

SENIOR

HEEMSKERK



SEPTEMBER 2024

KOM ERBIJ



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



Biljarten in buurtcentrum De Schuilhoek voor heren



Wilt u overdag biljarten in een gezellige en ontspannen sfeer?

In de Schuilhoek kan dat, ook voor beginners!

Op maandag- en woensdagmiddag van 12.30 - 16.00 uur wordt een onderlinge competitie gespeeld. Iedereen speelt twee partijen van minimaal 25 beurten. Heeft u interesse, kom dan eens op een van deze middagen kijken. U kunt altijd vrijblijvend een paar weken gratis meedoen om te kijken of het bevalt.

Op dinsdagmorgen en donderdagmiddag wordt op dezelfde manier een onderlinge competitie gespeeld. Van 8.45 uur tot 12.00 uur en van 12.45 uur tot 16.00 uur. Interesse? Kom langs.

Voor meer informatie:

Bel met Nico [06 417 34 816](tel:0641734816)

De Schuilhoek
Van Bronckhorststraat 1 1962TV
Heemskerk
[088 887 6811](tel:0888876811)

Klaarmaken voor de start....

Dat klinkt straks weer op 5 september uit de speakers bij de kortebaandraverij op de Marquettelaan. Maar dat geldt natuurlijk ook voor al die mensen die zich weer inspannen om alles weer op tijd klaar te hebben voor het nieuwe seizoen.

De (klein)kinderen zijn hopelijk weer gezond terug van hun vakantieadressen. Waar ze allemaal geweest zijn kreeg u ongetwijfeld te zien middels de vele foto's en video's die tegenwoordig digitaal makkelijk gemaakt worden en vanuit de hele wereld ons bereiken. Van het Nepalese Kathmandu tot het Friese Surhuisterveen, naar alle windstreken waaiden ze uit. Degenen die in Heemskerk bleven hebben kunnen ervaren hoe Hollandse zomers er soms uitzien.

De thuisblijvers hebben wellicht genoten van al die sporters bij de Olympische Spelen in Parijs. Grote triomfen maar ook diepe teleurstellingen, maar ja deelnemen is het belangrijkste zei ooit de grondlegger van dit gigantische sportfeest.

Dan volgt de feestweek in Heemskerk waar ook vele Heemskerkers naar uitzien en laten we hopen op een mooie week zonder problemen. Maar nu pakken we met z'n allen de draad weer op.

In september starten er heel veel activiteiten, clubs, cursussen, etc. Mocht u toch nog twijfelen of er iets voor u geschikt is, dan wijs ik u nu alvast op de seniorenmarkt die straks op 5 oktober a.s. georganiseerd wordt in De Jansheeren (in verband met een verbouwing in het gemeentehuis). 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.

Wat vindt u o.a. in dit nummer:

- o Digitaal Lokaal
- o Netwerk Dementie
- o Harteheem 30 jaar
- o Karel en de grens
- o Mantelzorgwaardering
- o Kees, nieuw seizoen
- o Reiscommissie dagtocht
- o Nordic wandelen
- o Taalhuis

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



Senior

voor Heemskerkse Ouderen

55^e jaargang, nummer 1 september 2024

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 3 september 2024

Inleverdatum kopij oktobernummer:

uiterlijk 9 september 2024

Oplage:

5877 exemplaren - 365 digitale lezers

Redactie

Jan de Looze, Nanny Schmit,
Meike Stuur (lay-out), Harry Wagendorp en
Ingrid Dudink

Contactpersoon

Ingrid Dudink, T 06 484 57 632

Kopij bij voorkeur via

seniorheemskerk@metheemskerk.nl

of naar ons adres:

Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk

Senior digitaal lezen kan via

www.metheemskerk.nl/senior

Illustraties

Harry Wagendorp

i.s.m. Fotokring Heemskerk

<https://fotokringheemskerk.nl/>

Drukwerk: Van Rixel en van Hoesel

Adverteren?

Jan Zonneveld, T 06 588 63 247

Uitgegeven door MET Heemskerk en
De Grijsse 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

Mandy Wanmaker
Wanmaker Uitvaart

0251-254135
06-47266745
info@wanmakeruitvaart.nl
www.wanmakeruitvaart.nl
Maerelaan 6, 1961 KA Heemskerk

De erfenisparty

Toen ik een paar weken geleden bij Piet en Ria thuis kwam om de uitvaart van hun tante te bespreken, kwamen hun eigen uitvaartwensen ook even aan bod tijdens ons gesprek. Ze hebben hun gepensioneerde leeftijd al even geleden bereikt en zijn sindsdien volop samen van het leven aan het genieten. Maar het besef dat er bepaalde zaken besproken en vastgelegd moeten worden was er ook. Zo vertelde Ria hoe zij een jaar geleden hun eerste 'erfenisparty' hebben gehouden. "Erfenisparty?!", was natuurlijk mijn reactie, waarna ze heel hard begonnen te lachen. Vol trots vertelden ze mij dat ze vorig jaar een datum hadden geprikt waarop hun kinderen langs moesten komen voor een gesprek. Geen partners, geen kleinkinderen alleen het oorspronkelijke gezin. Een samenstelling die weinig meer voor kwam gezien de drukke gezinslevens van iedereen. Tijdens dit gesprek hebben Piet en Ria hun uitvaart- en erfeniswensen met de kinderen besproken. Uitgelegd waar wat allemaal ligt en waar ze aan moeten denken als het ooit zover zou zijn. Na afloop van het gesprek zijn ze met elkaar uiteten gegaan en hebben ze er een hele gezellige avond van gemaakt. Voor de kinderen was dit meteen een reden om er een jaarlijks terugkerende traditie van te maken genaamd: "De Erfenisparty".

Vorige week was het weer zo ver, kwam het gezin weer bij elkaar en de vergadering werd geopend. De enige mededeling die ter tafel kwam was dat de erfenis lager was geworden. En op dát nieuws heeft het gezin nog even goed geproost tijdens het erfenisparty-etentje. Een heel mooi voorbeeld van: 'Vier het leven en praat overal over met elkaar. Ook over de dood.'

Met hartelijke groet,

Mandy Wanmaker, Uitvaartverzorgster

Wanmaker Uitvaart
Maerelaan 6
1961 KA Heemskerk
0251-254 135



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- 13 79 56 28**

E-mail: huisontruimingijmond@gmail.com

- * COMPLETE WONINGONTRUIMING
- * ZOLDER ONTRUIMING
- * GARAGE ONTRUIMING
- * SCHUUR ONTRUIMING

TIP: bewaar dit voor als u ons nodig heeft.



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



Sjoelvereniging
"De Sjoelschijf"
Kennemerland

Vanaf woensdag 11 september gaan we weer vanaf 19:30 u sjoelen in de Jansheeren, Malthazerplein 1 te Heemskerk.

Iedereen is van harte welkom. Voor vragen mail naar secretariaat-sjoelschijf@ziggo.nl



Digitaal Lokaal

Iedere donderdagmiddag van 13.00 tot 14.00 uur in Buurtcentrum het Spectrum lossen vrijwilligers digitale problemen op.

Vrijwilligers ondersteunen inwoners die digitaal vaardiger willen worden op de computer of mobiele telefoon en met computerprogramma's willen leren omgaan.

U kunt daarbij denken aan leren tekstverwerken in Word, of cijfers verwerken in Excel foto's opslaan en online foto's maken, omgaan met Facebook en apps downloaden. Heeft u problemen in de omgang met uw tablet, iPad of smartphone? Kom langs, de vrijwilligers helpen u graag. Kosten bedragen € 1 voor deelnemers met een kleine beurs en voor anderen € 2,50 per keer.

Meer weten?

Mail judith.deruyter@metheemskerk.nl
of bel 06 421 30 828



In 1968 werd de Heemskerkse zwemvereniging OEZA opgericht. Een vereniging voor de jeugd en volwassenen. Er wordt gezwommen in

het mooie zwembad te Heemskerk met een subtropisch watertemperatuur van 30 graden. Naast het bewegen in het water zijn het sociaal contact en gezelligheid bijzonder belangrijk.

Maandagavond

We zwemmen van 19.45 uur tot 20.30 uur. Hiervoor moet u al kunnen zwemmen. In 2 à 3 groepen met elk hun eigen programma. Onder leiding van ervaren zwemleiders.

Woensdagmorgen

Van 9.00 uur tot 09.45 uur. Op deze ochtend zijn er twee mogelijkheden namelijk Aquarobics (in het instructiebad) en recreatief zwemmen in het wedstrijdbad. Deze lessen zijn uitermate geschikt voor volwassenen boven de 50 jaar.

Aquarobics zijn oefeningen in groepsverband in heupdiep water op de maat van muziek. Het water geeft een ontspannend gevoel en zorgt voor verkoeling. Het wordt speels gegeven en u hoeft niet te kunnen zwemmen. De deelname is beperkt tot ongeveer 15 personen.

