

Zomeractiviteiten senioren



juli & augustus 2024



MET Heemskerk organiseert deze zomer verschillende activiteiten voor senioren. Lekker buiten en samen met anderen. Daarnaast heeft u contact door samen thee of koffie te drinken. Van 1 t/m 8 juli is 'De week van de Ontmoeting'.

Doe vooral mee en geef u tijdig op!



JEU DE BOULES

Maandag 1 juli starten we om 13.15 met Jeu de Boules bij Bonne Chance in Park Assumburg. Bij deze gezellige club kunt u deze dag gratis spelen. Ballen zijn aanwezig, assistentie ook! U krijgt gratis koffie of thee mét iets lekkers vanwege de opening van de Week van de Ontmoeting. Opgeven verplicht.

U kunt **in juli en augustus elke maandag- en zaterdagmiddag** spelen zonder vooraf opgeven. start: 13.15 uur. Kosten €2,50 per keer excl. koffie/thee.



RONDLEIDING SLOT ASSUMBURG

Dinsdag 2 juli
Slot Assumburg dateert oorspronkelijk waarschijnlijk uit de 13e eeuw, maar werd in 1546 verbouwd en is genoemd naar de buurtschap Assum tussen Heemskerk en Uitgeest. Een gids van de Historische Kring Heemskerk verzorgt een interessante rondleiding op dit kasteel.

Data: **2 juli, 5 augustus en 28 augustus** 10.30 uur.
Kosten: €3,00. Na afloop kunt u iets drinken bij het Koetshuys voor eigen rekening.



RONDLEIDING VOLKSTUINVERENIGING BICKERSHOF

Donderdag 4 juli
Bickershof, met een oppervlakte van ca. 6 hectare, telt 140 tuinen, met elk een oppervlakte van ca. 300 m². De gids verzorgt een leuke rondleiding op dit complex en vertelt over de verschillende tuinen op Bickershof, met bloemen, groenten en elk zijn eigen stijl.

Data: **4 juli** 14.00 uur
16 juli 10.30 uur
12 augustus 14.00 uur
29 augustus 10.30 uur
Kosten: €2,00 incl koffie, thee of frisdrank.



KOMBINNEN!

Een kop koffie en een goed gesprek. Even een fijn sociaal contact met anderen, want alleen is maar alleen.

Op vrijdagochtend van 9.30 tot 11.00 in buurtcentrum de Schuilhoek.

Deelname €1,00 incl. een kop koffie of thee. **In juli en augustus elke vrijdag** behalve 30 augustus.

Aanmelden is niet nodig.
Wees welkom bij KomBinnen!



RONDLEIDING MARQUETTE MET LUNCH

Chateau Marquette stamt uit de periode rond 1250. Onder leiding van een gids van de Historische Kring Heemskerk kunt u het kasteel van binnen bewonderen en komt u meer te weten over de geschiedenis. We sluiten af met een heerlijke lunch op het kasteel.

Datum: **woensdag 10 juli**
11.00 uur. Lunch om 12.00 uur.
Kosten rondleiding €3,00 te betalen aan de gids. Lunch €15,00 vooruit betalen.
Inschrijving sluit 25 juni.



BEZOEK TUIN KAPITEIN ROMMEL

Onder leiding van een gids wandelen we door de 0,4 ha grote tuin van Kapitein Rommel in Castricum. Een grote variatie aan vaste plantenborders, stinzenbosjes, een kruidentuin en een kleine plantenkas. In de tuin bevindt zich een waterval, nog aangelegd door Kapitein Rommel.

Data: **dinsdag 9 juli en maandag 19 augustus** om 14.00 uur.
Kosten €4,50 incl. koffie/thee te betalen (bij voorkeur per pin) op locatie.



OER-IJ FIETSEXCURSIE

Het Oer-IJ gebied laat zich uitstekend verkennen vanaf de fiets. Er gaat een gids mee. Het gebied ligt vol autoluwe fietspaden en de diverse landschappen bevinden zich hier dicht bij elkaar. Vertrek is vanuit het Koetshuys bij Slot Assumburg. Duur van de tocht is ongeveer 3 uur.

