


# SENIOR

## HEEMSKERK



 Fotokring Heemskerk

© Hans Beijer

OKTOBER 2024

ASSUMBURG IN DE HERFST



Ons  
kantoor  
is er  
voor ú.

**Janssen &  
van Commenée**  
notarissen

Gevestigd in Heemskerk, maar regionaal werkzaam van Zandvoort tot Akersloot.

Wij nemen tijd voor u en staan u op professionele wijze bij. Gewoon omdat u de zaken goed geregeld wilt hebben: op de korte én op de lange termijn.

Heeft u een notaris nodig voor een testament, estate planning, onroerend goed of een nieuw op te richten stichting of bedrijf? Neem dan contact met ons op. Want naast deskundigheid bieden wij u maximale duidelijkheid, zowel in ons advies als in onze tarieven.

Wij zijn er immers voor ú!

**Notarissen  
Janssen & Van Commenée**

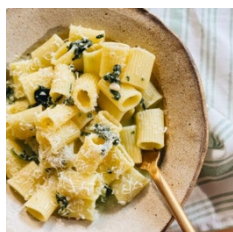
Burgemeester Nielenplein 2  
1961 NV Heemskerk

Tel.: 0251 - 24 52 24

Fax: 0251 - 24 59 34

E-mail: [notaris@notarisjvc.nl](mailto:notaris@notarisjvc.nl)

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



## Pasta Pesto

TV kok Miljuschka

### Benodigheden

- Vijzel of keukenmachine

### Ingrediënten

- 30 gr basilicum + extra om te garneren
- 65 gr pijnboompitten
- 80 gr Parmezaanse kaas geraspt + extra om te garneren
- 100 ml olijfolie plus extra om te bakken
- snuf zout
- snuf peper
- 3 tenen knoflook gepeld
- 400 gr rigatoni (een soort penne pasta)

Een pasta recept dat klaar is in 15 minuten. Het enige wat je hoeft te doen is de pasta koken en een paar kleine extra stapjes volgen voor een lekkere saus en klaar ben je.

### Instructies

Kook de rigatoni al dente in ruim water met flink wat zout.

Doe de knoflooktenen in een vijzel (of keukenmachine) en maak ze fijn. Vervolgens voeg je de pijnboompitten, basilicum, Parmezaanse kaas, peper, zout en olijfolie toe. Vijzel dit fijn tot een mooie pesto.

Verhit een scheutje olijfolie in de pan en bak de verse pesto even kort aan. Voeg een flinke scheut pastawater toe aan de pesto.

Doe de gekookte rigatoni direct uit de pan erbij. Rasp de Parmezaanse kaas over de pasta, totdat er een mooie gebonden saus ontstaat.

Dien de pasta op en maak eventueel af met extra Parmezaanse kaas en basilicum.

## Komt t zien, komt t zien

De feestweek is achter de rug en hopelijk kijkt u daar met genoeg op terug. Misschien bent u juichend na de paardenkoers huiswaarts gegaan, of juist niet. In ieder geval zijn de dranghekken, feesttenten, plaskruizen opgeruimd, de kermisattracties vertrokken en de 'nietjes' zijn weer terug geplaatst om de fietsen te kunnen stallen en het dorp ziet er weer normaal uit.

De activiteiten in de buurthuizen zijn weer gestart en u loopt waarschijnlijk weer in de tredmolen van alle dag. Raadpleeg vooral de agenda elders in dit nummer om te zien wat en waar zaken spelen.

Natuurlijk gaat u een kijkje nemen op de **Seniorenmarkt** op zaterdagmiddag 5 oktober in De Jansheeren. Door de verbouwing in het gemeentehuis is er dit keer uitgeweken naar De Jansheeren. Allerlei organisaties presenteren zich en u zult ervan verstand staan hoe groot het aanbod is voor actieve deelname. U krijgt ook de kans om uw talenten in te zetten bij organisaties die daar graag gebruik van willen maken.

De wintertijd gaat weer ingevoerd worden en wel in de nacht van 26 op 27 oktober. We dienen dan de klok een uur terug te zetten, wat zou kunnen resulteren in een uurtje langer op bed blijven. Tja en dan is de zomer voorbij en is het herfst. Bladeren vallen weer van de bomen, maar vóór de bladeren gaan vallen kunnen we nog genieten van de prachtige herfstkleuren. Een fietstocht of wandeling door ons duingebied is dan zeker aan te raden.

Wat vindt u in dit nummer:

- Assumburg
- Fietsen
- Gemeentenieuws
- Hoor mij
- Karel kijkt weg
- Kinderpraat
- Kuifje
- Maatjesproject
- Mantelzorger en dan?
- Puzzelhoek
- Recht op ouderenzorg

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



## Senior voor Heemskerkse Ouderen

55<sup>e</sup> jaargang, nummer 2, oktober 2024

**Verschijningsdatum:**

vanaf dinsdag 1 oktober 2024

**Inleverdatum kopij novembernummer:**

uiterlijk 14 oktober 2024

**Oplage:**

5751 exemplaren - 366 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](mailto:seniorheemskerk@metheemskerk.nl)

of naar ons adres:

Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk

Senior digitaal lezen kan via

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

**Illustraties**

Harry Wagendorp

i.s.m. Fotokring Heemskerk

<https://fotokringheemskerk.nl/>

**Drukwerk: Van Rixel en van Hoesel**

**Adverteren?**

Jan Zonneveld, T 06 588 63 247

**Uitgegeven door MET Heemskerk en  
De Grijs Ezel**

**Verzending naar**

alle 66-plussers in Heemskerk

**Senior niet bezorgd?**

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

**Senior lezen via internet**

Opgeven via:

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

onder vermelding van naam, adres

e-mailadres

**HEEMSKERK**

## Het inloopspreekuur.

De verbouwingen aan het Gemeentehuis en de Bibliotheek zijn gereed. Dan hebben wij weer de goede accommodatie voor het voeren van gesprekken over hoor-, tinnitus- en evenwicht-problemen. Daar zijn we blij mee, want wij willen alle personen met vragen goed kunnen helpen. Het eerst volgende inloopspreekuur zal zijn op: **17 oktober 2024 van 10.00 tot 12.00 uur** in de **Bibliotheek** in het **Gemeentehuis** te Heemskerk.

## Wie komt meehelpen?

Jammer genoeg heeft zich nog niemand als vrijwilliger gemeld om ons te helpen met ons werk. Wij hebben u echt nodig en daarom herhaal ik de oproep: wij zoeken een vrijwilliger die het leuk vindt om activiteiten en bijeenkomsten te organiseren. **Is dat wat voor jou?** Neem dan contact met ons op en mail even naar [info@stichtinghoormij.nl](mailto:info@stichtinghoormij.nl) t.a.v. afdeling Alkmaar IJmond. Dan mailen wij snel terug!  
**Verenigingen en mensen ontmoeten elkaar.**  
Aan het begin van het nieuwe seizoen is het juiste moment om (weer) kennis te maken met elkaar! De clubs zijn enthousiast en hebben nieuwe plannen en initiatieven. De mensen zijn nieuwsgierig naar wat de clubs nu te bieden hebben. Bezoek de seniormarkten!

## Seniormarkten

In onze regio zijn er op korte termijn twee Eén in Heemskerk op 5 oktober vanaf 13.30 uur in de Jansheeren en op 12 oktober vanaf 13.30 uur in Castricum in Geesterhage. Op de Seniorenmarkt te Heemskerk hebben wij een mooie stand. En wij zijn er niet alleen!



Wij komen samen met de schrijftolken organisatie. In onze stand zijn zij vertegenwoordigd om u voor te lichten en om te demonstreren hoe een schrijftolk werkt en welk voordeel u kunt hebben van het inschakelen van een schrijftolk op voor u belangrijke momenten. Bovendien is er een "mobiele" schrijftolk, die zal demonstreren hoe zij slechthorende mensen helpt bij een rondleiding in een tentoonstelling. Ook in Castricum zijn wij natuurlijk van de partij!

Tot ziens allemaal. Vriendelijke groet van  
Wim Steenpoorte.

Secr. NVVS afd. Alkmaar IJmond.

[info@stichtinghoormij.nl](mailto:info@stichtinghoormij.nl) t.a.v. afd. Alkmaar-IJmond.

## Ergotherapie steeds relevanter, misschien ook iets voor u?

Bij Reva Centre zijn wij gespecialiseerd in het behandelen van cliënten die last hebben van langdurig aanhoudende pijn. Nethaneël Berkel en Ditmar Lam zijn onze ergotherapeuten en helpen u graag verder!

Meer informatie of  
een afspraak inplannen?  
Neem contact met ons op:

☎ 0251-231900  
✉ [info@revacentre.nl](mailto:info@revacentre.nl)  
🌐 [www.revacentre.nl/ergotherapie](http://www.revacentre.nl/ergotherapie)



**Reva**  
Centre

## Wat is ergotherapie?

Wanneer u door fysieke en/of mentale klachten niet meer kunt doen wat u écht belangrijk vindt, dan is ergotherapie een uitkomst. Een ergotherapeut ondersteunt mensen in het zelfstandig uitvoeren van betekenisvolle activiteiten. Denk hierbij aan o.a. de zelfzorg, huishouden, mobiliteit binnens- en buitenshuis. Tijdens de behandeling kijken wij samen met u naar de mogelijkheden die u heeft om de activiteiten weer te kunnen uitvoeren die voor u belangrijk zijn. Hierbij houden wij rekening met de (mogelijke) problemen die u ervaart en helpen u om een oplossing te vinden waardoor u weer zo zelfstandig en veilig mogelijk de dag door komt. Aandachtsgebieden kunnen zijn:

- Valpreventie.
- Hulpmiddelen bij de zelfzorg.
- Mobiliteit: welk hulpmiddel ondersteunt om veilig op pad te gaan of thuis veilig te kunnen blijven wonen.
- Omgaan met vermoeidheid, middels een passende dagindeling

## Handig om te weten:

Ergotherapie wordt voor 10 uur vergoed vanuit de basisverzekering (mits het eigen risico is betaald). Je kan met of zonder verwijzing een afspraak maken voor een behandeling, dit maakt de ergotherapie heel toegankelijk.

