

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Michaël Plato

JUNI 2024

MAERTEN VAN HEEMSKERCK



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

Wist u dat...?

Hospice Beverwijk naast Hospicezorg en logeertzorg ook thuisondersteuning biedt?

Onze geschoolde vrijwilligers geven deze hulp zowel in de hospice zelf als bij de zieke thuis.

- **Hospiceverblijf in Beverwijk**

De Hospice in Beverwijk biedt zorg aan mensen die in de laatste fase van hun leven zijn. In de Hospice zijn 4 gastenkamers. De kamers zijn van alle gemakken voorzien. Voor opname in het hospicehuis is een verklaring nodig van huisarts of specialist dat er een levensverwachting is van minder dan 3 maanden.

- **Ondersteuning door vrijwilligers thuis**

Niet alleen in het hospicehuis maar ook thuis bieden onze vrijwilligers hulp aan mensen die ernstig ziek zijn. De vrijwilligers kunnen de mantelzorger tijdelijk (één of meerdere dagdelen per week) vervangen en/of ondersteunen (kosteloos).

- **Logeertzorg tijdelijk verblijf**

Zorgt u voor een zieke naaste en heeft u behoefte aan een pauze? Wij bieden kortdurende opvang voor chronisch zieke mensen die thuis wonen. In het hospicehuis Beverwijk zijn 2 logeerkamers met alle voorzieningen. Er is 24 uur hulp aanwezig zodat wij de zorg kunnen overnemen.

Ons werkgebied; Beverwijk/Wijk aan Zee, Velsen-Noord, Heemskerk, Uitgeest en Castricum.

Heeft u vragen? Voor meer informatie kunt u bellen of een afspraak maken om eens een kijkje te nemen in ons huis. Ook als u interesse heeft om als vrijwilliger bij ons actief te zijn kunt u met ons contact opnemen.

Contactgegevens

Stichting Hospice Groep Midden-Kennemerland
Zeestraat 92, 1942 AT Beverwijk
Tel: 06 511 74 089 tijdens kantoortijden
Email: info@hospice-beverwijk.nl
www.hospice-beverwijk.nl

Weer een jaar om

We zeggen vaak dat de tijd zo snel gaat, de tijd zou zelfs vliegen zonder vliedschaamte. Wij ouderen ervaren het anders dan de jongeren. Als je 17 bent duurt het eeuwen voordat je jouw 18^e verjaardag eindelijk kan vieren. Als je 70 bent hoef je helemaal niet zo snel 80 te worden. Maar ja gelukkig hebben we daar geen invloed op.

Het 54^e jaar van "de Senior" zit er weer op en redactie en bezorgers gaan even in de pauzestand. De zomervakanties breken aan en ik hoop dat u allen het weer krijgt waar u op gerekend heeft.

Dan gaan we ons opmaken voor het nieuwe en dus 55^e jaar. Een blad gemaakt door vrijwilligers, rondgebracht door vrijwilligers zodat bijna een kwart van de inwoners van Heemskerk wordt geïnformeerd over zaken die specifiek van belang zijn voor de oudere inwoners van ons mooie dorp.

Ik wijs u nu al vast op de informatiemarkt die op 5 oktober a.s. georganiseerd wordt. Dit keer in De Jansheeren in verband met een verbouwing in het gemeentehuis. Voor u een uitstekende gelegenheid om eens te zien bij welke organisatie u uw talenten wilt aanbieden. Natuurlijk kunt u ook een kijkje nemen bij clubs om deel te nemen aan hun activiteiten.

Ik ben net terug van een weekje Berlijn en heb daar o.a. in een voormalig DDR controlepost kunnen zien wat het betekent als je in zo'n regime leeft. Vergelijk dat met de wereld waarin wij nu leven en genieten van onze vrijheid en dan kan de conclusie toch niet anders zijn dan dat het hier goed toeven is.

Wat vindt u in dit nummer:

- Handen Ineen
- d'Evelaer
- Zomer in de Bibliotheek
- Fiets4daagse
- Kom erbij
- Karel
- Bosw8er
- Openluchtconcert
- Gemeentenieuws
- Uitjezorg
- Tineke
- de Stut
- Biljarten
- Wij gedenken
- Zomeractiviteiten

Wij wensen u veel leesplezier.
Namens de redactie,

Jan de Looze



Senior voor Heemskerkse Ouderen

54^e jaargang, nummer 10, juni 2024

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 4 juni 2024

Inleverdatum kopij septembernummer:

uiterlijk 12 augustus 2024

Oplage:

5729 exemplaren - 355 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

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

Welkom bij Handen Ineen

Open werkplaats bij Handen Ineen Woensdag 26 juni van 13.30 – 16.00 uur

Als je eerder mee deed met Mail Art maken (Slakkenpost) of de workshop 'Victoriaanse puzzel maken', ben je van harte welkom om zelfstandig verder te werken of misschien een nieuw projectje te beginnen. Dat noemen wij: Plezier met papier! Ben je gewoon nieuwsgierig en een beetje benieuwd wat er op zo'n 'Open Werkplaatsmiddag' gebeurt? Kom kijken en wie weet heb je zomaar ook iets moois gemaakt!

Vanzelfsprekend kunnen de boekbinders weer terecht voor gebruik van het grote gereedschap, vergulden en voor overige materialen.

Heb je een boek dat opgeknapt moet worden of misschien wel aan een flinke restauratie toe is, dan is dit de gelegenheid om dat te bespreken met de boekbinders bij Handen Ineen.

Wist je trouwens dat twee boekbinders die gebruik maken van de werkplaats van Handen Ineen momenteel exposeren in de tentoonstelling (4^e etage) van de Algemene Bibliotheek in Amsterdam? Daar zijn we best wel een beetje trots op! De boeken zijn daar te zien tot 1 juli 2024.

Kosten deelname 'Plezier met papier' met gebruik van materiaal: € 5,-

Koffie en thee met een koekje: € 1,-.

Boeken kijken?



Bibliotheek Rijksmuseum Amsterdam
De Cuypersbibliotheek is de grootste en oudste kunsthistorische bibliotheek van Nederland. Tijdens je museumbezoek kun je vanaf het balkon de bibliotheek bekijken (in zaal 2.16). Hier heb je geen reservering voor nodig.



Appeltaart recept

Mevrouw Buur stond bekend om haar appeltaart. Bij alle feesten en partijen stond ze te bakken waarna het huis altijd heerlijk geurde. Haar appeltaarten waren geroemd en geliefd in de hele familie en vriendengroep en zeker een reden om naar haar feestjes te komen.

Toen zij een paar maanden geleden kwam te overlijden had de familie een wens; op haar uitvaart moesten ook zelfgebakken appeltaarten komen! Er werd toestemming gevraagd aan de uitvaartlocatie en het recept werd gedeeld met een paar familieleden. Haar dochters en kleindochters zijn de avond voor de uitvaart allemaal aan het bakken geslagen, 10 taarten in totaal. Er werden tenslotte veel gasten verwacht.

Toen na de uitvaart iedereen de koffiekamer binnenliep en de appeltaart zag staan ontstond er een glimlach op ieders gezicht. De smaak van herkenbaarheid zorgde voor mooie gesprekken en herinneringen.

Vorige maand bestelde de dochter van mevrouw Buur bij ons dankbetuigingskaartjes. En wat ze hier aan toevoegde: het appeltaartrecept van haar moeder. De traditie moet tenslotte wel worden voortgezet, ter nagedachtenis aan haar moeder.

Met hartelijke groet,

Mandy Wanmaker
Uitvaartverzorgster

Wanmaker Uitvaart
Maerelaan 6
1961 KA Heemskerk
0251-254135

Niets dan de waarheid ...



De oude Eyskens hield van de mensen
en wilde hen een verzorgde oude dag toewensen
Dus ontwierp hij het Ouderdomspensioen
En heel het land riep blij: Hoera!

En zo werd er gezorgd voor de Oude van Dagen
en het was er voor alle bevolkingslagen
En al was dat inkomen niet zo heel erg groot
je hoefde niet meer te werken tot aan je dood

De rijkeren wilden het daar niet mee doen
en spaarden verder voor een aanvullend pensioen
De fondsen kregen daardoor meer centen in kas
en uitbetalen hoefde men veel later pas

Hee, dachten de fondsen, dit moet ook voor de gewone
man

zodat hij later wat ruimer rondkomen kan
We regelen dat met zijn kleine salaris
Hij zal er blij mee zijn als hij straks klaar is

En zo spaarden de fondsen die centen erbij
Vooruitzichten mooi en iedereen blij
De pensioenfondsen spaarden en bulkten van 't geld
Het beloofde heel wat, iedereen welgesteld

Doch de regering greep *ons* geld zonder *ons* iets te
zeggen
en de fondsen begonnen fanatiek te beleggen
En dit alles was helaas het begin
En de plus in de pot werd een droevige min

Directeuren en Commissarissen verzaakten hun plicht
Want op *ons* geld hield men geen zicht
De pot raakte leeg, het overschot slinkt
Na alle onderzoeken denk ik wel dat het STINKT

Niemand krijgt boete, niemand krijgt straf
Van *hun* kapitaal gaat geen centje eraf
Een beloninkje hier een gouden handdrukje daar
Maar de pensioengerechtigde is zwaar de sigaar

Inleveren Baby-Boomers, jullie zijn met te veel
Dat ook zo velen betaald hebben is niet essentieel
En ook de pensioenleeftijd is veel te laag
Al die vijftenzestigplussers zijn een vervelende plaag

Dus pensioenen verlaagd, pensioenleeftijd verhoogd
Want alle opgespaarde potten zijn bijna opgedroogd
Wat er aan geld is verdwijnt naar Europa
Dus pak je spade en werken maar, opa!!

