deze zorgsituatie zal opvangen. Eén op de vijf vertrouwt erop dat professionele zorgverleners dit zullen regelen. Anderen rekenen op een netwerk van kinderen, kleinkinderen, familie en vrienden om de meest urgente hulp te bieden, samen met de thuiszorg.

### Uitgaan van mantelzorg is oneerlijk

Mantelzorg wordt hoe dan ook een van de belangrijkste pijlers in de zorg. 48% van de senioren die zelfstandig wonen, verlenen op dit moment zorg of ondersteuning aan iemand in de omgeving. Met een groeiend aantal ouderen in de samenleving en een stijgend tekort aan professionele zorgverleners, wordt de behoefte aan zorg alleen maar groter. Dat op mantelzorgers wordt gerekend in de overheidsplannen vindt 47% van de zelfstandig wonende senioren een oneerlijke verwachting.

Bron: PCOB nieuws d.d. 18-03-2024



## Buurtverzorgsters

MantelZ, centrum voor mantelzorg is onlangs een nieuw project gestart dat Buurtverzorgsters heet. Buurtverzorgsters helpen mantelzorgers maar ook mensen die mantelzorg nodig hebben. Zij kunnen zorgen voor minder eenzaamheid onder de mensen en zorgen dat de mantelzorgers weer wat meer tijd voor zichzelf hebben.

Buurtverzorgsters kunnen u helpen met:

- Voorlichting geven rondom zorg- en welzijns-thema's
- Vertalen en meegaan naar bijvoorbeeld doktersafspraken
- U helpen met dagelijkse dingen zoals boodschappen
- Het ondersteunen bij sociale contacten aangaan
- Een rondje buiten wandelen

Kortom, als u hulp nodig heeft; neem contact op met Ellen van Donselaar, T 06-475 75 084 of [e.vandonselaar@mantelz.nl](mailto:e.vandonselaar@mantelz.nl) of met Evelien Duijker, T 06-10224731 of [e.duijker@mantelz.nl](mailto:e.duijker@mantelz.nl)

## Cursus 'Omgaan met dementie' voor mantelzorgers 23 en 30 mei 2024

We hebben nog plaats bij 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 cursus bestaat uit twee dagdelen, wordt gegeven in Uitgeest en is gratis. Bij opgave krijgt u de locatie door.

- Wanneer: donderdag 23 en 30 mei van 13.30-16.30 uur
- Voor informatie en aanmelding: Anita Osinga T: 06 205 98 821 of Hanna Blankevoort, T: 06 122 70 504 of kijk op [www.mantelz.nl](http://www.mantelz.nl)

## Algemeen

Heeft u vragen over uw mantelzorgtaken of wilt u gewoon eens praten met iemand over uw situatie? Bel dan gerust met Nienke Bleeker, de mantelzorgconsulent van MantelZ in Heemskerk: u kunt Nienke bellen op 06-518 88 115 of mailen naar: [n.bleeker@mantelz.nl](mailto:n.bleeker@mantelz.nl)

## ALLEEN hoeft niet (meer)

**Willem (66 jaar)** zoekt metgezellen om samen leuke dingen te doen: een (dag)reisje met de bus lijkt hem erg leuk. Samen uitzoeken waar je naartoe kan gaan voor een dagje weg.

**Evert (68 jaar)** zoekt een dame (niet voor relatie!) om samen te wandelen, een drankje/koffie op een terrasje te doen of bijvoorbeeld samen naar een James Bondfilm in de bioscoop.

**Andrea (75 jaar)** is

beperkt, heeft een rolstoel en wil héél graag naar de Keukenhof. Wie wil met haar mee? Zij betaalt alle kosten.

Interesse? Neem contact op met Ingrid Dudink van MET Heemskerk: 06-48457632 of mail naar [ingrid.dudink@metheemskerk.nl](mailto:ingrid.dudink@metheemskerk.nl)

**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 de volgende Senior, zonder contactgegevens. Als je reacties krijgt, koppelen we die aan je terug

**KOM  
ERBIJ!**



**Sport** **Concerten**

**Spel** **Zalen Verhuur**

**Feesten & Partijen**

**Diners Buffetten**

**De Jansheeren**  
Horeca

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

Maltezerplein 1  
1961 JC Heemskerk  
0 251 257 485

## (Reserve) Bezorgers gevraagd voor Senior

Wilt u 1x per maand een wijkje lopen voor Senior? U haalt de bladen op bij de Jansheeren (na half 11 op het Gezondheidsplein boven de Dekamarkt) op de 1<sup>e</sup> dinsdag van de maand. Dan bezorgt u voor het weekend de Senior. U krijgt een lijst met adressen. U bent lekker buiten en doet op uw gemak het rondje. We streven ernaar iedereen een eigen wijk te geven, maar vaak start u als reservebezorger. Zin in? Dan kunt u zich aanmelden bij Ingrid Dudink: [ingrid.dudink@metheemskerk.nl](mailto:ingrid.dudink@metheemskerk.nl)

## Kienen

Wat is het hard gegaan dit jaar. 27 Mei is onze laatste kienmiddag alweer en komen de vakanties eraan. Maar in september gaan we weer gewoon beginnen. Wij vonden het dit jaar weer heel gezellig en hopen dat u er ook zo over denkt. We zagen weer nieuwe gezichten en dat is goed voor de sociale contacten. Daar doen we het ook voor: geen grote prijsjes maar iedereen gaat vrolijk naar huis.



Dus op 27 mei hebben nog een keer kienen en we hopen dat u allemaal weer komt naar de Jansheeren aan het Maltezerplein. De zaal gaat om 13.30 uur open en we beginnen om 14.00 uur. We spelen 3 rondes voor € 5,00 dus kom gezellig meedoen. Voor inlichtingen kunt u bellen: 06-457 16 335.

Groet van het Kienteam

## Break an egg



Door het ei anders te breken, verklein je de kans dat de eierschaal je gerecht infiltreert. Hoe dat zit: wanneer je een ei op de rand van een schaal breekt, druk je de eierschaal naar binnen. Het gevolg is dat kleine stukken eierschaal los (kunnen) laten. Wissel je de rand voor een plat oppervlak? Dan kraak je de schaal zonder dat er stukjes schaal loslaten. Eén enkele, krachtige tik volstaat dan. Missie gefaald? Gebruik de halve eierschaal om het stukje schaal uit het eiermengsel te schappen.



## “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](mailto:heemskerk@hoorcare.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 uw problemen kunnen helpen. Wij komen bij u aan huis, of u kunt in overleg met de helper het apparaat langs komen brengen. Voor alle vragen kunt u van maandag tot en met vrijdag bellen tussen 9.00 en 18.00 uur.

- Koos Jacobs, 0251-241 277 of [digi2003@casema.nl](mailto:digi2003@casema.nl)
- Hien Nio, 0251-245 779, 06 249 72 102 [hien.nio@gmail.com](mailto:hien.nio@gmail.com) (alleen 's avond)
- Ria Sinkeldam, 0251-246 900 of [rsinkeldam@gmail.com](mailto:rsinkeldam@gmail.com) gespecialiseerd in Apple en op afstand gestuurde apparaten, bijvoorbeeld zoals bij smart verlichting).





### 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 29 mei, 12 juni en 26 juni 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](http://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](http://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.

## Stoppen met Facebook?

De rijksoverheid overweegt te stoppen met het gebruik van Facebook Pages vanwege de privacy risico's die zijn vastgesteld. Als dat gebeurt, dan heeft dat ongetwijfeld gevolgen voor de inzet van Facebook Pages door alle overheidsorganisaties. En er komt onderzoek naar meer platforms. Wat betekent dat voor jouw organisatie? Het gebruik van social media vind ik echt een steeds



groter dilemma voor overheidscommunicatie. Aan de ene kant wil je het contact zo laagdrempelig mogelijk maken. Aan de andere kant is het de vraag hoe lang

je gebruik wilt maken van platforms waar commerciële partijen de touwtjes in handen hebben. In de brief die staatssecretaris Van Huffelen op 19 april naar de Kamer stuurde, beschreef zij dit dilemma als volgt: "De overheid wil graag gebruik blijven maken van Facebook Pages voor haar communicatie, en tegelijk op rechtmatige en zorgvuldige wijze omgaan met de bescherming van persoonsgegevens en rechten van burgers.

Bron: Nieuwsbrief Renata Verloop d.d. 21-04-2024



### 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](mailto: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<sup>e</sup> 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.



## Handen Ineen

Gastvrij word ik onthaald bij de stichting Handen Ineen door de voorzitter mevrouw Margreet Beemsterboer en docent/ vrijwilliger, de heer Wout de Reus. Sinds vorig jaar is Handen Ineen geen zelfstandige stichting meer, maar maakt onderdeel uit van de Heemskerkse stichting Frajas. Er zijn 16 vrijwilligers betrokken bij de stichting. Doordat de vrijwilligers bijna allemaal op hoge leeftijd zijn, had de stichting eigenlijk geen bestaansrecht meer. Ook de bestuursleden zijn vrijwilligers. Door de fusie is de continuïteit gewaarborgd. Wout is degene die de Tiffani groep begeleid, hij organiseert het Keezen en is betrokken bij de filmvertoningen. De specialisaties van Handen Ineen zijn ambachtelijke activiteiten. "Van de stichting Frajas lenen wij al ruim 5 jaar "om niet" ( gratis) gereedschap." Dat is ook verweven in de namen "Handen Ineen samen zijn" en "Handen Ineen" en "Handen Ineen met de handen bezig zijn".