Contact Reva Centre  
Cheryl Jellema, office manager  
Adres  
Reva Centre Heemskerk  
(GC Broekpolder)  
Steenhouwerskwartier 29b  
1967 KD Heemskerk  
T 0251 231 900

Afgelopen week moest ik boodschappen doen. Normaal doe ik dat niet. Mijn vrouw vindt het haar taak en bovendien vindt ze het ook erg leuk. Je komt dan nog eens een bekende tegen en daar kun je dan een praatje mee maken. Mijn vrouw maakt altijd wel twee praatjes. Maar leuk is dat toch.

Agelopen week moest ik boodschappen doen. Mijn vrouw was gevallen. Boem, midden met haar gezicht op het asfalt. Ze was ontzettend geschrokken en zag er niet uit. Gelukkig gebeurde het tijdens het wandelen met haar dochter. Die is verpleegster en wist dus wat te doen. Maar naar buiten gaan kon toen even niet meer. Ze zag er niet uit. Gebroken had ze niets, maar wel wat schaafwonden.

Afgelopen week ging ik dus naar de supermarkt met mijn boodschappenlijstje. Ik zag ineens Riki lopen. Riki is een vrijwilligster van onze hulpdienst. Ik ging even naar haar toe om een praatje te maken. Ze vertelde dat ze boodschappen aan het doen was voor mevrouw Groeneveld. En mevrouw Groeneveld was er ook bij. Ik gaf haar een hand en vroeg hoe zij het vond boodschappen doen met een vrijwilligster. Geweldig was haar antwoord. Zij en Riki gingen elke week samen boodschappen doen. Alleen kon ze het niet meer, maar samen ging het prima. We praatten verder en kwamen van het ene onderwerp naar het andere. Na een kwartiertje zie ik dat ik verder moest. Toen ik thuis kwam zei mijn vrouw dat het wel erg lang geduurd had, het boodschappen doen. Ja zei ik, ik kwam bekenden tegen en heb daar even mee staan te praten. Niet erg toch?

### Help ons helpen!

Huub van den Heuvel  
Voorzitter algemene hulpdienst Heemskerk  
Tel: 0251 257 480 Website:  
<https://ahdheemskerk.nl>



### Welke energievragen heeft u als senior?

EcoHeemskerk, de bewonersvereniging voor slim energiegebruik, staat ook met een stand op de **Seniorenmarkt** in de Jansheeren op zaterdag 5 oktober a.s. Daar bent u van harte welkom met al uw vragen over energiebesparing e.d.

EcoHeemskerk heeft trouwens het idee dat senioren soms zitten met speciale vragen rond energie. Zo wonen senioren vaker in een appartement binnen een VvE. Dit levert aparte uitdagingen op als je je woning wilt isoleren, of als je een inverter-airco wilt installeren. En senioren zijn vaker gevoelig voor tocht of optrekkende kou. Daarom de vraag: laat ons weten met welke vraagstukken rond energie u zit, dan kunnen we daar speciaal aandacht aan besteden in bijv. een informatiemiddag. Dit kan via e-mail [info@ecoheemskerk.nl](mailto:info@ecoheemskerk.nl). Alvast bedankt!

### Informatieavond thuisbatterijen op komst

Vanwege het a.s. afschaffen van de Salderingsregeling, bestaat er veel belangstelling voor de aanschaf van een thuisbatterij. Daarom gaat EcoHeemskerk een informatieavond hierover organiseren. Daar zal een specialist vertellen over de werking en de voor- en nadelen van een thuisbatterij. Een aantal van onze vrijwilligers heeft al een thuisbatterij. Zij zullen tonen hoe hun installatie eruit ziet en hoeveel voordeel qua zelfopgewekte stroom ze hebben. U kunt nu al uw belangstelling voor deelname aan deze informatieavond laten weten via:

[aanmelden@ecoheemskerk.nl](mailto:aanmelden@ecoheemskerk.nl). Dan krijgt u als eerste een uitnodiging zodra de datum bekend is.

### Tip: gratis energiebespaaradvies

Iedere Heemskerkse senior 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](http://www.ecoheemskerk.nl/energiehulp). Als u in een eigen huis woont, ga dan voor meer informatie naar:

<http://www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/>

## Recht op ouderenzorg beperken

“Het is een feit dat we de zorg zoals we die gewend waren, niet meer kunnen blijven leveren.” Dat zegt voorzitter Anneke Westerlaken van de brancheorganisatie ouderenzorg ActiZ in de Telegraaf. “Er komen steeds meer ouderen bij terwijl het aantal mensen dat in de ouderenzorg werkt, niet toeneemt.” Het betekent dat er keuzes gemaakt moeten worden, aldus de branchevoorzitter in de Telegraaf. “Het recht op zorg moet beperkt worden om zorg voor de meest kwetsbaren in de lucht te houden. En dat is natuurlijk geen leuke boodschap. Maar zoals het nu gaat, is het ook niet eerlijk: we geven mensen een indicatie voor een verpleeghuis, maar tegelijkertijd zegt het kabinet ‘er mogen geen verpleeghuisplekken meer bij’. Dus je geeft iemand het recht op een plek dat hij niet kan verzilveren. Daar moeten we vanaf. De politiek moet eerlijk zijn en zeggen ‘dit kunnen we niet meer waarmaken’.”

### Nieuwe woonvormen

In Den Haag klinkt steeds vaker de roep om terugkeer van het bejaardenhuis. “Je kunt niet terug in de tijd”, zegt Westerlaken in de Telegraaf. “Maar er moeten zeker nieuwe woonvormen komen voor de fase tussen het zelfstandig thuis wonen en het verpleeghuis. In een verpleeghuis kom je pas écht als je veel zorg nodig hebt. Fitte, sjoelende ouderen, zie je daar niet. Wil je die nieuwe woonvormen een bejaardenhuis noemen, prima, geef het een naam. Maar er moet vooral haast mee gemaakt worden.”

Overgenomen van de Nationale Zorggids d.d. 240403



### Interesse?

De Stichting de Grijs Ezel Heemskerk (SGEH) richt zich op verbeteringen voor ouderen. Bestuursleden uit de ouderenbonden maken deel uit van ons bestuur. Met een adviesraad van momenteel 21

vertegenwoordigers uit organisaties die o.a. ouderenzorg leveren. We nemen deel aan diverse werkgroepen en netwerken. De SGEH heeft o.a. werkgroep, die kijkt naar woonmogelijkheden voor senioren. Wij steunen de Senior financieel. Wij zoeken nog aanvullingen van ons bestuur. Interesse? Mail de secretaris:

[harrywagendorp@mac.com](mailto:harrywagendorp@mac.com)



### 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 2 en 16 oktober en vervolgens 2 keer per maand in

**De Vrijburcht, Vrijburglaan 2.** Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau, **T 085-488 3616.**

Zelf een datum reserveren kan via website:

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

De artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein.

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

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

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

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

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

Ook inwoners uit omliggende gemeenten zijn van harte welkom.

## Bingo in Huize van de Nouweland

Op elke 2<sup>e</sup> dinsdag van de maand spelen we weer bingo in Huize van de Nouweland.

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



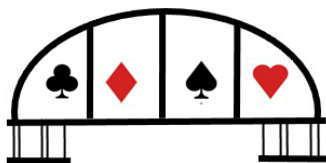
## Wat is het u waard?

**65+**

Dat het levensonderhoud steeds duurder wordt, ervaren we dagelijks. De prijzen in de supermarkt kunt u niet beïnvloeden. Slechts tijdens reclame kunt u enig voordeel behalen. De kledingdetaillist probeert u te paaien met zomer- en winter uitverkoop. Anderzijds kunt u soms sparen met zegeltjes e.d. Nee, echt zelf de prijs kunnen bepalen komt maar zelden voor. Alleen op Marktplaats mag u een bod uitbrengen. Nu geeft u aan wat het u waard is. In de huizenmarkt gaat het precies hetzelfde. Alleen moet u er rekening mee houden dat de vraagprijs een indicatie is en valt er weinig te onderhandelen. Heeft u belangstelling dan moet u inschrijven en daar bovenop minstens 10 tot 15% bijtellen. Het is net een loterij. Er zijn nog meer excessen tijdens de popconcerten. De kaartjes van een idool die volgend jaar optreedt gaan nu al in de voorverkoop. Een entreebewijs alleen al kost snel € 125. Nu zijn er bureaus die veel kaarten doorverkopen. De prijs gaat dan 3 tot 4 keer over de kop. Ook hier bepaal je zelf of het je waard is. En wil je bij de Formule-1 op de eerste rij zitten moet je daar een meier voor neertellen. Dat wij soms veel geld uitgeven voor een uniek evenement geeft het leven opwindend en verlangen. Voor het seizoen 2024/2025 kunt u terecht bij 8 musicals. Keuze genoeg en u bepaalt wat het u waard is!

Fred Wijers

## We hebben nog plaats genoeg!



**Bridgen Op Maandag**

Voor het nieuwe seizoen 2024/2025 start Bridgeclub BOM (Bridgen Op Maandag) met twee lijnen. We zijn gestart met een laddercompetitie maar u kunt nu nog mak-

kkelijk aanhaken. Ook bridgers die pas beginnen vinden bij ons een warm onthaal. De sfeer is ontspannen en wij houden een Kerstdrive en aan het eind van het seizoen een slotdrive. Op de maandagmiddag wordt in het Sportcentrum aan de Kerkweg gespeeld. Neem die stap en bel de wedstrijdleider Nico Meijland **06 417 34 816** of secretaris Fred Wijers **06 292 62 586**. Mailen mag ook [bomheemskerk@ziggo.nl](mailto:bomheemskerk@ziggo.nl).

U bent van harte welkom.



**TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK  
GERARD KOOL**

verzorgt voor u de uitstraling die u wilt met :

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

Vergoeding 75 % uit de basisverzekering  
van de zorgverzekering

Lid Organisatie Nederlandse TandProthetici

Wij zijn werkzaam in :  
**Heemskerk**

Kliniek voor Tandheelkunde Heemskerk  
Gerrit van Assendelftstraat 17 B, 1961NH Heemskerk  
Tel. 0251-253721 – [info@tandheelkundeheemskerk.nl](mailto:info@tandheelkundeheemskerk.nl)

en

**Beverwijk**

Tandprothetische Praktijk Gerard Kool  
Alkmaarseweg 79 B, 1947 DB Beverwijk  
Tel 0251-272894 – [info@tppgerardkool.nl](mailto:info@tppgerardkool.nl)



## 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](mailto:huisontruimingijmond@gmail.com)

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

TIP: bewaar dit voor als u ons nodig heeft.



## Gekleurde handjes

Ik kom aanlopen aan de achterzijde van ons pand aan de Maerelaan en ik zie dat het hek al open staat. Beide kamers zijn bezet dus waarschijnlijk is er iemand op bezoek.

Ik doe de deur open en vrolijke kinderstemmetjes komen mij tegemoet. Een klein koppie steekt er om de hoek met een blauw geverfd handje in de lucht. Nog 3 kinderen met gekleurde handjes en verfschortjes aan volgen. "We zijn de kist van opa aan het verven", wordt mij enthousiast uitgelegd door Pim. Muziek van Kinderen voor Kinderen komt uit de speaker van de kamer en overall ligt speelgoed, knuffels, knutselspullen en snoepjes. Wat een heerlijk plaatje om bij binnen te komen.

Oma zoekt mij op in de keuken "Wat ontzettend fijn om dit zo met ze te kunnen doen. Ze vinden het echt geweldig!"

Ik loop nog even terug de kamer in en zie ook de moeder in kleermakerszit op de grond zitten met een geverfde hand in de lucht. Ik maak stiekem even een foto van haar, de fotograaf staat tenslotte zelden zelf op de foto ;-).

Hierna stap ik achter mijn bureau en ga ik aan het werk met deze blijde en vrolijke kindergeluiden op de achtergrond. Wat een mooie manier om mijn dag te mogen beginnen ❤️.

Met hartelijke groet,

Mandy Wanmaker  
Uitvaartverzorgster

Wanmaker Uitvaart  
Maerelaan 6  
1961 KA Heemskerk  
**0251-254 135**

## Kinderpraat

"Mijn oren luisteren niet."

"Hé oma, jij hebt een baard op je benen!"

Opa bij een spelletje: "Ik weet het niet...."

Kleinkind: "Dan moet je nadenken zegt mama altijd."

"De zee smaakt naar chips."



### 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

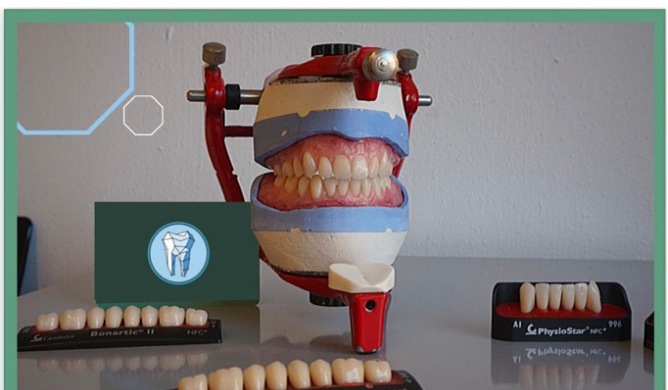
T 06-53 16 71 66

T 06-33 00 95 94

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

(u wordt altijd teruggebeld bij geen gehoor)

(in samenwerking met gecertificeerde arbodienst)



### 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](mailto:info@tppverhagen.nl)





**Stichting  
Vrijwilligers  
Vervoer  
IJmond**



**St Caecilianieus**

## Chauffeurs gevraagd!

Vindt u het leuk om als chauffeur een of meerdere keren in de week op een van onze busjes te rijden? Meldt u aan! Gegarandeerd een leuke en zinvolle vrijetijdsbesteding.

Wij bieden u een goede werksfeer met gezellige en gemotiveerde collega's.

Wel vragen we u om een bewijs van goed gedrag (VOG verklaring) en u woont bij voorkeur in of in de nabijheid van Heemskerk.



## Vervoer nodig?

Mensen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking en zij die niet de mogelijkheid hebben gebruik te maken van eigen vervoer of van het openbaar vervoer. Zij kunnen tegen betaling, gebruik maken van de vervoersdiensten van de SVVIJ. Vervoer is mogelijk in een (elektrische) rolstoel of met andere hulpmiddelen, alleen of met begeleiding; ook in groepsverband. U betaalt voor de bus ongeacht het aantal inzittenden.

De vervoersdiensten van de SVVIJ zijn bedoeld voor vervoer naar en van huisarts, ziekenhuis, verzorgingsinstellingen, familie, vrienden, kennissen, kerkbezoek, sportactiviteiten enz, enz. Kortom; voor medische, sociale, recreatieve en sportieve activiteiten. Voor meer informatie, kijk onze website:

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

Of vraag onze folder aan.

Aanvraag rit: Via de website of per mail: [planning@svvijmond.nl](mailto:planning@svvijmond.nl)

Ons bezoekadres:

Maltezerplein 31 1961JC Heemskerk

U kunt ons ook bellen van maandag t/m vrijdag tussen 13.00 en 16.00 uur: T 0251-257 481

Het afgelopen muziekjaar 2023-2024, is zeer succesvol verlopen. Veel optredens, veel publieke belangstelling. Hoogtepunt was zeker het Heemskerk Festival. Er waren meer dan 4000 bezoekers.

Zeer bijzonder was dat het concert enige tijd heeft stil gelegen. Zeer plotselinge windvlagen, regen en bliksem. Enkele slagwerkinstrumenten waaiden om. Zeer heftig. Na ongeveer een kwartier kon het gelukkig weer door gaan.

Bijzonder is ook dat vanuit het scholenproject een record aantal kinderen zich heeft opgegeven muzieklessen te gaan volgen. Zeer goed nieuws want een vereniging zonder leerlingen dat loopt nooit goed af. De eerste repetities zijn gestart. Nova heeft op 28 september opgetreden bij de opening Gemeentehuis/cultuurhuis. Om 16.00 uur heeft zij sluiting verzorgd. Zaterdagmiddag 26 oktober volgt de traditionele Spooky Halloween.

De fanfare zal 9 of 10 november een concert spelen. Nadere bijzonderheden volgen.

Uiteraard zal Caecilia ook St Nicolaas weer inhalen. Op 17 november wordt hij verwacht.

Ik hoop dat u de zomer goed bent doorgekomen. We wensen u toe dat er een Indian Summer zal volgen.

Met muzikale groeten,  
Jaap Hilbers.



## 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).

# **kasteel assumburg tuin**

Wilt u meer weten rondom de tijd van Deutz in kasteel Assumburg? Komend najaar is er een nieuwe driedelige presentatie. In het drieluik 'Rondom Deutz' leert en ervaart u veel over de cultuurgeschiedenis van deze tijd, waaronder de kunst in de 18<sup>e</sup> eeuw, welke kleding werd er in die tijd gedragen en over het ontstaan en de fascinerende tuinveranderingen. De driedelige serie bestaat uit presentaties, een rondleiding en beeldende workshops. Iedereen kan zich inschrijven, maar vol is vol!

Aanmelden gaat via: [m.nagtegaal2@vivazorggroep.nl](mailto:m.nagtegaal2@vivazorggroep.nl)

Voor meer informatie bel: 06 203 96 752

Kosten per presentatie € 7,50 inclusief koffie/thee.

29 oktober en 5 november met lunch.

Betalen kan op de dag zelf: contant, met pin (bij het Koetshuijs) of via QR code.

Het project is tot stand gekomen door een samenwerkingsverband met Stichting Vrijwilligers Kasteeltuin, ViVa! zorggroep en De Blauwe Deur en mede mogelijk gemaakt door de gemeente Heemskerk.



## **Presentatie kostuums 18e eeuw**

Dinsdag 22 oktober in Ridderzaal Kasteel Assumburg  
Door Martine Teunissen (historica Beleef het verleden)

10.00 u Inloop met koffie

10.30 – 12.30 u Presentatie

Niet goed toegankelijk voor minder validen i.v.m. trap.

## **Presentatie Hoveniers en tuinbazen 18e eeuw**

(met rondleiding)

Dinsdag 29 oktober in Koetshuijs

Door Lenneke Berkhout (historica)

10.00 u Inloop met koffie

10.30 - 12.15 u Presentatie

12.30 - 13.00 u Lunch

13.30 - 14.30 u Rondleiding kasteeltuin

of

13.30 - 14.30 u Workshop Tuin-tekenen

Door Annelies Vessies (cultuurdocent)

## **Presentatie Kunst 18 eeuw en workshop boetseren**

Dinsdag 5 november in Koetshuijs

Door Annelies Vessies (cultuurdocent)

10.00 u Inloop met koffie

10.30 - 12.00 u Presentatie

12.00 - 12.30 u Lunch

13.00 - 14.30 u Workshop boetseren

Door Anja Jonker (beeldend kunstenaar)