Kom op partijen, heb geen harten van steen
Kijk voor de verandering eens om je heen!!
De oudere arbeiders mankeren wel wat
Hebben soms kwalen, door hun arbeid gehad

Daarbij, wie wil de oudere arbeider nog hebben?
De man die zijn kracht met de jaren zag ebben!
Moeten zij nu nog werkelijk solliciteren
Van de pluche zittende dames en heren?

Eyskens kijkt droef op ons neer, het was toch geen
spel?

Maar met het beleggen leek het dat wel
Zijn menslievende plan, het had zomaar gekund
Maar de arbeider op leeftijd is zijn plan niet gegund.

***Stuur maar door, dit is diep treurig!
Maar is wel de waarheid.***

***Wanneer mensen banken beroven gaan ze naar de
gevangenis.***

***Wanneer banken mensen beroven krijgen ze een
bonus.***





**KOM
ERBIJ!**

**Zomeractiviteiten 2024
georganiseerd door
Buurtcentrum d'Evelaer**

- **Dinsdag 18 juni. Tijd: 13.00-15.30. Locatie d'Evelaer**

Optreden van 'Hike in the Forest'

We gaan genieten van een muzikaal optreden van 'Hike in the Forest' onder het genot van koffie met gebak en daarna een lekker hapje en een drankje.

- **Dinsdag 9 juli. Tijd: 13.00-15.30 uur. Locatie d'Evelaer**

Lunchen en spelletjes doen met leerlingen van het Dali College. Locatie: d'Evelaer

In d'Evelaer gaan we genieten van een lunch die bereid is door onze vrijwilligers met hulp van leerlingen van het Dali College. Na de lunch gaan we gezelschapsspelletjes doen



- **Dinsdag 30 juli. Tijd: 9.30- 14.30 uur.**

Bustocht en rondvaart in Akersloot.

Met de bus vanaf d'Evelaer naar Akersloot voor een rondvaart op de Claes Horn. Een mooie tocht over het Alkmaarder-en Uitgeestermeer, langs Spijkerboor en de Woude. Op de boot krijgt u koffie en gebak en kunt u genieten van een kopje soep en een lunch.

- **Dinsdag 27 augustus. Tijd: 13.00-15.30 uur. Locatie: d'Evelaer.**

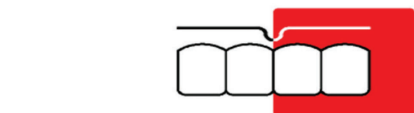
Lezing over de geschiedenis van de tuinbouw in Heemskerk door Truus Zonneveld met een heerlijke lunch.

We starten met een lunch en daarna vertelt Truus over malse spinazie, sappige rabarber en de roodste aardbeien.

- **Vrijdag 13 september. Tijd: 13.00-15.30 uur. Locatie: d'Evelaer.**

Kennemer Bloemendagen: Lunch met muziek van Troubadour André.

Tijdens de bloemendagen kunt u een kijkje nemen in d'Evelaer. Na een heerlijke lunch gaan we lekker mee swingen met troubadour André.



**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



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 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.

De artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein.

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E en medisch € 45,00 C/D/E en Taxipas € 60,00.

Leden van CNV/ouderenbonden en/of thuiszorgorganisaties krijgen € 2,00 korting op bovengenoemde prijzen (geldt uitsluitend voor 75+ B/E en medisch).

Let op: Het is niet mogelijk rechtstreeks bij de locatie een afspraak te maken.

Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Gezondheidsverklaring gekocht te worden. Die is verkrijgbaar bij de gemeente en via internet op mijn.cbr.nl (inloggen met DigiD).

U beantwoordt de vragen en stuurt de Gezondheidsverklaring naar het CBR. Het kan een aantal weken duren voordat u de papieren die de arts moet invullen thuisgestuurd krijgt van Het CBR (per post of via de mail).

Ook inwoners uit omliggende gemeenten zijn van harte welkom.

Bingo in Huize van de Nouweland

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

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



65+ Ik heb je gemist

Wanneer je deze opmerking hoort vraagt het om een verklaring. Er is dus over je gesproken en men voelt zich betrokken bij de reden van afwezigheid. Er zijn voldoende redenen om geen tekst en uitleg te geven. Privacy staat voorop. Het zou ook heel goed kunnen dat de opmerking "ik heb je gemist" gevolgd wordt door de vraag "hoe gaat het"? Nu is men kennelijk geïnteresseerd in je privéomstandigheden. Het moet een goed gevoel geven als men op deze wijze interesse toont. Je hoort er dus nog steeds bij. Niet vergeten en afgedankt. Dat het belangrijk is om contacten te (onder)houden, zeker op oudere leeftijd, heeft zijn waarde. Minder eenzaamheid en deel uitmaken van de samenleving. Stel jezelf centraal en zie het als een compliment als men zegt "ik heb je gemist".

Fred Wijers



HUISONTRUIMINGIJMOND

Wilt u opruimen, inpakken, oude goederen afvoeren uit een kamer, zolder, berging, garage, appartement, schuur of het 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!

Aankondiging "Zomer in de Bibliotheek"

Tijdens de zomervakantie kunt u meedoen met afwisselende activiteiten van de Bibliotheek IJmond Noord.

Ook in Heemskerk zijn er twee activiteiten. Deze zijn op dinsdagmiddag 20 en 27 augustus in buurtcentrum Het Spectrum van 14.00-16.00 uur.

Bezoek voor meer informatie en aanmelden half juni de website van de bibliotheek.

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).

Programma najaar 2024 Alzheimer Trefpunten in de Stut

10 september: Wat is dementie en hoe wordt de diagnose gesteld?

Veel mensen krijgen te maken met dementie. Wanneer is het "niet pluis", wat moet je dan doen en wat gebeurt er daarna?

8 oktober: Mijn naaste vindt dat er niets aan de hand is, wat nu?

Mensen met dementie hebben vaak een beperkt ziekte-inzicht en ontkennen de problemen. Hoe moet je daar op reageren?

12 november: Levend verlies bij dementie

Dementie is afscheid nemen, van je naaste die verandert, maar ook van het leven dat er was. Hoe ga je om met wat er nooit meer zal zijn?

10 december: Welke ondersteuning is er mogelijk en hoe regel je dat?

Een casemanager is belangrijk voor mensen met dementie die thuis wonen.

Wat doet deze en welke voorzieningen kan een case-manager inzetten?

De Trefpunten voor Heemskerk en Beverwijk worden gehouden in de Stut.

De Stut is een ontmoetingscentrum op de grens van Heemskerk en Beverwijk.

Het adres is: Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk.

De Trefpunten in de Stut worden gehouden op elke 2e dinsdag van de maand.

19:00 uur - Ontvangst met een kopje koffie en thee.

19:30 uur - Start programma. Het thema wordt ingeleid met een gesprek van onze gespreksleider met een deskundige gastspreker.

20:00 uur - Pauze met koffie en thee.

20:30 uur - Onderling en met de gastspreker praten over het thema. Er kunnen vragen gesteld worden, ook over andere onderwerpen dan het thema.

21:00 uur - Afsluiting van het programma, waarna er nog even nagepraat kan worden.

Bij elk Trefpunt is er een informatietafel met brochures.

Inlichtingen: Alzheimer Nederland, afdeling Midden-Kennemerland, tel: 06-51942684

Email: mkennemerland@alzheimerwilligers.nl

Website: www.alzheimer-nederland.nl/midden-kennemerland

Facebook: Alzheimer-Nederland-afdeling-Midden-Kennemerland

Twitter: [@Alzheimer_mk](https://twitter.com/Alzheimer_mk)

GEMAKKELIJK BIJ U THUIS

KAPSTER
MAKKELIJK BIJ U THUIS
BRIGITTE PEETERS | 06-25571838

Knippen €20,00
Knippen kind €17,00
Knippen & drogen €22,50
Knippen & model föhnen €35,00
Knippen & watergolf €35,00
Watergolf €22,00
Model föhnen €22,00
Verf 1 kleur €30,00
Verf 2 kleuren €35,00
Verf / knippen / watergolf & föhnen €45,00
Coupé soleil €25,00
Permanent / knippen / watergolf & kleuren €70,00

Programma najaar 2024 Heemskerkse Fiets4daagse

Van maandag 5 augustus t/m donderdag 8 augustus wordt de eenenvijftigste editie van de Heemskerkse Fietsvierdaagse gehouden. Er kunnen elke dag drie verschillende afstanden gereden worden: 25 km, 40 km of 60 km. Maandag 5 augustus wordt de Zuidroute gereden, dinsdag 6 augustus de Noordroute, woensdag 7 augustus de Zaanroute en tot slot op donderdag 8 augustus de Duinroute.



De start is tussen 9.00 uur en 10.00 uur bij Buurtcentrum het Spectrum, Lauraplein 1 in Heemskerk, waar ook de finish is.