### Het programma

Wekelijks: Maandagochtend: Handwerkcafé.  
Tijdens het Handwerkcafé werkt ieder aan een zelf meegebracht werkstuk. Er is steeds inspiratie doordat deelnemers kennis en kunde delen. Divers materiaal is aanwezig dus: weet je niet wat je zult gaan doen... gewoon komen en voor je het weet ben je iets aan het maken. Er is een topbreister in de groep, die alles kan breien wat je maar wilt, dit stimuleert de groepsgenoten. Meestal zijn er 10 tot 12 deelnemers.

Maandagmiddag: Bordspel Keezen  
Een gezellige groep mensen die samen voor een leuke middag zorgen. Vooraf wordt getost zodat je niet steeds met dezelfde mensen speelt. Hier zijn rond de 16 mensen aanwezig.

Programma arti-ambachten - Voor jong gepensioneerden  
Bij Handen Ineen organiseert 'arti-ambachten' diverse ambachtelijke activiteiten voor actieve vijftigplussers die het leuk vinden om 'makers' te zijn.  
Met deze ambachtelijke activiteiten verbijzondert Handen Ineen zich ten opzichte van andere activiteitencentra. Er is een scala aan divers gereedschap beschikbaar.  
Ben jij goed in een speciale techniek? Laat het weten!  
Wij zijn altijd nieuwsgierig en willen graag weten of dat, wat jij kunt, ook leuk is om aan anderen over te dragen.

Wekelijks op dinsdagochtend: Tiffany/ glas bewerken.  
Gevorderden en beginners werken samen. Ieder werkt aan een eigen werkstuk; kennis en kunde worden gedeeld.

Tijdens deze bijeenkomst is het ook mogelijk om glas te graveren.

Kosten materiaal/les is variabel, afhankelijk van wat je wilt gaan doen. Voor je begint, krijg je een indicatie van de kosten. De huidige groep bestaat uit 8 personen. De begeleider/vrijwilliger is Wout. Als er meer belangstellenden komen, wil de stichting ook dinsdagmiddag Tiffany/glas bewerken gaan organiseren.

De Boekbinderij: hand-boekbinden en reparaties, doorgeven van kennis en kunde op het gebied van traditionele en nieuwe bindtechnieken. Door een meester boekbinder wordt deze activiteit/cursus begeleid. Wanneer men de kunst enigszins onder de knie heeft, kan men zelf ook jaargangen van tijdschriften inbinden, dat kan op de open werkplaatsmiddag. Materialen en gereedschap zijn aanwezig.

Zaterdagochtend is er tijd om hout te bewerken.  
Margreet: "We zijn ook bezig met het zoeken naar een goudsmid. We gaan met zilver werken, het heet echter wel goudsmid. Als je met zilver en goud kan werken heet zo iemand een edelsmid. Ik ben zelf wel in staat een cursus zilverbewerking te geven, maar we zoeken liever iemand van buiten die de workshops kan geven." De achtergrond van deze 2 aanwezige vrijwilligers is niet een creatieve; Margreet komt uit de administratieve hoek. Wout was in zijn werkzame leven praktijk docent in het onderwijs. Maar beiden hebben ze een grote affiniteit met creatieve bezigheden.

Margreet wil een oproep doen aan alle 50-plussers in Heemskerk en omgeving. Kom een keertje langs, kom eens bij ons kijken en als je zelf een activiteit leuk vindt, bijvoorbeeld modelbouw of een andere kleinschalige hobby, wie weet kunnen wij dat toevoegen aan onze bezigheden. Met elkaar een hobby beoefenen is leuker dan thuis alleen. Bovendien zijn alle benodigde gereedschappen en materialen aanwezig. Ook voor jongere enthousiaste mensen is er plaats.

Margreet hoopt op meer samenwerking met de andere aanbieders van de diverse activiteiten. Zij heeft nu het gevoel dat de verschillende buurthuizen elkaars concurrenten zijn, dat moet te allen tijde worden voorkomen. Wij zouden elkaar moeten versterken.

Neem voor meer informatie contact op.  
Telefonisch op nummer: 06 254 83 404 of via mail: [handenineen@ziggo.nl](mailto:handenineen@ziggo.nl).

Raadpleeg de website: [www.handenineen.com](http://www.handenineen.com)

Tineke





## St Caecilianieuws

Een van de belangrijkste ontwikkelingen van de laatste jaren bij St Caecilia is de opleiding van de jeugd via het zogenaamde Scholenproject, een samenwerking met het Cultuurhuis en de basisscholen de Bareel, de Otterkolken en Caecilia. Hier volgen kinderen van de hoogste groepen muzieklessen. Het betreft dan een eerste praktische uitleg over de instrumenten.

De kinderen kunnen direct kiezen voor een instrument dat door het Cultuurhuis wordt gegeven. Het betreft een aantal instrumenten zoals trompet, bugel, saxofoon, bariton, euphonium, trombone, klarinet en hoorn. Ook worden er zanglessen gegeven.

In blokken van enkele maanden krijgen de kinderen van professionele leraren les. Aan het einde van deze korte periode kunnen zij dan met een aantal noten toch een kort muziekstukje spelen. In meerdere gevallen is het aanleiding te kiezen om door te gaan met muzieklessen. Dit kan dan uiteraard ook bij het Cultuurhuis. Ook hierin geeft Caecilia mogelijkheden om langzamerhand daar lessen te krijgen. Het einde van elke korte opleiding is een echt concert dat dit jaar op zondag 7 april werd gehouden in de Morgensterkerk. Het werd een groots feest. Een totaal volle kerk en 63 kinderen die alleen of samen met NOVA Caecilia speelden. In Nova speelden al 14 kinderen mee die uit het Scholenproject verder zijn opgeleid. Uiteraard hoopt Caecilia dat er ook deze keer kinderen zullen kiezen voor de toch zo goede en mooie Muziekvereniging St Caecilia.

Houd voor nieuws over **HEEMSKERK FESTIVAL** op zondag 26 mei de persberichten in de gaten.

Op het kermisterrein zal een groots muziekspektakel worden gehouden.

Ik hoop u daar of eerder te ontmoeten.

Met muzikale groet,  
Jaap Hilbers

## Uitspraak Albert Einstein

Ik weet niet welke wapens in de Derde Wereldoorlog zullen worden gebruikt, maar ik weet wel dat in de Vierde Wereldoorlog gevochten zal worden met stokken en stenen.

## Fietsvierdaagse zoekt helpers

De werkgroep 'fietsvierdaagse' zoekt assistenten op 5,6,7 en 8 augustus 2024. Wie wil ons helpen door een stempelpost te willen bezetten?



Wie wil stand by staan met auto en fietsendrager om bij pechgevallen een fiets op te halen? Uiteraard worden eventueel gemaakte kosten vergoed.

Meer weten? Neem contact op met Cees Schinning, T 253 793 of via email: [ceesschie@ziggo.nl](mailto:ceesschie@ziggo.nl)

## Parkinson Boxing

Parkinson is de snelst groeiende hersenziekte ter wereld. Onderzoek toont aan dat intensief sporten de progressie van Parkinson vertraagt. Van de zestig onderzochte sporten blijkt boksen het effectiefst te zijn.

Dé reden dat De ZorgSpecialist is gestart met Parkinson Boxing bij het Odensehuis Heemskerk! Parkinson Boxing is een vorm van non-contact boksen waarbij Parkinson de tegenstander is. Bij non-contact boksen wordt er gebokst tegen bokszakken,

stootkussens of bokshandschoenen. Niet tegen elkaar dus. De boksoefeningen worden gecombineerd met oefeningen voor balans, coördinatie en kracht.

### Interesse?

Boksen voor mensen met Parkinson is tweemaal per week in het Odensehuis Heemskerk (woensdag en donderdag). De lessen duren 45 minuten. Iedereen met Parkinson is welkom, óók mensen die geen zorg krijgen van De ZorgSpecialist. Interesse? Bel voor meer



informatie met Karin van der Meij (06-15415103) of kom langs!



## Wat te doen als de cv-ketel oud wordt?

Veel mensen twifelen wat te doen als het einde van de levensduur van hun cv-ketel in zicht komt (na ongeveer 15 jaar). Of wat moet je doen als je cv-ketel ineens kapot gaat? Want na 2025 mag je je cv-ketel niet meer zomaar vervangen door een andere, maar ben je meestal wettelijk verplicht om er meteen een hybride warmtepomp bij aan te sluiten. Of misschien komt er ooit wel een warmtenet door je straat, waardoor je helemaal geen cv-ketel meer nodig hebt.