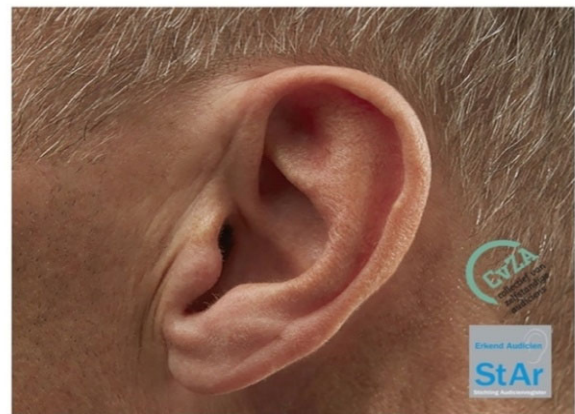


**Sport**  
**Concerten**  
**Spel**  
**Zalen Verhuur**  
**Feesten & Partijen**  
**Diners Buffetten**

**De Jansheeren**  
HORECA

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

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



## **“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 Coevenhovestraat 4 (in het pand van Van Els Optiek).

**Bel 0251 - 234 167 of e-mail [heemskerk@hoorcare.nl](mailto:heemskerk@hoorcare.nl)**



# Puzzelhoek

1		2	3	4		5	■	6	7	8		9	10	11	12	■	13		14	15	16		17	
	■	18			■	19	20				■	21	■	22		23		■	24				■	
25	26	■		■	27					■	28		29	■	30				■	31	■		■	32
33			■	34			■	35		36				37			■	38			■	39		
40		■	41	■	42		43	■	44			■	45			■	46			■	47	■	48	
	■	49		50	■	51		52	■	53		54			■	55			■	56		57	■	
58	59					■	60		61	■	62			■	63			■	64					65
66				■	67				68	■		■	69				70	■	71					
■	72			■	73		■	74				■	75				■	76		■	77			■
78				79	■	80	81				■	82	■	83			84		■	85				86
87					■	88				■	89		90	■	91			■	92					
	■	93			■	94			■	95				96	■	97		98	■	99				■
100	101	■		■	102			■	103			■	104		105	■	106		107	■			■	108
109			■	110			■	111				112				113	■	114			■	115		
116		■	117	■	118		119			■	120			■	121		122			■	123	■	124	
	■	125		126	■	127				128	■		■	129					■	130		131	■	
132							■	133				■	134				■	135						

## Horizontaal

1. Kattensoort – 6. Smal weefsel – 9. Lichaamsdeel – 13. Vleesgerecht – 18. Scheepsherstelplaats – 19. Gemeenschapelijke weide – 22. Moeder – 24. Gehoororgaan – 25. Amsterdams Peil – 27. Deel van het doel – 28. Afscheiding – 30. Wal – 32. Tegenover – 33. Insect – 34. Knaagdier – 35. Duizelig – 38. Zeevis – 39. Eventueel(afk.) – 40. Naschrift – 42. Hondengeluid – 44. Grondsoort – 45. Te zijner tijd – 46. Mannelijk dier – 48. Vanaf – 49. Kledingstuk – 51. Huivering – 53. Wijnsort – 55. Ganzengeluid – 56. Hondenras – 58. Sjalot – 60. Speelkaart – 62. Afstandmaat – 63. Reuzenslang – 64. Kwast – 66. Harde wind – 67. Opzienbarend iets – 69. Riviermonding – 71. Leger – 72. Economische gemeenschap(afk.) – 73. Om te feliciteren – 74. Landbouwgerei – 75. Koolsoort – 76. Grammofoonplaat – 77. Treiter – 78. Bede – 80. Alletwee – 83. Geroosterd brood – 85. Gescheiden – 87. Getalaanduiding – 88. Hert – 89. Tochtje – 91. Oude naam postbedrijf – 92. Opruier – 93. Koor – 94. Oude lap – 95. Krijgsgewoel – 97. Deel van schoen – 99. Voorzetsel – 100. Forte piano(afk.) – 102. Jong dier – 103. Wiel – 104. Snijwerktuig – 106. Opening – 108. Soort verzekering – 109. Kleine vrucht – 110. Zangstem – 111. Delfstof – 114. Zelfkant – 115. Vismand – 116. Aartsbisschop – 118. Houding – 120. Bedorven – 121. Zoogdier – 124. Begane grond (afk.) – 125. Verlaagde toon – 127. In elkaar – 129. Verheugd – 130. Landtong – 132. Arbeidzaam – 133. Optisch instrument – 134. Holtedier – 135. Meetgerei.

## Verticaal

1. Met zijn tweetjes – 2. Ten bedrage van – 3. Klein plantje – 4. Europese Kampioenschappen(afk.) – 5. Gooier – 6. Smart – 7. Inleiding – 8. Deel van de Bijbel – 10. Voormiddag – 11. Nimmer – 12. Kneedbaar mengsel – 13. Mannelijk dier – 14. Onderwijs – 15. Puistje – 16. Daar – 17. Laatste akte – 20. Plus – 21. Steensoort – 23. Kilovolt – 26. Vis – 27. Baal – 28. Vrouwenverblijf – 29. Keukengerei – 31. Kledingstuk – 32. Ten voordele van – 36. Amsterdam Exchanges Index – 37. Rijkszuivelschool – 41. Deel van gebouw – 43. Akkoord – 46. Nut – 47. Geluk – 49. Schlemiel – 50. Drinkgerei – 52. Sierboom – 54. Bevroren dauw – 55. Bijbelse figuur – 56. Erfelijkheidsdrager – 57. Onnatuurlijk – 59. Kei – 61. Letsel – 63. Jazzvorm – 65. Glazen uitbouw – 67. Sociaal Fonds Bouwnijverheid – 68. Afslagplaats – 69. Voegwoord – 70. Zangstem – 78. Golfinks – 79. Turkse titel – 81. Om het genoemde – 82. Vochtig koud – 84. Scheepstouw – 85. Atmosfeer – 86. Muziekinstrument – 89. Scheepsbedrijf – 90. Bijna – 94. Hinderlijk – 95. Omslag – 96. Voordat – 98. Specerij – 101. Wortel – 102. Verbinding – 103. Cowboyfeest – 105. Omslagdoek – 107. Voorzetsel – 108. Spinsel – 111. Verlegenheid – 112. Cilinder – 113. Deel van ladder – 117. Pijn – 119. Algemeen Nederlands – 122. Tijdelijk – 123. Boerenbezit – 125. Centrale verwarming(afk.) – 126. De oudste – 128. Neon – 129. Burgerlijk Wetboek(afk.) – 130. Onbekende – 131. Franse NV.

## Karel kijkt weg

Het was warm. Tropische hitte. On-Nederlands. De mussen vielen van het dak.

Karel stond aan de rand van het Marquettebos.



Hij staarde over de aanliggende groene weilanden.

“Hi Karel,” riep ik, “waar kijk je naar?”

“Dag Harry,” antwoordde Karel, “aan de wandel?”

“Nou, niet echt”, zei ik, “het is me te warm, ik heb wat bood-

schappen gedaan. Maar wat sta jij te koekeloeren?”

“Ik kijk weg”, verklaarde Karel.

“Weg? Wat weg?” vroeg ik verbaasd.

“Ik kijk niet speciaal gericht naar iets”, sprak Karel, “het is meer een houding.”

“Uh,” was mijn reactie.

“Ik wil sommige dingen niet zien”, zei Karel, “ik kijk ze weg, foetsie, uit het zicht, weet je wel.”

“Oh,” vond ik het nogal.

“Want er zijn van die dingen, die wil je niet meemaken,” legde Karel verder uit, “die ontken je als 't ware met je ogen: je kijkt ze weg.”

“Mmm”, zoemde ik, het leek me weer een van die experimenten van Karel. Wat had ie nou weer? Was zijn proef over de grensgevoeligheid (Senior september 2024) niet genoeg?

“OK,” vervolgde ik, “en wat is de bedoeling?”

“Harry,” sprak Karel plechtig, “dat weg kijken is niet zo maar iets. Het is een populaire houding in dit tijdsgewricht. De kreet (*bekijk 't*) wordt daarbij vaak gebruikt.”

“Je onderzoekt opnieuw een sociaal fenomeen,” begreep ik, “geef me 's een voorbeeld.”

“Het verschijnsel komt onder verschillende namen voor,” doceerde Karel, “beroemd en berucht is de verandering, transitie, van de zorg.”

“Vertel,” moedigde ik Karel aan.



“In een lelijke bui denk ik dat de rijksoverheid de landelijke zorg naar de gemeente doorschoof, vermomd met allerlei mooie smoezen,” verklaarde Karel, “ze noemden het dele-

geren, maar anderen noemden het over de schutting gooien. Als je dingen over de schutting gooit zie je ze ook niet meer. Je wilt ze kwijt, je hebt er je buik vol van.”

“Je bedoelt dat het een (vals) trucje is om je verantwoordelijkheid te ontlopen. Dat weggijken, delegeren of over de schutting gooien...”, snapte ik.

“'t Hoeft niet natuurlijk,” meende Karel, “maar vaak worden onprettige zaken zo verkocht en verplekt.”

“Toch niet altijd?” dempte ik.

“OK, ok,” gaf Karel toe, “maar het weggijken, c.q. het over de schutting mikken is een populaire sport geworden. *Het most verbodien worre!*”

“Of dat kan vraag ik me af,” zei ik, “maar dat wegvluchten voor



enige verantwoordelijkheid lijkt me een vervelend maatschappelijk gegeven.”

“Ja,” zuchtte Karel, “als je het alleen niet meer kan, moet je het niet over de schutting gooien maar samenwerking zoeken en de verantwoordelijkheid delen.”

“Je bedoelt dat als je de kar niet alleen kunt trekken moet je dat samen met anderen doen en het niet aan die ander overlaten,” vulde ik aan, “samen ervoor gaan.”

“En als verschillende krachten gaan samenwerken heb je tuig en teugels nodig net als bij een kar met een span paarden,” oreerde Karel, “en ook daar moet niet bij weggekeken worden.”

“Hoe zo?”

vroeg ik.

“Jammer genoeg kijkt de overheid daar

vaak wel bij weg en laat de teugels aan een deelnemer van de samenwerking over. De overheid moet de regie (teugels) veel steviger in handen hebben” verduidelijkte Karel.

“En hoe ligt dat in jullie huishouden?” vroeg ik, “Het weggijken bij het schoonmaakwerk? Wie regeert?”

Karel keek weer weg. Ver weg.

“Laten we dit met Dien\*) bespreken,” stelde ik voor.

Karel draaide zijn EMPR \*\*) gromde “Dag Har” en verdween met gezwinde spoed.

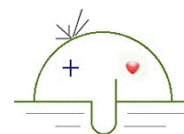
“Doe de groeten aan Dien \*)”, riep ik nog.