De routes zijn niet uitgepijld.

Voor de deelnemers die alle vier de dagen rijden, ligt er een leuke verrassing klaar.

De voorinschrijving voor vier dagen is op vrijdag 2 augustus van 18.00 - 20.00 uur en op zaterdag 3 augustus van 10.00 - 12.00 uur in het Spectrum. Inschrijven, voor vier dagen of per dag, is ook iedere ochtend mogelijk.

De kosten zijn 10 euro voor vier dagen of 3 euro per dag. Kinderen t/m 12 jaar betalen half geld.

Betaling is alleen contant mogelijk.

De organisatie heeft er alles aan gedaan om er een leuke editie met mooie fietsroutes van te maken en hoopt dan ook weer veel deelnemers aan de start te zien.



Valpreventie



0251-23190 | info@revacentre.nl

Fysiotherapie - Oefentherapie - Ergotherapie -
Inzetbaarheid - Leefstijlcoaching - Preventieve trainingen

Valpreventie

Wist u dat vallen de meest voorkomende oorzaak van letsel bij ouderen is? Het aantal bezoeken aan de Spoedeisende Hulp (SEH) voor ernstig valletsel onder personen van 65 jaar en ouder, is de afgelopen 10 jaar met 11% gestegen. In 2020 meldde zich elke vijf minuten een 65-plusser op de SEH naar aanleiding van een valincident. Dat is vaker dan ten gevolge van een verkeersongeval.

In Balans

Dit is een erkende valpreventie-training, die zich richt op het verbeteren van kracht en balans en het bevorderen van zelfvertrouwen.

De valpreventie-training staat onder leiding van oefentherapeut Melissa Plat en fysiotherapeut Inge Rijken. Zij zijn speciaal gecertificeerd om de deelnemers te trainen en begeleiden. Ook zijn er twee bijbehorende theorielessen. Na elke les is er gelegenheid om samen koffie of thee te drinken en te kletsen.

Wilt u aandacht besteden aan het verbeteren van uw kracht en balans, om sterk en gezond te blijven en lang thuis te kunnen blijven wonen? Of kent u zelfstandig wonende ouderen, bij wie sprake is van een valrisico? Maak hen dan attent op deze leerzame cursus.

Vergoeding

Afhankelijk van het aanvullende pakket van de zorgverzekering, worden de kosten van deze valpreventie-cursus vergoed. De intake, het eindgesprek en de metingen vallen onder de aanvullende verzekering. Reva Centre Heemskerk (Kerkweg) Kerkweg 219, 1964 KJ Heemskerk 0251-231900

info@revacentre.nl





Fidesta
Piet Blomhuis

Fidesta Piet Blomhuis

Beschut wonen in Heemskerk, met eigen regie en zorg in het unieke Piet Blom gebouw. Hier kunt u met zorg gastvrij wonen in een één-, twee- of driekamer appartement.

Zorg met een goud randje

Sima en Zia Nezami zijn het gezicht van Fidesta Piet Blomhuis. Zij verlenen hier zorg aan senioren die behoefte hebben aan beschermd wonen met daarbij de mogelijkheid van lichte tot matige zorg.

"Bij Fidesta geloven we in respectvolle en vraaggestuurde zorg, voor senioren die eigen regie in hun leven willen behouden."

Huiselijk en gemoedelijk

"Bij ons wonen is meer dan het huren van een eigen appartement met dienstverlening. Wij bieden een veilige en beschutte woonomgeving. En met onze persoonlijke aandacht en de gemoedelijke sfeer zorgen wij ervoor dat u zich thuis en welkom voelt."

Wilt u meer weten of kennis willen maken, plan dan telefonisch of via onze website een afspraak voor een rondleiding en een gesprek.



Leer ons kennen en ontdek onze appartementen.

Komt u langs voor een rondleiding in het Fidesta Piet Blomhuis?

U bent van harte welkom!

Er zijn nog diverse appartementen beschikbaar. Op onze website kunt u al een indruk krijgen van hoe ruim deze zijn.

Meer informatie:

Zia 06 81 93 29 71 en



Sima 06 41 31 58 22

info@fidesta-pietblomhuis.nl



fidesta-pietblomhuis.nl

Merel 267

1965 GN Heemskerk

Fidesta
Piet Blomhuis

een vertrouwd thuis

Wonen met zorg

Tijdelijk verblijf met zorg

Dagbesteding

MantelZ
centrum voor mantelzorg



ALLÉÉN?

Dat hoeft echt niet meer.
ZULLEN WE SAMEN?

Schroom niet, dit is je kans op contact:

**KOM
ERBIJ!**

Jeu de Boules

Zorg jij voor iemand? Dan hebben we een leuk aanbod voor jou! MantelZ, centrum voor mantelzorg, Team Sportservice en Club de Petanque Bonne Chance bieden samen de mogelijkheid aan om kennis te maken met het jeu de boules. Een gezellige en sociale sportactiviteit in de buitenlucht, waarvoor ervaring of eigen materiaal niet nodig is. Geschikt en leuk voor jong en oud!

Data: maandag 10 juni; zaterdag 13 juli; maandag 9 september en zaterdag 5 oktober

Aanvang: 13:15 uur. We spelen een partijtje, daarna is er ruimte voor gesprek en een drankje.

Kosten: gratis, inclusief 2 consumpties per persoon.

Locatie: Clubhuis Bonne Chance
Adelaertlaan 1, 1967 NN Heemskerk

Voor meer informatie en aanmelden:
MantelZ, Anita Osinga, tel. 06-205 98 832 of
a.osinga@mantelz.nl



- 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



Puzzelhoekje

		2		3	7			
		3	5		6			7
8	7					5		
5	2							6
	9	6				7	1	
7							5	8
		5					2	1
1			2		3	9		
			9	1		8		

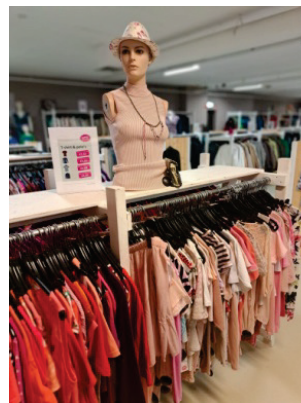
5				6		9		2
2			9		1		4	
		3	4	2		8		
	8		3					1
1					9		8	
		6		7	3	4		
	1		2		6			8
9		7		8				6

9				1				
7	2		8			3	6	
						2		9
	4	9	7				2	1
	7						4	
3	1				4	8	7	
1		4						
	6	7			2		9	8
				5				7

Kledingbank IJmond



Het zijn dure tijden, waarin veel mensen met moeite financieel kunnen rondkomen. Als u bijvoorbeeld alleen een AOW-uitkering, een Bijstands-, Wia- of Wajonguitkering hebt of in de schuldsanering zit, dan blijft er vaak weinig geld over om kleding te kopen. Kledingbank IJmond kan dan een uitkomst voor u zijn. Ook als u een laag inkomen hebt en na het betalen van uw vaste lasten onder het sociale minimum komt, kunt u bij ons terecht. Bij ons wordt gebruikte kleding gebracht. Wij controleren dit: is het heel, schoon en nog modieus? Alleen dan wordt het bij ons in de rekken gehangen. Kledingbank IJmond biedt deze kleding gratis aan voor mensen met een laag inkomen. Per bezoek betaalt u alleen € 2,00 per gezin. Deze bijdrage gebruiken wij



voor de dekking van onze onkosten. Mensen die bij de Kledingbank zijn ingeschreven mogen 1x per 6 weken bij ons komen "winkelen". Men mag dan 3 kledingstukken per ingeschreven persoon uitzoeken, 2x per jaar een jas en schoenen en 2x per jaar krijgt u nieuw ondergoed en sokken.

Verder hebben we, als extra's, onder meer linnengoed, nachtkleding, badkleding en gordijnen. Wilt u zich bij ons inschrijven kom dan op een woensdag tussen 11.00 en 14.00 uur naar onze winkel. Op onze website (www.kledingbankijmond.nl) staat vermeld welke gegevens u mee moet brengen. Na inschrijving kunt u meteen winkelen en er zijn vrijwilligers aanwezig die u de weg wijzen in de winkel. Onze winkel is gevestigd aan de Ambachtstraat 11, 1948 PB Beverwijk (op het terrein van de Beverwijkse Bazaar). Heeft u nog vragen, stuurt u dan een email naar info@kledingbank.nl. Wilt u zelf geen gebruik maken van de Kledingbank, maar kent u iemand in uw omgeving voor wie dit nuttig zou kunnen zijn, wijs hem of haar dan op ons bestaan. Kleding inbrengen kan natuurlijk ook. Zie voor inleveradressen en -tijden onze website www.kledingbankijmond.nl.

Karel fluit

Het weer was weer eens geen weer. Lente? Het leek wel herfst. Het plensde op de drassige grond. Ik sneed een bocht af, mijn voeten sopten voort over een graslandje. Effe om de hoek stond Karel.

Karel floot.