Als je met dit soort vragen zit, vraag dan **gratis** een Energiecoach om raad! Dit zijn vrijwilligers van EcoHeemskerk, de bewonersvereniging voor slim energiegebruik. In een gesprek van ongeveer een half uur (thuis of tijdens een spreekuur) geeft onze Energiecoach een eerste advies. Wat kan er, welke voor- en nadelen zijn er en wat zijn de financiële gevolgen? Dit gebeurt op basis van gegevens over met name je woning, je gasgebruik en je huidige cv-ketel. Aanmelden kan op: [www.ecoheemskerk.nl/vraag-  
een-energiecoach-2/cvscan/](http://www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/cvscan/)

### TIP: Hoe houd ik mijn huis koel?

De zomer nadert. Lees op onze website tips hoe je je woning een beetje koel houdt zonder veel stroom te gebruiken: [www.ecoheemskerk.nl/je-huis-energievriendelijk-koelen/](http://www.ecoheemskerk.nl/je-huis-energievriendelijk-koelen/)

### TIP: Gratis energiebespaar-advies

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

[www.ecoheemskerk.nl/energiehulp](http://www.ecoheemskerk.nl/energiehulp). Als u in een eigen huis woont, ga dan voor meer informatie naar: [www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/](http://www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/)

Voor alle Heemskerkers staan allerlei energie-bespaar-tips op: [www.ecoheemskerk.nl](http://www.ecoheemskerk.nl). Voor alle vragen is ons telefoonnummer: **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.



## Vergeet me niet

Vergeet-me-nietjes, de lieflijke voorjaarsbloemetjes die we overal weer zien opbloeien nu het zonnetje steeds meer begint te schijnen. Een schattig, zacht bloemetje met mooie blauw en gele kleuren waar je blij van wordt. Het bloemetje is door zijn bijzondere naam, door Stichting Alzheimer gekozen als het symbool voor dementie. Die ziekte die in Nederland 1 op de 5 mensen treft waarbij je beetje bij beetje steeds meer jezelf en je dierbaren kwijtraakt.

Bij meneer Aardenburg was het zijn vrouw die vergeetachtig was geworden na een huwelijk van bijna 60 jaar. Haar hele leven had ze voor haar werkende man gezorgd, maar de afgelopen 3 jaar waren de rollen omgedraaid. Hij zorgde voor haar en dat deed hij met heel veel toewijding en liefde. Lichamelijk werd het steeds zwaarder voor hem, maar hij hield vol zolang hij kon. Totdat hij afgelopen winter ziek werd en na een flinke strijd met zichzelf, op bed kwam te liggen. Vanaf hier moest hij het aan de zorg overlaten, een moeilijk proces van loslaten. Hij kon misschien niet meer vóór haar zorgen, maar hij kon haar wel óntzorgen. Zo nodigde hij mij uit om zijn uitvaart te bespreken. Hij vertelde mij hun verhaal terwijl hij de hand van zijn vrouw vasthield en haar liefdevol aankeek. Mijn hart brak even. Ik vroeg aan hen of ik misschien een foto van ze mocht maken en terwijl ik dat deed gaf hij haar een liefdevolle kus. Het was een ontroerend plaatje. Na zijn overlijden heb ik deze foto aan zijn vrouw gegeven. Ze woont inmiddels in een verzorgingshuis en kijkt er iedere dag naar. En ondanks haar dementie is ze hem zeker niet vergeet-me-nietje.

Met hartelijke groet,

Mandy Wanmaker Uitvaartverzorgster  
Wanmaker Uitvaart  
Maerelaan 6  
1961 KA Heemskerk  
0251-254 135



# Puzzelpagina



Knolsel- derij	▼	Steen- massa	▼	Vlakkij Tochtje	▼	Kweken	Ooster- lengte	In	▼	Gezicht Verbond	▼
Werk- vertrek	▼	Engels- man	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼	▼
Handels- voorwerp	▶							Wind- richting	▶		
Brief	▼						Lichaams- deel	▶			
	▼						Melaats- heid	▼			
Heilige Pers.vnw.	▶		Gegroet	Deel van het oor	▶			Biersoort	▶		
	▼		▼					Grondstof	▼		
		Gemaal		In elkaar	▶					Weerst. eenheid	Sport- vrouw
	▼	▼								▼	▼
Herrie Plan	▶					Meervoud	▶		Onder andere	▶	
	▼										
				Maaltijd Finish	▶						
Landb. werktuig	▶		Boom Liefko- zing	▶	▶		Voor- middag	▶		Inhouds- maat	▶
Vogel	▼		▼							Nikkel	▼
	▼				Schouw- plaats	▼		Dat is Plus	▶		Vast
					▼					▼	
Pers. vnw.		Tegen	▶					Op 't kantje	▶		
								Getal	▶		
	▼										
		Wereld- taal	▶				Deel van de Bijbel	▶		Als eerder	▶
		Idem	▼				leder	▼		Nummer	▼
Vreemde munt	Vlak	▼	Teleur- stellend	▶					Namelijk	▶	
	▼								Buiten- gewoon	▼	
			Deel van breuk	▶							Vlees- gerecht
	▼									▼	
Tekort- koming	▶							Reken- opgave		Vader	▶
Voor- zetsel	▼										
			Oude maat	▶			Stijf	▶			
			Ter her- innering	▼			Onbe- kende	▼			
Wereld- deel	▶					Gevan- genis	▶			Over- dreven	▶
Beroep	▼										
	▼										

# Karel heelt minder snel

De zon scheen volop, de zomer had de lente overvallen. Een portie zeer warme lucht was uitgestroomd over ons land en zorgde voor bijzonder



Digi-lezer: klik op de plaat

hoge temperaturen. Karel zat naast de Neksloot op zijn EMPR\*) te genieten. Uit de media unit van de EMPR klonk zachtjes het lieflijk geluid van de wals van Johann Strauss - [An der schönen blauen Donau](#) - uitgevoerd door het Weens Filharmonisch Orkest. Karel was duidelijk ver weg met zijn gedachten, zijn gezicht was naar de zon toe gedraaid en vertoonde tekenen van



een behagelijke roes. Hij was geheel ondergedompeld in extase. Ik naderde hem zachtjes en vroeg:

“Gaat het een beetje, Karel?”

“Oh, hallo Harry,” fluisterde Karel, “ik mijmer over mijn toestand.”

“Hoezo?” informeerde ik, “mankeert er wat aan?”

“Nou, dat niet,” antwoordde Karel met een ontspannen en heldere stem, “maar ik sta even stil bij mijn leeftijd.”

“Daar is niks mis mee,” vond ik, “dat is best nuttig, als je er maar niet om de haverklap mee bezig bent.”

“Welnee,” zei Karel, “maar het kwam zo uit op deze zonnige rustieke plek aan het water. Muziekje erbij en effe jezelf doornemen.”

“Trouwens,” zei Karel, “heel jij snel?”

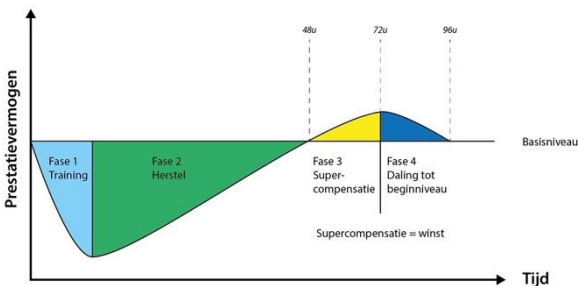
“Heel?” vroeg ik, “Wat bedoel je?”

“Nou bijvoorbeeld als je een wondje hebt opgelopen,” legde Karel uit, “geneest dat dan vlot?”

“Niet meer zo snel,” antwoordde ik.

“Krek, dat bedoel ik,” zei Karel, “vergeleken met vroeger genees je minder snel.”

“’t Is niet alleen bij het genezen zo,” verkondigde ik, “je herstelt ook minder snel van een vermoeidheid.”



“Je recuperatievermogen neemt af,” sprak Karel wijs. “Je hebt meer tijd nodig om te herstellen,” vertaalde ik.

“Er vallen nog veel meer gaten in je bestaan,” oreerde Karel.

“Je bedoelt?” vroeg ik.

“Har,” sprak Karel ernstig, “uit alles van vroeger, je geest, je lichaam, je relaties, je omgeving enzovoort vallen dingen weg als je ouder wordt. Het geheel wordt minder.”

“En daar valt weinig aan te doen,” zei ik somber.

“Kom kom,” vond Karel, “je kunt sommige dingen best

vervangen door wat anders of genoeg nemen met wat minder.”

“Maarre,” begon ik, “hoe is dit gepeins bij jou gestart?”

“Enige tijd geleden kwam ik Hente Mus tegen,” verklaarde Karel, “en die begon over dat soort zaken.”

*(Hente Mus is een vriend van Karel en mij. Maakt onder andere gedichten. Zie Senior februari 2024.)*

“En wat had Hente op zijn lever?” vroeg ik

“Hij had het over het wegvallen van vrienden en kennissen om je heen,” zei Karel.

“Dat overkomt ons allemaal,” vulde ik aan.

“Hente had het over het wegvallen van je partner,” ging Karel verder, “en dat zet je wel aan het denken.”

“Dan komt een grote leegte in het geheel,” meende ik,



“en daar mag je zeker wel over nadenken.”