\*) Karel's vrouw

\*\*) Electric Multi-Purpose Rollator

Harry Wagendorp  
[harrywagendorp@mac.com](mailto:harrywagendorp@mac.com)





- **Weken 31, 32, en 33 geen publicatie**

- **Week 34 2024**



> **Ontdek de wereld van Maerten van Heemskerck** Dit najaar staat Heemskerk in het teken van onze eigen meesterschilder Maerten van Heemskerck. We eren de in Heemskerk geboren kunstenaar met boeiende culturele programma's tijdens 'De Wereld van Maerten'. Zie [heemskerk.nl/maerten](http://heemskerk.nl/maerten) voor het

programma. Tot en met 31-12-2024.

> **H'kerkse handhavers hebben bodycams**

Alle handhavers van onze gemeente dragen een bodycam. Dit zijn kleine camera's die de buitengewoon opsporingsambtenaren (boa's) aan hun kleding hangen. Ze staan standaard uit, maar kunnen worden aangezet bij bepaalde situaties. Bij boa's (en politie)



met een bodycam wordt zichtbaar minder agressie en geweld gebruikt. Hierdoor voelen de boa's zich veiliger. Als een situatie uit de hand loopt, kunnen de opnames gebruikt worden bij onderzoek naar strafbare feiten. De

bodycams registreren zowel beeld als geluid. De opnames worden automatisch binnen 28 dagen verwijderd. Behalve als er dan een verzoek of vordering wordt ingediend. Het Openbaar Ministerie (OM) kan de beelden eisen voor een strafrechtelijk onderzoek. De opnames zijn niet openbaar. De boa's kunnen ook zelf niet terugzien.

- **Week 35 2024**

> **Veteranendag Beverwijk en Heemskerk 27-10-'24**

Tijdens de Veteranendag kunnen veteranen verhalen uitwisselen en elkaar live ontmoeten. Ook is er een heerlijke Indonesische maaltijd van Toko Murni. De dag start om 15.00 uur en duurt tot ongeveer 19.00 uur.

**Oproep Veteranen**

Alle bij het Veteranen Instituut in Doorn bekendstaande veteranen die in deze omgeving wonen, krijgen een persoonlijke uitnodiging. Deze ontvangt u binnen 2 weken in de brievenbus. U kunt zich ook alvast online aanmelden via [www.heemskerk.nl/veteranendag](http://www.heemskerk.nl/veteranendag). Daar vindt u ook meer informatie over de dag.

- **Week 36 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](http://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 (Heemskerk) en 3 LEV-passen (Beverwijk) verloot.

- **Week 30 2024**

> **Verbeter uw Nederlandse taal**

In de IJmond heeft 8% van de volwassenen moeite met lezen, schrijven en/of rekenen. Wilt u graag verbetering van uw Nederlandse taal? Kies uit de activiteiten.



Een greep uit de vele activiteiten:

**Yoga & Taal**

In Buurthuis Wijk aan Duin kun je op maandagen van 11.30-12.30 u meedoen met de "Yoga & Taal" waarbij vrouwen gratis speels in aanraking komen met taal.

**Taalwandelen**

Met SPA (Stichting Participatie Anderstaligen) kunt u samen taalwandelen. Dit is bedoeld om met elkaar te bewegen en te oefenen met het Nederlands spreken. Start van 8.30-9.30 u vanaf basisschool De Ark.

Gratis, en na afloop kunt u (op eigen kosten) met elkaar koffiedrinken in ontmoetingscentrum De Stut.

**Taalsprekuren**

Voor volwassenen die willen weten waar ze Nederlands kunnen leren of waar ze hun kennis van de taal kunnen verbeteren. Tijdens dit spreekuur krijgt u persoonlijk advies welke cursus goed bij u past of zoeken we naar iemand die kan helpen met de Nederlandse taal. Bijna elke dag is er een spreekuur. Zie

[www.taalhuisijmond.nl/spreekuren](http://www.taalhuisijmond.nl/spreekuren)

**Uitgebreide informatie:**

<https://www.spa-ijmond.nl/taalaanbod/>

Lang niet alles is vermeld en vaak ingekort. Compleet: [rodi.nl/heemskerk/archive](http://rodi.nl/heemskerk/archive)



## Fietsen

De Hollander wordt bijna op de fiets geboren zeggen de buitenlanders. Zal ook wel eens gebeurd zijn dat een a.s. moeder tijdens een fietsrit haar kind baarde. Waar zijn we zonder fiets.

Toch bestaat de fiets in de gehele wereldgeschiedenis nog maar pas. We zijn volgens overlevering begonnen met een soort loopfiets in 1818. Een grof houten geval met twee wielen achter elkaar en waar je halfzittend half lopend jezelf verplaatste. Niet echt comfortabel. Ook de kwaliteit van de wegen was niet optimaal. De behoefte om zich te verplaatsen was niet echt groot. Boeren en tuinders woonden op hun bedrijfje en vaak bouwden de werkgevers een arbeiderswoning voor hun mensen op of bij het bedrijf. Ook bedrijven als bijvoorbeeld Philips, Hevea en Hoogovens deden dit vaak. Ik zag ook in Zeeland nog rijtjes bedrijfswoningen bij boerderijen.

Maar we gaan weer terug naar de fiets. Na de loopfiets kwam er rond 1870 nog de Vélocipède, de fiets met het enorm grote voorwiel en het minieme achterwiel. Opstappen was al een acrobatische toer en voor dames met de vele lange rokken vrijwel onmogelijk. De vorm van de huidige fiets zien we in 1885 verschijnen.

Er waren er ook met twee grote wielen waartussen een zitgelegenheid zat voor één of twee personen. Soort voorloper van de huidige bakfiets. De ouderwetse bakfiets uit onze kindertijd zie je vrijwel niet meer. Mijn vroegere buurman was eigenlijk al een trendsetter die in de bak van zijn bedrijfs(motor)bakfiets zijn hele gezin vervoerde. Hoeveel soorten fietsen hebben we nu? In onze jeugd had je een dames- of herenfiets en kinderfietsen zag je vrijwel niet.

De fiets werd aangepast door aan de zitbuis het zadel verlaagd te bevestigen met een klem. Het was ook mogelijk om op trappers houten blokken te monteren. Staand op de trappers was ook nog mogelijk. Bij fietsen voor dames ging dat vrij eenvoudig, bij herenfietsen maar met een been door het frame. De slagjongens reden op een transportfiets en ook bakkers bezorgden op die manier hun brood. Vrijwel iedere handelaar bezat er een. Redelijk goedkoop. Hier en daar zag je al jonge sportievelingen op een racefiets. De racefietsen waren nog wel wat simpeler toen. Bij amateurwielrenners was de derailleur zelfs nog verboden.

Nu zijn er allerlei soorten fietsen. De genoemde bakfiets zien we in allerlei maten en uitvoeringen. Vreten wel veel parkeerruimte. In de jaren '50 kwam de bromfiets in opmars. Solex en Kaptein Mobylette. Even later zagen we de Zundapp, Sparta, Batavus, Puch en Kreidler verschijnen.

Opvoeren werd al spoedig een grote hobby van de jeugd. De helm was nog niet verplicht met vele (zwaar)gewonden en dodelijke slachtoffers tot gevolg. Fietsen veranderen ook steeds. Van de eenvoudige terugtraprem en de trommelremmen bij fietsen met de Sturmey (3) versnellingsnaaf. Op die fietsen kon je gemakkelijk een of meerdere vrienden(innen) mee nemen. Nu mag er nog maar 25 kg op de bagagedrager. Daarna kwamen de fietsen met de remblokjes op de velg. Dan zien we de mountainbike verschijnen. Crossen over ongebaande paden en of natuur. Strandracen wordt een hit. Krijgen we ook nog de gravelfiets.

Nu is de e-bike is niet meer weg te denken. Ik rijd daar zelf ook al jaren op, mede door lichamelijke ongemakken. De snelheid ligt meestal rond de 17 km/u.



En dan de hit van nu. De veel vervloekte en door jeugd aanbeden fatbike. Die heeft niets meer met fietsen te maken; het is gewoon een ordinair motorvoertuig. Zelf trappen en kracht leveren is er niet meer bij. Voor de show

draai je wat met de trappers. Waarom geen verbod op gemotoriseerd fietsen voor jonger dan 16 jaar en dan brommerrijbewijs plus verplichte WA-verzekering? Maximale snelheid 25 km/u. Controle op begrenzing plus flinke boete bij overschrijding, gevolgd door bij de 2<sup>de</sup> overschrijding inbeslagname. Volgens mij mocht je beneden 16 in onze tijd ook niet met paard en wagen of bakfiets over de weg. Daar vallen dan ook de elektrische steps onder. Waarom gebruikt de jeugd niet gewoon de eigen lichaamskracht? Hoef je ook niet naar de dure sportschool. Ouders, neem je verantwoordelijkheid. Zeg **NEEN** tegen de fatbike.

KvD

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

**UW VERTROUWDE OPTICIEN  
IN HEEMSKERK**

**WIJ REGELEN DE  
ZORGVERGOEDING VOOR U**

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

**Prima  
Apps**



## Alzheimer Trefpunt

Alzheimer Nederland  
Afd. Midden-Kennemerland  
8 oktober 2024



### Kom op bezoek

Bij Komopbezoek kun je gratis en eenvoudig een online bezoekkalerder aanmaken waarmee familie en vrienden bezoek kunnen plannen. De bezoekkalerders kunnen eenvoudig gedeeld worden met familie en vrienden. Zij hoeven geen account aan te maken om een bezoek te plannen. Als beheerder nodig je mensen uit om op bezoek te komen en zij plannen hun eigen bezoek in.  
Website Kom op bezoek: <https://komopbezoek.nl>

### Mantelzorger App

De Mantelzorger App is een gratis app die je ondersteunt bij het organiseren en regelen van de zorg voor je kwetsbare dierbare. Je kunt de app gebruiken om een overzicht te krijgen van bijvoorbeeld de komende afspraken of op de hoogte blijven van de gemoedstoestand van de zorgvrager. Ook kun je op een veilige manier chatten met andere mantelzorgers binnen de zorggroep, een logboek gebruiken voor alle activiteiten en een medicijnoverzicht bijhouden en hulp hierbij raadplegen.  
Website Mantelzorger App: <https://mantelzorger.app>

Overgenomen van MantelzorgNL  
Kent u hun website al?  
Ga naar <https://www.mantelzorg.nl>

### Thema: “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. Dit kan voor de omgeving erg lastig zijn. Hoe moet je daar op reageren?