Recreatief zwemmen is in 3 groepen ingedeeld, onder leiding van een kaderhoofd dat zorgt voor een gezellige sfeer. Op deze manier kan ieder op zijn eigen niveau zwemmen. Ook als u maar een beetje kunt zwemmen, kunt u hier terecht. U wordt begeleid, zodat u het zwemmen na verloop van tijd goed beheerst. Als u in het geheel niet kunt zwemmen, kunt u het beste even contact opnemen met de ledenadministratie en vragen naar de mogelijkheden.

Vrijdagavond

Van 18.45 uur tot 19.30 uur. Hier kunt u alleen terecht als u het zwemmen al beheerst. U hoeft niet goed te kunnen zwemmen, maar u moet wel watervrij zijn, want we zwemmen in diep water. Er wordt gezwommen onder deskundige leiding. Het tempo mag u natuurlijk zelf bepalen.

Ledenadministratie

Voor inschrijven van nieuwe leden, vragen over contributie-inning, adreswijzigingen en opzeggen:
Hulst, C. Groenlandstraat 4,
T: 06 549 554 43,
E: ledenadministratie@oeza.nl

Sport 	Concerten 
Spel 	Zalen Verhuur 

De Jansheeren
HORECA

Feesten & Partijen


Diners Buffetten


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

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



13 · 14 · 15 SEPTEMBER
bij buurtcentrum d'Evelaer

Kennemer BLOEMEN DAGEN

Bloementoonstelling & Rondleiding & Bloemencorso
Veiling bij Hamerslag & Kassencross & Kinderactiviteiten & Peuterpicknick
Pubquiz & Eten & drinken & Feestelijke lunch & Muziek & Kraampjes



Luttik Cie 35 Heemskerk 0251 244 544 www.evelaer.nl

Speciale aandacht voor:

Vrijdag 13 september

11.15 - 12.15 u: Peuteropvang picknick
13.00 - 15.30 u: Feestelijke lunch.
Kosten € 17,50 (aanmelden **0251-244 544**)
15.30 - 17.00 u Tentoonstelling voor publiek
20.00 uur: Prijsuitreiking door Peter vd Berg
21.00 uur: Pubquiz
Bloemencorso langs de verzorgingshuizen.

Zaterdag 14 september

13.00 - 17.00 uu Tentoonstelling voor publiek
14.00 uur: Rondleidingen
20.00 - 24.00 uur: "Veiling bij Hamerslag."
Bloemencorso langs de verzorgingshuizen.

Zondag 15 september

10.00 u Kassencross. Startschot judoka Frank de Wit. Inschrijven 09.15 ÷ 09.45 u Recreatie Hardloop-, wandel- en powerwalk. 7 km door kassen en paadjes. Kosten € 5,- ÷ Warming-up 09.50 u.
12.00 - 17.00 u Kraampjes, Rock/Retro muziek.
12.00 - 17.00 u Tentoonstelling voor publiek
12.00 - 17.00 u Kinderen: *luchtkussen, schminken en andere activiteiten.*
13.00 - 14.00 u Speurtocht in het duin (gratis) voor kinderen. *Je haalt je route op. Je haalt je route op bij d'Evelaer. Je loopt met eigen begeleiding. Meedoen is op eigen risico.*
14.00 uur Rondleidingen

Voor onze andere activiteiten > blz. 20 & 21



“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



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 4 en 18 september 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/ouderbonden 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+

Olympische Spelen

De eerste moderne Olympische Spelen werden in 1896 gehouden. De vlag werd in 1914 tijdens de spelen in Parijs geïntroduceerd. Aanvankelijk werd aangenomen dat de vijf kleuren gekoppeld waren aan een specifiek werelddeel. Nu gaat men ervan uit dat de zes (de vlag is wit) kleuren wel een kleur vertegenwoordigt van het deelnemende land. De vijf ringen symboliseren ook passie, vertrouwen, overwinning, ethiek en sportiviteit. De afgelopen spelen hebben veel emoties gebracht. Vreugde en verdriet. Niet



verwonderlijk trouwens als men zich realiseert dat de spelers zich jaren hebben voorbereid en dat ze op dat ene moment moeten

vlammen. Alles is opzij gezet voor dat ene doel "GOUD". Niet zij, maar ook de directe omgeving, heeft bewust of onbewust bijgedragen aan de prestatie. Hoe triest is het niet bij de sport **judo**, dat na 4 seconden alles afgelopen kan zijn en je alle frustraties moet verwerken. Knap dat ons kleine landje zo goed presteert en thuiskomt met mooie plakken. Trouwens, eenieder die streeft naar verbetering, of dat nu op school of op het werk is, verdient "GOUD" als men erin slaagt zijn doel te behalen. Zelfs mensen die met een handicap iedere dag het leven positief benaderen hebben recht op "GOUD".

Fred Wijers

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

uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

Kennismaken met de Reigershoeve op zondag 8 september bij Café de Vrolijke Merrie van de Reigershoeve van 13.00-15.00 uur



Op zondag 8 september bent u van harte welkom om meer te leren over wat de Reigershoeve zo bijzonder maakt. We presenteren korte filmpjes en geven een rondleiding om u een duidelijk beeld te geven van het leven op de Reigershoeve.

Tijdens de bijeenkomst is er volop ruimte voor vragen en gesprekken. Ook kunt u genieten van een hapje en een drankje. Dit biedt een laagdrempelige gelegenheid om alles te weten te komen over de visie en het wonen op de Reigershoeve.

Voraf inschrijven is verplicht. Deze bijeenkomst is speciaal bedoeld voor mensen die op de wachtlijst staan en hun naasten.

Mis deze kans niet om een goed beeld te krijgen van de Reigershoeve en om al uw vragen te stellen!

Audrey vertelt u er alles over: **0251-207 029**.

Of mail haar: info@uitjezorgijmond.nl

Aanmelden graag via www.uitjezorgijmond.nl

Boottochtje Zaanse Schans



**Boottocht is volgeboekt
Aanmelding gestopt**

Woensdag 18 september van 11.30 tot 16.00 uur.

Verzamelen bij Recreatiebedrijf 't Hoorntje.

In het kader van Wereld Alzheimer Dag organiseert de afdeling Midden-Kennemerland in samenwerking met Uitjezorg; IJmond ook dit jaar een speciale bootreis.

Deze tocht is bedoeld voor thuiswonende mensen met dementie en hun partner of mantelzorger uit de

gemeenten Beverwijk, Castricum, Heemskerk, Uitgeest en Velsen.

Wat kunt u verwachten?

1½ uur varen met een lunch aan boord richting de Zaan
1 uur verkennen van de Zaanse Schans (optie om aan boord te blijven). 1½ uur terugvaren met een drankje



Er zijn geen kosten verbonden aan de deelname aan deze bootreis, maar een vrijwillige bijdrage is welkom.

Meer informatie?

Audrey vertelt u er alles over: **0251-207 029**.

**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.

Volgende 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

MantelZ

centrum voor mantelzorg

Sporten voor mantelzorgers vanaf 9 september
In samenwerking met sportschool Fit4you2 organiseert MantelZ een groepsles sporten voor mantelzorgers. Tijdens de lessen ligt de nadruk op ontspanning, ademhaling, stretching en spierversterkende oefeningen. Deelname is geschikt voor alle niveaus. Na de les van een uur wordt er afgesloten met een kopje koffie of thee. De consultant van MantelZ is aanwezig. Fit4you2, Beneluxlaan 205-207, 1966 WJ Heemskerk
Elke maandag vanaf 09-09 tot en met 11-11-2024
Tijd: 13:30 – 15:00, Kosten: €50,- voor 10 lessen
Vooraf opgeven is verplicht. Wilt u zich opgeven of heeft u vragen? Neem contact op met
Hanna Blankevoort [06 122 70 504](tel:0612270504)
of mail naar info@mantelz.nl

'Omgaan met dementie' voor mantelzorgers

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 en is gratis.

Odensehuis, Trompstraat 200, 1972 AL IJmuiden.

Dinsdag 24-09 en 01-10-2024

Tijd: 13.30 – 16.30 uur.

Volgende is op 14-11 en 21-11-2024 locatie nog onbekend.

Voor informatie en aanmelding:

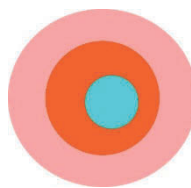
Anita Osinga tel: [06 205 98 821](tel:0620598821)

of Hanna Blankevoort, tel [06 122 70 504](tel:0612270504)

of kijk op 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 de mantelzorgconsultant van MantelZ Hanna Blankevoort. U kunt Hanna bellen op [06 122 705 04](tel:0612270504) of mailen naar: h.blankevoort@mantelz.nl



netwerk
dementie

MK BEVERWIJK CASTRICUM
HEEMSKERK UITGEEST VELSEN



alzheimer
nederland

Midden-
Kennemerland



NETWERK PALLIATIEVE ZORG

Midden- & Zuid-Kennemerland
Amstelland & Meerlanden

Voor alle inwoners van Midden-Kennemerland over zorg in de laatste levensfase bij dementie

De diagnose dementie heeft een grote invloed op het leven van mensen met dementie en hun naasten. In de loop van de tijd zullen zij de wereld om zich heen steeds minder begrijpen. Voor naasten is het ook ingrijpend, want een groot deel van de ondersteuning en zorg komt bij hen terecht.