Niet, zoals u mogelijk denkt, hij floot geen passerend



lentemeisje na. Daar was het weer trouwens ook niet naar. En Karel doet dat niet. Al jaren niet. Hij is een heel vroege aanhanger van "MeToo". Karel floot een wijsje. En wie doet dat tegenwoordig nog? Je hoort het vandaag de dag niet meer. Vroeger

meer ... Het was een vrolijk deuntje dat Karel de wereld in stuurde. Ik wilde weten wat.

"Hi," zei ik

"Je fluit," zei ik.

Karel stopte abrupt.

"Hoi," zei Karel

"Wat floot je eigenlijk?" vroeg ik, "het klonk mij bekend in de oren."

"Hilversum 3 van Herman van Veen," zei Karel.

"Da's lang geleden," vond ik.

"Het is een cover van "Lang scho nimma g'sehn" geschreven door Hans-Jürgen Buchner en zijn vrouw," wijsneusde Karel. "Uitgebracht in 1984, Willem Wilmink schreef de tekst."

Karel galmde het eerst couplet:

*Vroeger werd gezongen en gefloten in de straat,
had de slagjongen nog een opera paraat,
de metselaar kon zingend op de steiger staan,
de melkboer lengde **fluitend** zijn melk een beetje aan.*

Karel straalde mij zijn vrolijke verleden toe, het geluid kietelde mijn geheugen:

*Hilversum III bestond nog niet,
maar ieder had zijn eigen stem.
Op elke steiger klonk een lied
van Paljas of Jeruzalem.*

Samen gingen we verder:

*Alle venters hadden eigen aria's:
voor sprot en haring, voor begonia's.
Zelfs in fabrieken kwam van overal
toch weer een liedje door de grote hal.*

Om ons heen, bleven een groep senioren staan. Ze vouwden een lach op hun gelaat en uit veler monden klonk:

*Tussen het geratel van machines door
klonk in de confectie een mooi meisjeskoor,
dromend van de prins van... weet ik veel,
die ze zou ontvoeren naar zijn luchtkasteel.
Karel floot vervolgens het refrein en wij volgden:
Hilversum III bestond nog niet,
maar ieder had zijn eigen stem.
Op elke steiger klonk een lied
van Paljas of Jeruzalem*

Een toerist wierp een euro aan Karel's voeten. Een schone dame legde een roos voor hem neer. Karel keek geroerd om zich heen. Vrolijk, gelukkig zou ik zeggen, galmde wij ons verleden door de straat. Weg van de droevige regen in een koesterend samenzijn van met-elkaar. "Ja mensen," riep Karel, "het is nog gezond ook, je fluit je longen 's effe flink door."



In een hoek begon een señorita te zingen:

*Hij vliegt, hij waggelt en hij zwemt.
hij kwekt voor jou, en hij kwakt voor haar.
hij snatert heel wat bij elkaar.
En als jij een liedje voor hem zingt
Dan plonst, dan duikt hij en dan
zwemt hij wat voor hem.*



Een groep jongeren oogde verbaasd naar deze uitbarsting van ouderlijk saamhorigheid en begon een achtergrond mee te hummen.

Enthousiast ging de señorita verder:

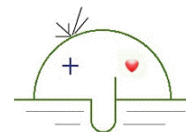
*Spetter spierter spater lekker in het water,
Ga maar vast naar huis.
hij komt een druppel later.
Spetter spierter spater lekker in het water,
Ga maar vast naar huis.
hij komt een druppel later*

De eend van Herman, Alfred Jodocus Kwak, kon Karel niet boeien, hij voelde zich in de ontstane katafonie niet senang meer en ging er met spoed vandoor.

"Doe de groeten aan Dien*)," riep ik nog snel. En toen? Toen werd ik wakker.

*) Karel's vrouw

Harry Wagendorp
harrywagendorp@mac.com



Natuur komt tot leven tijdens een rondje met de Bosw8er

Bij 'Aan de praat, aan de leestafel' in Park Westerhout in Beverwijk bent u van harte welkom. Verzamelen dinsdag 11 juni om 10.30 uur bij Museum Kennemerland, Westerhoutplein 1 te Beverwijk om



vervolgens op stap te gaan met Bosw8er Evert-Jan Woudsma in Park Westerhout.

Meedoen kost € 3,00. Daarvoor krijgt u een interessante ochtend en thee of koffie met wat lekkers.

'Aan de praat, aan de leestafel' wordt georganiseerd door

Welzijn Beverwijk, MET Heemskerk en de Bibliotheek IJmond Noord. Luister naar verhalen van anderen en deel uw verhaal aan onze leestafels.



uitjezorg;



kasteel
assumburg
tuin

Uitnodiging voor uniek Openluchtconcert

met medewerking van het Weiland Ensemble en de Participatiekoren IJmond Noord en Haarlem

Het bestuur van de afdeling Midden-Kennemerland van Alzheimer Nederland nodigt u samen met de stichting Vrijwilligers Kasteeltuinen Assumburg en Uitjezorg IJmond van harte uit voor ons eerste gezamenlijke



openluchtconcert. Dit concert is op zondag 23 juni 2024 en begint om 14.30 uur in de geweldige Kasteeltuin, (Tolweg 9A, Heemskerk).

Elk jaar sluiten we het voorjaar af met een bijzondere activiteit. Geïnspireerd door het herinneringenconcert is het thema: muziek. Want mensen met dementie krijgen door muziek hun herinneringen terug door te luisteren en mee te zingen. Geniet, maar ontdek ook hoe muziek de zorg voor mensen met dementie makkelijker maakt. En bovenal kijk en luister hoe mensen met dementie genieten van het zingen in een koor en laten zien dat zij nog meedoen. Voor u zullen optreden het Weiland Ensemble en de Participatiekoren IJmond Noord en Haarlem, een unieke combinatie op een unieke locatie.

Het Weiland Ensemble zingt een aantal mooie stukken van klassieke en moderne componisten zoals Bach, Duruflé, Jenkins, Macmillan en Gjeilo.

Het Weiland Ensemble bestaat uit circa 25 koorleden en staat onder leiding van dirigent Annelies Smit.

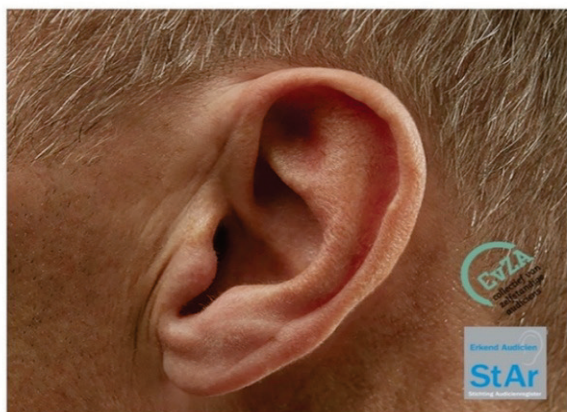
De Participatiekoren IJmond Noord en Haarlem (ca 50 koorleden) zullen onder pianobegeleiding eigentijdse en populaire liedjes zingen. De koren, waarin mensen met dementie volwaardig meezingen, staan onder leiding van dirigente Sanne Nieuwenhuijsen.

Het concert duurt ongeveer 1 tot 1½ uur. De toegang is gratis. Als u verzekerd wilt zijn van een zitplaats, reserveert u dan via

uitjezorgijmond.nl/activiteit/openluchtconcert.

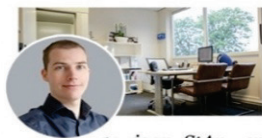
Vragen? Stuur een email naar: Wim Zwanenburg, mkenemerland@alzheimerwilligers.nl.

Of bellen met 06 51 94 26 84



“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

• Week 15 2024

> Nieuwe gemeentegids van Heemskerk

De nieuwe gemeentegids van Heemskerk is uit, zowel digitaal als op papier.

Zie heemskerk.nl/gemeentegids

Een papieren versie aanvragen via dezelfde bovenstaande link of telefonisch ([14 0251](tel:140251))

> Digitale nieuwsbrief Ezelsoor

We hebben er een nieuw communicatiemiddel bij:

 nieuwsbrief Ezelsoor. Speciaal ontwikkeld om ook de digitale

Heemskerk op de hoogte te houden van de belangrijkste Heemskerkse nieuwtjes.

Aanmelden kan via www.heemskerk.nl/ezelsoor.

• Week 16 2024

> Voor inwoners verkorting aflostermijn

We helpen inwoners die al vóór 1 juli 2023 een schuldregeling met een aflostermijn van 36 maanden hadden. Vanaf 1 juli 2023 is de aflostermijn van het schuldtraject verkort van 36 maanden naar 18 maanden. Ook voor de groep die sinds 7 februari 2023 in een schuldtraject zit, geldt nu de aflostermijn van 18 maanden. We vullen als gemeente de verminderde opbrengst voor schuldeisers aan.

> Geen BKR registratie meer

Na 6 maanden schuldenvrij. Vanaf 1 mei 2024 stopt de registratie bij BKR (Stichting Bureau Krediet Registratie) als een inwoner 6 maanden schuldenvrij is.

• Week 17 2024

> 100 Flexwoningen op Tolhek Oost

Het college stelt de gemeenteraad voor in te stemmen met de realisatie van 100 flexwoningen op Tolhek Oost. Woningcorporatie Woonopmaat en gemeente Heemskerk werken nauw samen om de flexwoningen te realiseren. In verband met de woningnood dienen de woningen snel worden gebouwd te worden. De woningen zijn voor bijvoorbeeld jongeren, spoedzoekers (vanwege echtscheidingen of een andere reden), starters, kleine gezinnen, alleenstaanden, statushouders en ontheemden uit Oekraïne.