Onze gastspreker is sociaal psychiatrisch verpleegkundige bij 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



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



# uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

## De repetities voor kerstconcert Participatiekoor IJmond Noord starten binnenkort!

Vanwege het succes van het eerste optreden in april en het tweede Openluchtconcert in juni van Participatiekoor



IJmond Noord, bereiden we ons volop voor op de start van de repetities voor ons kerstconcert. Dit alles zal wederom gebeuren met een

fantastische dirigent en repetitor en een nieuw repertoire, waarbij de lat hoog blijft.

Wilt u meedoen met Participatiekoor IJmond Noord? U kunt zich op drie manieren aanmelden:

- U heeft geheugenproblemen (of een vorm van dementie) en wilt graag (weer) zingen in een koor.
- U wilt mantelzanger worden voor iemand met geheugenproblemen.
- U bent een ervaren koorzanger(es) en wilt als steunzanger deelnemen aan dit koor.

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

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

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

## Nieuwe Zing-Kring ochtend start binnenkort! Op aanvraag beschikbaar.

De Zing-Kring is een sociale zanggroep voor mensen met dementie en hun naasten, onder leiding van Lieke Hoogland en begeleid door gitarist Martin van Zijl. Met een breed repertoire waar iedereen zich thuis bij voelt, draait het om plezier, ontspanning en gezelligheid.



Zingen heeft bovendien een bewezen positief effect op het brein.

Elke twee weken komt de groep samen.

Ervaring met zingen is

niet nodig, het gaat om de beleving.

Inloop is om 10.30 uur, we zingen van 11.00 tot 12.00 uur, gevolgd door koffie of thee.

Locatie: Buurtcentrum d'Evelaer, Luttk Cie 35, Heemskerk.

Meer informatie?

Audrey vertelt u er alles over: 0251 - 20 70 29.

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

Aanmelden graag via <http://www.uitjezorgijmond.nl/>



## Kienen

Lieve allemaal,

We hebben de eerste kien gehad.

We hopen dat u het weer gezellig heeft gehad.

We doen ons best ervoor.

We kienen altijd op de laatste maandag van de maand.

We beginnen om 14.00 uur en de zaal gaat open om 13.30 uur.

De kosten voor 3 rondes bedragen € 5,00 dan heeft u een gezellige middag. We hopen u te zien op 28 oktober in de Jansheeren op het Malthezerplein bij de Dekamarkt.

Tot ziens en groetjes,

Het Kienteam.

## Boerenland Wandeltocht

Op zondag 20 oktober 2024 organiseert IJclub Kees



Jongert alweer voor de 4<sup>e</sup> keer een Boerenland Wandeltocht. Hierbij brengen we ook een bezoek aan een

boerderij waar we naast uitleg ook even door de stal kunnen lopen. Inschrijven voor deze educatieve tocht kan men tussen 10.00 – 12.00 uur. De afstanden zijn 6 of 12 km, maar er wordt nog gekeken of er ook nog een afstand van 20 km haalbaar is. Voor Opa's en Oma's die met hun kleinkinderen de afstand te ver vinden en alleen een bezoek willen brengen aan de boerderij is een afstand mogelijk van ruim 3 km. De start is bij het clubhuis van de IJclub, Adelaertlaan 5 in Heemskerk. De kosten voor deelname bedragen 4 euro per persoon. Informatie via tel. 06 108 18 558.



## Uit de oude doos Highlight: Kuifje



Kuifje (Frans: Tintin) is de Nederlandstalige naam voor de fictieve hoofdpersoon in de stripserie De avonturen van Kuifje. De van oorsprong Franstalige stripserie is van de Belgische tekenaar en scenarist van stripverhalen Georges Remi (1907-1983), die werkte onder het pseudoniem Hergé.

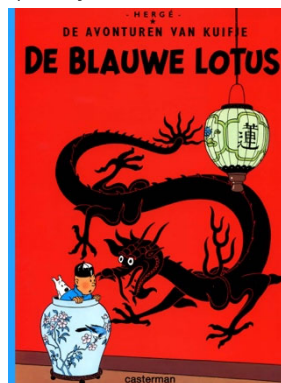
### Geschiedenis

In het kerstnummer van 30 december 1928 van het Belgische satirische weekblad [Le Sifflet](#) publiceerde Hergé twee ballonstrips. Eén ging over een jongen met een witte, draadharige foxterriër. De ballonstrips



sloegen aan en Hergés baas abbé Norbert Wallez verzocht hem met twee soortgelijke figuren een vervolgstrip te maken die zich afspeelt in de Sovjet-Unie. De twee werden voor het eerst als Tintin (pas in 1943 kreeg hij in het Nederlands de naam Kuifje) en Milou (ook pas veel later in het Nederlands Bobbie)

afgebeeld op 4 januari 1929 in het Belgische streng conservatieve en rooms-katholieke dagblad [Le Vingtième Siècle](#), waarover Wallez de scepter zwaaide. Het was niet meer dan een vooraankondiging van de strip, die de naam kreeg van les Aventures extraordinaires de Tintin, reporter, et de son chien Milou, au pays des Soviets (De bijzondere avonturen van Tintin, journalist, en zijn hond Milou in het land der Sovjets) en bestond uit welgeteld één plaatje. Tintin had toen nog geen kuif; die ontstond na een paar bladzijden, toen Tintin in een open auto stapte en de rijwind zijn haar in de nu bekende vorm blies. Hij bleef dit kapsel houden. Hergé gaf als reden dat hij



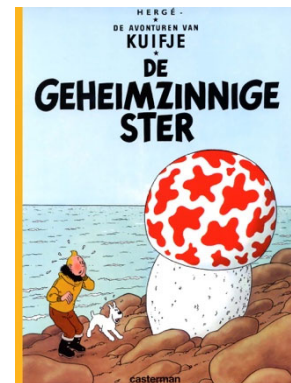
indertijd nog niet zo goed kon tekenen en er daarom

verschillen waren in de afbeeldingen van Tintin. Voor de herkenbaarheid schonk hij Tintin een andere haardracht. De eerste aflevering van de strip verscheen op 10 januari 1929 in [Le Petit Vingtième](#), de jeugdbijlage van Le Vingtième Siècle. Het eerste stripalbum is [Kuifje in het land van de Sovjets](#) uit



augustus 1930. Met 138 pagina's is het zwart-wit album direct het dikste van de reeks. Na de uitgave van Tintin en Amérique ([Kuifje in Amerika](#)) nam uitgeverij Casterman de uitgave op zich. De eerste Kuifje-strip in het Nederlands verscheen eind 1940 in de Belgische krant [Het Laatste Nieuws](#).

Kuifje heette toen nog Tintin. Dat veranderde pas in 1943 bij de publicatie van de strip [De geheimzinnige ster](#), toen voor Kuifje werd gekozen. Die naam werd voor het eerst afgedrukt op 27 oktober 1943. Toen in het dagelijkse katern van Het Laatste Nieuws met De geheimzinnige ster gestart werd, was in de wekelijkse kinderbijlage



van deze krant de Kuifje-strip Gespleten Oor (in latere uitgaven [Het gebroken oor](#)) nog niet afgerond; daar heette Kuifje dus nog steeds Tintin. Deze strip eindigde in Het Laatste Nieuws op 23 februari 1944. Sindsdien heet Tintin in alle Nederlandstalige uitgaven alleen nog Kuifje. Er kwamen 23 Kuifje-

albums uit. In 1986, drie jaar na het overlijden van Hergé, verscheen in schetsvorm een deel van wat het 24e album had moeten worden: [Kuifje en de Alfa-kunst](#).

Ontleend aan Wikipedia:

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Kuifje\\_\(personage\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Kuifje_(personage))

Wilt U uw lievelingsstripfiguur uitgelicht zien in de oude doos? Vraag het de redactie:

[seniorheemskerk@metheemskerk.nl](mailto:seniorheemskerk@metheemskerk.nl)

## Mozaïek voor senioren bij Cultuurhuis Heemskerk

Scherven brengen geluk! Ben je creatief aangelegd en wil je leren hoe je prachtige kunst maakt met scherven? Dan zijn de lessen Mozaïek bij Cultuurhuis Heemskerk iets voor jou! Onder begeleiding van kunstenares Annemarie Sybrandy ontdek je hoe je kleurrijke scherven van (oud) servies, porselein, kralen, en spiegeltjes kunt combineren tot een uniek kunstwerk. Alle niveaus zijn welkom, dus of je nu een beginner bent of al ervaring hebt, je kunt aan de slag!

Vanaf donderdag 3 oktober start er een korte cursus van 5 lessen waar je je kunt verdiepen in de techniek en je eigen creaties kunt maken. Kom en laat je inspireren door de kunst van mozaïek in een gezellige en ontspannen sfeer!

Data en locatie van de cursus:  
5 lessen vanaf donderdag 3 oktober, 13.30-16.00 uur  
Locatie: Cultuurhuis Heemskerk  
Aanmelden en meer informatie via:  
[www.cultuurhuisheemskerk.nl](http://www.cultuurhuisheemskerk.nl)



## Maatjesproject: mooi werk!

Heeft u weleens van het Maatjesproject van MET Heemskerk gehoord? Mooi zo! Dan weet u dat het ontzettend belangrijk is om mensen (tijdelijk) een steuntje in de rug te geven. Of om met iemand wat te



ondernemen, zodat diegene zich weer wat prettiger voelt. Veel mensen voelen zich alleen en hoe mooi is het als je als vrijwilliger 1x per 14 dagen een paar uurtjes wat gezelligheid kan bieden? Het Maatjesproject Heemskerk koppelt deelnemers en vrijwilligers aan elkaar op basis van interesse, persoonlijkheid of wens. Het gaat om volwassenen van 18 jaar en ouder uit Heemskerk. Help iemand de saaie herfst/winter door, soms alleen door samen een spelletje te spelen, een stukje te lopen of een tentoonstelling te bezoeken. Interesse? Bel of mail Ingrid Dudink: 06 484 57 632 [ingrid.dudink@metheemskerk.nl](mailto:ingrid.dudink@metheemskerk.nl) en we maken een afspraak.

