

# SENIOR

HEEMSKERK

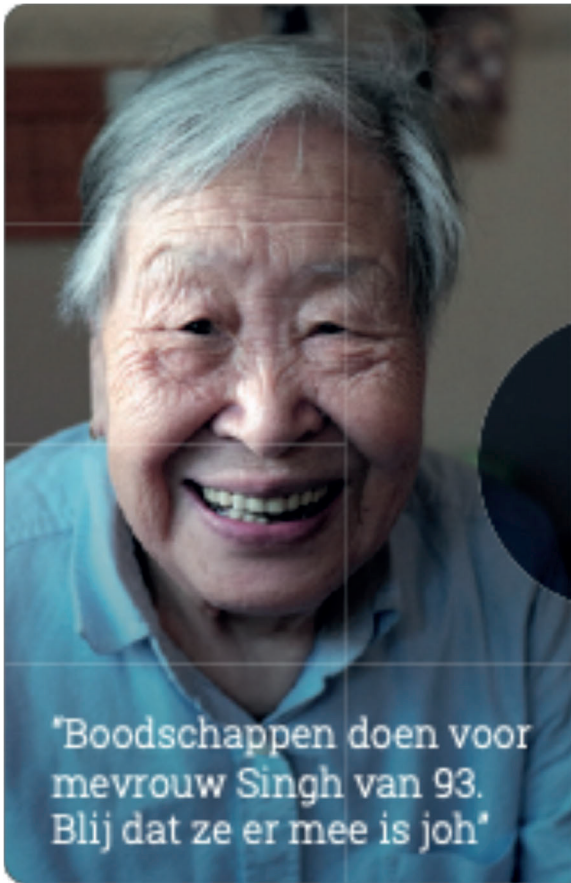


Fotokring Heemskerk

© Paul Niet

NOVEMBER 2024

HERFST IN DE DUINEN



"Boodschappen doen voor mevrouw Singh van 93. Blij dat ze er mee is joh"

De Algemene Hulpdienst Heemskerk is een vrijwilligersorganisatie die zich inzet voor het welzijn van inwoners, die zonder hulp in een kwetsbare positie komen of blijven. Wij doen dat door het aanbieden van vervoer en het uitvoeren van eenvoudige en informele klusjes.

**Hulp nodig  
of vrijwilliger worden?**



**Hulp nodig of je aanmelden als vrijwilliger?**

Stuur een mail naar [ahdheemskerk@live.nl](mailto:ahdheemskerk@live.nl)  
Even bellen op nummer 0251 257480 of een persoonlijk bezoek (9.30 – 11.00 uur) op ons kantoor aan het Maltezerplein 31 is natuurlijk ook mogelijk.

## Spruitjes risotto met walnoten

Maak ook eens deze heerlijke spruitjes risotto met walnoten en parmezaanse kaas. Een verrassende variant die je vast en zeker lekker vindt. In 25 minuutjes heb je deze spruitjes risotto al gemaakt.

### **Benodigheden**

blokje boter  
eetlepel olijfolie  
1 sjalot en 2 teentjes knoflook  
1 theelepel tijm  
2 theelepels Italiaanse kruiden  
1 halve citroen  
400 gr spruitjes  
170 gr risotto rijst  
1 liter groentebouillon  
40 gr Parmezaanse kaas  
40 gr walnoten  
zout en peper



### **Bereiden**

Verwarm de oven voor op 175 graden. De helft van de spruiten snijd je doormidden. Verdeel deze over een ovenplaat met olijfolie, peper en zout. Rooster ze 20 minuten. De rest van de spruitjes snijd je fijn, ook de sjalot en knoflook snijd je fijn. Verhit de boter in een diepe pan en fruit de knoflook, ui en fijn gesneden spruitjes 3 minuten aan. Voeg dan de Italiaanse kruiden en tijm toe samen met de risotto rijst. Bak glazig in 2 minuten. Vervolgens bereid je de risotto door elke keer een scheutje van de bouillon toe te voegen en te blijven roeren tot dat dit is opgenomen. Als de bouillon is opgenomen voeg je weer extra toe. Dit blijf je doen tot de risotto helemaal gaar en zacht is.

Als de risotto zacht is voeg je het citroensap, de Parmezaanse kaas, de geroosterde spruitjes uit de oven en een snuf peper en zout toe. Hak de walnoten grof. Serveer de risotto met de walnoten en Parmezaanse kaas.

## Gezellig

Terug in ons koude kikkerland vanuit het warme en bruisende Japan kan ik opvallende verschillen tussen Nederlanders en Japanners onder de aandacht brengen.

Verskil: er ligt absoluut niets aan afval of iets dergelijks op de grond, niemand gooit zomaar iets weg. Graffiti moet daar nog uitgevonden worden denk ik. Geen statiegeld op plastic flesjes, iedereen gooit het flesje keurig in een afvalbak.

Verskil: in de Shinkansen (hoge snelheidstrein) maar ook in andere vervoersmiddelen zit net als bij ons iedere reiziger verdiept in zijn of haar telefoon maar hoor je absoluut geen Japanner praten. En wat rijdt zo'n snelle trein heerlijk ondanks de 300 km per uur.

En de Japanners zijn met velen dat is duidelijk te zien in de grote steden zoals een station met 28 uitgangen in Osaka of de Shibuya Crossing in Tokyo waar een paar duizend mensen tegelijk gaan oversteken als het licht op groen gaat en iedereen wacht ook keurig op groen. Nog een verschil: er wordt buiten de deur gegeten en de Japanners wachten geduldig in een rij op een plaatsje in het restaurant. Veel restaurants bieden een krukje bij een plank aan de muur om daar te eten. Binnen een kwartier zijn de meeste Japanners wel uitgegeten. Dat zie ik in Nederland niet gebeuren. Ontzettend veel Japanners eten als single in het restaurant en of dat nu gezellig is betwijfel ik.

Wel gezellig druk was het zaterdag 5 oktober bij de Seniorenmarkt. Door de verbouwing in het gemeentehuis was dit jaar uitgeweken naar "de Jansheeren". Veel Heemskerkers hebben zich laten informeren door de vele organisaties die actief zijn op het gebied van ouderenzorg in Heemskerk. Mocht u dit evenement gemist hebben dan biedt dit blad u wellicht de nodige informatie.

Wat vindt u in dit nummer:

- Ouderenbeleid
- Karel
- Gemeentenieuws
- Hulp nodig
- Dagtocht
- Meerwaarde clusterwonen
- Integraal ouderenbeleid
- Buurtkoffie

Wij wensen u veel leesplezier.

Namens de redactie,  
Jan de Looze



## Senior voor Heemskerkse Ouderen

55<sup>e</sup> jaargang, nummer 9, november 2024

**Verschijningsdatum:**

vanaf dinsdag 5 november 2024

**Inleverdatum kopij decembernummer:**  
uiterlijk 11 november 2024

**Oplage:**

5756 exemplaren - 375 digitale lezers

**Verzending naar**

alle 66-plussers in Heemskerk

**Adreswijziging**

naar: [65plusbestand@metheemskerk.nl](mailto:65plusbestand@metheemskerk.nl)  
vermeldt naam, adres en e-mailadres

**Aanmelding Senior via internet**

via: [65plusbestand@metheemskerk.nl](mailto:65plusbestand@metheemskerk.nl)  
vermeldt naam, adres en e-mailadres

**Redactie**

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

**Kopij**

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

**Illustraties**

Harry Wagendorp  
i.s.m. Fotokring Heemskerk  
<https://fotokringheemskerk.nl/>

**Contactpersoon**

Ingrid Dudink, T 06 48 45 76 32

**Adverteren?**

Jan Zonneveld, T 06 58 86 32 47

**Drukwerk: Van Rixel en van Hoesel  
Uitgifte MET Heemskerk en De Grijs Ezel**

**HEEMSKERK**

## U bent verhuisd, en dan?

Bent u verhuisd, of gaat u verhuizen? Dan hoeft u geen adreswijziging aan ons door te geven. De gemeente verstrekt de gegevens aan ons databeheer en deze gegevens gebruiken wij om de bezorglijsten te maken voor de Senior.