Data: **woensdag 10 juli** 10.00 uur
Woensdag 24 juli en 14 augustus om 13.00 uur.
Kosten €5,00 betalen bij de gids



HISTORISCHE WANDELING HEEMSKERK

Een interessante wandeling door het centrum van Heemskerk o.l.v. een gids van de Historische Kring. U komt meer te weten over de geschiedenis van Heemskerk en u krijgt leuke feitjes te horen. We starten bij de Historische Kring en sluiten daar ook af met een kopje koffie of thee.

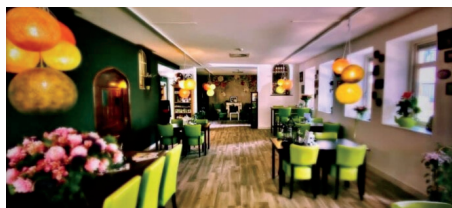
Data: **woensdag 31 juli** 10.30 uur
Woensdag 21 augustus 10.30 uur
Kosten €4,00 incl. koffie of thee te betalen aan de gids



RONDLEIDING KASTEELTUIN ASSUMBURG

De gids vertelt u hoe de kasteeltuin tot leven is gebracht. U komt langs bijzondere plekjes in de tuin zoals het romantische rosarium, de groente- en kruidentuin met vergeten groenten en de boomgaard met eeuwenoude fruitrassen.

Data: **dinsdag 23 juli** 10.30 uur
Vrijdag 9 augustus 13.30 uur
Donderdag 15 augustus 10.30 uur
Kosten €2,50 incl. koffie of thee te betalen bij de gids



LUNCHPROEVERIJ BIJ GOED VOOR ELKAAR

Goed voor Elkaar is een verfrissende, nieuwe dagbestedingsplek in het centrum van Heemskerk. In het oude rusthuis St. Joseph, later kraamkliniek en muziekschool genieten we hier van een heerlijke lunchproeverij!

Datum: **donderdag 1 augustus**
12.00 uur. Kosten €10,00 vooruit te betalen.
Inschrijving sluit op 25 juli.



WANDEL MEE ROND CHATEAU MARQUETTE

IVN afdeling Midden Kennemerland verzorgt een prachtige wandeling rond kasteel Marquette. Wandel mee over de oude lanen, hoor de verschillende vogels zingen. Geniet van de natuur en de bijzondere locatie.

Datum: **maandag 5 augustus**
13.30 uur. Kosten €4,00 betalen aan de gids.



CLINIC HANDBOOGSPOORT

Tijdens deze clinic krijgt u uitleg over het boogschieten en de veiligheidsregels. Er is een demonstratie door leden van de vereniging en u gaat natuurlijk ook zelf boogschieten op de indoorbaan onder begeleiding. De clinic wordt afgesloten met een onderlinge wedstrijd.

Datum: **donderdag 22 augustus**
13.30 uur. Kosten €15,00 incl. koffie/thee. Ter plekke contant betalen.

de Bibliotheek

IJmond Noord



AI: EEN VLOEK OF EEN ZEGEN?

Lezing AI (kunstmatige intelligentie): Een vloek of een zegen? Een inspirerende lezing over AI: Waar komen we vandaan? Waar staan we nu? En morgen?

Meer informatie en aanmelden:
www.bibliotheekijmondnoord.nl
Toegang: € 5,- (incl. kopje koffie/thee).

Datum: **dinsdag 20 augustus**
14.00-16.00 uur in
Buurtcentrum het Spectrum

de Bibliotheek

IJmond Noord



LEZING AFRA BEEMSTERBOER

Woorden in Beweging: interactieve lezing door familieromanschrijfster Afra Beemsterboer.

Meer informatie en aanmelden:
www.bibliotheekijmondnoord.nl
Toegang: € 5,- (inclusief kopje koffie/thee).

Datum: **dinsdag 27 augustus**
14.00-16.00 uur in
Buurtcentrum het Spectrum



HEEMSKERKSE FIETSVIERDAAGSE

Heerlijk fietsen door de regio voor jong en oud. Door het duin, de Zaan, de Noord- en Zuidroute. Er zijn 3 verschillende afstanden: 25, 40 en 60 km. Fiets lekker mee door de mooie natuur!

Datum: **5 t/m 8 augustus.**
Starten tussen 9.00 en 10.00 uur vanaf buurtcentrum het Spectrum.
Kosten €10,00 voor 4 dagen of €3,00 per dag.
Kinderen t/m 12 jaar half geld.