“Ja als je maatje wegvalt,” zei Karel, nu met een zachte donkere stem, “dan mis je een extra steuntje in de rug.”

“In allerlei opzichten,” was ik het met Karel eens, “Het

wordt stiller om je heen, eenzamer.”

“Dat zei Hente ook,” antwoordde Karel, “alleen is maar alleen.”

“Gelukkig kun je altijd andere mensen ontmoeten in bijvoorbeeld onze buurthuizen.”

*(Zie agenda achterin)*

“Wat vindt Dien\*\*) hiervan?” vroeg ik, “zullen we dat even aan haar vragen?”

Karel werd duidelijk zenuwachtig, hij had het niet op zulke gesprekken met Dien. Hij stond op van zijn EMPR zei gedag 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](mailto:harrywagendorp@mac.com)



**KOM ERBIJ!**





De lente is weer in het land. Het wordt geleidelijk aan weer warmer. In de tuintjes komen de plantjes weer tot leven. We genieten ervan. Als je een tuintje hebt, kijk je er elke dag wel naar. Ook het onkruid tiert welig. Zeker in het begin van de lente. De echte plantjes moeten dan nog groeien, dus heeft het onkruid alle kans om groot te worden.



Johan, Henk, Leontien en Siem zijn tuinmannen bij onze hulpdienst. Als mensen er om vragen komen zij wieden, snoeien, maaien en

dergelijke. Ze doen dat met veel plezier. In de tuin werken is voor hen ontspanning. Henk is al het langst bij ons. Hij doet al sedert 2013 tuintjes. Wel is het zo dat Henk twee keer per jaar weken naar Italië gaat. We missen hem dan erg, maar als vrijwilliger van onze hulpdienst kan dat. Helpen doe je als je tijd (en zin) hebt. Vakantie nemen kan altijd. De tweede in de rij is Johan. Hij doet dit werk al vanaf 2016. Johan is een echte tuinman. Hij wil alleen maar tuintjes doen. Dit in tegenstelling tot Henk. Henk doet ook nog klusjes voor ons. Zo'n echte tuinvrouw is ook Leontine. Leontine werkt al vanaf 2018 bij ons. En tenslotte hebben we Siem. Siem is tuinman maar ook klusjesman. Hij versterkte ons in 2022. Het aantal mensen dat ons helpt met tuintjes, is dus zeer beperkt. Jammer is dat. De aanwas van vrijwilligers voor tuintjes is bedroevend slecht. Alleen Siem heeft zich aangemeld sedert 2018. Wij snappen dat niet. Tuintjes doen, dan wanneer je er tijd en zin voor hebt, moet toch veel meer mensen aanspreken. Je krijgt er ook nog een kleine beloning voor. Belt u om een tuintje te doen, dan loopt u kans dat wij niet meteen een vrijwilliger kunnen vinden. Onze tuinmannen (-vrouwen) zitten dan vol. Dat is erg jammer, maar wel de realiteit. Wij vragen u dan om het een weekje later nogmaals te proberen. Ik hoop, dat u hiervoor begrip heeft. Het is niet anders.

## HELP ONS HELPEN

Huub van den Heuvel voorzitter AHDH  
Tel: 0251 257 480  
Email : [ahdheemskerk@live.nl](mailto:ahdheemskerk@live.nl)  
Website: [ahdheemskerk.nl](http://ahdheemskerk.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](mailto:info@tandheelkundeheemskerk.nl)  
en  
**Beverwijk**  
Tandprothetische Praktijk Gerard Kool  
Alkmaarseweg 79 B, 1947 DB Beverwijk  
Tel 0251-272894 – [info@tppgerardkool.nl](mailto:info@tppgerardkool.nl)

## Nieuwe vriend

Ik heb een nieuwe vriend sinds kort  
Meteen zag ik dat het wel iets wordt  
Als ik hem zie word ik al blij  
Hij is helemaal van mij  
Soms is hij wel een tijdje stil  
Maar verder doet hij alles wat ik wil  
Als het even tegenzit trekt hij mij er door  
Maar ik moet hem ook wel eens oppeppen hoor  
Op fietspaden rijden wij te kijk  
De naam van mijn vriend is E-bike

Marjan

**BOLLEMEIJER**  **GEZICHTSBEPALEND**  
BRILLEN EN CONTACTLENZEN



**UW VERTROUWDE OPTICIEN  
IN HEEMSKERK**

WIJ REGELEN DE  
ZORGVERGOEDING VOOR U

📍 Gerrit van Assendelftstraat 20, Heemskerk ☎ 0251 - 254 883  
Maandag gesloten | dinsdag t/m zaterdag tussen 13:00 & 13:30 uur gesloten



### • Week 11 2024

#### > Nieuwe werkwijze voor fietswrakken en weesfietsen

Als we via de Fixi-app een melding krijgen over een fietswrak of weesfiets bepalen we of het om een wrak of een weesfiets gaat. De fiets wordt daarna voorzien van een duidelijke rode sticker. Een gestickerd wrak mag maximaal 1 week blijven staan. Voor een weesfiets geldt 4 weken. Na deze termijn wordt de fiets opgehaald en naar de Noppes Kringloopwinkel aan de Parallelweg 10 in Beverwijk gebracht. Medewerkers van de winkel registreren en controleren de fiets op diefstal met het stopheling-register. Na 13 weken worden de fietsen vernietigd, gerecycled of verkocht.

**Fiets kwijt?** Voor vragen:

Noppes Kringloopwinkel Beverwijk.

Open maandag t.e.m. zaterdag: 09.00 tot 17.00 u.

T: 0251-745714.

**Zelf een fiets melden?** Meldt fietswrakken of weesfietsen via de Fixi-app. Of bel: 14 251.

Medewerkers van het Klant Contact Centrum registreren de melding dan in het Fixi-systeem.

#### > Gewijzigde openingstijden Serviceplein

Open:

• Maandag t/m donderdag van 9.00 tot 14.00 uur.

• Vrijdag van 09.00 tot 12.30 uur.

• **T 14 0251**

• **E [info@servicepleinheemskerk.nl](mailto:info@servicepleinheemskerk.nl)**

### • Week 12 2024

#### > Verloopt uw reisdocument dit jaar?

Maak op tijd een afspraak voor een nieuw document!



We verwachten veel aanvragen. De 1<sup>e</sup> 10-jarige paspoorten verlopen allemaal in 2024. Krijgt u een brief van ons dat uw reisdocument verloopt? Maak op tijd een afspraak. Wacht vooral niet tot het laatste moment, vooral

niet vlak voor vakanties. Risico: geen paspoort/ID-kaart op tijd. Tip aan 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](http://www.heemskerk.nl/paspoort).

### • Week 13 2024

#### > 17<sup>e</sup> bankje van de Bankjesparade onthuld

Heemskerk is een nieuw bijzonder bankje rijker. Het bankje heet 'Groeï' van kunstenaar Tjaltien Boon-



Stubenitsky. Het verbeeldt hoe Heemskerk van klein dorp uitgroeide tot wat het nu is.

Op de hoek van de Laan van Assumburg/Constantijn Huygensstraat. De bank is 1

van de 17 bankjes die stichting Bankjesparade heeft geschonken aan onze gemeente.

#### > IPSO Huis Kennemerland feestelijk geopend

Het is een centrum voor leven na kanker, een huiselijke plek die ex-patiënten en naasten handvatten geeft om verder te gaan. Met een luisterend oor, deskundige begeleiding en vele activiteiten. Voor iedereen die te maken heeft (gehad) met kanker. Wethouder Piet Burgering verrichtte de feestelijke opening op de vaste plek in het Gezondheidscentrum Broekpolder. Meer info: [ipsohuiskennemerland.nl](http://ipsohuiskennemerland.nl)

### • Week 14 2024

#### > Mooi initiatief van een inwoner,



Wethouder Aad Schoorl bracht het bijzondere 1K Z1E J3-plaatje aan op een van de bankjes

achter het gemeentehuis. Dit plaatje roept inwoners op om oog te hebben voor familieleden, collega's buurtgenoten en anderen die worstelen met het leven. Er rust vaak een groot taboe op het praten over zelfdoding. Iedereen kan zo'n gesprek voeren. Dat is spannend, maar niet moeilijk. De QR-code op het plaatje verwijst naar de website van 113 Zelfmoordpreventie. Hier staan informatie, advies, persoonlijke verhalen en een gratis online training. Op initiatief van een inwoner die zelf te kampen heeft gehad met gedachten over zelfdoding, kregen in totaal 13 bankjes het plaatje.

#### > Appartementencomplex Marytgen geopend

Wethouder Aad Schoorl, voorzitter van de St. Agnes Woning Stichting, Ina Beentjes en oud-bewoner Tinie openen het nieuwe complex schuin tegenover het gemeentehuis. Ontwikkeld door de Sint Agnes Woning Stichting, ontworpen door architect Marcel Heijmans van studio Architectura.

Deel van alle berichten en vaak ingekort. Volledig in [Nieuwsblad Heemskerk](http://Nieuwsblad Heemskerk)



## Mei

In mei leggen alle vogels een ei behalve, enz., enz.