Mocht u 2 maanden na uw verhuizing nog geen Senior in de bus hebben gekregen stuur dan a.u.b. een mail aan: [65plusbestand@metheemskerk.nl](mailto:65plusbestand@metheemskerk.nl)

Onze vrijwilligers zullen de gegevens van databeheer controleren met die van de gemeente. Ook als uw ouders/buren/vrienden zijn overleden ontvangen wij de gegevens van de gemeente. Alleen die gegevens zullen wij gebruiken om in ons bestand te verwerken.

Is uw partner overleden en was deze ouder dan u als overblijvende partner maar ontvangt u na 2 tot 3 maanden nog géén Senior: mailt u ons dan.

Alleen in dringende gevallen naar Ingrid Dudink bellen. Zij geeft mutaties over verhuizingen etc. niet door

In de buurtcentra en het gemeentehuis zijn vaak exemplaren van de meest recente Senior te vinden. En u kunt de Senior altijd digitaal lezen: <https://metheemskerk.nl/senior>

Dank voor uw begrip!

Vrijwilligers van het Databeheer.

## Buurtkoffie Boven de Baandert

Kom langs en ontmoet buurtbewoners van Boven de Baandert. Drink samen een kopje koffie/thee en maak een gezellig praatje. De Buurtkoffie is in de ontvangsthuis van Heliomare. Vrijwilligers en leerlingen ontvangen u graag.



Wanneer?

Donderdag 10.30 tot 11.30 uur

7 en 21 november, 12 december 2024.

Kosten: € 0,50 per kopje koffie/thee

Waar: Heliomare, De Velst 1 in Heemskerk

## Vakantie

Een echtpaar van middelbare leeftijd bespreekt de vakantie bij een reisbureau.

“We hadden graag een leuke cruise, dus wilt u ons boeken op twee verschillende schepen?”



## Walking Handball bij DSS handbal



Heb je zin om 1 keer in de week lekker sportief bezig te zijn en ben je 55 jaar of ouder? Kom dan een keer meedoen met Walking Handball.

Er wordt met een zachte bal gespeeld op een half veld met kleine doeltjes. We rennen niet over het veld, maar er wordt snel doorgewandeld en overgegooid. We spelen 's zomers op de buitenvelden van handbalvereniging DSS aan de Communicatieweg.

Vanaf maandag 16 oktober spelen we elke maandagmorgen van 11.00 uur tot 12.00 uur in sporthal De Waterakkers bij het zwembad Heemskerk.

Je bent van harte welkom om een keer mee te doen om te kijken of het bij je past.

Informatie [jkalverda@ziggo.nl](mailto:jkalverda@ziggo.nl)

## Kienen voor Lourdes



Wij gaan weer kienen en hebben ook nog loterijen zoals elk jaar en natuurlijk weer met prachtige prijzen. Het is voor een goed doel, om mensen die ziek zijn en bedevaartgangers mee te nemen naar Lourdes. Het is op zondag 24 november in de Jansheeren de zaal is open om 12.30 en we beginnen om 13.00 uur.

Graag tot ziens, Joke Hoogeland.



### Er is meer dan terugverdientijd: comfort!!

EcoHeemskerk is de bewonersvereniging voor slim energiegebruik. Veel mensen vragen ons "Wat is de terugverdientijd?" als ze hun huis willen verduurzamen door zonnepanelen of woningisolatie. Natuurlijk is geld belangrijk, maar als u een nieuw bankstel koopt omdat het oude niet zo lekker meer zit, vraagt u toch ook niets over terugverdientijd? Ons advies is dus ook naar de verbetering van het comfort in uw woning te kijken bij energiebesparings-maatregelen. De vloer wordt bijv. warmer, of het tocht minder en daarom leeft u prettiger in uw kamer. Dat is ook iets waard!

We hebben infraroodcamera's om koude plekken op te sporen en zelfs een rookmachine om tocht te meten. Vraag een Energiecoach om gratis hulp via [www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/](http://www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/)

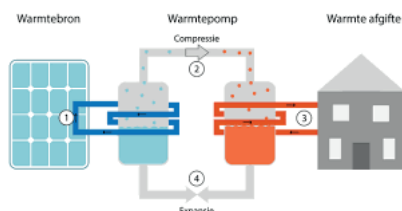
### Warmtepomp-informatieavond in november

Met een (hybride) warmtepomp investeert u in een lagere energierekening, in het klimaat en in een warme, comfortabele woning. Op deze avond wordt door een expert uitgelegd hoe een warmtepomp werkt, wat voor verschillende types er zijn en wat het betekent voor uw energierekening. Leden van EcoHeemskerk die al langer een warmtepomp hebben, vertellen daarna over hun ervaringen, met bijv. de zogeheten inverter-airco, een airco die zowel kan koelen als verwarmen! Zo'n avond is al zeven keer heel succesvol gehouden voor leden van EcoHeemskerk, maar is nu ook voor niet-leden toegankelijk, tegen een kleine bijdrage van 10 euro in de kosten. U moet zich wel vooraf opgeven via de website: [www.ecoheemskerk.nl/wpinfo/](http://www.ecoheemskerk.nl/wpinfo/). Na aanmelding ontvangt u enkele dagen voor de informatie-avond een bevestiging met de locatie.

### Tip: gratis energiebespaaradvies huurders

Iedere Heemskerkse senior die een woning huurt kan een afspraak maken met een Energiecoach van EcoHeemskerk voor een gratis energiebespaaradvies. Ga voor meer informatie naar:

[www.ecoheemskerk.nl/energiehulp](http://www.ecoheemskerk.nl/energiehulp).



# hoormij·NVVS

### Het inlooppreekuur.

Het Gemeentehuis is vernieuwd! Het is echt mooi geworden! Ons inlooppreekuur krijgt een nieuwe werkplek. Wij kunnen u nu nog beter van dienst zijn! Het eerstvolgende inlooppreekuur zal zijn op: 21 november 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 evenwichtsproblemen.

### De Seniorenmiddag op 05-10-2024.

Wat was dit weer een succes! Zoveel verenigingen en organisaties die zich presenteerden. En veel bezoekers! Het was een plezier om er te zijn. Wij legden als team samenwerkingscontacten met anderen. Want ... samen sta je sterker dan alleen !

De "slechthorenden" hadden dit keer twee stands: de



NVVS Alkmaar IJmond en de Vereniging van Schrijftolken. Om met die laatste te beginnen: voor bijna alle bezoekers

was de schrijftolk geheel nieuw. Bijna niemand van de bezoekers had er ooit van gehoord! Terwijl zij toch zo nuttig werk verrichten voor slechthorenden. Een tolk met de mobiele apparatuur, liep door de wandelgangen en toonde de mensen al lopend op een beeldscherm wat zij gezegd hadden. De collegatolk werkte in de stand, liet daar zien hoe het systeem werkt. Zij vertelde ook hoe mensen van de diensten van schrijftolken gebruik kunnen maken.