AGENDA



| ACTIVITEIT | DAG | TIJD |
|---|--|-----------------------|
| Jeu de Boules | Maandag 1 juli | 13:15 uur |
| Rondleiding slot Assumburg | Dinsdag 2 juli | 10.30 uur |
| Bezoek Volkstuinen Bickershof | Donderdag 4 juli | 14.00 uur |
| KomBinnen! | Vrijdag 5, 12, 19, 26 juli. 2, 9, 16, 23 augustus | 9.30-11.00 uur |
| Jeu de Boules | Zaterdag en maandag in juli en augustus | 13.15 uur |
| Bezoek Tuin van Kapitein Rommel | Dinsdag 9 juli | 14.00 uur |
| Rondleiding Chateau Marquette incl. lunch | Woensdag 10 juli | 11.00 lunch om 12 uur |
| Oer-IJ fietstocht | Woensdag 10 juli | 10.00 uur |
| Bezoek Volkstuinen Bickershof | Dinsdag 16 juli | 10.30 uur |
| Rondleiding Kasteeltuin Assumburg | Dinsdag 23 juli | 10.30 uur |
| Oer-IJ fietstocht | Woensdag 24 juli | 13.00 uur |
| Historische wandeling door Heemskerk | Woensdag 31 juli | 10.30 uur |

| ACTIVITEIT | DAG | TIJD |
|---|------------------------------------|----------------------------------|
| Lunchproeverij bij lunchroom Goed voor Elkaar | Donderdag 1 augustus | 12.00 uur |
| Fietsvierdaagse Heemskerk | Maandag 5 t/m donderdag 8 augustus | Starten tussen 9.00 en 10.00 uur |
| Rondleiding slot Assumburg | Maandag 5 augustus | 10.30 uur |
| Wandel mee met IVN rond kasteel Marquette | Maandag 5 augustus | 13.30 uur |
| Rondleiding Kasteeltuin Assumburg | Vrijdag 9 augustus | 13.30 uur |
| Bezoek Volkstuinen Bickershof | Maandag 12 augustus | 14.00 uur |
| Oer-IJ fietstocht | Woensdag 14 augustus | 13.00 uur |
| Rondleiding Kasteeltuin Assumburg | Donderdag 15 augustus | 10.30 uur |
| Bezoek Tuin van Kapitein Rommel | Maandag 19 augustus | 14.00 uur |
| Lezing Bas Meelker over AI | Dinsdag 20 augustus | 14.00 uur |
| Historische wandeling door Heemskerk | Woensdag 21 augustus | 10.30 uur |
| Handboogsport clinic | Donderdag 22 augustus | 13.30 uur |
| Lezing Afra Beemsterboer | Dinsdag 27 augustus | 14.00 uur |
| Rondleiding slot Assumburg | Woensdag 28 augustus | 10.30 uur |
| Bezoek Volkstuinen Bickershof | Donderdag 29 augustus | 10.30 uur |

INSCHRIJVEN

Voor elke activiteit moet u vooraf inschrijven.

Stuur een e-mail naar:

ouderenwerk@metheemskerk.nl met vermelding van:

- Aan welke activiteiten(en) u wilt deelnemen
- Datum van de activiteit(en)
- Naam/namen van de deelnemer(s)
- Telefoonnummer en postcode



Heeft u geen e-mail, dan kunt u zich inschrijven op de volgende data:

- **Dinsdag 11 juni** van 10.30-11.30 uur in buurtcentrum het Spectrum, Lauraplein 1
- **Donderdag 13 juni** van 10.30-11.30 uur in de Jansheeren, Maltezerplein 1
- **Maandag 17 juni** van 13.30 tot 14.30 uur in buurtcentrum de Schuilhoek, van Bronckhorststr. 1

Dit zijn ook de momenten dat de lunches die vooraf moeten worden betaald, contant (gepast) kunt afrekenen. (NB dit geldt voor de activiteiten Rondleiding Chateau Marquette en de Lunchproeverij bij Goed-voor-Elkaar).

Na inschrijving ontvangt u een bevestiging hiervan én de juiste startlocatie.

Zonder bevestiging bent u niet ingeschreven