Deze bijeenkomst is bedoeld om inwoners te informeren over de uitdagingen die mensen met dementie en hun naasten tegenkomen bij de laatste levensfase. De inwoners worden geïnformeerd en kunnen in gesprek met elkaar op:

25 september van 19.00 tot uiterlijk 21.30 uur

De Jansheeren, Maltezerplein 1, 1961 JC Heemskerk

U kunt zich aanmelden via

<https://palliaweb.nl/netwerk-noordhollandzuid/agenda/voorlichtingsavond-zorg-in-de-laatste-levensfase-b>

Mocht u nog informatie wensen, dan kunt u contact opnemen met

Karin Roosemalen (Netwerk Palliatieve Zorg) via

KRoosemalen@sigra.nl

of Helma Thijssen (Netwerk Dementie MK) via

coordinator@netwerkdementiemiddenkennemerland.nl

30 jaar begeleid wonen in Harteheem



Harteheem in Heemskerk is een woonwijk voor verstandelijk- en meervoudig gehandicapten, liggend tussen Zuidbroek en Beijerlust. De

hoofdtoegang bevindt zich aan de Tolweg? en heeft wandel- en fietsaansluitingen met de omringende wijken. Eind 1993 is het in gebruik genomen.

Tot de jaren '80 had deze zorg geen prioriteit in Den Haag door de grootscheepse bezuinigingen.

Voorzieningen voor gehandicapten waren min of meer gesloten instellingen, afgezonderd van de samenleving en soms met schrijnende omstandigheden.

Voorbeelden in o.a. Scandinavië gaven het inzicht, dat mensen met een verstandelijke beperking ook recht hadden op een zelfstandig bestaan. Het uitgangspunt voor Harteheem was dat deze wijk zo veel mogelijk moest aansluiten bij omringende wijken. De bewoners hebben per woning een eigen postadres, een eigen keuken, eigen zit- slaapkamers en regelen zelf eigen inkopen. Het sociaal centrum zou plaats bieden aan allerlei culturele manifestaties in Heemskerk. De dagactiviteiten bestaan uit arbeidsmatige activiteiten, bezigheids- en spelactiviteiten en het beleid was erop gericht deze activiteiten ook open te stellen voor anderen dan alleen "de eigen" bewoners.

Alle vormen van dienstverlening (o.a. dagopvang, sportzaal, fysiotherapie, logopedie, expositieruimte) zouden open gesteld worden voor derden. Zwembad *de Waterkokers* werd aangepast om bewoners van Harteheem te kunnen ontvangen. In Harteheem wonen nu plm. 185 bewoners, verdeeld over 15 woonhuizen met elk 13 bewoners. Elk woonhuis kan weer gesplitst worden in 2 x 6 bewoners.

In de jaren '90 was ik als architect betrokken bij de realisatie van Harteheem en wilde na 30 jaar wel eens weten of Harteheem nog steeds zo functioneert als ooit de bedoeling was, en heb afgesproken met Chantal Oosten, manager Zorg.

CV: En is dat zo?

CO: Ja, min of meer wel maar er zijn ontwikkelingen geweest die de zorg voor onze bewoners hebben beïnvloed. De beweegbare tribune in de grote zaal voldeed niet meer aan de gestelde veiligheidseisen en de financiële middelen zijn afwezig om deze te vervangen. Dus heeft dat natuurlijk invloed op het gebruik. Deze zaal wordt gebruikt voor eigen

festiviteiten maar kan ook verhuurd worden, evenals de vergaderruimtes. De kleine zaal wordt nu, vanwege ruimtegebrek op andere locaties, gebruikt voor dagbesteding.

CV: Dit doet natuurlijk afbreuk aan de oorspronkelijke doelstelling, activiteiten mogelijk te maken voor iedereen in Heemskerk en daarbuiten.

CO: Zeker, maar nog van grotere invloed waren de Corona-jaren, waar wij ons niet alleen noodgedwongen moesten afschermen van de samenleving, maar het ook zeer moeilijk was zorg te geven. Zorg aan verstandelijk gehandicapten is zeer persoonlijk en vaak één op één gericht, in die omstandigheden bijna onmogelijk. Heeft ook voor veel druk op het personeel gezorgd.

CV: Maar de zorg kan nu weer als voorheen!

CO: Zeker, maar er spelen ook nog wel andere zaken. De omstandigheden in de zorg is in 30 jaar aanzienlijk veranderd. Men ging er van uit dat in de meeste gevallen thuis de beste zorg door de ouders zelf kon worden gegeven. Maar door dubbele vergrijzing, van ouder én cliënt, is zorg thuis in veel gevallen geen optie meer.

CV: Welke gevolgen heeft dat voor Harteheem?

CO: Bewoners hebben steeds meer begeleiding nodig. Het kan voorkomen dat in een woongroep een aantal bewoners één op één begeleiding nodig heeft, en dat op een woonkameroppervlak van 50m² en kan je je voorstellen dat dat wel eens lastig wordt, ook voor het personeel. Mogelijk moeten de woningen worden aangepast om hierop te anticiperen. We hebben ook een aantal woningen met slaapkamers op de eerste verdieping. Die zouden als grotere zit- slaapkamers moeten worden omgevormd voor de bewoners die redelijk zelfstandig kunnen wonen.

CV: Ik begrijp dat er een aanzienlijke ondersteuning van vrijwilligers is?

CO: Ja zeker. De Hartekampgroep, waar Harteheem onderdeel van is, heeft nu plm. 620 vrijwilligers, familieleden van bewoners. Of mensen met affiniteit met de instelling, of mond op mond reclame. Wandelen, fietsen, een beetje kletsen, spelletjes doen. Het is fantastisch. Onze bewoners zijn zo puur, geeft zoveel voldoening om ze aandacht te geven.

CV: Over vergrijzing gesproken; ik schrijf dit stukje voor *Senior*, dus ...

CO: Voor vrijwilligerswerk is iedereen welkom! Maar helaas neemt de interesse bij jongeren af. En dat is jammer want het brengt zoveel, geeft zoveel voldoening! Dus ook ouderen die dit lezen, of tip je kinderen en kleinkinderen of wie dan ook voor dit prachtige vrijwilligerswerk.

Co Vink




"Zorg met een goud randje"



Woon met comfort en zorg in een warme en beschutte omgeving bij Fidesta Piet Blomhuis

Fidesta Piet Blomhuis in Heemskerk
"Zorg met een goud randje"

Er zijn nog enkele appartementen beschikbaar voor wonen met eigen regie en zorg.

Zia en Sima 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 vraag gestuurde zorg, voor senioren die eigen regie in hun leven willen behouden."

"Hier woon je 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."

Komt u langs voor een rondleiding bij Fidesta Piet Blomhuis?
U bent van harte welkom! Neem contact met ons op voor het maken van een afspraak.

Meer informatie: fidesta-pietblomhuis.nl
info@fidesta-pietblomhuis.nl of bel: 06 - 81932971



Tsjonge, wat zijn wij blij met onze vrijwillig(st)ers. We hebben er ongeveer 35. Circa acht van hen doen kantoorwerk. Zij zijn meestal met z'n tweeën op kantoor, elke werkdag van 9.30 tot 11.00 uur. Zij nemen dan de telefoon op en zij beantwoorden de e-mails en de meldingen die via internet binnenkomen. Zij doen dit geheel gratis. Zij vinden het fijn om mensen te mogen helpen. Circa 25 gaan naar klanten toe om ze te helpen. Een tuintje doen, een klusje doen, boodschappen doen of iemand ergens naar toe brengen en eventueel ook weer ophalen. Zij krijgen van onze klanten een kleine vergoeding. Die vergoeding dekt plus minus de kosten die de vrijwilliger heeft. Ook zij vinden het erg fijn om mensen te helpen. De vergoeding is slechts een bijzaak. Dit jaar hebben we twee nieuwe vrijwillig(st)ers mogen begroeten. Sandra is een vrouw van begin 40 jaar en zij helpt met het vervoeren van personen. Zij kan niet altijd, want zij heeft nog kinderen thuis. Maar elke week is er wel weer een gaatje te vinden en kan ze ons helpen. Robert is net met pensioen gegaan. Ook hij versterkt onze

vervoerdienst. Het bijzondere van onze vrijwillig(st)ers is dat ze elkaar eigenlijk nooit ontmoeten. Ja, de dames op het kantoor wel, maar de anderen kennen elkaar alleen maar van naam. Daarom is het zo prettig dat we dit jaar een BBQ kunnen organiseren voor al onze vrijwillig(st)ers. Dan hebben zij een kans om een keertje met elkaar plezier te maken.



Wilt u volgend jaar daar ook bij zijn, meldt u dan aan als vrijwillig(st)ers. Wij hebben altijd plek voor nieuwe mensen.

Help ons helpen!