De stand van de NVVS Alkmaar IJmond was bijna een inlooppreekuur! Veel mensen kwamen langs met klachten over hun hoortoestellen. Er heerst onvrede bij veel hoortoestelgebruikers. De misleidende reclameacties richten veel schade aan. We hoorden div. klachten over oorsuizen en evenwichtsproblemen. Voor ons inlooppreekuur is er veel werk in de komende tijd. U bent welkom.

### Wie komt meehelpen?

Helaas kregen wij er geen nieuwe collega bij. 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 op en mail [info@stichtinghoormij.nl](mailto:info@stichtinghoormij.nl) t.a.v. afdeling Alkmaar-IJmond. Dan mailen wij snel terug! Vriendelijke groet van Wim Steenpoorte.

Secr. NVVS afd. Alkmaar IJmond.

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

## Zonder visie stevent Nederland af op een grijze ramp

Als het kabinet Schoof geen visie ontwikkelt op de vergrijzing van de samenleving, stevent Nederland af op een grijze crisis. Planbureaus CPB, SCP en PBL en economen als Marieke Blom waarschuwen voor het crisismangement van het kabinet Schoof: met korte klappen crisissituaties te lijf gaan, zonder gestructureerde aanpak om die crises te voorkomen. Nergens laat het kabinet zien hoe de crises worden aangepakt: **zorg, wonen en inkomen**.

- Hoe een grijze crisis eruitziet, laat zich niet moeilijk raden. Ouderen die zijn aangewezen op hulp van derden, kunnen die hulp niet krijgen, wat kan leiden tot grote problemen. De Seniorencoalitie\*) meent dat zonder samenhangend beleid op de gebieden zorg, wonen en inkomen over tien tot twintig jaar de problemen totaal uit de hand lopen. Maar deze crisis is niet te bestrijden met korte klappen, alleen met een jarenlang consistent beleid.

- De **zorg** zal moeten komen van professionals. Maar ook van mantelzorgers voor steeds meer taken. Dan moet er nu al met scholing voor hen worden begonnen. Ook moet duidelijk zijn waar die zorg nodig is en of vraag en aanbod regionaal goed op elkaar zijn aangesloten.

- Hoewel het huidige kabinet zich net als het vorige inzet op de bouw van geschikte **woningen**, blijft de realisering zeer onduidelijk. Daarbij is het de vraag of hier de afstemming van de te bouwen woningen en de noodzakelijke infrastructuur (arts, apotheek, winkels en vervoer) afdoende op het netvlies staat. Zo niet, dan wordt het zelfstandig blijven wonen ernstig bemoeilijkt.

- Qua **inkomen** lijkt Den Haag veel te optimistisch over het nieuwe pensioenstelsel, waarin koopkracht juist niet wordt geborgd, terwijl het kabinet op dit gebied op zijn handen blijft zitten. Zonder een goed, stabiel en koopkrachtig inkomen wordt zelfstandigheid en bestaanszekerheid voor ouderen op termijn fundamenteel uitgehold. Wat nu wordt gepresenteerd is loszandbeleid, waarvoor Nederland en zeker de ouderen in Nederland op termijn de tol zullen betalen.

\*) De Seniorencoalitie is het samenwerkingsverband tussen ANBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden, Netwerk Organisaties Oudere Migranten (NOOM) en Samen voor Ouderen met migratieachtergrond in Nederland (SOMNL).

Met kleine correcties overgenomen van de Nationale Zorggids d.d. 240403



## Interesse?

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

een netwerk van verzorgende organisaties. We nemen deel aan diverse werkgroepen en netwerken. Wij zoeken nog aanvullingen van ons bestuur. Interesse? Mail: [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 6 en 20 november, en op 4 en 18 december 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 36 16**

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.

**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**

# Valpreventie

www.revacentre.nl | 0251-231900 | info@revacentre.nl

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

## Wist u dat

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

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

De valpreventie-training staat onder leiding van oefentherapeut Melissa Plat en fysiotherapeuten Inge Rijken en Chiara de Boer. Zij zijn speciaal gecertificeerd om de deelnemers te trainen en begeleiden.

Het programma duurt 12 weken en bestaat o.a. uit:

- 2 cursussen (1 keer per week, 2 uur per cursus);
- 10 weken trainingen (2 keer per week een training van 1 uur);
- 2 keer 1 uur testjes na de training;
- Na elke les is er gelegenheid om samen koffie of thee te drinken en te kletsen.

De valpreventie-trainingen worden op onderstaande locaties gegeven in de volgende Reva Centra:  
Heemskerk, Kerkweg 219, 1964 KJ  
Heemskerk, Steenhouwerskwartier 29b, 1967 KD  
Castricum, Westersplein 2a/b, 1901 NA

Wilt u aandacht besteden aan het verbeteren van uw kracht en balans, om sterk en gezond te blijven en lang thuis te kunnen blijven wonen? Of kent u zelfstandig wonende ouderen, bij wie sprake is van een valrisico? Maak hen dan attent op deze leerzame cursus. Wilt u zich aanmelden en/of meer informatie? Neemt u dan contact met ons op. Zie de contact gegevens in de advertentie bovenaan.

**“Voor uw oren is alleen het beste goed genoeg”**

Dit is uw hoorspecialist Richard Dekker. Hij is van dinsdag t/m vrijdag voor u aanwezig om u te helpen met de optimale hooroplossing voor uw leven:

*10 jaar StAr- en Triage-audicien*

**Hij helpt u van hoortest naar nieuw hoortoestel.**

HoorCare Heemskerk aan de Van Coevenhovenstraat 4 (in het pand van Van Els Optiek).

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



## Kom ook zingen bij Endora!

**Kamerkoor Endora** is een a-capella koor in Heemskerk, bestaande uit ruim twintig enthousiaste amateurzangers. Onder leiding van Nuno Lobo zingen wij muziek uit verschillende tijden. Van de renaissance tot de barok, van de romantiek tot 20-eeuwse en hedendaagse muziek. Op dit moment werken we aan ons jaarlijks concert (in maart 2025) getiteld

### ***De vier elementen.***

Wij repeteren wekelijks in de Morgensterkerk te Heemskerk op dinsdagavond van 20.00-22.00 uur (uitgezonderd de schoolvakanties). In een gezellige sfeer werken we aan een goed niveau. Om thuis te oefenen wordt gebruikgemaakt van midi's.

Als koor willen we graag groeien. We hebben ruimte voor nieuwe zangers in alle stempartijen.

**Nieuwsgierig? Kom gerust eens kennismaken met Endora. U bent van harte welkom om een avond te komen kijken, luisteren of meezingen.**

Meer informatie vindt u op onze website:

**Kamerkoor Endora.** U kunt ook een e-mail sturen naar: [info@kamerkoorendora.nl](mailto:info@kamerkoorendora.nl)



## TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK **GERARD KOOL**

verzorgt voor u de uitstraling die u wilt met :

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

Vergoeding 75 % uit de basisverzekering  
van de zorgverzekering

Lid Organisatie Nederlandse TandProthetici

Wij zijn werkzaam in :

**Heemskerk**

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

**Beverwijk**

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



Sjoelvereniging  
**"De Sjoelschijf"**

**Kennemerland**

Het is woensdagavond 11 september. Sjoelclub de Sjoelschijf uit Heemskerk heeft haar eerste clubavond weer in het zalencentrum de Jansheeren te Heemskerk gehouden. Het belooft een bijzondere avond te worden, want de club is enkele maanden geleden benaderd door iemand uit Canada met een Nederlandse herkomst. Antoinette en haar man Werner komen uit het westen van Canada; zij is als elfjarig meisje met haar ouders naar het verre land vertrokken. Maar omdat ze van vroeger het sjoelen nog wel kende heeft zij op internet naar een sjoelvereniging gezocht, die haar en haar man het spel en de sport wilde uitleggen en de techniek te leren.