We weten dit allemaal. Zal wel zo blijven ook denk ik, al weet je het met de voorspelde klimaatverandering nooit. Misschien staan in 2064 de tulpen en hyacinten wel volop in de bloei tijdens de kerstdagen. Zien we dan wel weer.



In mei krijgen we in ieder geval wel weer ons vakantiegeld boven op onze AOW.

Toch wel fijn die AOW. Zijn toch leuke bedragen. Dat vonden onze grootouders ook toen zij vanaf 1947 een ouderdomspensioen kregen via de noodwet Drees. Dit liep tot 1957, daarna kwam de huidige regeling. Toen werd niet voorzien dat hier zoveel mensen van gingen genieten. De geboortegolf was er inmiddels wel maar dat zag men even over het hoofd en vooral werd niet ingeschat dat de gemiddelde leeftijd zo enorm zou stijgen. De huidige generatie pensioengenieteners is veel groter dan berekend was. Velen halen op dit moment wel de 90 jaar. Wie had dat gedacht in 1950?

Vergelijkend kijken naar de bedragen van toen heeft geen zin. De bedragen staan niet meer in verhouding tot de bedragen van toen. Heb je nu nog alleen je AOW zonder aanvullingen dan heb je het niet breed. Toch hoor ik niet dat er mensen doodgaan van de honger omdat zij geen geld hebben om eten te kopen. Het is altijd al zo geweest dat je de tering naar de nering moest zetten. Als je er in je jonge jaren maar op los hebt geleefd en niets opzij gezet hebt, kun je nu niet meer met geld smijten. In dat opzicht verandert er niets op dit aardbolletje. Wat wel verandert, is vooral volgens de klimaatdoemdenkers de jaarlijkse hoeveelheid neerslag. Dat is volgens mij ook altijd al zo geweest. Duizenden jaren geleden wisselde de hoeveelheid regen ook steeds. Er waren toen nog geen regenmeters en papier en potlood om dit te noteren. Het verhaaltje omtrent de ark van Noach zal ook wel berusten op het feit dat er toen ergens ter wereld veel nattigheid was en dat iemand een bootje of vlotje bouwde en zich daarmee naar de overkant verplaatste. De hoge waterstand die we nu in onze duinen zien is ook van alle tijden. Begin jaren 90 hadden we ook een paar jaar dat diverse wandelpaden in de duinen onder water stonden. Nederland onder water. Volgens overlevering ging men vóór de tijd van de drinkwaterwinning - met in de winter flinke vorstperiodes- op de schaats via de zeereep van Wijk aan Zee naar Egmond.

De Amsterdamse Drinkwatervoorziening draaide al een tijdje beneden het Noordzeekanaal. Rond 1920 begon ook boven het Noordzeekanaal de waterwinning in de duinen. Het waterpeil zakte flink en de land- en tuinbouw kreeg te maken met droogte op de akkers.

Begin jaren 50 is een leiding aangelegd om water uit de Lek hier te infiltreren. De aanleg van de Velsertunnel kreeg toen ook mede de schuld van het dalende waterpeil. Ik weet niet hoe het waterpeil was bij de aanleg van het Noordzeekanaal en de sluisen van IJmuiden. In de jaren 70 werd een tweede leiding aangelegd om nog meer water van elders aan te voeren. Dit wordt niet in bekkens gepompt om langzaam naar de ondergrond te zakken, maar wordt rechtstreeks flink diep in de grond gebracht om vervolgens veel verder weer opgepompt te worden nadat het duinzand zijn zuiverende werking heeft gedaan.

Dankzij dit en de zuiveringsfabriek nabij Tata beschikken we hier over kwalitatief heel goed drinkwater dat kan wedijveren met al die flessen



bronwater die door mensen gekocht worden. Deze zijn duurder en slecht voor het milieu. Denk ook aan de hoeveelheid plastic flessen en het transport dat daarvoor nodig is.

We hebben altijd wisselingen gehad van droge en natte jaren. Nederland ligt nog steeds voor een groot deel

onder de zeespiegel. We kunnen Nederland ook teruggeven aan de natuur maar dan staat half Nederland onder water. Heel mooi maar ...  
KvD

**GRATIS APK VOOR UW KUNSTGEBIT**

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

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK  
**VERHAGEN**

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

# de Bibliotheek

## IJmond Noord



### Uitbreiding IDO-sprekuren Bibliotheek

Om nog meer hulpvragen te kunnen beantwoorden, zijn de gratis IDO-sprekuren (Informatiepunt Digitale Overheid) uitgebreid.

De spreekuren zijn bedoeld voor hulp bij vragen over de Digitale overheid. U kunt er terecht met vragen en hulp bij het aanvragen en activeren van een DigiD en installeren van de app op uw telefoon. Ook kunt u



terecht voor hulp bij het inloggen op persoonlijke webpagina's van de overheid zoals de belastingdienst, UWV, pensioenen, CBR en de gemeente.

In de bibliotheek vestiging Beverwijk zijn de spreekuren op

donderdag en vrijdag tussen 11.00 - 12.30 uur. Het IDO is ook telefonisch (incl. WhatsApp) en per mail bereikbaar tussen 11.00 - 12.30 uur op 06 34 48 46 38, of mail naar [ido@obijmond.nl](mailto:ido@obijmond.nl)

Er zijn ook spreekuren in de bibliotheekvestiging Heemskerk en bij de gemeente Uitgeest. Deze tijden van deze spreekuren kunt u vinden op de website:

[www.bibliotheekijmondnoord.nl/IDO](http://www.bibliotheekijmondnoord.nl/IDO)

### Kankercafé 27 mei

Bibliotheek vestiging Beverwijk 27 mei 10.00 - 12.00 u. Het thema voor het Kankercafé van maandag 27 mei is neuropathie.

Voor mensen die kanker hebben of hadden was er in deze regio weinig gelegenheid om elkaar te ontmoeten. Samen met de Bibliotheek heeft oncologiefysiotherapeut JoAnne van Yperen daarom een Kankercafé opgezet. Voor iedereen die kanker heeft of had en voor hun naasten.

U kunt er elke vierde maandag van de maand onder het genot van een kopje koffie of thee een presentatie volgen over een ander thema. Dit keer is dat neuropathie.

Iedereen met chemotherapie krijgt in mindere of meerdere mate met neuropathie te maken. Wat is het en zou je er iets aan kunnen doen? Dit wordt maandag 27 mei besproken.

Natuurlijk is er ook gelegenheid om vragen te stellen en met elkaar in gesprek te gaan.

De toegang is gratis en vooraf aanmelden is niet nodig.

## Nieuw: Zomerprogramma Senioren



In de zomermaanden juli en augustus organiseert MET Heemskerk leuke activiteiten voor senioren. Er blijkt grote behoefte aan ontmoetingen in de zomerperiode doordat veel activiteiten, vanwege de zomervakantie, stil liggen en de (klein)kinderen vaak met vakantie zijn. De activiteiten zijn bedoeld om in een ongedwongen sfeer gezelligheid te bieden tijdens de zomermaanden. Denk daarbij aan: rondleidingen kasteel Marquette, kasteel Assumburg en kasteeltuin, wandelingen, fietstochten, jeu de boules, etc. met de mogelijkheid tot een kop koffie of thee erna.

In het juni-nummer van de Senior volgt meer informatie over het Zomerprogramma voor senioren en let op de PR in de kranten, radio en de website van

[www.metheemskerk.nl](http://www.metheemskerk.nl)

## Biljartteam de Jansheeren Kampioen

Biljartteam de Jansheeren bestaande uit Jan Kloes, Rien Heijne, Guisseppe Massidda, Mike Bergwerf en Hans Kranendonk die meedoen in de B.V.O. (Biljarten voor Ouderen) competitie met teams uit Castricum, Heiloo, Alkmaar en Heemskerk had zich geplaatst voor de finale.

Vrijdag 29 maart werd de finale gespeeld tegen Castricum 3, en na een spannende wedstrijd ging Heemskerk met de eer strijken. Proficiat mannen.



Op de foto het winnende Heemskerkse team met v.l.n.r. Mike, Giuseppe, Rien, Hans en Jan.



# hoormij·NVVS

## Het inloopspreekuur.

We zijn er weer op 16 mei 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!



## Hoe gaat het met het inloopspreekuur?

Hierboven leest u de nieuwe spreekurdatum. Maar ik wil het er juist over hebben hoe het met het spreekuur gaat, of er mensen komen, of die zich gesteund voelen en hoe onze vrijwillige medewerkers dit alles ervaren. Het spreekuur bestaat nu ca. een jaar en dus is het tijd om eens terug te kijken. Waarover hebben de bezoekers vragen?

De onderwerpen zijn heel divers. Ze worden echter ook sterk bepaald door de actualiteit. Is er een landelijke actie over "oorsuizen" dan komen er de volgende keer veel "oorsuis"-vragen.

Er zijn wel een aantal vraaggroepen te onderscheiden: -vragen over hoor- /evenwichtsproblemen waarbij de geboden remedie niet het gewenste / gehoopte resultaat heeft opgeleverd.

-vragen van cliënten die zich niet gehoord/ begrepen voelen door hulpverleners en audiciens.

-vragen over de procedure om de juiste hoor-hulpmiddelen te verkrijgen.