• Week 18 2024

> Kunst, cultuur en erfgoed in Heemskerk?

Bent u blij met het aanbod in Heemskerk? Deel het met ons. Ons cultuurbeleid loopt namelijk dit jaar af. Uw inbreng gebruiken we voor het cultuurbeleid van de komende jaren. Hierin zetten we wat we willen bereiken

in Heemskerk. We schrijven op wat beter of anders kan en nemen daarbij uw mening mee. De vragenlijst invullen kan tot en met 26 mei 2024 via heemskerk.nl/cultuur of scan de QR-code. Onder de deelnemers verloten we 3 Ezelpassen ter waarde van €10,-.



Via een vragenlijst en een bijeenkomst halen we op hoe de culturele organisaties denken over het cultuur- en erfgoed in Heemskerk. Heeft uw culturele organisatie geen mail ontvangen? E-mail post@heemskerk.nl, zet het volgende in het onderwerp van uw e-mail: Cultuur in Heemskerk en de naam van de organisatie.

> Rijksbijdrage 2 miljoen voor 400 woningen


Subsidie van het Ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties. Woningbouwimpuls (WBI) voor 2 nieuwbouwprojecten in Heemskerk; De Velst én de stationsomgeving. Zo kunnen we sneller aan de slag om ruim 400 betaalbare woningen te bouwen.



> Koninklijke onderscheidingen voor 7 inwoners

Op 26-04-2024 ontvingen maar liefst 7 inwoners van Heemskerk een Koninklijke onderscheiding. Benoemd tot Lid in de Orde van Oranje-Nassau zijn: Theo Breedijk, Zorka Dekic, Lammert Jagt, Rommie Klijn-Joustra, Ramon ter Plegt, Frans van der Scheer en Madelon van der Scheer-van Wieringen.

> Doe mee aan het Pink Panel onderzoek

Identificeer u zich als LHBTIQ+? Zou u ons dan willen helpen door deze enquête in te vullen?  Met vragen over veiligheid en ervaringen met pesten of discriminatie onder lesbische, homoseksuele, bi, transgender-, queer- en interseksepersonen. Vul de enquête in via heemskerk.nl/pinkpanel.

• Week 19 2024, niets overgenomen

Niet alle Heemskerkse berichten en vaak ingekort. Volledig in rodi.nl/heemskerk/archive



Zomer

Alweer het laatste nummer voor de zomervakantie. Nou ja vakantie, wij pensionada's hebben dat altijd of eigenlijk nooit. We hoeven niet meer dagelijks naar onze werkgever of aan de slag in ons eigen bedrijf. Velen van ons hebben nog wel hun dagelijkse bezigheden en/of "verplichtingen". Veel ouderen worden nog meerdere keren per week in geschakeld om op de kleinkinderen te passen. Anderen trekken er lekker op uit naar camping of tweede woning. Kan allemaal. Als we terug kijken naar de jaren 50 was dat ietsje anders. Weet nog dat in de zomer de plaatselijke autobusonderneming in augustus met twee of drie bussen volgeladen met ouderen een dag ging toeren. Weet eigenlijk niet waar naartoe gereden werd maar zal wel redelijk dichtbij geweest zijn. Voordat iedereen in de bus zat en er vertrokken kon worden schoot de ochtend al aardig op. Als dan ook nog in zuidelijke richting gereisd werd was daar nog flink oponthoud bij de Velserpont. Na het overvaren werd het dan wel tijd voor de eerste koffie stop. Ik heb ooit wel eens een filmpje gezien, gemaakt door toenmalige huisarts Schutte. Het was wel handig als er een huisarts mee reisde. Vroeg in de avond keerden de bussen dan weer terug naar Heemskerk. Voorafgegaan door onze eigen St. Cecilia Band kwamen de bussen dan het dorp binnen en was er nog een slotbijeenkomst in het toenmalige bioscooptheater Marquette aan de Deutzstraat. Veel kinderen en kleinkinderen stonden hen dan op te wachten.

Ik geloof niet dat die uitgaansdag nog bestaat. De rij bussen zou volgens mij ook enorm zijn. De vergrijzing gaat nog steeds door. Het was toen voor veel ouderen de enige reis die zij per jaar maakten. Dat is nu wel anders. Men wacht niet meer op een dergelijk reisje.

We gaan er allemaal zelf wel op uit. Velen zijn gelukkig



zo mobiel dat zij er zelf op uit kunnen trekken en dat ook doen. Ik ken mensen die al 90 zijn en er zelf nog met de camper op uit trekken. Heerlijk toch als je dat doet. Reisesjes maken en nieuwe dingen ontdekken blijft leuk. Voor de

thuisblijvers wordt het wel stiller in de zomer. Kinderen, kleinkinderen, burens, vrienden en kennissen trekken er op uit. Clubs en verenigingen liggen in de zomer plat. Zolang je zelf nog lekker mobiel bent ga je er in de zomer vaker op uit. Ben je minder mobiel, dan zijn er mogelijkheden genoeg om er georganiseerd op uit te trekken. Wil je geen vast hotel of pension dan ga je met

je fiets op een boot en dat drijvende hotel volgt jouw fietsroute en heb je een dag geen zin om te fietsen, dan blijf je aan boord en varen jij en je fiets gewoon mee. Ben je geen fietser dan zijn er mogelijkheden genoeg om georganiseerd ergens naar toe te gaan. Zoek maar eens op internet. Ook voor mensen die niet echt mobiel zijn, is er voldoende aanbod. Zoek, of laat zoeken op internet, naar allerlei mogelijkheden om min of meer verzorgd ergens heen te gaan en/of te vertoeven.

Volgens deskundigen stijgt het aantal AOW trekkers naar 45%. Wie gaat dat betalen. De voorgenomen stijging van AOW per 1 juni gaat waarschijnlijk al niet aangenomen worden door de 1^{ste} kamer. Vaak zie je ook dat kinderen, kleinkinderen de oudjes meenemen voor één of meerdere dagen. Wat we ook doen, als we



maar wat doen. Gezellig bakje koffie drinken bij burens, vrienden of één van de vele gezellige terrasjes bij ons in het dorp is ook een mogelijkheid. Als je nog fit genoeg bent en in staat bent ga je lekker wandelen in de duinen of

rond één van onze kastelen. Jammer dat de kastelen c.q. buitenplaatsen als Oud Haerlem, Rietwijk, Poelenburg, Meerestein, Oosterwijk, de Werf en de Vlotter zijn afgebroken. Wat hadden we toch een weelde aan de rand van het oude Oer-IJ. Zij vormden wel een hele reeks van verdedigingswerken langs de waterkant. De onderlinge afstand bedroeg volgens zeggen maar 500 meter. Was best te doen om even te gaan buurten bij je collega notabelen. Het is nog steeds aan te bevelen om af en toe een bakkie te doen bij je burens. Goed voor de sociale samenhang op de buurt.

Uiteraard gaan velen van ons weer de Heemskerkse Fiets4daagse rijden. Dit jaar op 5,6,7 en 8 augustus. Startplaats zoals gewoonlijk Het Spectrum. Dan gaan we genieten van de mooie omgeving van Heemskerk. Zien we ook de vele luxe woningen in en rond ons dorp. Nu hebben we enorm veel woningen in allerlei uitvoeringen en prijsklassen. De huizen die de laatste decennia gebouwd werden zijn wel groter en luxer dan voor die tijd. De uitgegeven percelen worden wel kleiner. Dat heeft te maken met de hoge grondprijzen en het feit dat men wel graag vrij woont maar het onderhoud van een flinke tuin niet ziet zitten. We denken het allemaal zo druk te hebben.

Fijne zomer en tot de start van de volksfeesten.

KvD

NIEUW: Zomeractiviteiten voor senioren juli en augustus



In de zomermaanden organiseert MET Heemskerk verschillende activiteiten voor senioren uit Heemskerk. Voor alle activiteiten geldt dat u zich vooraf

moet aanmelden. Dit kan via email:

ouderenwerk@metheemskerk.nl

Vermeld daarin: welke activiteit(en), datum activiteit(en) en naam/namen deelnemer(s) en telefoonnummer.

U kunt ook inschrijven op dinsdag 11 juni in het Spectrum, of op donderdag 13 juni in de Jansheeren van 10.30-11.30 uur, of op maandag 17 juni in de Schuilhoek van 13.30-14.30 uur. Voor de lunches is vooraf betalen verplicht op een van deze data! U kunt de folder met extra informatie over de Zomeractiviteiten ophalen bij de buurtcentra.