Via de site van de sjoelbond (ANS) [www.sjoelsport.nl](http://www.sjoelsport.nl) heeft ze ons gevonden.



Wij als de Sjoelschijf Kennemerland zijn op hun vraag ingegaan en hebben hen uitgenodigd. We hebben binnen de vereniging zelf een oud-wereldkampioen en tal van andere kundige spelers, die onze Canadese gasten veel over de sjoelsport en technieken konden vertellen. Het is voor de Canadese gasten en de vereniging een succesvolle avond geweest.

## Een grote Sint- en Kerst-kienavond



Vrijdag 29 november 2024 in de Jansheeren te Heemskerk  
Aanvang 20.00 uur met 3 kien rondes  
Met een staande kien.  
En er is een grote verloting.

De prijzen voor het kien zijn:

- 1 boekje voor 3 rondes € 10,00.
- 1 boekje met 4 lootjes voor de loterij a € 1.50
- 4 boekjes voor de loterij € 5.00

Iedereen is welkom, dus neem familie, kennissen en vrienden mee.



**KOM  
ERBIJ!**

**Alleen is ook  
maar alleen**

Samen iets doen is leuker dan alleen. MET Heemskerk organiseert daarom op zondag 1 december een middag voor mensen die anderen zoeken, om iets mee te ondernemen in hun vrije tijd. Houdt u van bijvoorbeeld wandelen, fietsen, briden, naar de film of het museum gaan? En doet u dat nu niet, omdat u het niet leuk vindt in uw eentje? Kom dan eens langs. De bedoeling van deze middag is om 'Matches' te gaan maken in twee- of meertallen om samen iets te ondernemen. Voor de duidelijkheid; het gaat niet om relaties, maar om vriendschap, want alleen is ook maar alleen! Voor deze bijeenkomst hoeft u zich niet aan te melden, u kunt gewoon langskomen en de toegang is €1,00 (met koffie/thee). Het is prettig als iedereen om 14.00 uur aanwezig is zodat we gezamenlijk kunnen beginnen. Dus KomErbij en blijf niet achter de geraniums zitten!

**Waar:** Buurtcentrum het Spectrum, Lauraplein 1 te Heemskerk (t/o de Laurentiuskerk)

**Wanneer:** 1 december; start 14.00 u tot ± 16.00 u

**Informatie & contact:** Ingrid Dudink:

**T** [06 48 45 76 32](tel:0648457632)

**E** [ingrid.dudink@metheemskerk.nl](mailto:ingrid.dudink@metheemskerk.nl)



### **GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN**

(Door BIG geregistreerde arts)

Elke 3<sup>e</sup> 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

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

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)



### **Het verlaten graf**

Een van de belangrijkste keuzes tijdens het bespreken van een uitvaart is; begraven of cremeren? Deze beslissing heeft veel consequenties. Niet alleen voor de locatie en het financiële plaatje, maar ook voor de rouwverwerking. Het is namelijk een hele andere beleving of je de urn bij je in huis hebt staan of een graf hebt om te bezoeken. Het gevoel en vooral de behoefte hierbij is heel persoonlijk en niets is goed of fout.

Inmiddels 5 jaar geleden mocht ik de uitvaart verzorgen van de vrouw van Martin. Bij leven had zij een mooi plekje uitgekozen op Eikenhof en na haar begrafenis had Martin een mooie steen voor haar uitgekozen. De eerste weken na haar overlijden bezocht hij haar dagelijks, na een tijdje werd het wekelijks, op een gegeven moment maandelijks. Vorige week kwam ik hem tegen tijdens een rondje dorp en raakten we in gesprek. Hij vertelde mij dat hij inmiddels een half jaar niet bij het graf was geweest en hoe schuldig hij zich daarover voelde.

"Ik zie dit heel anders", legde ik hem uit, "Rouw is een proces van loslaten, of zoals rouwtherapeut Manu Keirse het mooi heeft verwoord: "een proces van anders leren vasthouden in gedachten". Het feit dat je daar steeds minder komt, is omdat je steeds meer hebt geleerd om anders vast te houden. Het betekent niet dat je minder van haar houdt of minder aan haar denkt, maar het betekent dat jij je eigen leven weer anders hebt leren vormgeven. En dat is vooruitgang en zeker niet iets om je schuldig over te voelen". Hij keek me aan en knikte wat en met een glimlach namen we afscheid.

De volgende dag kreeg ik een appje van hem: "Dank je wel voor je woorden van gister. Ze hebben mij veel goed gedaan."

Mandy Wanmaker, uitvaartverzorgster.

## Mededelingen van de reiscommissie



### Dagtocht naar Friesland

Guurtje Ladenius T 06 42 63 12 82  
Ria van Lieshout T 06 44 55 07 81  
Ans Hes T 06 20 57 37 44

Woensdag 2 oktober was het weer zover. Deze keer een dagtrip naar Friesland. Hieronder vindt u het verslag van deze dagtrip.

Nadat men bij de verschillende opstapplaatsen ingestapt was, gingen we via de Afsluitdijk naar Friesland. We stopten bij het Waddencentrum op de Kop van de Afsluitdijk. Hier kregen we koffie met echte Friese Oranjekoek. Het Waddencentrum is dé locatie waar je verhalen over de Afsluitdijk, het IJsselmeer-gebied en UNESCO Werelderfgoed de Waddenzee kunt beleven. Helaas raakte er iemand door een val op de Spoedeisende Hulp van het St. Antoniusziekenhuis in Sneek, maar gelukkig viel het mee en konden wij twee ons weer aansluiten in Partijcentrum 't Haske in Joure en van de middagmaaltijd genieten.



Na de maaltijd reden we naar Sneek waar we aan boord gingen voor een 2 uur durende rondvaart over het Sneekermeer.

Het was al met al een gezellige dag geweest toen we om half acht weer thuis waren.

Guurtje Ladenius met foto's van Ria van Lieshout.

## Help ons .....



We hebben er al nieuwe redactieleden bij. Top!  
Maar we hebben nog meer nieuwe redactieleden nodig.  
Mensen die kopij leveren.  
Mensen die kopij nakijken.  
Mensen die de layout verzorgen.  
Help ons!  
We vragen mensen die Microsoft Word beheersen.  
Reageer:

### Contactpersoon

Ingrid Dudink, T 06 48 45 76 32  
[seniorheemskerk@metheemskerk.nl](mailto:seniorheemskerk@metheemskerk.nl)