Huib van den Heuvel
Voorzitter algemene hulpdienst Heemskerk
Tel: **0251-257 480**
Website: ahdheemskerk.nl

Kienen



De vakantie is verleden tijd en we gaan dus weer kienen. We hopen dat u een fijne vakantie heeft gehad. We beginnen weer op 30 september om 14.00 u, maar de zaal gaat om 13.30 uur open. We spelen 3 ronden voor € 5,00. U heeft daar wel een gezellige middag voor Groeten,

Het Kienteam

Karel en de grens

Het was zwabber-weer. Nat en droog. Regen en niet. Een merkwaardig begin van de zomer. Niet van dat weer waarbij de stranden volgepakt zijn met mensen. Een prima gelegenheid voor mij om richting zee te gaan. Lekker rustig in het grijs tussen de wolken en het water.

Er was iemand bezig op het strand. Hij trok voren in het natte zand als een potlood over papier. Wat deed ie daar? Tekenen? Dat gebeurt regelmatig op het natte stuk van het strand.



Nu ik wat dichtbij kwam zag ik dat het niet om een tekening ging, maar om het trekken van een cirkelvormige voor in het zand.

Wat gebeurde hier op het stille strand van Heemskerk? Waar mocht dat wel voor dienen?

Midden in de cirkel stond een vreemdsoortig voertuig op robuuste anti-lek banden. Het leek wel een aangepaste EMPR ^{*)}. De bezige persoon trok een dikke stok uit de sleuf omhoog en richtte zich op.

Het was Karel.

“Hé Karel” riep ik, “Wat doe jij nou?”

“Dag Har” antwoordde Karel, “ik trek een grens.”

“Hoezo?” vroeg ik.

“Het is een experiment, een proef” expliceerde Karel.

“Waarom, waarvoor?” sprak ik, “Wat wil je hier in vredesnaam mee bereiken?”

“Hoe gevoelig zijn wij mensen voor grenzen?” verklaarde Karel zich nader.

“Hoe dan?” antwoordde ik.

“Stap maar over de getrokken voor in het zand” reageerde Karel.

Ik liep naar de cirkel, maar aarzelde bij de rand. Was het passeren verstandig? De aarzeling viel Karel op.

“Zie je” zei ‘t ie, “je doet terughoudend, je gaat niet gelijk over de grens.”

“Nou en?” meende ik.

“Het is een belangrijk signaal.” vond Karel.

“Waarvan?” informeerde ik.

“Van je grensgevoeligheid.” verklaarde Karel.

“Wat moet ik daar nou mee?” bromde ik, ietwat verstoord.

“De grensgevoeligheid neemt zienderogen af” legde Karel uit, “ik probeer dit uit.”

“Je bedoelt dat mensen gemakkelijker over grenzen heen stappen?” vroeg ik.

“Krek” zei Karel.

“Het grensgedrag is veranderd” ging Karel verder, “door de andere opvoeding, minder controle et cetera, stapt men makkelijker over grenzen heen.”

“Tjee” zei ik, “leuk proefje.”

“Ook de invloed van grenswaarschuwingen neem ik mee” doceerde Karel, “daartoe gebruik ik waarschuwingborden.”

Karel toonde me een serie borden en een opzetzuil.



“En helpt dat?” vroeg ik.

“Niet veel” zei Karel, “het lijkt een maatschappelijk verschijnsel.”

“Boeiend” complimenteerde ik Karel.

“Ja” filosofeerde Karel, “voordat men de grens passeert is de pauze-rimpel in de tijd ingekort of zelfs verdwenen.”

“En waar merk je dat?” wilde ik weten.

“Overal” stelde Karel, “in het verkeer, in de Tweede Kamer, in de sociale media. Overal dondert men door de grenzen heen. De grensgevoeligheid is zoek, ook als er duidelijk gewaarschuwd wordt.”



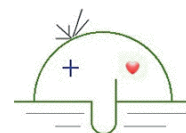
“Oh!” riep ik uit, “en hoe denkt Dien^{**}) over jouw grenzen? Laten we haar dat vragen.”

“Geen sprake van, geen tijd, Har” antwoordde Karel gejaagd, “ik moet door, ik wil het ook op het Nielenplein proberen.” Karel pakte zijn EMPR en verdween. “Doe straks de groeten aan Dien^{*)},” riep ik nog snel.

*) Electric Multi-Purpose Rollator
**) Karel's vrouw

Harry Wagendorp

harrywagendorp@mac.com



Aanmelden voor Mantelzorgwaardering 2024 kan vanaf nu!

HEEMSKERK/BEVERWIJK – Alle inwoners van gemeente Heemskerk en Beverwijk hebben een brief gekregen over de mantelzorgwaardering. De gemeenten willen met de mantelzorgwaardering mantelzorgers bedanken voor hun inzet. De waardering is een cadeaukaart van € 30,-.

Je bent mantelzorger als je langdurig, onbetaald voor een naaste zorgt. Dit kan verzorging zijn of hulp bij dagelijkse activiteiten aan iemand met een chronische ziekte of beperking. Als mantelzorger geef je meer zorg dan de normale dagelijkse zorg voor partners, ouders of kinderen die thuis wonen.

Jonge mantelzorgers verdienen dezelfde waardering! Ben je jonger dan 23 jaar? Is er bij jou thuis iemand lang ziek, gehandicapt, verslaafd, in de war of depressief? Moet je thuis vaak meehelpen? Dan ben jij een jonge mantelzorger! Ook jij hebt recht op de waardering. Ken jij een jonge mantelzorger? Vertel dan over deze waardering.

Wij waarderen wat je doet. Dat zeggen we niet alleen. We willen je ook een klein cadeautje geven met die cadeaukaart. Zorg je voor iemand in een andere gemeente dan Heemskerk of Beverwijk? Dan kun je bij die gemeente informeren naar de mantelzorgwaardering. Nieuw: de keuze uit 3 soorten cadeaukaarten:

- de Heemskerkse Ezelpas.
- de Beverwijkse LEV-pas.
- de landelijke VVV-cadeaukaart

Kijk waar je deze kunt uitgeven respectievelijk op:

www.ezelpas.nl

www.levpas.nl

www.vvvcadeaukaarten.nl

Met de Ezelpas en de LEV-pas ondersteun je lokale ondernemers in de gemeente Heemskerk en Beverwijk. Op het aanvraagformulier kun je aangeven welke cadeaukaart je wilt.



Ben je mantelzorger? Vraag dan vóór 11 november a.s. de mantelzorgwaardering 2024 aan. Je bent mantelzorger als je langer dan 3 maanden meer dan 4 uur per

week hulp of ondersteuning geeft aan iemand met een ziekte of beperking en hier geen geld voor krijgt.

De mantelzorgwaardering vraag je digitaal aan via www.heemskerk.nl/mantelzorg of www.beverwijk.nl/mantelzorgwaardering.

Heb je geen internet of vind je dit moeilijk?

Neem dan voor hulp contact op met MantelZ, Centrum voor Mantelzorg. Deze hulp is gratis.

Telefonisch spreekuur

MantelZ
centrum voor
mantelzorg

Het telefonisch spreekuur voor de mantelzorgwaardering is tot en met 7 november 2024 bereikbaar via tel. **06 208 31 670**

op de volgende dagen:

dinsdag 14.00 - 18.00 uur

woensdag 18.00 - 20.00 uur

donderdag 14.00 - 18.00 uur

Je kunt ook de voicemail inspreken. Spreek naam en telefoonnummer in, dan word je teruggebeld door een medewerker van MantelZ.

Plezier met papier bij Handen Ineen



De boekbinderij bij Handen Ineen is in september op 2 woensdagmiddagen open:

- Op 11 september is dat zoals vanouds. Veel materialen staan klaar om plezier te hebben met papier (denk aan kaarten maken, tekenen, schrijven, mail-art, of nog eens een Victoriaanse puzzel). Tegelijkertijd is er voor de boekbinders gelegenheid materiaal aan te schaffen, de grote gereedschappen te gebruiken of vragen te stellen over een reparatie, of het binden van een boek. Meedoen kost: € 6,- inclusief koffie/thee en de materialen voor Plezier met Papier.
- Op 18 september is er de mogelijkheid om mee te doen met een workshop waarin je een boekje maakt met enveloppen. De enveloppen in het boekje zijn leuke opbergplaatsjes voor kleine herinneringen, zegeltjes, kaartjes of plaatjes. Meedoen kost € 6,- (+ € 4,- voor de workshop) inclusief koffie of thee en materialen voor Plezier met Papier.

Vooraf aanmelden is niet nodig. Nieuwsgierig? Wil je gewoon een keertje komen kijken? Dat kan! Je betaalt dan € 1,- voor koffie/thee.

• Weken 21, 22, 23, 24, 26, 27, en 29 niet overgenomen of geen publicatie

• Week 20 2024

> 'Berichten over uw Buurt' - Bekendmakingen van de overheid direct in de inbox

Bent u 25 jaar of ouder en heeft u een e-mailadres opgegeven in <https://mijn.overheid.nl>? Dan krijgt u automatisch berichten met de laatste bekendmakingen van Overheid.nl. Deze e-mailservice heet 'Berichten over uw Buurt'. De berichten gaan bijvoorbeeld over een verbouwing van een huis, het kappen van een boom of een buurtfeest.