**KOM
ERBIJ!**

- **Jeu de boules spelen bij Bonne Chance:** op 1 juli om 13.15 uur start de week van de Ontmoeting; u bent dan welkom om een gezellig potje te spelen, inclusief koffie/thee en iets lekkers (gratis, wel aanmelden!). In juli en augustus kunt u elke maandag en zaterdag om 13.15 uur spelen voor € 2,50 p/keer. Hiervoor hoeft u zich niet aan te melden.
- **Rondleiding Slot Assumburg:** 2/7, 5/8 en 28/8 om 10.30 uur. Kosten € 3,00 te betalen aan de gids.
- **Rondleiding volkstuinvereniging Bickershof:** 4/7, 12/8 om 14.00 uur en 16/7 en 29/8 om 10.30 uur. Wandelen met een gids over dit mooie complex. Kosten € 2,00 incl. koffie/thee te betalen aan de gids.
- **Rondleiding Chateau Marquette met lunch:** 10/7 om 11.00 uur. Met gids van de HKH door het kasteel en een lunch na. Kosten € 3,00 te betalen aan de gids. Kosten lunch € 15,00 vooraf te betalen.
- **Rondleiding Tuin van Kapitein Rommel:** 9/7 en 19/8 om 14.00 uur. De tuin in Castricum is prachtig in de zomer. Kosten € 4,50 inclusief koffie/thee te betalen aan de gids.
- **Oer-IJ fietsexcursie:** 10/7 om 10.00 uur en 24/7 en 14/8 om 13.00 uur. Met een gids verkent u het Oer-IJ gebied. Vertrek vanuit het Koetshuijs Assumburg. Kosten € 5,00 te betalen aan de gids.
- **Historische wandeling door het centrum van Heemskerk:** 31/7 en 21/8 om 10.30 uur, onder leiding van een gids van HKH. Vertrek vanuit de

HKH. Kosten € 4,00 incl. koffie/thee te betalen aan de gids.

- **Rondleiding kasteeltuin Assumburg:** 23/7 en 15/8 om 10.30 uur en 9/8 om 13.30 uur. De gids vertelt over de bijzondere fruitrassen en de tuinen. Kosten € 2,50 incl. koffie/thee te betalen aan de gids.
- **Lunchproeverij bij Goed voor Elkaar:** do. 1/8 om 12.00 uur. Kosten € 10,00 vooraf te betalen.
- **Wandeling rond kasteel Marquette:** ma. 5/8 om 13.30 uur. Een gids van IVN verzorgt een prachtige natuurwandeling rond Marquette. Kosten € 4,00 te betalen aan de gids.
- **Clinic Handboogsport bij HBSC:** do. 22 augustus om 13.30 uur. Kosten €15,00 incl. koffie/thee.
- **Zomer in de bibliotheek:** op 20/8: AI (kunstmatige intelligentie) een vloek of een zegen? Op 27/8 een interactieve lezing door familieromanschrijfster Afra Beemsterboer. Aanmelden via www.bibliotheekijmondnoord.nl € 5,00 incl. koffie/thee. Tijd: 14.00 uur. Locatie: buurtcentrum het Spectrum.

Deze activiteiten kunnen mede plaatsvinden dankzij Stichting Vrienden Ouderen Heemskerk.

Sport **Concerten**

Spel **Zalen Verhuur**

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren
Horeca

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

**Maltezerplein 1
1961 JC Heemskerk
0 251 257 485**

uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

Dansuif aan zee

Kom dansen, zingen en genieten op melodieën van vroeger op vrijdag 28 juni in café de Zon in Wijk aan Zee van 14.00-16.00 uur. Kom en ervaar een onvergetelijke dansuif van The Shadows, The Everly Brothers, The Beatles en meer, uitgevoerd door Rocking Robins uit Beverwijk. Stap terug in de tijd en geniet samen met je geliefden van een middag vol swingende nostalgie. Dans op de dansvloer, zing mee uit volle borst of ontspan en laat de herinneringen terugvloeien.

Voor slechts € 7,50 per persoon krijgt u toegang tot dit feestelijke evenement, inclusief een warm welkomstdrankje en heerlijke hapjes. Mis deze kans niet om te genieten van een prachtige middag vol plezier en herinneringen.

Meer informatie?

Audrey vertelt u er alles over: 0251 207 029.

Of mail haar: info@uitjezorgijmond.nl.

Aanmelden graag via www.uitjezorgijmond.nl



ontmoetingscentrum

Ontmoetingscentrum de Stut

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk
T 0251-248 648

Vrijwilligers gezocht

Wilt u zich aansluiten bij ons, meedenken en helpen met het organiseren van activiteiten?

Bent u iemand die zich liever inzet voor een eenmalige activiteit, of bent u technisch en klust u graag, dan herten we u van harte welkom in onze organisatie.

Ook zoeken we baliemedewerkers die gastvrijheid hoog in het vaandel hebben staan.

Of misschien vindt u het fijn om koffie en thee te schenken aan onze cursisten. Er is voor elk wat wils.

Voor verdere informatie:

contact@destut.nl, tel. 0251-248 648

Wilt u meedenken op bestuurlijk niveau, schuilt er een penningmeester of secretaris in u?

Schroom dan niet contact op te nemen met het bestuur.

U kunt mailen naar:

bestuur@destut.nl



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



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)

Vrijwilligersinterview

Met Jacques en Mieke de Vlucht, twee duizendpoten op vrijwilligersgebied. Een van de hobby's van Jacques was fotograferen, vele jaren geleden zat hij in het bestuur van Fotokring Heemskerk. Bij wedstrijden jureerde hij bij andere fotoclubs in Noord Holland. Hij had in zijn ouderlijk huis al een eigen donkere kamer, het zat er dus al jong in. In de Schuilhoek en later het Spectrum was hij bestuurslid binnen de stichting Welschap. Hij heeft volgens zijn eigen zeggen echt een affiniteit met welzijnswerk.

In zijn werkzame leven was zijn werk exact, in de informatie en ICT. Ook was hij jarenlang betrokken bij diverse ondernemingsraden; secretaris in de landelijke centrale ondernemingsraden later in de Europese ondernemingsraad. Dat was weliswaar geen vrijwilligerswerk, maar vergde ook buiten werktijd veel van zijn vrije tijd. Bij de vakbond, het CNV, was Jacques ook betrokken. Hij was secretaris van het bestuur van de bedrijfsledengroep, eerst bij Hoogovens, later Corus. Ook was hij enkele jaren voorzitter bij de Stichting Lokale Omroep. Jacques was over een periode van 16 jaar gemeenteraadslid en fractievoorzitter namens het CDA. Ook geen vrijwilligerswerk, want daar hoort een vergoeding bij. Daarnaast zat Jacques in het bestuur van het CDA in Heemskerk, dat was wel vrijwilligerswerk.

Tegenwoordig is hij nog betrokken bij de stichting Vrienden Ouderen Heemskerk. Daarover praat Jacques nog even door, hij wil graag wat meer bekendheid geven aan deze stichting. De stichting kan financiële bijdragen verstrekken aan organisaties voor activiteiten die het belang van ouderen of groepen ouderen in Heemskerk bevorderen of ondersteunen. Een aanvraagformulier is verkrijgbaar bij de secretaris/ penningmeester van de stichting, de heer Pim Klein Schiphorst, e-mailadres: klswpr@gmail.com.

Na het verhaal van Jacques komt zijn vrouw Mieke aan de beurt. Ook zij heeft veel vrijwilligerswerk gedaan. Mieke begon in de Zandkraai in de jaren 70. Zij had zelf kleine kinderen en daar was een kinderopvang. In de daarop volgende jaren bleef zij actief in de Zandkraai. Destijds was er ook een opvang voor vluchtelingen. Dat was in de jaren 90. Op maandagmiddag hadden zij een spreekuur en probeerden daar de vluchtelingen zo goed mogelijk de weg te wijzen. Op zondag werd een soos georganiseerd; er werden spelletjes gedaan enzovoort. Later vertrok de opvang naar het Spectrum. Daar probeerden zij ook te bemiddelen met huisvesting en Mieke ging wel met de mensen mee om woningen te bekijken. Dit was in samenwerking met Sandra Mortier. Zij was, werkend bij de gemeente, de

aangewezen persoon daarvoor. Nog een opsomming van haar vele vrijwilligers activiteiten: achter de bar in het Spectrum, samen met Jacques Kos. Zij richtten samen met Gerrit van Gelderen een vrijwilligersraad op. Er moest wat meer structuur in het vrijwilligerswerk komen. Dat heeft Mieke met haar toenmalige collegae vastgelegd.

Wanneer een vrijwilliger zich aanmeldde, keken Mieke en haar collegae welk vrijwilligerswerk het beste bij deze persoon paste. Ook de begeleiding werd door hen geregeld. In 2001 werkte Mieke als vrijwilliger bij de Harteheem, een opvangtehuis voor mensen met een beperking. Het werk bestaat uit het begeleiden van de cliënten bij de Carnavalsviering, Sinterklaas, Sint Maarten en wekelijks een soos. Tot op heden is zij daar nog steeds actief. Mieke heeft vroeger in haar werkzame leven bij Mekog (naast Hoogovens) bij de administratie gewerkt. Later in het ziekenhuis. Er was een vacature bij de afdeling administratie van de specialisten in het St.Jozef ziekenhuis en later in het Rode Kruis ziekenhuis. Hier was zij lid van de ondernemingsraad. Dit waren betaalde banen. Ook is Mieke 22 jaar contactpersoon van een (lokale) Amnestygroep geweest. De werkzaamheden hielden ondermeer in het schrijven van brieven aan gevangenen en donaties proberen te krijgen door o.a. kerstkaartenverkoop in het dorp en in kerken. Ook de Dag van de Mensenrechten op 10 december werd uitgebreid gevierd. Zij liepen door het dorp met fakkels. Mevrouw Hoobroeckx was daar ook altijd bij aanwezig. Het werd echter steeds moeilijker om nieuwe leden aan te trekken. Dit leidde ertoe dat de groep genoodzaakt was te stoppen met dit vrijwilligerswerk. Tot vorig jaar kookte Mieke in de Schuilhoek voor buurtbewoners, die daar een gezellige, voordelige maaltijd konden krijgen.