**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)



# Puzzelhoek

Onbe- deesd	▼	Wat	▼	Tegen- valler	▼	Vent	Daar	Aanhang	▼	Woon- plaats	▼
Onbe- duidend		Roofdier		Voor- zetsel						Romeins keizer	
▼		▼		▼		▼	▼			▼	
Demon- strant	▶							Op afstand	▶		
Onder- wijzer											
▼							Ploeg- snede	▶			
							Bamboe- beer				
De oudste	▶		Gravure	Bedrog	▶			Vrij	▶		
Inhouds- maat								Wind- richting			
▼		Immer	▼	Reptiel	▶			▼		Vreemde munt	Tovenaar
Tijdelijk onderdak	▶	▼				Numero	▶			Voor- zetsel	▶
Bloeiwijze											
▼				Europees staaije	▶						
				Soort loopvogel							
Ons inziens	▶		Gewicht	▶			Slee	▶		Landb. werktuig	▶
Aandrijf- middel			Gehoor- orgaan							Noot	
▼			▼			Dief	▼	Dieren- geluid		▼	Vogelei- genschap
								Lengte- maat	▶		
Of dergelijke		Vruchtba- re plek	▶					Ierland	▶		
								Zeer			
▼		Knaag- dier	▶				Plus	▶		Bijbelse plaats	▶
		Plant					Voordat			Namelijk	
Lofdicht	Wilde hond	▼	Omlaag	▶					Nikkel	▶	
									Muggen- larve	▶	Riviertje
▼	▼		Kwa- jongen	▶							Kleding- stuk
Import	▶							Scheeps- touw		Inhouds- maat	▶
Oostenr. rivier											
▼			Gewicht	▶			Gereed- schap	▶			
			Thans				Doctor				
Aanw.vnw	▶		▼		Slonzige vrouw	▶				Pers.vnw.	▶
Gevierd- heid											
▼											

## Karel loopt rond

Het was aangenaam weer, het herfstzonnetje deed hard zijn best om de zomerzon te evenaren. Dat lukte niet helemaal, maar toch, in mijn nek werd het behaag-



lijk warm. Ik liep naar het woonzorgcentrum St Agnes. Voor het festijn Bakkie & Beweging georganiseerd door een tiental organisaties. Ik was danig onder de indruk van de samenwerkende vertegenwoordigers van die organisaties.

Organisaties van de Heemskerkse kring tegen de eenzaamheid. Wij mazzelen in Heemskerk maar mooi met zo'n club.

Het was druk op het kleine pleintje voor Agnes.

Geschaard om een grote tafel zat een grote groep ouderen te genieten van thee of koffie met een heerlijke koek. Na dit lichaam versterkende voorspel begon het echte werk.



Eenieder werd opgeroepen om in beweging te komen

en zich uit te leven in sport en spel. Sjoelen, voetballen, jeu de boules, een beweegbank. Er werd stevig gebruik van gemaakt; ik constateerde diverse vormen van heftige competitie. En dat bij deze inwoners van gevorderde leeftijd. De nieuwe beweegbank trok extra aandacht. Groepjes sportieve senioren deden gedisciplineerd de nodige oefeningen op het apparaat.



Er stond iemand aandachtig te kijken.

Het was Karel.

"Hi," zei ik.

"Goeie zaak Har," antwoordde Karel.

"Hoe vind je het?" informeerde ik.

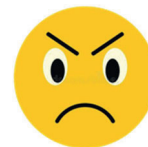
"Belangrijk initiatief," vond Karel, "alleen veel te weinig mensen. Prima dat het gebeurt, maar heel de wijk rond Agnes zou hier moeten staan."

"Zeker," suste ik, "maar hoe wou je dat doen?"

"Harry jongen," reageerde Karel, "daar zijn naast de betrokken professionele mensen ook inwoners uit de buurt bij nodig Om het rond te zingen, aan te wakkeren en op te poken."

"Zijn die er dan niet?" vroeg ik.

"Te weinig," zei Karel, "en dat is jammer."



Hoe komt dat nou?" wilde ik weten.

"We zijn een beetje te veel EGO geworden," mopperde Karel woest, "denk aan allerlei zaken, die we eerder hebben besproken: 1 Corpulentologie, vreten, vette auto's, vette fietsen. 2 grensongevoeligheid, door ramen en ruiten. 3 wegkijken, zoek 't maar uit. Bijna iedereen is te weinig met/voor de ander bezig."

"Dat ziet er dan niet mooi uit," somberde ik.

"Daar krijgen we als ouderen stevig last van," vond Karel, "we moeten elkaar veel beter gaan helpen, want de voorraad verzorgers, ambtenaren en onderwijzers raakt op. We zullen het samen moeten opvangen."

"Prut," was mijn waardevolle bijdrage.

"Aan mijn hoela," riep Karel, "we moeten aan de bak."

"Ik word buurtverbinder," sprak Karel trots, "effe met een groepie de buurt prikkelen en mobiliseren."

"En waar begin je dan mee?" vroeg ik.

"Met het opjagen van de puberse-nioren," foeterde Karel, "zijn ze net met pensioen en ze beginnen met een ego-vertoning van heb ik jou daar."

"Kan het niet wat minder?" informeerde ik vriendelijk.

"Geen gezeur," zei Karel onverbiddelijk, "ze barsten van de vrije tijd en kunnen best wat vrijwilligerswerk gaan doen. Werk waar zij zelf later als supersenior onder de jonge senioren plezier van zullen hebben!"

"Wat vindt Dien\*) hier van?" vroeg ik.

"Prima, prima," mompelde Karel en draaide zijn EMPR\*\*), keek me aan en zei "Vraag 't haar zelf Har" en verdween richting huis.

"k Ga mee naar Dien," riep ik snel.

VRIJWILLIGER  
**BEDANKT!**  
JJJ MAAKT HET VERSCHIL



\*) Karel's vrouw

\*\*) Electric Multi-Purpose Rollator

Harry Wagendorp

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



Wordt vrijwilliger

T [0251 73 17 00](tel:0251731700) (werkdagen 09.30÷12.00 u)

E [svhinfo@metheemskerk.nl](mailto:svhinfo@metheemskerk.nl)

M spreekuur Spectrum (werkdagen 09.30÷12.00 u)



## Ontmoetingscentrum de Stut

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

### Informatiebijeenkomst

door het Hospice Beverwijk

Deze bijeenkomst gaat over de zorg in de (voor) laatste levensfase.

- Wat is er allemaal mogelijk aan zorg
- Wat is voor u belangrijk als u niet meer kunt herstellen
- Waar kunt u terecht met uw vragen

Dat we op enig moment allemaal overlijden is onvermijdelijk. Op sommige dingen in die laatste levensfase kunnen we echter invloed hebben door er op tijd over na te denken en te praten met naasten en/of met een arts.

Om in gesprek te kunnen gaan heeft u goede informatie nodig, want het helpt later als je al weet wat je wilt (en wat niet).

Verpleegkundige Jet Flesseman is werkzaam bij de Hospice in Beverwijk als coördinator.

Michelle Hoogland is verpleegkundige oncologie en palliatieve zorg bij Zorgbalans.

Zij verzorgen beiden deze informatiebijeenkomst.

Datum: 8 november

Tijd: 13.30-15.00 uur (inloop vanaf een kwartier voor aanvang). Uw deelname is gratis.

U kunt zich voor deze bijeenkomst opgeven bij de receptie van de Stut, of telefonisch.

Mailen kan natuurlijk ook.

Ontmoetingscentrum de Stut

Maasstraat 3, Heemskerk, T 0251 24 86 48

E-mail: [info@destut.nl](mailto:info@destut.nl)

## Kienen

Lieve allemaal,

We hopen dat u het weer leuk heeft gevonden. We gaan op 25 november weer gezellig kienen.

De zaal om zoals gewoonlijk om 13.30 uur open en om 14.00 uur gaan we beginnen.

We spelen 3 ronden voor € 5,00 en dan heeft u een mooie middag. We zien ook dat er leuke contacten ontstaan, dus kom naar de kien in de Jansheeren op het Maltezerplein.