Een VOG is vereist, dat is snel geregeld voor u (kosteloos). MET Heemskerk heeft een vrijwilligersbeleid en een (beperkte) onkostenvergoeding op jaarbasis. Check de website: [www.metheemskerk.nl/vrijwilligerswerk](http://www.metheemskerk.nl/vrijwilligerswerk)

### 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**

## Kom op! Oktober 2024

wat	dag	waar	tijd
<b>Bewegen</b>			
Tafeltennis	ma	De Stut	09.30-11.30
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma/w 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	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
Aerobics Body Shape	wo	Spectrum	09.00-10.00
Yoga 1, 2 en 3	wo	De Stut	Begin 09.00, 10.15 + 11.30
Yoga start	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Oefeningen in het duin	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga	do	Spectrum	09.00-10.00
Fifty Fit	do	Spectrum	10.30-11.30
Qigong en Tai Chi	do	De Stut	12.15-13.15
Wandelen voor mantelzorgers	do 17 okt	NHD to Patatoloog	13.30-15.00
La Blast	do	De Stut	14.30-15.15
La Blast voor beginners	do	De Stut	15.30-16.15
Yoga 4 en 5	vrij	De Stut	09.00-10.00, 10.30-11.30
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
d'Evelaer in Beweging	vr	d'Evelaer	10.15-11.15
Wandelen voor mantelzorgers	vr 8 nov	MantelZ	10.30-12.00
Jeu de boules voor mantelzorgers	za 5 okt	AdelaertIn 1 H'kerk	13.15-15.00
<b>Creatief</b>			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Quiltbee 1 op 1 <sup>e</sup> ma en 2 op 3 <sup>e</sup> ma	1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> ma	De Stut	13.30-15.30
Mandala tekenen basiscursus	2 <sup>e</sup> ma	De Stut	13.30-15.30
Mandala chakra tekenen	4 <sup>e</sup> ma	De Stut	13.30-15.30
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graferen)	di	Arti-Ambachten	09.15-12.00
Zelfstandig kantklossen	di	Spectrum	09.30-11.30
Handwerken	di	Jansheeren	13.30-15.30
Tekenclub de Werf	di	Spectrum	20.00-22.00
Samen schilderen in d'Evelaer	di	d'Evelaer	20.15
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 16 okt	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: najaar basis, vervolg va 16 jan	do, oneven wk	De Stut	13.30-15.30
Creatieve activiteit	za 26 okt	MantelZ,	10.00-12.00
Creatieve activiteit	vr 8 nov	MantelZ	10.00-12.00
<b>Cultuur en muziek</b>			
Stut ensemble	di	De Stut	09.30-11.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Het Stutkoor	do	De Stut	10.30-11.45
Zing-Kring-ochtend: zie artikel Uitjezorg p.17		d'Evelaer	10.30-12.30
Participatiekoor IJmond Nrd: zie p.17	start binnenkort	na aanmelding	na aanmelding
<b>Cursussen</b>			
Duitse conversatie	di oneven wk	De Stut	13.30-15.00
Engelse conversatie	woe even wk	De Stut	13.30-15.30

## Kom op! Oktober 2024

wat	dag	waar	tijd
<b>Cursussen</b>			
Franse conversatie	vrij	De Stut	09.00-10.30
Spaanse conversatie	vrij	De Stut	09.30-11.00
Ayurvedisch koken, info: <a href="mailto:ayurenu.1973@gmail.com">ayurenu.1973@gmail.com</a>	za 12 +26 okt	d'Evelaer	10.00-14.00
<b>Ontmoeten</b>			
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Buurtkoffie	ma 21 okt.	Spectrum	10.00-11.30
Alzheimer Treftp: Naaste vindt dat er niks aan de hand is	di 8 okt	De Stut	19.00-21.00
Open Boekbindwerkplaats	wo 16 okt	Handen Ineen	13.30-16.00
Lunch & Zo. Herfstlunch met een film (let op begintijd!)	do 17 okt	d'Evelaer	12.45-15.00
KomBinnen	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Dag van de Mantelzorg, zie website MantelZ	vrij 8 nov	MantelZ	hele dag
<b>Spellen / Recreatie</b>			
Leren klaverjassen	ma	Spectrum	13.30-16.30
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Kienen	ma 28 okt	Jansheeren	14.00-16.00
Klaverjassen	ma 14+28 okt	Spectrum	19.30-22.30
Bridge voor gevorderden	di	De Stut	10.30-12.30
Klaverjas en 1 maal per maand prijzenklaverjas	di	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 9+23 okt	Jansheeren	13.30-16.30
Keezen om de week	wo 2+16+30 okt	Jansheeren	13.00-16.00
Sjoelen	wo	Jansheeren	19.30-22.00
Bridge, opfriscursus	do	De Stut	09.30-11.30
Bordspelavond	do 17 okt	Spectrum	19.00-22.00
Competitie bridge	vrij	De Stut	13.00-16.30
Keezbord	1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> vrij	De Stut	13.30-16.00
Prijzenklaverjassen op vrijdag	vr 18 okt	d'Evelaer	20.00
Keezen op vrijdag	vr 25 okt	d'Evelaer	20.00
<b>Diversen</b>			
Samen met een boek op maandag	2 <sup>e</sup> ma v.d. mnd	De Stut	10.00-11.30
Leesgroep boekensteun	di 29 okt	De Stut	09.15-10.45
Taalcarousel voor wijkbewoners	wo	De Stut	09.00-10.30
Project Thuis in de IJmond	do	De Stut	09.30-11.30
Kunstgeschiedenis: Op naar Rome, inspiratie voor kunst in Europa. Opgeven via <a href="http://www.evelaer.nl">www.evelaer.nl</a>	do 10+24 okt do 17 okt	d'Evelaer	10.00-12.00 09.30-11.30
NVVS inloopspreekuur voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 17 okt	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Kunstgeschiedenis najaar va 3 okt en voorjaar va 6 mrt	do	De Stut	13.30-15.30
Recreatiemiddag	do	Spectrum	13.30-16.30
Rommelmart	za 12 okt	Schuilhoek	10.00-13.00
Repaircafé	za 5 okt, 2 nov	Schuilhoek	10.00-14.00
<b>Adressen</b>			
locatie	adres	telefoon	website / e-mail
Arti-Ambachten (zaal H.I.)	Joh.Vermeerstr. 2E	0251-230 315 / 06 254 83 404	<a href="http://www.arti-ambachten.weebly.com">www.arti-ambachten.weebly.com</a>
D'Evelaer	Luttik Cie 35	0251-244 544	<a href="http://www.evelaer.nl">www.evelaer.nl</a>
De Jansheeren	Maltezerplein 1	06 484 57 632	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
De Schuilhoek	Van Bronckhorststraat 1	088-8876 811	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
De Stut	Maasstraat 3	0251-248 648	<a href="http://www.destut.nl">www.destut.nl</a>
Handen Ineen	Joh.Vermeerstr. 2E	0251-230 315 / 06 254 83 404	<a href="http://www.handenineen.com">www.handenineen.com</a>
Het Spectrum	Lauraplein 1	088-8876 810	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
MantelZ	Arendsweg 68 Beverwijk	088-9957 788	<a href="http://www.mantelz.nl/activiteiten">www.mantelz.nl/activiteiten</a>
Odensehuis / Marquant	Marquettelaan 2	06 154 15 103 / 023-5100 200	<a href="http://www.uitjezorgijmond.nl">www.uitjezorgijmond.nl</a>
Reigershoeve Uitjezorg IJm.	Oosterweg 5B	0251-207 029	<a href="http://www.uitjezorgijmond.nl">www.uitjezorgijmond.nl</a>

# MantelZ

centrum voor  
mantelzorg

## Dag van de mantelzorg op vrijdag 8 november

Dit jaar vieren wij de dag van de mantelzorg op vrijdag 8 november. De officiële dag is 10 november, maar dit valt op zondag en dat is voor velen niet handig. De dag van de mantelzorg is het moment om de mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Mantelzorgers zorgen voor een ziek familielid, vriend of buur. Vaak vinden ze de zorg vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Het is bijzonder en verdient waardering. Op de Dag van de Mantelzorg laat heel Nederland dat weten.

Kijk om de website van MantelZ voor het programma voor 8 november.

## Mantelzorgwaardering gemeente Heemskerk

Heeft u de mantelzorgwaardering al aangevraagd bij de gemeente Heemskerk? Heeft u hulp nodig hierbij? Bel met het telefonisch spreekuur voor de mantelzorgwaardering van MantelZ op telefoonnummer 06-20831670 op de volgende dagen:

- dinsdag 14.00 – 18.00 uur
- woensdag 18.00 – 20.00 uur
- donderdag 14.00 – 18.00 uur

## Mantelzorger en dan?

Wat is mantelzorg? Mantelzorg is zorg en ondersteuning geven aan een naaste die chronisch ziek is en/of een beperking heeft. Zoals een partner, ouder, kind, vriend, buur of kennis. De mantelzorger biedt langdurig, intensief en onbetaald zorg en ondersteuning. Voor mantelzorg kies je niet; het overkomt je. En het is moeilijk om er mee te stoppen, omdat je een persoonlijke band hebt met je verzorger. Mantelzorg wordt vaak geleidelijk intensiever. Soms merk je dat het lastiger wordt om de zorg voor je naaste te blijven combineren met de zorg voor jezelf. Je activiteiten, je sociale leven en misschien zelfs je eigen gezondheid kunnen in het gedrang komen. U staat er niet alleen voor. Heeft u vragen over uw mantelzorgtaken of wilt u gewoon eens praten met iemand over uw situatie? Bel dan gerust met:

- Hanna Blankevoort (06 122 70 504)
- Evelien Duijker (06 102 24 731)

De mantelzorgconsulenten van MantelZ in Heemskerk.