Wat meer voor zichzelf, maar wel vrijwilligerswerk, heeft Mieke 18 jaar in het Kennemer theater gewerkt als gastvrouw. Ook in het theater de Cirkel was zij vrijwilliger. Als laatste was Mieke betrokken bij Passage Heemskerk, een landelijke christelijke vrouwenvereniging, die jarenlang elke maand een thema-avond organiseerde met aandacht voor maatschappelijke onderwerpen. Deze groep hield helaas ook op te bestaan wegens gebrek aan vrijwilligers. Nu is zij nog berokken bij de Ontmoeting, een 14-daagse activiteit in de Vrijburcht. De onderlinge contacten zijn hierbij het belangrijkste doel. Op de valreep herinnert zij zich nog een jarenlange vrijwilligers functie bij de Heemskerkse Tennisvereniging Assumburg.

En toen werd het interview beëindigd; Mieke en Jacques vonden het zo wel genoeg!!

Tineke

Gratis fietstocht voor senioren

Het is al een tijdje mooi fietsweer, dus haal uw fiets uit de schuur en fiets op 6 juni mee met de buurtsportcoaches van Team Sportservice Kennemerland. Deze gratis fietstocht is 40 kilometer en na afloop krijgt u een drankje en iets lekkers aangeboden. De route loopt langs 4 buurthuizen in de regio Heemskerk - Castricum – Heiloo – Uitgeest. Iedereen die het gezellig vindt om gezamenlijk deze route te fietsen is van harte welkom. We gaan met 2 groepen op pad. Er kan gestart worden in Heemskerk bij buurtcentrum d'Evelaer of in Castricum bij Welzijn Castricum, Dorpsstraat 30. We verzamelen om 10.00 uur. Tijdens iedere stop is er gratis thee en koffie voor iedereen. Neem wel zelf een lunchpakket mee.



Laat uw routeplanner maar thuis, want de buurtsportcoach weet de weg. Het belooft een dag vol gezelligheid te worden! Aanmelden voor deze activiteit is verplicht en kan via onze website www.teamsportservice.nl/kennemerland. U kunt zich alleen of samen met iemand opgeven, we fietsen in groepsverband. Heeft u vooraf nog vragen of lukt het aanmelden online niet? Neem dan gerust contact via wassendelft@teamsportservice.nl of bel naar 088-203 7340.

Winnie Assendelft, buurtsportcoach



Nieuw onderkomen koor Tremenda

Sinds enkele maanden heeft het koor Tremenda een nieuwe oefenruimte in de Vrijburcht te Heemskerk. Vroeger in de nu verkochte Vredevorstkerk. Gelukkig was er ruimte beschikbaar in de Vrijburcht op de vaste repetitie avond, de maandagavond. Het volgende concert is op zondag 13 oktober 2024, met muziek van Purcell en Elgar, en koren uit Die Jahreszeiten van Joseph Haydn. Een afwisselend programma waar nu hard aan gewerkt wordt. Nieuwe zangers (ook projectzangers) zijn van harte welkom! De repetities zijn op maandagavond van 19.45 uur tot 22.00 uur in de Vrijburcht, Vrijburglaan 2, te Heemskerk. Meer informatie is te vinden op de website www.tremenda.nl of tel.nr. 0251-239 477.



*Toen 'k een jongen was van amper achttien jaar
Was 'k natuurlijk altijd voor een pretje klaar
En het spreekt vanzelf, ik ging
Ook naar de zangvereniging
Want daar was je heel gezellig bij elkaar*

*En ik zong daar met het meeste vuur tenor
Of, laat 'k liever zeggen daarvoor ging het door
Maar de hoofdzaak was dat niet
Want zelfs onder 't mooiste lied
Keek ik altijd naar een meisje uit het koor*

Dirk Witte, liedjesschrijver en zanger
(29-06-1885÷15-11-1932)

seniorplaza.nl/liedjes/mn-eerste-het-meisje-van-de-zangvereniging/

Kom op! juni 2024

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	De Stut	09.30-11.30
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma en wo	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00/16.00-17.00
Walking handball DSS buitenterrein	ma	Communicatieweg	11.00-12.00
Aziatische bewegingsleer 15-7 t/m/15-8	ma	De Stut	12.00-13.00
d'Evelaer in Beweging	ma	d'Evelaer	12.45-13.45
Stoelgym	ma	Huize v. 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
Dansgroep	di	Schuilhoek	13.45-15.45
Aerobics Body Shape	wo	Spectrum	09.00-10.00
Oefeningen in het duin	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Fietsen van buurthuis naar buurthuis. Opgeven: teamsportservice 088-2037340	do 6 juni	d'Evelaer	10.00-15.00
Bewegen in de natuur, Uitjezorg; IJmond	do 6 en 20 juni	Reigershoeve	13.30-14.30
Wandelen: zie website	do 20 juni	MantelZ	13.30-15.00
Walking Football	do	Odin terrein Hoflaan	16.00-17.00
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
d'Evelaer in Beweging	vr	d'Evelaer	10.15-11.15
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Quiltbee	1 ^e en 3 ^e ma	De Stut	13.30-15.30
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graveren)	di	Arti-Ambachten	09.15-12.00
Handwerken	di	Jansheeren	13.30-15.30
Plezier met papier tijdens Open Werkplaats	wo 26 juni	Arti-Ambachten	13.30-16.00
Cultuur en muziek			
Openluchtconcert Weiland Ensemble en participatiekoren IJmond Noord/Haarlem	zo 23 juni	Kasteeltuin Assumburg	14.30-16.00
Zing-Kring-middag. Uitjezorg; IJmond	wo 12 en 26 juni	d'Evelaer	14.00-15.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Dansuif aan zee op melodiën van vroeger	vr 28 juni	Café de Zon WaZ	14.00-17.00
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Buurtbakkie	ma 24 juni	Spectrum	10.00-11.30
Zelfhulpgroep de Reiger	ma 10 juni	Reigershoeve	19.00-21.00
Open Boekbindwerkplaats	wo 26 juni	Handen Ineen	13.30-16.00
Kombinnen	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Spellen / Recreatie			
Bordspel Keezen	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Zomer klaverjassen	ma 17 juni	Spectrum	13.30-16.30
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	De Stut	13.30-15.30
Klaverjassen (let op in juni elke woensdag)	wo	Jansheeren	13.30-16.30
Bordspelavond	do 13 en 27 juni	Spectrum	19.00-22.00
Bordspel Keezen	ma	Handen Ineen	13.15-16.00



wat	dag	waar	tijd
Diversen			
BeleefeniZ Biermuseum Alkmaar	Wo 5 juni	Marquant	10.00-15.30
MantelZ aanwezig bij lotgenotengroep IPSOhuis	wo 12 juni	IPSOhuis	09.30-11.00
BeleefeniZ Midgetgolf Wijk aan Zee	wo 12 juni	Marquant	10.00-15.30
Vragenuurtje geheugenkabinet	wo 12 juni	Bibliotheek Bev.	16.00-17.00
BeleefeniZ Vlindertuin Waarland	wo 19 juni	Marquant	10.00-15.30
BeleefeniZ Avifauna	wo 26 juni	Marquant	10.00-15.30
Scotmobielgr. de RondRijders Castricum Aanmelden !	do 25 juni	Spectrum	v.a. 10.00
Scotmobielgr. de RondRijders Assendelft "	do 4 juli	Spectrum	v.a. 10.00
Scotmobielgr. de RondRijders Velsen Nrd "	do 16 juli	Spectrum	v.a. 10.00
Scotmobielgr. de RondRijders IJmuiden "	do 8 aug	Spectrum	v.a. 10.00
Scotmobielgr. de RondRijders Dorregeest "	do 27 aug	Spectrum	v.a. 10.00
Repaircafe	za 6 juli	Schuilhoek	10.00-14.00
Rijbewijskeuringen op afspraak	za 22 juni	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
D'Evelaer	Luttik Cie 35	0251-244 544	www.evelaer.nl
De Jansheeren	Maltezerplein 1	06 484 576 32	www.metheemskerk.nl
De RondRijders	Aanmelden:	06 429 857 59	liesbeth.dewilde@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	klaus@welzijnbeverwijk.nl
IPSOhuis Kennemerland	Steenhouwerskwartier 29	06 397 235 80 di en wo	www.ipsohuiskennemerland.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



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



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

Nellie van Kolstraat 6
Tel 0251 232477
Heemskerk

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

hoormij·NVVS

Het inloopspreekuur.

De zomer is op komst en dus gaan wij met het inloopspreekuur even in de "ruststand".

Het eerst volgende inloopspreekuur zal zijn op:

19 september 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.



Het Cochleair Implantsaat.