Niet? Meld u aan bij <https://mijn.overheid.nl>.

• Week 25 2024

> Doe Mee aan het NK Tegelwippen!

Door tegels te vervangen door groen, helpen we wateroverlast door hevige regenbuien te voorkomen, bevorderen we de biodiversiteit en verminderen we hittestress. Wat kunt u doen?

- Lever uw tegels in: Breng uw gewipte tegels gratis naar het afvalbrengstation.
- Gratis aanhanger: U kunt 3 uur lang een gratis aanhanger lenen om de tegels te vervoeren.
- Tegeltaxi: Kunt u de tegels niet zelf afvoeren? Stuur een mailtje naar tegeltaxi@heemskerk.nl en de gemeente haalt ze op, onder bepaalde voorwaarden. Kijk voor meer informatie op www.heemskerk.nl/tegeltaxi.

Alle tegels die u uit uw tuin haalt, tellen mee voor de battle. Geef het aantal gewipte tegels door op www.nk-tegelwippen.nl.

• Week 28 2024

> Deel uw mening over wonen en woningbouw in Beverwijk en Heemskerk!

Hoe vindt u het om hier te wonen? Wat vindt u belangrijk bij woningbouw? Waar moeten we de komende jaren op letten?

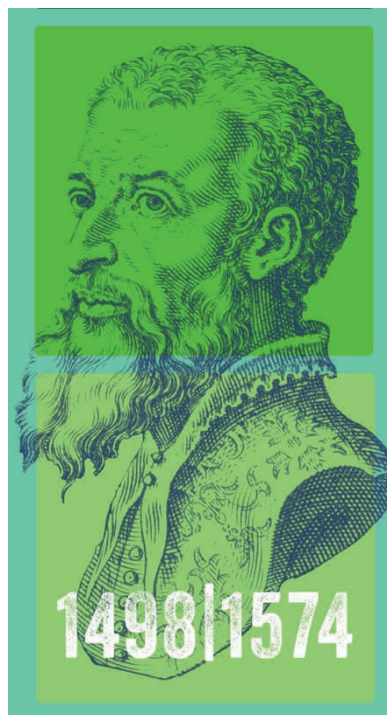
Vragen beantwoorden kan via heemskerk.nl/wonen.

Uw feedback en inzichten helpen ons bij het maken van een nieuwe woonvisie. Hierin werken we uit hoe naar het wonen in beide gemeenten gekeken wordt. In de visie staan 3 thema's centraal: nieuwbouw, bestaande wijken en betaalbaarheid. Er worden 3 ezelpassen onder de Heemskerkers en 3 LEV-passen onder de Beverwijkers verloot.

• Week 30 2024

> Ontdek de wereld van Maerten van Heemskerck

Dit najaar staat Heemskerk in het teken van onze eigen meester-schilder Maerten van Heemskerck. 450 jaar na zijn dood vindt de allereerste overzichtstentoonstelling van zijn werk plaats in het Frans Hals Museum, Stedelijk Museum Alkmaar en Teylers Museum. Elk museum belicht een specifieke periode uit zijn indrukwekkende carrière. Ook in Heemskerk eren we de in Heemskerk geboren kunstenaar met een reeks boeiende culturele programma's tijdens 'De Wereld van Maerten'. Op 14 september trappen we het programma feestelijk af in het dorpscentrum. Met verschillende



interessante activiteiten zoals een tekenworkshop in de Dorpskerk, een lezing door Christi Klinkert (conservator van het Frans Hals Museum) en meer! Dit in samenwerking met Frans Hals Museum, Theater Filmhuis De Cirkel, Historische Kring Heemskerk, Noord-Hollands Archief, Goed voor Elkaar, Museum

Kennemerland én het Cultuurhuis. Van september tot december staan meer activiteiten op de planning. Ga naar heemskerk.nl/maerten voor het hele programma! Over kunstenaar Maerten van Heemskerck Zoals zijn naam aangeeft is Maerten van Heemskerck (1498-1574) in Heemskerk geboren. De vader van Maerten zag zijn zoon als zijn opvolger op de boerderij, maar Maerten wilde zelf liever schilder worden. Met de hulp van zijn moeder vertrok hij naar Haarlem waar hij leerling-schilder werd bij Cornelis Willemsz. Meer weten over deze meester schilder en zijn geschiedenis in Heemskerk? Kom vanaf september naar de activiteiten tijdens 'De wereld van Maerten van Heemskerck'.

Lang niet alles is vermeld en vaak ingekort. Compleet: rodi.nl/heemskerk/archive



Nieuw Seizoen

De zomer is voorbij. Velen zijn op vakantie geweest. Was zelf op de Noordkaap. Heel lang in bus zitten. 6600 km is een hele zit. Je zie weinig van heel veel. Toch een belevenis. Sta je om 12 uur in de nacht in de volle zon te staan. In Heemskerk barst volksfeest los. Kijken we wat terug op de volksfeesten in onze kinderjaren. We begonnen voorafgegaan door fanfareorkest, Sint Cecilia, met een rondtocht door de kom van de gemeente. Veel kinderen liepen mee met hun geheel versierde fiets en meerdere meisjes in rok in de kleuren van onze driekleur. Wij jongens droegen een oranje sjerp. Word geloof ik nog prijzen uitgereikt voor de mooiste fiets. Bij terugkomst werd voor het toenmalige raadhuis een aubade uitgebracht en hield de burgemeester een toespraak. We kregen bonnen uitgereikt voor draaimolen en of zweefmolen en wat snoep. Rond 10 uur begonnen de spullen te draaien. Eerst kon je nog meedoen aan de diverse behendigheidsspelen. Kreeg ook nog kaartje voor filmvoorstelling in Marquette theater toen nog aan de Deutzstraat. Voor elke leeftijdsgroep iets anders. Kon je mooie prijzen winnen. Er was o.a. zakkenlopen, autopedrace. Dit werd gedaan op een stuk land gelegen tussen Kerklaan en Maerelaan, waar nu het Agnesplantsoen is. Weet nog heel vaag dat nog braakliggend tuinland was met de hagen er nog op. Heeft rond 1950 nog eens een circustent gestaan. Kwam begin jaren 50 verandering in toen de bejaardenhuisjes daar gebouwd werden. Alleen nog de rij tegen de Jozef en Mariaschool en enige tegen de Maerelaan. De rest was nog vrij en werd grasland. Waren ook nog ringsteekwedstrijden met paard en wagen en op de fiets. Het paard liep voor een zgn. Tilburry of sjees. Grote houten spaakwielen. Allemaal werkpaarden. De horeca begon om 10.00 uur met het eerste deuntje en spoedig liepen de eerste personen slingerend en aangeschoten door het dorp. De muziek, meestal duo met harmonica en drummer. Zij speelden dan tot twee uur en stopten dan tot 4 uur in de middag om dan weer tot 1 uur in de nacht te spelen. In die twee uur kon je dan naar huis om wat te eten of ging met iemand mee om daar wat te eten. Snackbar was nog onbekend. De grote feesttenten van nu hadden we niet. Speelde zich af in de toenmalige cafés. We hadden café Kloes, hoek Deutzstraat –Kerklaan, café Flora (Jan Nijman) Deutzstraat café De Zon (Dam), café Oranjeboom (van Noort) Gerrit van Assendelftstraat, café Halfweg, Hoogdorperweg café Dudink, Rijksstraatweg en café Brassier, eveneens Rijksstraatweg. Bij Dam en Nijman was het café open en ook de achtergelegen feestzaal waar gedanst en

gesprongen kon worden. De muzikanten werden veelal op het aan de kant geschoven en afgedekte biljart geplaatst. Denk daarbij aan bijvoorbeeld De Wico's en



duo Dijkhuis.

Het kermisterrein beperkte zicht tot Deutzstraat, Anna van Renaissancestraat klein stukje Gerrit van Assendelftstaat en Kerkplein. Bestond uit snoepkraam, palingkramen, flipperkasten waarop je per ronde voor een dubbeltje kon meespelen. Touwtje trekken, draaimolen, zweefmolen en spin en uiteraard de schommelschuitjes. Als doel zo hoog mogelijk te komen maar dan werd je weer flink afgeremd door de bedieningsmensen. Was ook nog het "reuzenrad", maximaal 8 bakjes genaamd Turkse schop. Tijdens de harddraverij zag je dan de eerste kermisliefdes, over de Marquettelaan lopen. Zijn heel wat relaties ontstaan tijdens die feestdagen. Toen alleen de woensdag en donderdag. De derde dag is ontstaan tijdens de viering van het 950-jarig bestaan Heemskerk, 1963 en nadien zo gebleven. Als kind zag je dit allemaal voor je woonhuis gebeuren aan de Marquettelaan. Op de donderdag kwamen grootouders en enige oudooms en -tantes te gast en naar de paarden kijken. Aantal toeschouwers was toen ook wel hoog. Na drie uur kwamen vaak de moeders met kinderwagens om de baby's te showen. Is nu door drukte onmogelijk. Die kinderwagens werden later ook veel gebruikt door oudere broers en zussen om lege bierflesjes te verzamelen en zo geld voor de kermis te verdienen.