Op [www.mantelz.nl](http://www.mantelz.nl) vindt u veel informatie over mantelzorg en onze activiteiten.



KBO Heemskerk

## KBO Heemskerk 70 jaar!

De volgende Algemene Ledenvergadering staat gepland in "The Workout" aan de Velst nr. 3. Uiteraard bent u weer van harte welkom op 14 november, we vieren dan ons 70-jarig bestaan. Dat is de reden dat we al om 13.00 uur beginnen. Voor een eenvoudige lunch wordt gezorgd!

### Website:

<https://www.kbo-heemskerk.nl>

### Aanmelden lidmaatschap:

H Timmer, T 06 509 92 738

E [hans@timmer.com](mailto:hans@timmer.com)



ANBO  
PCOB **Nieuw!**

Zoals u vast en zeker al gezien en gehoord heeft is het deze maand dubbel feest bij ons. Na maanden van voorbereiden is het voor u nu écht zichtbaar geworden dat we als ANBO-PCOB één organisatie zijn: we hebben een geweldig nieuw magazine én een prachtige, overzichtelijke website. Klik op de button hieronder om de brochure over onze nieuwe vereniging te bekijken:

<https://anbo-pcob.nl/media/documents/anbo-pcob-brochure-lid.pdf>

### Ouder EN Wijzer: het nieuwe magazine

Het magazine, met de nieuwe titel Ouder EN Wijzer, is een kwalitatief hoogstaand tijdschrift met veel en afwisselende informatie.



### Nieuwe website

Naast een nieuw magazine is er ook een hele fijne nieuwe website:

<https://anbo-pcob.nl>

### Aanmelden lidmaatschap:

Piet van der Wind, T 06 272 49 557

E [pbvanderwind@ziggo.nl](mailto:pbvanderwind@ziggo.nl)

## Wij Gedenken

02-6	Mw.	L. Brink-de Wit	85	15-7	Hr.	J.S.P. vd Meer	83
07-6	Hr.	J. de Ruijter	69	16-7	Mw.	W.M. Hopman-Van Son	92
08-6	Mw.	T. Duisdeiker	69	18-7	Mw.	A.T. Knaap-Klijn	95
10-6	Hr.	C.J. Schreuder	94	18-7	Mw.	J.W.Hogeboom-Kooiman	88
10-6	Hr.	W.J. Meijer	80	21-7	Hr.	N. Kluit	89
11-6	Mw.	T. Boomsma-Lenos	88	23-7	Mw.	J.N.M. Smits	86
13-6	Hr.	I.J. Bruin	84	25-7	Mw.	A.E. van Koesveld-Pronk	84
13-6	Mw.	R. Jordens	74	27-7	Mw.	E.J. Duin	96
13-6	Hr.	A.G. van Kraalingen	71	27-7	Hr.	R.J.H. Hartsinck	88
14-6	Mw.	M.J. vd Lans-Zaat	85	29-7	Mw.	G. Moeliker-Plantinga	89
14-6	Mw.	J.A.M. vd Bos	84	29-7	Mw.	M. Fijen-Blokland	95
19-6	Hr.	J.W.H. Wissink	85	30-7	Mw.	B.M. Wijnands-Twisk	73
22-6	Mw.	A.H. vd Jeugd-Dogger	82	31-7	Hr.	T.M. Mors	77
22-6	Hr.	J. van Sikkelerus	93	02-8	Hr.	G.J. Voorsteegh	78
23-6	Hr.	M. van Slooten	82	02-8	Mw.	C.G. Jones-Cham	89
24-6	Mw.	C.A.M. van Krimpen-Arts	70	03-8	Mw.	M.A.G. de Groot-Kooiker	70
25-6	Mw.	I.J.H. Wijngaarden-De La Rie	79	03-8	Mw.	A. vd Nieuwendijk	85
26-6	Mw.	J. Radsma	71	04-8	Mw.	J. Schadenberg-Overzet	84
26-6	Hr.	H.J. Kruithof	69	05-8	Mw.	G. Stijnman	83
26-6	Mw.	A. vd Kamp-Vermaat	86	05-8	Hr.	A.J. Oort	96
26-6	Mw.	H.J.H. Glim-Samshuizen	68	10-8	Hr.	E.C. van Deenen	66
27-6	Hr.	G.W. Koning	90	11-8	Hr.	S.H. Wadman	92
27-6	Mw.	S. Jansen	93	11-8	Hr.	F.A. Pijlman	89
28-6	Mw.	R.A. Blokker-Koeman	93	12-8	Mw.	M.W.J. Banga	72
29-6	Hr.	J.A. Vasquez Figueiredo	82	12-8	Mw.	G. vd Water-Motshagen	79
29-6	Hr.	A. Hoogendoorn	90	15-8	Mw.	H.M. Sinkeldam-Bart	93
01-7	Hr.	O. Grudic	67	15-8	Mw.	A. Mulder-Brandt	84
02-7	Mw.	A.J.W. De La Riva Escudero-vd Eng	79	15-8	Hr.	J.W. Boer	85
02-7	Mw.	A. Peters-Verbeek	88	16-8	Hr.	J.J. Koedijk	77
04-7	Mw.	E. Kruijjer-Wullschleger	93	21-8	Mw.	A.C. Kiers-Wijman	90
04-7	Mw.	L.W.M. Oud-Van Roijen	90	23-8	Hr.	A.E.C. Kuiper	92
04-7	Mw.	L. Boer-Post	87	23-8	Hr.	J.G. Peekel	85
05-7	Mw.	T. Bouisaghouane-El Youzghi	82	25-8	Hr.	S. de Boer	93
05-7	Mw.	A.M. de Groot-Schram	70	28-8	Hr.	H.W. Husslage	77
06-7	Mw.	C.T. Bleeker-Breeuwer	91	30-8	Mw.	C.M. Bootsman	92
09-7	Hr.	L.W. van Dongen	85	31-8	Mw.	J. van Brienen-Meuleman	91
10-7	Mw.	M.P.M. vd Slikke-Kuijjer	74	31-8	Hr.	P.P.H. Jordens	75
14-7	Mw.	C.J. Regtop-Mallekoote	82	02-9	Mw.	J.M. Dekker-Schoorl	87
15-7	Mw.	C.M. Rijs-Hageman	86	03-9	Mw.	M. Fruneaux	70



# Belangrijke telefoonnummers



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

Opmerkingen: [secre.sgeh@icloud.com](mailto:secre.sgeh@icloud.com)

<b>Instelling</b>	<b>Telefoon</b>	<b>Dag</b>	<b>Tijd</b>
Algemene Hulpdienst - Vervoer, klusjes, boodschappen E: <a href="mailto:info@ahdheemskerk.nl">info@ahdheemskerk.nl</a> W: <a href="http://ahdheemskerk.nl/">http://ahdheemskerk.nl/</a>	0251-257 480	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Verpleging en verzorging thuis E: <a href="mailto:heemskerk@buurtzorgnederland.com">heemskerk@buurtzorgnederland.com</a>	06 130 03 052	elke dag	08.00-19.00
CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	088-7891 000	ma t/m vr	08.30-17.00
Vereniging voor Slechthorenden, NVVS, afd. Alkmaar-IJmond E: <a href="mailto:wsteenpoorte@hetnet.nl">wsteenpoorte@hetnet.nl</a>	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, zoek op woningen: W: <a href="https://servicepleinheemskerk.nl/">https://servicepleinheemskerk.nl/</a>	0251-256 010	ma-vr	09.00-17.00
Humanitas W: <a href="http://www.humanitas.nl/ijmond/">www.humanitas.nl/ijmond/</a> • 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: <a href="mailto:martinenelsa@casema.nl">martinenelsa@casema.nl</a>	0251-236 156		
MantelZ, Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E: <a href="mailto:info@mantelz.nl">info@mantelz.nl</a> W: <a href="http://www.mantelz.nl">www.mantelz.nl</a>	088-9957 788 06 518 88 115	ma t/m vr	09.00-17.00
MEE & de Wering - Ondersteuning van u en uw netwerk. W: <a href="https://www.meewering.nl/heemskerk/">https://www.meewering.nl/heemskerk/</a>	088 0075 000	ma t/m vr	09.00-12.00
MET Heemskerk- E: <a href="mailto:info@metheemskerk.nl">info@metheemskerk.nl</a> W: <a href="https://www.metheemskerk.nl">https://www.metheemskerk.nl</a> W: <a href="https://www.metheemskerk.nl/ondersteuning/ouder-worden">https://www.metheemskerk.nl/ondersteuning/ouder-worden</a> • Algemeen • Sociaal werk: Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior)	088-8876 800 06 484 57 632	ma t/m vr 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: <a href="mailto:info@servicepleinheemskerk.nl">info@servicepleinheemskerk.nl</a> W: <a href="http://www.servicepleinheemskerk.nl">www.servicepleinheemskerk.nl</a>	ma t/m do T & E: ma t/m do Balie vr T & E: vr Balie T: 14 0251		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: <a href="http://www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl">www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl</a>	0251-731 700	ma t/m vr	09.30-12.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus E: <a href="mailto:planning@svijmond.nl">planning@svijmond.nl</a> W: <a href="http://www.vrijwilligersvervoerijmond.nl">www.vrijwilligersvervoerijmond.nl</a>	0251-257 481	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva! Zorggroep	088-9958 000	ma t/m vr	08.30-17.00
Woonopmaat W: <a href="https://www.woonopmaat.nl/contact">https://www.woonopmaat.nl/contact</a>	0251-256 010	ma t/m vr	09.00-17.00
De ZorgSpecialist E: <a href="mailto:info@dezorgspecialist.nl">info@dezorgspecialist.nl</a>	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		