U heeft het vast wel eens gezien: dragers van een CI hebben een uitwendige processor die zichtbaar is. Dat is een andere wereld dan die van de "onzichtbare hoortoestellen" die - volgens de reclames - alle hoorproblemen zullen oplossen.

Voor een Cochleair Implantsaat komt men in aanmerking wanneer men doof is geboren of wanneer er sprake is van zeer ernstig hoorverlies. De plaatsingsmogelijkheid van een CI wordt onderzocht in een academisch ziekenhuis. Die onderzoeken nemen diverse dagen in beslag. Maar sinds kort kan het in het Rotterdam in één dag!

Een CI bestaat uit twee delen. Er is het uitwendige deel: de spraakprocessor. Die lijkt op een AHO-hoor toestel met een extra knobbel. En er is het inwendige deel: het implantaat. Dit implantaat wordt operatief geplaatst, waarbij de elektroden in het slakkenhuis worden ingebracht. Deze elektroden worden tijdens het revalidatie proces regelmatig afgesteld. 2 tot 6 weken na de operatie krijgt u de uitwendige processor en kan de revalidatie beginnen. Die bestaat uit medische controles en een heel intensief oefenprogramma: u moet helemaal opnieuw leren horen! Alle geluiden en stemmen klinken eerst heel vreemd. Er volgt een intensieve hoortraining vanuit het behandelend ziekenhuis: twee keer per week naar de logopedist en thuis oefenen met jouw oefenpartner 3 x per dag een half uur! Na 6 maanden volgt een evaluatie: is het mogelijke bereikt of moet de revalidatie langer duren? De CI geeft de dragers vaak een duidelijke hoor-verbetering en daarmee ook een bijdrage aan het terugwinnen van het vertrouwen in de sociale omgeving.

Ik wens u een heel goede zomerperiode toe.

Vriendelijke groet van Wim Steenpoorte.

Secr. NVVS afd. Alkmaar IJmond.

info@stichtinghoormij.nl t.a.v. afd. Alkmaar-IJmond.



Ontmoetingscentrum de Stut

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk
T 0251-248 648

We bestaan dit jaar 35 jaar.

En onder het genot van een hapje, drankje, spelletje, maar vooral een gezellig samenzijn hebben we dit inmiddels gevierd met onze vrijwilligers en docenten. De opening werd verricht door de wethouders van beide gemeenten. In de lokalen was er een mogelijkheid tot spel en een quiz, een ander lokaal was ingericht als "praatcafé". Ook kon natuurlijk de muziek niet ontbreken. De festiviteiten werden afgesloten met een heerlijk buffet. We hopen u de komende jaren weer te mogen begroeten. Een mooi programma voor het nieuwe seizoen is in voorbereiding. Het komende seizoen start De Stut met een nieuwe cursus.

Mandala Chakra Teken. Een vervolg op de basis cursus. Chakra's zijn de zeven energiewielen in het lichaam, elk met hun eigen specifieke vorm en kleur. Elke maand wordt er een chakra behandeld. Deze kan thuis uitgewerkt en ingekleurd worden.

Elke 4^e maandag van de maand van 13.30-15.30 uur

De kosten zijn € 60,-. Voor verdere informatie:

www.destut.nl, 0251-248648, contact@destut.nl.

Biljartclub de Jansheeren

De laatste week van april zijn de jaarlijkse clubkampioenschappen van biljartclub de Jansheeren gespeeld.



16 spelers hadden zich er via de clubcompetitie geplaatst voor de eindronde. De wedstrijden werden onder grote belangstelling bijgewoond en het is fijn om vast te stellen dat het biljarten

voor ouderen bij onze club weer leeft. De winnaar en clubkampioen 2023-2024 is geworden Gerard Sant, door in een sterk gespeelde finale te winnen van Giuseppe Massidda. De strijd om de derde en vierde plaats leverde een overwinning op voor Mike Bergwerf door na een spannende wedstrijd te winnen van de 91-jarige Freek Broertjes. Gefeliciteerd mannen.

Op de foto v.l.n.r. Freek Broertjes, Gerard Sant, Giuseppe Massidda en Mike Bergwerf. De organisatie van het zeer geslaagde toernooi was in handen van Rien Heijne, Gerrit van der Pijl, Giuseppe Massidda, Mike Bergwerf en Cor Smit. Bedankt mannen!

Ook zin om bij ons te komen biljarten? Neem voor verdere informatie contact op met Bep Knopper:

06-18795194

Wij gedenken

26-02-2024	mevr	F. Plop	70	11-04-2024	mevr	M.C.A. Sackers-Zonneveld	74
01-03-2024	dhr	H. van Wijnen	76	11-04-2024	dhr	J. van Wanrooij	68
21-03-2024	dhr	J.P. Scholten	79	13-04-2024	mevr	A.J. vd Zee-Kroon	88
21-03-2024	mevr	H.M.C. Valk-Kropff	88	15-04-2024	mevr	M.C. Zonneveld	74
23-03-2024	mevr	M. Tonk- vd Pas	89	15-04-2024	mevr	A.M. Koppes-Laan	78
23-03-2024	mevr	W.M. Snel	73	15-04-2024	dhr	F.M. Wiegman	97
24-03-2024	dhr	D. Vos	89	15-04-2024	dhr	C.M.C. Steeman	91
24-03-2024	mevr	J.B Bart-Kerssens	81	16-04-2024	dhr	J.I.J. Visser	89
25-03-2024	dhr	H.J. Haveman	81	17-04-2024	mevr	J.R. Meijer-Smid	91
26-03-2024	mevr	A. Peterse-Scheffer	85	19-04-2024	mevr	C.V. Olgers	86
27-03-2024	dhr	R. de Graaf	72	19-04-2024	mevr	A.W. Dam-Schotten	84
29-03-2024	dhr	F. Perria	85	20-04-2024	dhr	H. Zwart	88
01-04-2024	mevr	P. Richardson-de Roest	86	22-04-2024	mevr	B.N.A. van Slooten-van Waard	81
02-04-2024	dhr	E.M. Berendse	88	23-04-2024	dhr	J.C. de Winter	90
02-04-2024	dhr	S.S. Jorritsma	79	23-04-2024	mevr	J. Bos	98
03-04-2024	dhr	G.J.H. Nijman	84	23-04-2024	dhr	J.S. Duin	86
04-04-2024	mevr	B.M.M. Koreman	78	25-04-2024	dhr	P.H. Souwer	89
04-04-2024	dhr	J.S. Berkhout	78	25-04-2024	dhr	Th. Vermeij	88
05-04-2024	mevr	A. de Jong-Zijl	94	26-04-2024	mevr	C.E. Wolterman	91
06-04-2024	dhr	L. Kreuger	82	27-04-2024	dhr	A.J. de Ruiter	84
08-04-2024	dhr	J.G. Niesten	92	28-04-2024	mevr	A.M.A. Menzl-de Jong	74
09-04-2024	mevr	W.J.H. van Winsen	91	30-04-2024	mevr	C.M. Klein-Hoorns	87



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



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

Opmerkingen: secr.sgeh@icloud.com

Instelling	Telefoon	Dag	Tijd
Algemene Hulpdienst - Vervoer, klusjes, boodschappen E: info@ahdheemskerk.nl W: http://ahdheemskerk.nl/	0251 257 480	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Verpleging en verzorging thuis E: 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: 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 (aanleun) woningen Informatie Woonopmaat en Serviceplein: W: 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 W: www.humanitas.nl/ijmond/ • Bezoek aan huis en activerend huisbezoek • Telefooncirkel IJmond. Elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid	06 351 13 435 06 533 59 913		09.00-12.00 09.00-12.00
Lotgenotengroep/rouwbegeleiding Mw. E Heijblok E: martinenelsa@casema.nl	0251 236 156		
MantelZ, Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E: info@mantelz.nl W: www.mantelz.nl	088 99 57 788 06 518 88 115	ma t/m vr	09.00-17.00
MEE & de Wering - Ondersteuning van u en uw netwerk. W: https://www.meewering.nl/heemskerk/	088 00 75 000	ma t/m vr	09.00-12.00
MET Heemskerk- E: info@metheemskerk.nl W: https://www.metheemskerk.nl • Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) • Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur • Sociaal werk: Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior)	088 88 76 800 06 484 57 632	ma t/m vr	09.00-17.00 09.00-17.00
Noodfonds (bij financiële problemen)	06 165 70 946		
Reakt Koffie Plus, Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	06 128 70 995	ma t/m vr	09.30-15.30
Serviceplein Heemskerk, over werk, inkomen, zorg en welzijn. Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk E: info@servicepleinheemskerk.nl W: www.servicepleinheemskerk.nl	ma t/m do T & E: ma t/m do Balie vr T & E: vr Balie		09.00-17.00 09.00-14.00 09.00-12.30 09.00-12.30
Sociale Zaken (tel. spreekuur Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk)	14 0251 Bezoek	ma t/m vr	09.00-10.00 09.00-10.00 ÷ 14.00-15.00
Steunpunt vrijwilligers Heemskerk W: www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl	0251 731 700	ma t/m vr	09.30-12.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus E: planning@svijmond.nl W: www.vrijwilligersvervoerijmond.nl	0251 257 481	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva! Zorggroep	088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Woonopmaat W: https://www.woonopmaat.nl/contact	0251-256 010	ma t/m vr	09.00-17.00
De ZorgSpecialist E: 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		