-vragen over onderwerpen die bij de arts / audicien niet goed blijken te zijn uitgepraat.

Wij zijn content met de gekozen aanpak. En zeker ook met de gastvrijheid in de Bibliotheek. Het spreekuur blijkt zeer laagdrempelig. Er komen flink wat bezoekers. Onze raadgevers hebben zelf een hoorprobleem en hebben het traject van zoeken en vinden van een oplossing doorgemaakt. Zij hebben ervaren dat dit flink wat inspanning kost!

Vanuit die ervaring adviseren zij.

Kortom: wij gaan door! Wanneer u vragen heeft over hoor- of evenwichtsproblematiek, kom langs op het inloopspreekuur! De koffie staat klaar!

Vriendelijke groet van Wim Steenpoorte

## Prietpraat

\*Voor een schoen die moeilijk aangaat gebruikt een kleuter gewoon een "Lepeltjesschoen".

\*Vraagt de ene kleuter aan de andere: "Is je baby al uitgekomen?"



## 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

Anmelden en informatie

T 06-53 16 71 66

T 06-33 00 95 94

[E: keuring@oliveiro.nu](mailto: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



## Lezingen in mei

Elke maand organiseert SeniorWeb IJmond lezingen in het Cultuurhuis Heemskerk en in het buurthuis de Stut. Voor vragen kunt u terecht op onze website [www.seniorweb-ijmond.nl/contact](http://www.seniorweb-ijmond.nl/contact). U bent van harte welkom.

### Woensdag 8 mei om 14.00 uur

is er in de Stut een lezing van SeniorWeb IJmond over het onderwerp **Vakantie**.

Vanaf het begin tot het einde van de vakantie zijn wij tegenwoordig aangewezen op de huidige media. Dat begint al bij het bestellen van tickets en reisguides. Het raadplegen van onze telefoon of tablet is onmisbaar geworden en dat geeft zeker voordelen. Ook gedurende de vakantie kan het nuttig zijn bijvoorbeeld een weer-app te raadplegen, of de buienradar. Tijdens de lezing geven wij handige app's die u door een veilige en geslaagde vakantie leiden.

De lezing wordt gegeven door Fred Wijers, ambassadeur van Seniorweb IJmond. Graag vooraf aanmelden bij de Stut, Maasstraat 3 te Heemskerk. Tel. 0251-248 648. U betaalt € 3,00 aan de zaal. U bent van harte welkom.

**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 aandachtsgebieden uitgebreid aan bod. Zowel "Otago" als "In Balans" zijn bewezen effectieve programma's en worden bij Fysiotherapie Hart van Heemskerk gegeven door gecertificeerde fysiotherapeuten.

**Wit u meer weten over "Otago" en "In Balans"?**  
Neem dan contact op met:  
Fysiotherapie Hart van Heemskerk  
Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,  
telefoon: 0251-231018.  
Mail: [fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl](mailto:fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl)

## Brandweer Kennemerland

heeft samen met alle gemeenten in de regio het programma 'Brandveilig Leven' ontwikkeld, met als doel de veiligheid in onze leefomgeving te vergroten. We zijn actief bezig met voorlichtingsactiviteiten op scholen, het organiseren van centrale voorlichtingen en het uitvoeren van huisbezoeken bij senioren.

Ons streven is om het bewustzijn van veiligheid te vergroten en de zelfredzaamheid te bevorderen, met als uiteindelijk doel om het aantal woningbranden te verminderen. Momenteel richten we ons voornamelijk op de jeugd en de senioren in onze gemeenten, maar wij geloven dat iedereen recht heeft op een veilige woonomgeving.

We ontvangen van de gemeente een lijst met inwoners die in aanmerking komen voor een woningbezoek, en wij sturen deze bewoners een brief. Het is de bedoeling dat zij vervolgens contact met ons opnemen en een afspraak maken met een van onze ambassadeurs, die herkenbaar zijn aan hun volledige brandweeruniform. Helaas merken we dat steeds minder mensen reageren op onze brieven. Het lijkt erop dat inwoners wantrouwig zijn geworden om 'vreemden' binnen te laten. Ook denken veel mensen dat het plaatsen van een rookmelder voldoende veiligheid biedt. Hoewel een rookmelder zeker helpt, is er meer nodig om brandgevaar te voorkomen, want een rookmelder voorkomt niet dat de brand ontstaat.

Tijdens deze woningcheck krijgt de bewoner tips en adviezen om de veiligheid in huis te vergroten en het risico op brand te verkleinen.

Bijvoorbeeld door de pluizenfilter van de wasdroger schoon te houden of elektrische apparaten veilig op te laden. Samen maken we de woning veiliger en kijken we hoe de bewoner bij een brand snel en veilig weg kan komen. Op verzoek van de GGD kijken we tevens naar mogelijke valrisico's. Een huisbezoek is gratis. Voor ons is het vooral belangrijk om bekendheid te genereren en het vertrouwen van onze inwoners terug te winnen. We hopen dat mensen het belang gaan inzien van een huisbezoek en niet denken: "Ik heb rookmelders, ik kook elektrisch, wat kan er nog gebeuren?"



Laten we samen werken aan een veiligere leefomgeving voor ons allemaal. Mocht u vragen hebben kunt u altijd mailen naar [brandveiligleven@vrk.nl](mailto:brandveiligleven@vrk.nl) of u kunt ons bellen tijdens werkdagen op 023-567 4002.

# uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

## Leer de Reigershoeve kennen.

Zondag 26 mei bij de Reigershoeve van 15:00 -17:00 u  
Op een van de meest schilderachtige locaties in  
Heemskerk staat woonzorgboerderij de Reigershoeve,



gelegen aan de Oosterweg. Op 26 mei nodigen wij u van harte uit om een bezoek te brengen aan onze woonzorgboerderij en te ervaren wat wij u te bieden hebben. Tijdens deze bijeenkomst zullen wij

uitgebreide informatie verstrekken over de Reigershoeve, waarbij we u laten zien wat deze locatie zo uniek maakt aan de hand van korte filmpjes en een rondleiding. Ook vertellen we u graag meer over ons platform Uitjezorg; IJmond; dat is speciaal ontworpen voor thuiswonende mensen met beginnende dementie en hun naasten.

Uiteraard is er ruimte voor vragen en bieden we de gelegenheid voor een informeel gesprek onder het genot van een hapje en een drankje.

Meer informatie? Audrey vertelt u er alles over: 0251 -

20 70 29. Of mail haar: [info@uitjezorgijmond.nl](mailto:info@uitjezorgijmond.nl).

Aanmelden graag via [www.uitjezorgijmond.nl](http://www.uitjezorgijmond.nl)

## Alzheimer Trefpunt.

Alzheimer Nederland MK

Thema: "Dementie en verkeer"

Kan iemand met dementie nog veilig met een auto de weg op? Wanneer mag het niet meer en wat zijn de regels? Bezoekers krijgen een presentatie van de regels en uitleg van de politie. En hoe blijf je mobiel als auto rijden niet meer mag?

Iedereen is welkom en de toegang is gratis

Aanmelden is niet nodig.

De Stut, Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

14-05-2024 Inloop vanaf 19:00 uur; Aanvang: 19:30 uur



alzheimer  
nederland  
Midden-  
Kennemerland

## De Experimentele Seniorwijzer

De Seniorwijzer wordt niet meer gesubsidieerd. De Grije Ezel heeft daarom een experimentele digitale versie gemaakt, die is te printen om een papieren versie te krijgen. En dat is gelukt dankzij veel vrijwilligers (ouderenbonden, Participatieraad, huisbezoek van MET Heemskerk, ambtenaren van de gemeente, bestuursleden van de Grije Ezel) en hulp van Communicatie en PR van WelschapSocius. Er is veel tijd en moeite in gaan zitten met het testen op layout, werking en gegevens. Dank!

Hoe werkt het?

Via een QR-code \*) of een koppeling kom je op de verwijspagina naar de Seniorwijzer. Houd je de camera van je smartphone gericht op de QR-code, dan spring je door het vertoonde vierkantje op het scherm naar de website. Dat gebeurt ook als je op de koppeling klikt.

Seniorwijzer



Kijk met camera van de smartphone naar de OR, of klik op de onderstaande koppeling: [De Seniorwijzer](#)

Klik op "Klik hier" op de verwijspagina van MET Heemskerk. Je komt op de beginpagina van de seniorwijzer. Hier kies je het onderwerp, waarvan je iets wilt weten. Klik daarop. Dan ga je rechtstreeks naar de pagina met de instanties die je nader kunnen informeren. Klikken op het telefoonnummer, op het E-mail adres of op de url van de website laat de smartphone het nummer bellen of een e-mailformulier klaar zetten of brengt je naar de website. Klik, klik, klak en je hebt iemand aan de telefoon. De OR code en koppeling staan ook op onze achterpagina. Papieren versie? Download de Seniorwijzer en druk die af.



Goed idee voor Heemskerk?

Probeer het uit en laat ons weten wat je er van vindt.