Groetjes Het Kienteam



## MantelZ

centrum voor mantelzorg



alzheimer nederland  
Midden-Kennemerland

### Alzheimer Trefpunt

*'Levend verlies bij dementie'*

Dementie is afscheid nemen: van uw naaste die verandert, maar ook van het leven dat er eerst was. Hoe gaat u om met wat er nooit meer zal zijn?

Tijdens deze bijeenkomst zijn een mantelzorger en een mantelzorgconsulent met elkaar in gesprek over wat levend verlies is.

Wanneer: dinsdag 12 november 2024

Waar: Ontmoetingscentrum de Stut

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

Inloop vanaf 19:00 u, aanvang: 19:30 u



### MantelZ e.a.

*Cursus 'Omgaan met dementie'*

In deze cursus geven we informatie over vormen van dementie en voorzieningen. Ook is er ruimte om met andere deelnemers in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen. We geven tips hoe om te gaan met uw naaste met dementie en tips om overbelasting te voorkomen. 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. Wanneer u en uw naaste hiermee te maken krijgt komt er veel op u af en heeft u wellicht vragen. De cursus bestaat uit twee bijeenkomsten van ieder drie uur en is gratis.

Voor informatie en aanmelding neemt u contact op met Hanna Blankevoort 06 12 27 05 04.

De cursus wordt georganiseerd door het Netwerk dementie Midden Kennemerland samen met MantelZ en een casemanager dementie van ViVa! Zorggroep of Eveen.

Wanneer: 19 en 26 november

Waar: De Boogaert

De Boogaert 37, 1901 GP Castricum

Tijd: 9.30 - 12.30 uur



- Week 37 & 41 2024 niets overgenomen

- Week 38 2024

> Eerste beweegbank feestelijk geopend

Op 12 september heeft wethouder Aad Schoorl samen met Ellen Bartelink (locatiemanager ViVa! Waterrijck) de eerste geplaatste beweegbank in Heemskerk feestelijk geopend. Deze bank staat aan de



Euratomsingel bij verzorgingscentrum Waterrijck.

De bank van IPitup is een alles-in-één toestel waarmee een grote variatie aan lichaams oefeningen mogelijk is. Iedereen die wil bewegen kan ermee aan de slag, ongeacht je niveau. Het is een bank

waar je elkaar kunt ontmoeten en met elkaar kunt sporten. Als gemeente vinden we bewegen in de buitenruimte belangrijk en daarom stimuleren wij dat. Er staat ook een beweegbank bij woonzorgcentrum St. Agnes. Na een stemming op de socials zijn twee extra locaties gekozen: Park Assumburg én de Vlaskamp! Die plaatsen we later dit jaar.

> Platform ThuisinHeemskerk

Een groepje enthousiaste inwoners van Heemskerk is op 12-09-2024 naar de Jansheeren gekomen om naar de uitleg van Eric Hendriks van MijnBuurtje te luisteren. Hier kregen de aanwezigen te horen en te zien hoe we alles wat onze wijken te bieden hebben, zichtbaar kunnen maken op één Heemskerks platform. De aanwezigen kregen uitleg over de werkwijze en dat dit niet zonder enthousiaste vrijwilligers kan. Mensen die graag iets voor hun burens en buurt willen betekenen, hebben hun naam opgeschreven om hun steentje en ideeën bij te dragen. Het platform gaat ThuisinHeemskerk heten.



Van vergrijzing naar verbinding,

De wijk- en buurtverbinders gaan, na een gezamenlijke training, samen aan de slag om het platform verder in te richten en te bouwen aan het wijknetwerk.

Blijft u graag op de hoogte en bent u net zo nieuwsgierig naar de volgende stap? Dan bent u uitgenodigd om mee te denken en te doen. Voor meer informatie: <https://mijnbuurtje.nl> Vragen kunt u stellen via [buurtwerk@heemskerk.nl](mailto:buurtwerk@heemskerk.nl)

- Week 39 2024

> Primeur verduurzaming gebouwen/bouwprojecten

De gemeente Heemskerk heeft een primeur. Eigenaren van woningen en gebouwen kunnen hun pand verduurzamen en isoleren zonder eerst een duur Flora-Fauna onderzoek te doen. Dit scheelt geld, tijd en is ook nog eens goed voor planten, vogels, vleermuizen en andere diersoorten rondom woningen en gebouwen. Wethouder Piet Burgering: "Dit helpt de verduurzaming echt vooruit. Zo kunnen eigenaren van woningen veel makkelijker hun huis isoleren. Ook het is makkelijker om bouwprojecten uit te voeren". Onder de nieuwe ontheffing valt niet alleen verduurzamen en isoleren, maar ook andere werkzaamheden en bouwprojecten. Het geldt alleen binnen de bebouwde kom van Heemskerk. Eigenaren en bedrijven die werkzaamheden gaan uitvoeren moeten zich aanmelden.

- Week 40 2024

> GGD gezondheidsmonitor 2024 van start



Iedere 4 jaar onderzoekt GGD Kennemerland de gezondheid, leefstijl en welzijn van inwoners

van 18 jaar en ouder. Dat doen zij met een landelijk vragenlijstonderzoek: de Gezondheidsmonitor 2024. In GGD-regio Kennemerland ontvingen ruim 57.000 inwoners van 18 jaar en ouder vanaf 24 september een uitnodigingsbrief. Zij zijn willekeurig geselecteerd om mee te doen aan het onderzoek. Samen vormen zij een goede afspiegeling van de bevolking. Om een goed beeld te krijgen van de gezondheidssituatie, is het belangrijk dat zo veel mogelijk mensen de vragenlijst invullen. Meedoen is vrijwillig. De vragenlijst invullen kan online of schriftelijk. De vragen gaan over allerlei onderwerpen gesteld zoals (mentale) gezondheid, welzijn, leefstijl, participatie en leefomgeving. De vragenlijst is tot begin december in te vullen. Meer informatie over de GGD Gezondheidsmonitor 2024 is te vinden op [www.ggdkennerland.nl/gezondheidsmonitor](http://www.ggdkennerland.nl/gezondheidsmonitor)

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



## Vorbij

Is weer voorbij die mooie zomer. Na het natte voorjaar kwam dan toch de zomer op gang en bleef heel lang bij ons. Denk dat strandexploitanten en terrasbeheerders terug kunnen kijken op een geslaagd seizoen.

De Heemskerkse kermis is ook weer voorbij. Ik heb er ook dit jaar niets van gezien. Wel lekker paling gehaald en gegeten met biertje erbij maar verder zien ze mij daar niet meer. Ik heb het altijd heel leuk gevonden maar langer dan 3 minuten staan vindt de rug niet fijn. Hoewel sceptici het wel niet me eens zullen zijn kan het ook geen kwaad om bijv. tijdens die kermis een keer helemaal uit je dak te gaan. Lekker feesten en springen. Misschien wat te veel aan Bacchus offeren. Alles van je afschudden. Kan best helend werken.

Wat gaat komende winter ons brengen?

Weer een winter zonder natuurijs of gaan we de tocht der tochten rijden. Mocht die er wel komen zijn er volgens mij weinig lezers van dit blad die hem wel gaan rijden. Die tijd hebben wij gehad. Zelf ben ik nooit echt een schaatser geweest. Zijn andere hobby's. Je moet af en toe ook weer eens wat anders proberen.

Voor mij wordt het ook wel eens tijd om te stoppen met het schrijven van stukjes voor de Senior om plaats te maken voor een nieuwe scribe. Nieuw fris bloed in een organisatie of club kan nooit kwaad. Een bestuurder moet ook na twee of hooguit drie zittingstermijnen opstappen voor anderen. Mede daarom stop ik met het schrijven van mijn artikeltjes. Gebrek aan ruimte voor plaatsing voor nog een schrijvende medewerker is ook de oorzaak dat ik het stokje overgeef. Ik heb jaren veel plezier beleefd aan het schrijven maar het wordt steeds lastiger weer nieuwe onderwerpen te bedenken. Je wilt ook niet in herhalingen vallen.