Niet alleen bier hoort bij deze dagen maar uiteraard ook paling en spouwertjes. Paling weet iedereen wel wat het is maar spouwertjes zijn een echte Noord-Hollandse kermis versnapering. Door elke bakker in Noord-Holland gebakken bij lokale kermis. Dit is een beschuitbol waar anijszaad door gemengd is. Heel voorzichtig horizontaal doorsnijden, likje roomboter er op en gestampde muisjes. Smikkelen maar, nu in Heemskerk alleen nog te koop bij de bakker.

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



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

Reva
Centre

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

Wat kunnen wij voor u betekenen?

De fysiotherapeut verbetert of optimaliseert uw lichamelijk functioneren en voorkomt verdere achteruitgang. Hierdoor kunt u zo zelfstandig en mobiel mogelijk blijven. Tijdens de eerste afspraak worden uw klachten in kaart gebracht. Ook worden er fysieke testen gedaan om o.a. spierkracht, balans en evenwicht in kaart te brengen. De behandeling bestaat meestal uit oefentherapie, het geven van adviezen en begeleiden van naasten en mantelzorgers en het coachen van gewenste veranderingen. De fysiotherapeut informeert patiënten en hun naasten over het ziektebeeld, de vooruitzichten, de behandeling, de dagelijkse handelingen en hulpmiddelen.

Wilt u meer informatie of een afspraak inplannen?

Neem dan contact met ons op:

0251-231900

info@revacentre.nl

www.revacentre.nl



EcoHeemskerk

Duurzame Energie

HEEMSKERKSE ZONNEPANELEN-ACTIE VAN START

Ondanks alle negatieve berichten in de media over bijv. afschaffen saldering en de terugleverkosten vindt EcoHeemskerk vindt het nog steeds verstandig om zonnepanelen op je huis te leggen. Het bespaart je nog steeds flink geld! Daarom zijn we met een eigen zonnepanelen-actie gestart. We werken daarvoor samen met een professioneel bedrijf met ervaren vakspecialisten.

Als voorbeeld (meer of minder panelen zijn natuurlijk ook mogelijk!): een zonnepanelen-installatie op een schuin dak, met 8 panelen van elk 440 Wp, plus een hybride omvormer, volledig geplaatst, VOOR SLECHTS 3400 EURO! Verder is er ook een optie voor een thuisbatterij, die ook los leverbaar is. De actie loopt tot eind september.

KIJK HIER VOOR MEER INFORMATIE OVER DIT ACTIE-AANBOD EN AANVRAAG VRIJBLIJVENDE OFFERTE:

www.ecoheemskerk.nl/2024/06/05/zonnepanelenactie-van-start/

MEER WETEN OVER ECOHEEMSKERK?

Recent is onze nieuwe folder verschenen. Er staat mooi beschreven wat het doel en de activiteiten van onze vereniging zijn. U kunt hem hier lezen:

www.ecoheemskerk.nl/2024/06/28/onze-nieuwe-folder/

TIP: GRATIS ENERGIEBESPAAR-ADVIES

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

www.ecoheemskerk.nl/energiehulp. Als u in een

eigen huis woont, ga dan voor meer informatie naar:

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

Voor alle Heemskerkers staan allerlei energiebespaar-tips op: 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.

EEN RIJBEWIJS AANVRAGEN
OF VERNIEUWEN



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 01-01-2025

Senioren (75+) €40 Medisch €40

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)



Ontmoetingscentrum de Stut

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk
T 09:00÷16:00 u: 0251-248 648

Bridge voor beginners

Al sinds jaar en dag biedt de Stut de mogelijkheid om zich te bekwamen in het bridgen. Wij hebben hier zeer bedreven en ervaren docenten voor die u begeleiden en waaraan u al uw vragen over dit moeilijke kaartspel kwijt kunt. We bieden maar liefst vier verschillende cursussen aan, ieder op hun eigen niveau: Bridge voor gevorderden, Opfriscursus Bridge, 2^e jaars Bridge en dit seizoen start op maandagmiddag 9 september een nieuwe groep 'Bridge voor beginners'. Speciaal voor mensen die altijd al Bridgen hebben willen leren. Dit is uw kans en ligt voor het grijpen...!

La Blast (partnervrij dansen)

Vindt u dansen leuk, maar heeft u geen partner om dit mee te doen? Dan is La Blast vast iets voor u. La Blast is partnervrij dansen en is ook nog een ongelofelijke leuke "cardio workout". La Blast combineert dansen met sportieve oefeningen die goed zijn voor lichaam en geest. Allerlei verschillende dansstijlen, variërend van Ballroom tot Latin komen aan bod, van Samba tot Cha Cha Cha en van Paso Doble tot Jive. Ook worden er soms uitstapjes gemaakt naar andere dansstijlen zoals Disco, Salsa en Merengue. En dit alles onder leiding van een ervaren docent.

Mandala tekenen in de Stut

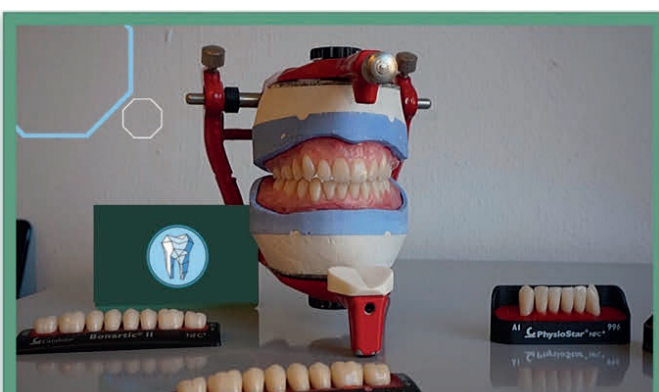
Het woord Mandala betekent "magisch wiel, rad of cirkel". We bieden twee cursussen aan: de Mandala Basis cursus en de cursus Mandala Chakra tekenen. Tijdens de basis cursus wordt gestart met eenvoudige opdrachten, voorbeelden en duidelijke aanwijzingen. Tijdens het tekenen maakt u als het ware een reis naar binnen, het geeft innerlijke rust en stilte. Mandala tekenen is niet moeilijk, iedereen kan meedoen en u hoeft geen tekentalent te hebben. Bij Chakra tekenen wordt aandacht besteed aan het tekenen van de 7 chakra's, de z.g. energiewielen in je lichaam. Elke chakra heeft zijn eigen specifieke vorm en kleur. Iedere maand wordt er 1 chakra behandeld en deze kan

daarna thuis verder uitgewerkt en ingekleurd worden.

Wilt u meedoen en aanmelden, dat kan...!

Inschrijven mailen via www.destut.nl of u komt langs en dan

doen we het samen. Adres & Telefoon zie boven.



GRATIS APK VOOR UW KUNSTGEBIT

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



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
VERHAGEN

Adres: Maerelaan 26, Heemskerk

Telefoon: 0251-839403

Email: info@tppverhagen.nl

Mededelingen van de reiscommissie



Dagtocht naar Friesland

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

Deze keer hebben we voor u weer een mooie dagtocht georganiseerd op 2 oktober 2024.

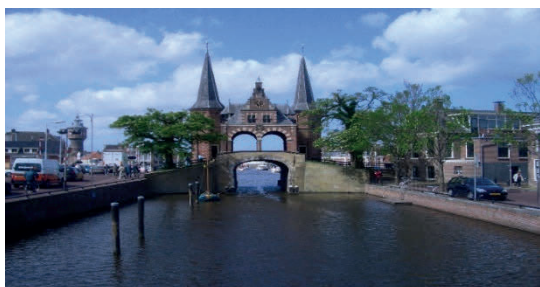
Na vertrek uit Heemskerk rijden we over de Afsluitdijk naar Friesland. Wij stoppen bij het Wadden Center. Hier krijgt u twee koffie met Friese koek aangeboden en heeft u een mooi uitzicht op het IJsselmeer en de Friese kust. Daarna krijgt u de tijd om rond te kijken en vanaf het dak heeft u een adembenemend uitzicht. Na vertrek rijden we een mooie route naar Joure.

Na het diner rijden we het stukje naar Sneek. Hier krijgt u een rondvaart van 2 uur vanuit Sneek over het Sneekermeer. Aan boord krijgt u 1 consumptie. Na de rondvaart rijden we weer naar Heemskerk en bent u rond half zeven weer thuis.

De prijs hebben we zo laag mogelijk proberen te houden. We hebben deze vastgesteld op € 73,50.

Inschrijvingen

17 september in de Schuilhoek 14.00-15.00 uur
17 september in de Jansheeren 15.30-16.30 uur *)
19 september in Westerheem 14.30-15.30 uur
*) KBO Leden krijgen € 10,00 korting.



Uitspraken kinderen

Ik wil niet zonder sokken in mijn schoenen. Dan krijg ik bladeren.