[segr.sgeh@icloud.com](mailto:segr.sgeh@icloud.com)

\*) Een QR-code van het Japanse bedrijf Denso Wave. De letters QR zijn een afkorting van Quick Response ("snel antwoord"). De code wordt afgedrukt op papier, en dan gelezen door een apparaat, of staat op het scherm van een apparaat, en wordt daar gelezen door een ander apparaat.



## Kom op! mei 2024

wat	dag	waar	tijd
<b>Bewegen</b>			
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
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 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 9 en 23 mei	Reigershoeve	13.30-14.30
La Blast partnervrij dansen	do	De Stut	17.00
Wandelen: zie website	do 16 mei	MantelZ	10.30-12.00
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
<b>Creatief</b>			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Quiltbee	1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> ma	De Stut	13.30-15.30
Mandala tekenen	ma 13 mei	De Stut	13.30-15.30
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graferen)	di	Arti-Ambachten	09.15-12.00
Kantklossen	di	Spectrum	09.30-11.30
Handwerkgroep	di	Jansheeren	13.30-15.30
Toveren met textiel	wo, even wk	De Stut	10.30-12.00
Plezier met papier tijdens Open Werkplaats	wo 22 mei	Arti-Ambachten	13.30-16.00
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
<b>Cultuur en muziek</b>			
Stut ensemble, zang en bespelen van instrumenten	di	De Stut	09.30-11.30
Zing-Kring-middag, Uitjezorg; IJmond	wo 15 en 29 mei	d'Evelaer	14.00-15.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Leesclub	wo 29 mei	Spectrum	10.00-11.30
Het Stutkoor	do	De Stut	10.30-11.45
<b>Cursussen</b>			
Engelse conversatie	di, even wk	De Stut	13.30-15.30
Cursus 'omgaan met dementie'	do 23 en 30 mei	MantelZ	13.30-16.30
<b>Ontmoeten</b>			
Leer de Reigershoeve kennen	zo 26 mei	Reigershoeve	15.00-17.00
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Buurtbakkie	27 mei	Spectrum	10.00-11.30
Alzheimer Trefpunt: Dementie en verkeer	di 14 mei	De Stut	19.00-21.00
Inloopuur Wijk Oosterwijk, Europaplein 63-65 H'kerk	elke wo	MantelZ	13.00-14.00
Open Boekbindwerkplaats	wo 22 mei	Handen Ineen	14.00-16.00

wat	dag	waar	tijd
<b>Ontmoeten</b>			
Lunch & Zo: Chinese maaltijd met koor Dolorosa	do 23 mei	d'Evelaer	13.00-15.00
Kombinnen	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
<b>Spellen / Recreatie</b>			
Spelletjesmiddag elke 1 <sup>e</sup> zondag van de maand	zo 2 juni	Spectrum	13.30-16.00
Bordspel Keezen	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Zomer klaverjassen	ma v.a. 27 mei	Spectrum	13.30-16.30
Kienen	ma 27 mei	Jansheeren	14.00-16.00
Bridge voor gevorderden	di	De Stut	11.45-13.45
Klaverjas en 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
Kienen	wo 29 mei	De Stut	13.30-15.30
Klaverjassen om de week	wo 15 en 29 mei	Jansheeren	13.30-16.30
Keezen om de week	wo 8 en 22 mei	Jansheeren	13.00-16.00
Sjoelen	wo	Jansheeren	19.30-22.00
Keezen, klaverjassen, andere spelletjes (recreatiemiddag)	do	Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do 16 en 30 mei	Spectrum	19.00-22.00
Competitie bridge	vrij	De Stut	13.00-16.00
Keezbord	1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> vrij	De Stut	13.30-16.00
<b>Diversen</b>			
Samen met een boek op maandag	13 mei	De Stut	10.00-11.30
Vragenuurtje geheugenkabinet	di 21 mei	Bibliotheek Bev.	16.00-17.00
Leesgroep boekensteun	di 28 mei	De Stut	09.15-10.45
Taalcarroussel (SPA)	wo	De Stut	08.45-10.15
BeLEEFeniZ Van Blanckendaal Park (dierentuin)	wo 8 mei	Marquant	10.00-15.30
BeLEEFeniZ Het Houten huis in de Rijp (museum)	wo 15 mei	Marquant	10.00-15.30
Lezing Seniorweb over vakantie-apps	wo 8 mei	De Stut	14.00-16.00
BeLEEFeniZ Bezoekerscentrum de Hoep	wo 22 mei	Marquant	10.00-15.30
BeLEEFeniZ Museum Broekerveiling	wo 29 mei	Marquant	10.00-15.30
MantelZ aanwezig bij lotgenotengroep IPSOhuis	wo 12 juni	IPSOhuis	09.30-11.00
NVVS inloopsprekuren voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 16 mei	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Repaircafe	za 1 juni	Schuilhoek	10.00-14.00
Rijbewijskeuringen op afspraak	za 18 mei	Spectrum	12.30-17.00
<b>Adressen</b>			
locatie	adres	telefoon	website / e-mail
Arti-Ambachten (zaal H.I.)	Joh.Vermeerstr. 2E	230 315/232 383 06 254 83 404	<a href="http://www.arti-ambachten.weebly.com">www.arti-ambachten.weebly.com</a>
Bibliotheek Beverwijk	Kerkplein 5	0251-228 591	<a href="http://www.bibliotheekijmondnoord.nl">www.bibliotheekijmondnoord.nl</a>
Cultuurhuis / Bieb Heemskerk	M.v.Heemskerkplein 5	0251-836 003	<a href="https://cultuurhuisheemskerk.nl">https://cultuurhuisheemskerk.nl</a>
d'Evelaer	Luttik Cie 35	0251-244 544	<a href="http://www.evelaer.nl">www.evelaer.nl</a>
De Jansheeren	Maltezerplein 1	06 484 576 32	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
De Schuilhoek	Van Bronckhorststraat 1	088 8876 811	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
De Stut	Maasstraat 3	0251-248 648	<a href="http://www.destut.nl">www.destut.nl</a>
Handen Ineen	Joh.Vermeerstr. 2E	230 315/232 383 06 254 83 404	<a href="http://www.handenineen.com">www.handenineen.com</a>
Het Spectrum	Lauraplein 1	088 8876 810	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
Huize van Nouweland	Europaplein	06 335 857 58 / 0251 300 300	<a href="mailto:klous@welzijnbeverwijk.nl">klous@welzijnbeverwijk.nl</a>
IPSOhuis Kennemerland	Steenhouwerskwartier 29	06 397 235 80 di en wo	<a href="http://www.ipsohuiskennemerland.nl">www.ipsohuiskennemerland.nl</a>
MantelZ	Arendsweg 68 Beverwijk	088 995 7788	<a href="http://www.mantelz.nl/activiteiten">www.mantelz.nl/activiteiten</a>
Odensehuis / Marquant	Marquettelaan 2	06 154 151 03 / 023 5100 200	<a href="http://www.uitjezorgijmond.nl">www.uitjezorgijmond.nl</a>
Reigershoeve Uitjezorg IJm.	Oosterweg 5B	0251 207 029	<a href="http://www.uitjezorgijmond.nl">www.uitjezorgijmond.nl</a>





**Ontmoetingscentrum  
de Stut**  
Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk  
T 0251-248 648

Ontmoetingscentrum de Stut is op dit moment hard bezig om een mooi programma voor het nieuwe seizoen samen te stellen.

Wat vindt u belangrijk om in de Stut tegen te komen, waar gaat uw aandacht van uit?

U komt vast ook bij andere organisaties en misschien heeft u wel eens gedacht: "Zou dat niet leuk zijn voor de Stut?"

We nodigen u dan ook van harte uit om hierover contact met ons op te nemen.

Bent u een enthousiast **hobbyist** en lijkt het u leuk om uw hobby aan anderen te leren, dan zijn wij op zoek naar u!!

Bent u nieuwsgierig geworden naar de mogelijkheden, neem dan contact met ons op. Dan kan telefonisch, 0251-248 648 of via de mail, [contact@destut.nl](mailto:contact@destut.nl).

We staan allemaal in de startblokken om er een leuke zomer van te maken. Ons ontmoetingscentrum de Stut heeft er zin in!

Via ons zomerprogramma blijft u op de hoogte. Hou onze website in de gaten: [www.destut.nl](http://www.destut.nl).

Heeft u een leuk idee voor de zomerperiode, laat het ons dan weten.

Dit alles kan natuurlijk niet zonder onze vrijwilligers en daar hebben we er nooit genoeg van! Met name zijn we op zoek naar [baliemedewerkers](#).

Als baliemedewerker bent u het eerste aanspreekpunt voor onze bezoekers. Bent u klantgericht en vindt u het fijn om met mensen om te gaan, dan zijn wij op zoek naar u!

Bent u een paar uurtjes beschikbaar, of misschien wat langer, neem dan contact met ons op via ons telefoonnummer 0251-248 648 of ons mailadres: [contact@destut.nl](mailto:contact@destut.nl).



Om alvast een tipje van de sluier op te lichten over ons aanbod: mandala en chakra tekenen komt ook in ons nieuwe programma. Ook hebben we weer een cursus Engelse conversatie waarvoor nog enkele plaatsen beschikbaar zijn.