Dank voor de positieve reacties die ik mocht ontvangen. Jaarlijks komen er wel flink aantal nieuwe lezers bij en er vallen er ook jaarlijks af. Het is toch een flink aantal lezers waarbij we de Senior al meer dan 20 jaar in de bus stoppen. Ook dat moet gedaan worden. Het aantal dat dit blad digitaal leest is nog niet groot. Houden we maar zo maar noopt wel enige nieuwe bezorgers. Jong gepensioneerd meld je dus aan. Schrijf ook eens een leuk artikeltje en stuur op naar de redactie van dit blad. De redactie beslist dan over plaatsing. Extra ruimte in het blad moet volgens mij mogelijk zijn. Er moeten dan wel 4 pagina's tekst en of advertenties bij om de extra kosten te compenseren. Denk dat de interesse van de huidige instroom AOW'ers anders is als de babyboomers en degenen die in of voor de oorlog geboren zijn. Ik zie jullie vast af en toe nog wel eens lopen als ik op dorp ben. Het ga jullie goed.

KvD

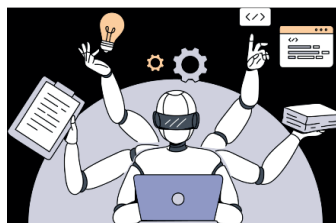


## Ontmoetingscentrum de Stut

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk  
T 09:00÷16:00 u: 0251 24 86 48

### Lezing Kunstmatige Intelligentie (A.I.).

Op woensdag 13 november om 14.00 uur is er in de



Stut te Heemskerk opnieuw een lezing over Kunstmatige Intelligentie. Deze lezing wordt gegeven door Rob Uijlings.

A.I. is de intelligentie

waarmee machines, software en apparaten zelfstandig problemen oplossen. We krijgen in ons mediagebruik hier steeds vaker mee te maken. Zij imiteren hierbij het denkvermogen van de mens. De apparaten zijn zich niet bewust van de taken die ze uitvoeren. Ze volgen algoritmes en patronen. Kunstmatige Intelligentie kan grote voordelen hebben voor de mensheid. Veel apps op je smartphone maken al gebruik van A.I. Als samenleving moeten we ook kritisch blijven. Hoe maken wij onderscheid? Door welke algoritmes worden we gestuurd?

Kom naar de Stut op 13 november om 14.00 uur.

Vooraf aanmelden bij de Stut, adres etc. zie boven.

U betaalt € 3,- aan de zaal. U bent van harte welkom.

## 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 24 69 00** of [rsinkeldam@gmail.com](mailto:rsinkeldam@gmail.com) gespecialiseerd in Apple en op afstand gestuurd apparaten, zoals bijvoorbeeld smart verlichting.
- Koos Jacobs, **0251 24 12 77** of [digi2003@casema.nl](mailto:digi2003@casema.nl)
- Hien Nio, **0251 24 57 79, 06 24 97 21 02** [hien.nio@gmail.com](mailto:hien.nio@gmail.com) (alleen 's avonds)

Resultaten van een panelonderzoek begin 2024

Vallen is voor 65-plussers één van de meest voorkomende oorzaken van een opname in het ziekenhuis. Mensen kunnen door een val meer afhankelijk worden van (mantel)zorg. De GGD heeft met een panelonderzoek onderzocht hoe het zit met het valrisico onder onze panelleden en of zij weten wat de kans op vallen vergroot. Daarnaast heeft de GGD in december en januari informatie verzameld over wat panelleden doen om vallen te voorkomen en waar zij behoefte aan hebben. Dit is een deel van een enquête die beschrijft de resultaten van het panelonderzoek.

### Valincidenten



Kwart van panelleden viel dit jaar 25%  
Een kwart van de panelleden is in de afgelopen 12 maanden

gevallen.

Vrouwen en oudere panelleden vielen vaker

Man 20%

Vrouw 29%

18-39 jaar 20%

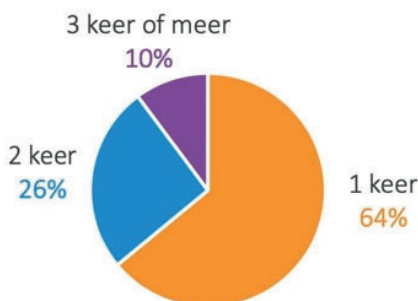
40-64 jaar 23%

65-79 jaar 28%

80 jaar en ouder 32%

Grootste deel viel 1 keer

Van de panelleden die zijn gevallen, viel 64% één keer en 36% meerdere keren.



Helft raakte gewond

Van de panelleden die zijn gevallen, raakte 49% gewond. Verwondingen kwamen vaker voor bij vrouwen en panelleden van 40 jaar en ouder.



### Diverse redenen voor een val

Panelleden die zijn gevallen, noemde als reden voor hun val vooral:

- 1) Andere reden, zoals gladheid buiten, struikelen of onoplettendheid 41%
- 2) Omgeving (bv. gladde vloer, slecht licht) 28%
- 3) Problemen met balans of spierkracht 20%
- 4) Onhandigheid of beperkte beweeglijkheid 19%

Grootste deel viel buitenshuis

Van de panelleden die zijn gevallen, viel 67% buitenshuis, 31% binnenshuis en 2% weet niet meer waar ze zijn gevallen. De meest genoemde activiteiten die men aan het doen was toen men viel:

- Van degenen die **binnenshuis** vielen



26% liep de trap op en af.



24% was iets anders aan het doen zoals sporten, bukken of aankleden.



21% liep ergens heen in huis.

- Van degenen die **buitenshuis** vielen



34% was aan het wandelen.



22% was iets anders aan het doen zoals de hond uitlaten of boodschappen halen.



14% was aan het fietsen op een gewone fiets en 13% aan het fietsen op een e-bike.

Meer zien van het informatieblad? Ga naar:

[https://gezondheidsatlaskennemerland.nl/jive?cat\\_open\\_code=cgd9hhZZgckKhb&report=panel\\_vallen2023](https://gezondheidsatlaskennemerland.nl/jive?cat_open_code=cgd9hhZZgckKhb&report=panel_vallen2023)





## Meerwaarde clusterwonen

*Onlangs presenteerde HAN-promovendus Kim Hamers de meerwaarde voor het sociaal contact in de woonomgeving. Het besproken onderzoek is een samenwerking tussen DEEL-partner seniorenhuisvester Woonzorg Nederland, de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen (HAN), en de Technische Universiteit Eindhoven (TU/e).*