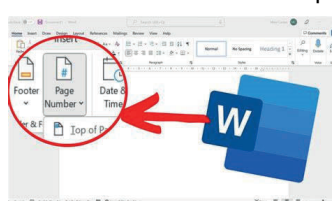
Blè, ik lust geen worteltjes! Want ik ben geen konijntje.

Wat ben je aan het doen? Gewoon. Stoute dingen.

Zoonlief: Ik gooi het wel in de 'bullebak'.

Lay-out-sterren gezocht

De Redactie heeft plek voor mensen die goed hun weg weten in Word én kunnen opmaken in Word.



De Senior heeft een vrijwillige redactie en daar kunnen we wat ondersteuning in gebruiken. Een keer per maand is er een apart

overleg met de mensen die de lay-out verzorgen. Wilt u helpen? Meld u dan voor meer informatie aan bij Ingrid Dudink: ingrid.dudink@metheemskerk.nl
Of bel naar **06-484 57 632**.

Welkom bij de club!

Bezorgers Senior gezocht

Ondanks dat er ontzettend veel nieuwe bezorgers zijn gekomen in 2024, hebben we nog steeds een structureel tekort! Er zijn namelijk ook veel 'oudgedienden' gestopt met bezorgen. Een oproep voor nieuwe mensen levert standaard reacties op, daarom de vraag: wilt u (reserve) bezorger worden? De eerste dinsdag van de maand de Senior ophalen in de Jansheeren tussen 9 en 11.00 (na 11.00 op het Gezondheidsplein, boven de Dekamarkt). U loopt een vooraf afgesproken wijk en u kunt zelf aangeven hoeveel boekjes u wilt bezorgen. Er zijn kleine en grote wijken, halve wijken of hele wijken: voor ieder wat wils. U kunt het blad bezorgen binnen 5 dagen. Bij afwezigheid kunnen wij een vervanger voor uw wijk zoeken. Als vrijwilliger bij MET Heemskerk krijgt u elk jaar een uitnodiging voor een bedankavond en een cadeaubon rond de feestdagen. En natuurlijk eeuwige roem, een frisse neus en een lekker rondje om in ons prachtige dorp. Voor meer informatie of aanmelden belt u met Ingrid Dudink: **06 484 57 632** of stuur een mail naar ingrid.dudink@metheemskerk.nl

BOLLEMEIJER 90 **GEZICHTSBEPALEND**
SEN 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

Nordic wandelen

Bij het Odensehuis Heemskerk zijn ze gestart met een nieuwe activiteit: Nordic wandelen. Gezellig met elkaar wandelen, elkaar ontmoeten. Samen buiten zijn en het uithoudingsvermogen verbeteren. Het Nordic wandelen is iedere vrijdag, van 14:30 tot 15:30 uur. Het is bedoeld voor ouderen en mensen met (beginnende) geheugenproblemen. Meer informatie: Karin van der Meij (023-510 02 36).



Alzheimer Trefpunt

10-september-2024

Thema: "Wat is dementie en hoe wordt de diagnose gesteld?"

Veel mensen krijgen te maken met dementie. Wanneer is het "niet pluis" en wat moet je dan doen? Wat gebeurt er daarna en hoe wordt de diagnose gesteld? Deze en andere vragen worden beantwoord door twee artsen van Parnassia.

Iedereen is welkom en de toegang is gratis, aanmelden is niet nodig.

Locatie: Ontmoetingscentrum De Stut

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

Inloop vanaf 19:00 uur; Aanvang: 19:30 uur



Taalhuismarkt week van het Nederlands

Taalhuis IJmond organiseert op donderdagochtend 3 oktober een "Taalhuismarkt" in wijkcentrum Prinsenhof van 9.00-12.30 uur.

Een Taalhuis is een samenwerking van bibliotheken, (volwassenen) onderwijs, organisaties op het gebied van welzijn en zorg, zoals MET Heemskerk en Welzijn Beverwijk, gemeenten en Stichting Lezen en Schrijven. Samen zorgt het Taalhuis voor een uitgebreid aanbod op het gebied van taal, rekenen, geld en digitale vaardigheden. Iedereen kan naar het Taalhuis komen. Het Taalhuis heeft activiteiten op veel verschillende plekken: op scholen in buurtcentra en bibliotheken. In deze regio heet het "Taalhuis IJmond". Het Taalhuis werkt met professionals en met vrijwilligers.

Wilt u weten wat het Taalhuis IJmond doet, wat het Taalspreekuur is, of wilt u (taal)vrijwilliger worden? In de IJmond regio is er een groot aanbod aan taal- en digitale oefenmogelijkheden. Maak kennis met dit ruime aanbod activiteiten, doe mee met een leeskring of taalspelletjes en laat u inspireren.

Alleen zijn hoeft niet meer!



Roos (69) zoekt een actieve senior om in de duinen te wandelen (ongeveer 2 uur).

Riet (93) heeft behoefte om samen met iemand gezellig wat te drinken, naar de film te gaan of iets dergelijks.

Bep (86) zoekt contact met een vrouw om te wandelen, een drankje op terras te doen of bijvoorbeeld naar de bioscoop.

Stieneke (75+) zoekt een vrouw (75+) om een expositie of museum te bezoeken.

Interesse? Neem contact op met Ingrid Dudink:

T [06 484 57 632](tel:0648457632).

Kom op! september 2024

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	De Stut	09.30-11.30
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma/wo ocht, do mi	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00, 16.00-17.00
Walking handball DSS buitenterrein	ma	Communicatieweg	11.00-12.00
Aziatische bewegingsleer 1 en 2	ma	De Stut	12.00-13.00, 13.00-14.00
d'Evelaer in Beweging	ma	d'Evelaer	12.45-13.45
Jeu de boules voor mantelzorgers	ma 9+za 23 sept	Adelaertlaan 1 H'kerk	13.15-15.00
Sporten voor mantelzorgers	ma	Fit4you2	13.30-15.00
Jeu de boules	ma en do	De Stut	13.30-15.30
Dans je fit	ma	De Stut	14.15-15.15
Fietsgroep	di	Spectrum	vanaf 09.00
Sportief lopen met oefeningen	di	d'Evelaer	09.00-10.00
Gym op de stoel	di	De Stut	12.30-13.15
Fifty fit	di	De Stut	13.30-14.30
Keep fit 55+	di	De Stut	14.30-15.30
Yoga 1, 2 en 3	wo	De Stut	Begin 09.00, 10.15 en 11.30
Wandelen voor mantelzorgers	wo 2 okt	MantelZ Beverwijk	10.30-12.00
Yoga start 3 okt	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Oefeningen in het duin	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Qigong en Tai Chi	do	De Stut	12.15-13.15
La Blast	do	De Stut	14.30-15.15
La Blast voor beginners	do	De Stut	15.30-16.15
Wandelen voor mantelzorgers	do 19 sept	NHD bij Patatoloog	10.30-12.00
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
Yoga 4 en 5	vrij	De Stut	09.00-10.00, 10.30-11.30
d'Evelaer in Beweging	vr	d'Evelaer	10.15-11.15
Nordic wandelen	vr	Odensehuis H'kerk	14.30-15.30
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Quiltbee 1 op 1 ^e ma en 2 op 3 ^e ma	1 ^e en 3 ^e ma	De Stut	13.30-15.30
Mandala tekenen basiscursus	2 ^e ma	De Stut	13.30-15.30
Mandala chakra tekenen	4 ^e ma	De Stut	13.30-15.30
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graferen)	di	Arti-Ambachten	09.15-12.00
Zelfstandig kantklossen	di 10,17, 24 sept	Spectrum	09.30-11.30
Handwerkgroep	di 10, 17 en 24	Jansheeren	13.30-15.30
Tekenclub de Werf	di 10,17, 24 sept	Spectrum	20.00-22.00
Toveren met textiel	wo, even wk	De Stut	10.30-12.00
Tekenen naar waarneming	wo, oneven wk	De Stut	13.30-15.30
Plezier met papier tijdens Open Werkplaats	Wo 11 en 18 sept	Arti-Ambachten	13.30-16.00
Tekenen en schilderen	do	De Stut	10.00-12.00
Crea groep	do, even wk	De Stut	13.30-15.30
Beter fotograferen: basis va 12 sept vervolg va 16 jan	do, oneven wk	De Stut	13.30-15.30
Creatieve activiteit	za 30	MantelZ	10.00-12.00
Cultuur en muziek			
Stut ensemble	di	De Stut	09.30-11.30
Zing-Kring-middag. Uitjezorg IJmond	wo 4 en 18 sept	d'Evelaer	14.00-15.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Het Stutkoor	do	De Stut	10.30-11.45
Cursussen			
Duitse conversatie	di oneven wk	De Stut	13.30-15.00
Samen schilderen in d'Evelaer	di v.a.1 okt	d'Evelaer	20.15
Engelse conversatie	woe even wk	De Stut	13.30-15.30
Franse conversatie	vrij	De Stut	09.00-10.30
Spaanse conversatie	vrij	De Stut	09.30-11.00