## Vrijwilligers-bedankavond

Op vrijdag 19 april was het weer zover. Om 13.30 uur waren de mensen die de zaal moesten omtoveren aanwezig. Veel gesleep met tafels en stoelen om alles in rijen neer te zetten. Maar het is allemaal goed gegaan dus om 16.00 uur kon de deur worden geopend. Het liep langzaam lekker vol. Het bestond uit begroetingen zo van: "Hè, gezellig dat jullie er ook zijn. Is het goed dat we hier aanschuiven?"

Er werd begonnen met koffie of thee met een heerlijke bonbon. Om ongeveer 17.00 uur werd het buffet gebracht wat zoals gewoonlijk verzorgd was door het Wokrestaurant.

En om half zes was het dan zover: de opschepploeg bestaande uit de leden van MET nam achter de tafel plaats en de gasten van de eerste tafels konden hun bord laten vullen met hetgeen lekker werd gevonden. Na ongeveer een kwartier zat iedereen heerlijk te eten. Voor de liefhebbers was er nog een tweede rondje waar ook weer druk gebruik van werd gemaakt. Aan bloemetjes en plantjes geen gebrek want door een communicatiefout was er van beiden door verschillende mensen ingekocht. Maar het was fleurig, kan niet anders gezegd worden.

Na het eten werd er door Bets weer een praatje gehouden, dit maal in het West-Fries. Daarna **Bingo**. Er waren veel prijsjes dus er konden heel makkelijk 2 rondes gevuld worden.

Na afloop nog even napraten met de ploeg vrijwilligers die geholpen hadden en daarna vond ik het wel welletjes. Op naar huis met een lekker gevoel.





## Wij gedenken

14-02-2024	mevr	A.A. v.d. Reep-Bosch	99	08-03-2024	mevr	A.H. Schouten-Reemer	88
14-02-2024	mevr	A. v.d. Poel-Walraven	90	10-03-2024	mevr	C.D.M.Kemeling-Nijmands	73
14-02-2024	dhr	P. Letsch	73	10-03-2024	dhr	A.M.W. Osendarp	84
15-02-2024	mevr	P. van Ommeren-Sandburg	95	11-03-2024	dhr	R. Vlug	94
15-02-2024	mevr	J.A.Waagmeester-Bouwens	87	11-03-2024	dhr	G.E.T. Ponjee	84
15-02-2024	dhr	J.W. de Vries	81	11-03-2024	dhr	G.J. Heesen	82
15-02-2024	mevr	H. van Schaik	86	11-03-2024	dhr	H. Velt	87
16-02-2024	dhr	G. Moes	72	13-03-2024	mevr	A.C. v.d. Ven-Duindam	83
24-02-2024	mevr	A. Drubers-van der Wal	87	13-03-2024	mevr	T.P.A. de Roode-Buter	98
25-02-2024	mevr	A.J.G. Reijpert	90	14-03-2024	mevr	M.H. Spoelder-Titsing	74
26-02-2024	dhr	A. Kiers	92	15-03-2024	mevr	C.C. Kwantes-Ligt	90
29-02-2024	dhr	G.A. Steenkamp	96	15-03-2024	dhr	J.de Waal	93
01-03-2024	dhr	N.H. v.d. Kolk	80	16-03-2024	dhr	J.J. Stengs	85
02-03-2024	mevr	M. Weelage- v.d. Laan.	89	17-03-2024	dhr	J. Ellen	88
03-03-2024	mevr	A. IJven-Schaafsma	93	19-03-2024	mevr	A.F.Muntendam-Gravemaker	88
04-03-2024	mevr	T. Pannekeet-Zwaag	93	23-03-2024	mevr	T.de Wilde-Pasveer	88
04-03-2024	dhr	C. de Pagter	92				



Iemand moeten missen  
komt altijd te vroeg  
Want van lieve mensen  
Krijg je nooit genoeg



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](http://www.eekenuitvaart.nl) of bel 0251-231262.



# Belangrijke telefoonnummers

[QR Seniorwijzer >](#)

 Website Seniorwijzer: <https://metheemskerk.nl/index.php?cID=283#gsc.tab=0>

<b>Instelling</b>	<b>Telefoon</b>	<b>Dag</b>	<b>Tijd</b>
<b>Algemene Hulpdienst</b> - Vervoer, klusjes, boodschappen E-mail: <a href="mailto:info@ahdheemskerk.nl">info@ahdheemskerk.nl</a> Website: <a href="http://ahdheemskerk.nl/">http://ahdheemskerk.nl/</a>	0251 257 480	ma t/m vr	09.30-11.00
<b>Buurtzorg Heemskerk</b> - Verpleging en verzorging thuis E-mail: <a href="mailto:heemskerk@buurtzorgnederland.com">heemskerk@buurtzorgnederland.com</a>	06 130 03 052	elke dag	08.00-19.00
<b>CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg</b> Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	088 78 91 000	ma t/m vr	08.30-17.00
<b>Vereniging voor Slechthorenden, NVVS, afd. Alkmaar-IJmond</b> E-mail: <a href="mailto:wsteenpoorte@hetnet.nl">wsteenpoorte@hetnet.nl</a>	0251 233 626		
<b>Hospice Groep Midden-Kennemerland</b>	0251 218 316	permanent	permanent
<b>Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk</b>	0251 265 265	elke dag	17.00-08.00
<b>Huisvesting Senioren</b> (o.a. zorggebonden woning (voorheen aanleunwoning)). Informatie bij <b>Woonopmaat</b> en <b>Serviceplein</b> : Website: <a href="https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over-2/wonen-en-huishouden/woningen-en-woonvormen/seniorenwoningen">https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over-2/wonen-en-huishouden/woningen-en-woonvormen/seniorenwoningen</a>	0251 256 010	ma-vr	09.00-17.00
<b>Humanitas</b> voor bezoek aan huis en activerend huisbezoek (gezamenlijk een activiteit ontwikkelen)	06 351 13 435		09.00-12.00
<b>Humanitas Telefooncirkel IJmond</b> . Als deelnemer krijg je elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid	06 533 59 913		09.00-12.00
<b>Lotgenotengroep/rouwbegeleiding</b> Mw. E Heijblok <a href="mailto:martinenelsa@casema.nl">martinenelsa@casema.nl</a>	0251 236 156		
<b>MantelZ</b> , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E-mail: <a href="mailto:info@mantelz.nl">info@mantelz.nl</a> Website: <a href="http://www.mantelz.nl">www.mantelz.nl</a>	088 99 57 788 06 518 88 115	ma t/m vr	09.00-17.00
<b>MEE &amp; de Wering</b> - Vragen en problemen? Wij helpen u om hier grip op te krijgen. Wij ondersteunen u en uw netwerk. Website: <a href="https://www.meewering.nl/heemskerk/">https://www.meewering.nl/heemskerk/</a>	088 00 75 000	ma t/m vr	09.00-12.00
<b>MET Heemskerk</b> - E-mail: <a href="mailto:info@metheemskerk.nl">info@metheemskerk.nl</a> Website: <a href="https://www.metheemskerk.nl">https://www.metheemskerk.nl</a> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur</li> <li>• Sociaal werk: Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior)</li> </ul>	088 88 76 800 06 484 57 632	ma t/m vr	09.00-17.00 09.00-17.00
<b>Noodfonds</b> (bij financiële problemen)	06 165 70 946		
<b>Reakt Koffie Plus</b> , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	06 128 70 995	ma t/m vr	09.30-15.30
<b>Serviceplein Heemskerk</b> , over werk, inkomen, zorg en welzijn. Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk E-mail: <a href="mailto:info@servicepleinheemskerk.nl">info@servicepleinheemskerk.nl</a> Website: <a href="http://www.servicepleinheemskerk.nl">www.servicepleinheemskerk.nl</a>	ma t/m do Tel & E-mail 140251 ma t/m do Balie		09.00-17.00 09.00-14.00
	vr Tel & E-mail 140251 vr Balie		09.00-12.30 09.00-12.30
<b>Sociale Zaken</b> (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
<b>Steunpunt vrijwilligers Heemskerk</b> Website: <a href="http://www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl">www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl</a>	0251 731 700	ma t/m vr	09.30-12.00
<b>Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond</b> Rolstoelbus E-mail: <a href="mailto:planning@svijmond.nl">planning@svijmond.nl</a> Website: <a href="http://www.vrijwilligersvervoerijmond.nl">www.vrijwilligersvervoerijmond.nl</a>	0251 257 481	ma t/m vr	13.00-16.00
<b>Viva! Zorggroep</b>	088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
<b>Wet Maatschappelijke Ondersteuning</b> zie hierboven <b>Serviceplein Heemskerk</b>			
<b>Woonopmaat</b> Website: <a href="https://www.woonopmaat.nl/contact">https://www.woonopmaat.nl/contact</a>	0251-256 010	ma t/m vr	09.00-17.00
<b>De ZorgSpecialist</b> E-mail: <a href="mailto:info@dezorgspecialist.nl">info@dezorgspecialist.nl</a>	023 5100 200	ma t/m vr	08.00-17.00
<b>Zonnebloem</b> - Helma Gerrits Jans. Bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen organiseert diverse activiteiten	06-214 53 728		