Kom op! september 2024

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Kennismaken met de Reigershoeve	zo 8 sept	Reigershoeve	13.00-15.00
Alleen is ook maar alleen	zo 29 sept	Spectrum	14.00-16.00
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Buurtkoffie	laatste ma v/d maand	Spectrum	10.00-11.30
Alzheimer Trefpunt: Wat is dementie en hoe diagnose?	di 10 sept	De Stut	19.00-21.00
Open Boekbindwerkplaats	wo 11 en 18 sept	Handen Ineen	13.30-16.00
Lunch en muziek, Kennemer Bloemendagen	vr 13 sept	d'Evelaer	13.00-15.30
Kennemer Bloemendagen	vr 13 t/m zo 15	d'Evelaer	zie p. 6 en website
Spellen / Recreatie			
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren klaverjassen	ma	Spectrum	13.30-16.30
Kienen	ma 30 sept	Jansheeren	14.00-16.00
Bridge voor gevorderden	di	De Stut	10.30-12.30
Klaverjas en 1 maal per maand prijzenklaverjas	elke di va 10 sept	d'Evelaer	13.30-16.30
Bridge voor beginners	di	De Stut	13.00-15.00
Schaken SOOS 50+	di	Sportcentrum	vanaf 13.00
Klaverjassen	wo	De Stut	13.00-16.00
Scrabble	wo	Jansheeren	09.30-11.30
Kienen	laatste wo v.d. mnd	De Stut	13.30-15.30
Klaverjassen om de week	wo 11+25 sept	Jansheeren	13.30-16.30
Keezen om de week	wo 18 sept	Jansheeren	13.00-16.00
Sjoelen	wo v.a. 11 sept	Jansheeren	19.30-22.00
Bridge, opfriscursus	do	De Stut	09.30-11.30
Recreatiemiddag	do 12 19 sept	Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do 19 sept	Spectrum	19.00-22.00
Competitie bridge	vrij	De Stut	13.00-16.30
Keezbord	1 ^e en 3 ^e vrij	De Stut	13.30-16.00
Prijzenklaverjassen op vrijdag	vr 20 sept	d'Evelaer	20.00
Diversen			
Samen met een boek op maandag	2 ^e ma v.d. mnd	De Stut	10.00-11.30
Leesgroep boekensteun	di 24 sept	De Stut	09.15-10.45
Taalcarousel voor wijkbewoners	wo	De Stut	09.00-10.30
BeLEEFeniZ Street Art Zandvoort	wo 4 sept	Odensehuis	10.00-15.30
BeLEEFeniZ Frans Halsmuseum	wo 11 sept	Odensehuis	10.00-15.30
BeLEEFeniZ Czaar Petershuisje	wo 29 sept	Odensehuis	10.00-15.30
Project Thuis in de IJmond	do	De Stut	09.30-11.30
NVVS inloopspreekuur voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 19 sept	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Kunstgeschiedenis najaar va 3 okt en voorjaar va 6 mrt	do	De Stut	13.30-15.30
Repaircafe	za 5 okt	Schuilhoek	10.00-14.00
Adressen			
locatie	adres	telefoon	website / e-mail
Arti-Ambachten (zaal H.I.)	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 230 315 / 06 254 83 404	www.arti-ambachten.weebly.com
D'Evelaer	Luttik Cie 35	0251-244 544	www.evelaer.nl
De Jansheeren	Maltezerplein 1	06 484 576 32	www.metheemskerk.nl
De Schuilhoek	Van Bronckhorststraat 1	088 8876 811	www.metheemskerk.nl
De Stut	Maasstraat 3	0251-248 648	www.destut.nl
Fit4you2	Beneluxlaan 205-207	06 122 705 04	www.mantelz.nl/activiteiten
Handen Ineen	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 230 315 / 06 254 83 404	www.handenineen.com
Het Spectrum	Lauraplein 1	088 8876 810	www.metheemskerk.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

Het inloopspreekuur.

De zomer is bijna weer voorbij en dus gaan wij vol goede moede weer van start met onze activiteiten. 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.

Wie komt meehelpen?

Met de start van het nieuwe seizoen hebben wij uw hulp zeer nodig. Wij zoeken een teamlid dat het leuk vindt om activiteiten en bijeenkomsten te organiseren. Wat voor jou? Maak contact via info@stichtinghoormij.nl t.a.v. afdeling Alkmaar IJmond.

Seniorenmarkt in Jansheeren.

Op 05-10-2024 staan wij weer met onze stand op deze gezellige markt die om 13,30 uur open gaat. Daar zullen wij u voorlichting geven over al uw vragen betreffende hoor-, tinnitus en evenwicht problemen. En natuurlijk zullen wij u graag vertellen over wat wij nog meer willen gaan doen. Daarbij werken wij nauw samen met de schrijftolk -organisatie in de stand van die naast ons staat. Daar kunt u kennismaken met het werk dat de schrijftolken doen ten behoeve van slechthorenden. Wij verwelkomen u graag!



Voorlichting over “evenwicht en duizeligheid”.

Op 19-09-2024 is er een voorlichtingsbijeenkomst in het Noord West Ziekenhuis te Alkmaar, ingang Metiusgracht. Inloop: 19.00 uur; start om 19.30 uur. Sprekers zijn: Dr. Venker, KNO arts en dhr. K. Twilt, ervaringsdeskundige. Toegang is gratis, aanmelding is verplicht. Ga hiervoor naar: stichtinghoormij.nl/agenda. Ga naar datum 19-09-2024 en klik op “aanmeldformulier”.

Op de site van stichtinghoormij.nl leest u verder detailinformatie over de avond. Het wordt zeker een heel interessante avond waar de deskundigen u alles zullen vertellen over de huidige stand van de wetenschap en ervaring.

Vriendelijke groet van Wim Steenpoorte.

Secr. NVVS afd. Alkmaar IJmond.

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

Fietsvierdaagse groot succes



In de eerste week van augustus werd de traditionele Heemskerkse Fietsvierdaagse weer verreden. Dagelijks konden 460 mensen kiezen uit 25, 40 of 60 km routes. Steeds meer deelnemers uit andere delen van Nederland en zelfs 4 deelnemers uit België konden verwelkomd worden.

De werkgroep van MET kijkt tevreden terug!

De computerhelpdesk ...

De PC/ Laptop/ mobiele telefoon is op dit moment bijna onmisbaar voor iedereen en speciaal voor ouderen. Steeds meer worden wij verwezen naar het internet.



Denk aan NOS, overheid en belastingen. Problemen met deze apparaten komen nooit gelegen. Het is fijn voor u om te weten dat er helpers beschikbaar zijn die u met problemen kunnen helpen. Wij komen

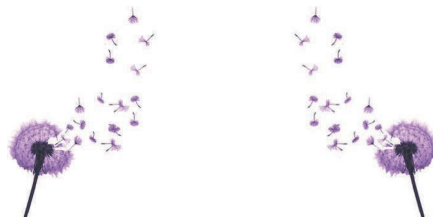
weer aan huis, of u kunt in overleg met de helper het apparaat brengen bij de helper. Voor alle vragen kunt u maandag tot en met vrijdag bellen tussen 9.00 en 18.00 uur.

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

Wij Gedenken

02-5	Mw.	H.E.M. Zonneveld-Duijndam	83	20-5	Hr.	J.P.M. Scheffer	78
03-5	Mw.	A.C. Heijne-van Lieshout	84	21-5	Mw.	W.A. Mulder-vd Wart	78
04-5	Hr.	R.P. van. Sluis	75	21-5	Hr.	L.M. Huijgens	92
10-5	Hr.	H.F. Mersmann	89	22-5	Hr.	G. Boomsma	90
10-5	Hr.	J vd Velde	88	22-5	Hr.	T.A.J. Zonnenberg	78
12-5	Mw.	C.E. Jansen	91	23-5	Hr.	W.M.M. Lansdaal	91
12-5	Mw.	A.G. Ruiten-Hienkens	89	24-5	Hr.	J.J. Bleeker	95
12-5	Mw.	W. van Aalderen	85	25-5	Hr.	A.D. Heimering	71
13-5	Mw.	M. vd Laan-Verduijn	88	25-5	Mw.	P.J. Harmsen-Lobs	78
13-5	Mw.	O. Korte-Nieland	90	25-5	Mw.	C.A.M. Noltten-Nijman	89
14-5	Mw.	L.I. de Vries-Schouten	67	25-5	Hr.	L. Tiebosch	86
14-5	Mw.	R. Scholts	90	26-5	Hr.	J. Bolhuis	93
15-5	Mw.	S.J. Nuijen-Cappon	72	29-5	Hr.	J. Koopman	72
16-5	Hr.	R.W. vd Eng	78	29-5	Mw.	M.J.M. Welboren-van Gool	67
16-5	Mw.	G. van. Oordt-Joren	83	30-5	Hr.	L. vd Broek	72
17-5	Mw.	W.B.M. de Laat	86	06-6	Hr.	H.I. Weelage	68
18-5	Mw.	Z. Yildiz-Sarikaya	79				

Bron: Burgerlijke Stand Heemskerk



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.895,-

Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.



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 Heemskerkplein 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 Heemskerkplein 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@svvijmond.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		