Het onderzoek bestond onder andere uit een enquête onder 3.000 huurders van

Woonzorg Nederland. Maar ook 133 bewonersconsulenten zijn bevroegd. De resultaten laten onder andere zien dat door geclusterd wonen er meer dagelijks sociaal contact ontstaat onder bewoners. Met spontaan contact op de galerij, bij het parkeren, maar ook via georganiseerde ontmoetingen, zoals een koffieochtend in de ontmoetingsruimte. Beide manieren dragen bij aan bewonerscontact, elk op zijn eigen wijze. Dat toegenomen dagelijks contact geeft meer burenhulp, zoals een oogje in het zeil houden, het verzorgen van planten of het uitlaten van de hond. De impact van dagelijks contact in geclusterde woonvormen is het meest merkbaar in wooncomplexen waar de betrokkenheid van bewoners hoog is. Opzetten van een aantrekkelijke woonvorm met ontmoetingsruimte leidt echter niet automatisch tot een hechte gemeenschap. Woonzorg Nederland stimuleert ontmoetingen tussen bewoners, met als doel het woongeluk te vergroten, eenzaamheid te bestrijden, gemeenschapszin te bevorderen en de zelf- en samenredzaamheid van bewoners te versterken. De resultaten van dit onderzoek laten zien dat de Woonzorg Nederland op de juiste weg is. De resultaten worden ook toegepast in nieuwe woonvormen, die extra aandacht besteden aan het gemeenschap vormen, het binnenhalen van de buurt en/of het wonen met (zware) zorg. Lees het volledige rapport:

<https://www.woonzorg.nl/over-woonzorg/publicaties/living-lab-rapport>



## Integraal ouderenbeleid

Eind september hebben vertegenwoordigers van de Seniorencoalitie een gesprek gevoerd met minister Fleur Agema en staatssecretaris Vicky Maeijer van VWS. Gepleit werd voor een integraal ouderenbeleid dat een coördinerende rol van de minister vereist. Belangrijk om ervoor te zorgen dat ouderen op een prettige en kwalitatief goede manier hier oud kunnen worden. Hierbij spelen niet alleen zorg, maar ook andere aspecten, zoals het tekort aan geschikte seniorenwoningen en buurten waar ouderen elkaar kunnen ontmoeten en ondersteunen.

### Drie Hoofdprioriteiten:

#### 1. Leefbare Wijken voor Ouderen

De vergrijzing biedt kansen die benut moeten worden. Het is essentieel om ouderen te



ondersteunen bij het actief blijven deelnemen aan de samenleving en te investeren in hun eigen vitaliteit. Dit begint met prettig wonen in buurten waar ze zich thuis voelen. De focus moet niet alleen op de zorgkosten liggen, maar op het versterken van de rol die ouderen daarin spelen.

#### 2. Verhoging van Digitale Ondersteuning

Technologie levert een waardevolle bijdrage aan de zorg, door o.a. appsgebruik voor zelfmetingen, digitale afspraken maken of met beeldbellen. Het is van groot belang dat ouderen begeleid worden in het aanleren van digitale vaardigheden, met aandacht voor privacy en veiligheid. Formele en informele zorg moeten een balans blijven, zodat mantelzorgers niet overbelast raken.

#### 3. Wijkgerichte Zorg en Wijkklinieken

Lokale zorg moet georganiseerd worden met sterke wijkteams die goed samenwerken tussen sociale en medische diensten. Het concept van wijkklinieken, waar ziekenhuiszorg en revalidatie worden gecombineerd, biedt kansen om kwetsbare ouderen op te vangen. Deze tussenstap kan de samenwerking tussen informele en formele zorg verbeteren, zodat de ouderenzorg efficiënter en effectiever wordt.



## Uit de oude doos Highlight: Kapitein Rob

### **Kapitein Rob of De avonturen van Kapitein Rob**

is een Nederlandse stripreeks met het gelijknamige personage in de hoofdrol, getekend en bedacht door Pieter Kuhn (1910-1966) met tekst van journalist Evert Werkman (1915-1988). Met 73 verhalen vanaf 11-

12-1945 ÷ 21-01-1966 (onderbroken door 2 periodes van langere duur) in de Parool-bladen is verschenen Het misschien meest klassieke Kapitein Rob verhaal is *Het geheim van de Bosplaat*, waarin Kapitein Rob, even na de Duitse capitulatie, op Terschelling een ondergrondse bunker ontdekt waarin nazi's boze plannen smeden, die Rob gelukkig op het nippertje weet te verijdelen.



### **De Avonturen van Kapitein Rob**

worden een succes en de boekjes van de krantenstrips die tot 1961 bij Het Parool verschijnen vinden gretig aftrek. Er is zelfs een jeugdblad gewijd aan Kapitein Rob (verschenen onder verschillende namen): "Ketelbinkiekrant" (1948-1957; o.a. Rotterdam), "Kapitein Rob's Vrienden" (1949-1952; Amsterdam), "Robs Vrienden" (1952-1957; landelijk). Daarnaast verschijnt het blad commercieel in Nederland en België gedurende enige tijd als respectievelijk "Remia Post" en "Jeugdclub 3 Molens". Belangrijk is dat de verhalen aansluiten bij de werkelijkheid. Locaties als Amsterdam, West-Terschelling en Tanger zijn naar de realiteit getekend. In Amsterdam b.v. hotel The Silver



Dollar (O.Z. Voorburgwal 11), het kroegje De Juiste Koers (Prins Hendrikkade 93) en het keldertje van de tagrijn Ome Jan Tijms (Geldersekade 23).

### **Het schip De Vrijheid**

De Vrijheid was de eerste van vijf jachten van Kapitein Rob. Waarom Peter Kuhn dit schip koos voor zijn stripverhalen is niet bekend. De naam De Vrijheid is ontleend aan een bestaand schip, de *Almare*. Deze Noorse jol, een karveel gebouwde spitsgat S-spant, was ontworpen en gebouwd door ingenieur Ben Huese (1896-1944). Hij was naast kunstenaar, ballonvaarder en alpinist ook een groot zeilliefhebber. Huese werkte



als hoofdingenieur bij de Kromhout Motoren Fabriek in Amsterdam en was betrokken bij ontwikkeling van de K1 scheepsmotor. Huese liet het schip bouwen op scheepswerf Kok in Huizen als demonstratieschip voor de kleine K1 Kromhout 2-taktdieselmotor. Toen het schip in 1931 van stapel liep kreeg het de naam *Almare*, naar de oude naam voor Zuiderzee. De naam werd later veranderd in *De Vrijheid*. Het schip werd na een restauratiebeurt in 2017 opnieuw te water gelaten in Huizen.

Zie verder:

<http://www.pieterkuhnstichting.nl>

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Kapitein\\_Rob](https://nl.wikipedia.org/wiki/Kapitein_Rob)

Wilt U uw lievelingsstripfiguur uitgelicht zien in de oude doos? Vraag het de redactie:  
[seniorheemskerk@metheemskerk.nl](mailto:seniorheemskerk@metheemskerk.nl)

## 65+ Tijden veranderen

De dagen worden in een rap tempo korter en de avonden langer. De tuinstoelen zijn opgeborgen en de plantjes op balkon wachten op de eerste nachtvorst. Vroeger vond men de wintermaanden gezellig; lekker rond de kolenkachel en voor de dames een breiwerkje of de Libelle. Nu lopen we naar de thermostaat en draaien de centrale verwarming een graadje hoger.

De jeugd is uitgevlogen en heeft een ander onderdak. Veelal bent u gehuwd of alleen en vult u de avonden zelf in. Een avondje kaarten, bridgen of keezen is best gezellig. Hoewel, we gaan 's avonds niet zo graag meer over straat. Zijn er hobby's, die u thuis kunt doen? Of bestaat de keuze uit het inschakelen van uw TV. Er worden zoveel zenders aangeboden dat u zich niet hoeft te vervelen. De vele reclameboodschappen neemt u maar voor lief en gebruikt ze om koffie te zetten of een borrel in te schenken. Actuele praatprogramma's kunt u wel overslaan want die herhalen wat een andere zender zojuist heeft belicht. Wilt u toch op de hoogte blijven wat er in de wereld gebeurt dan kijkt u vast naar de nieuwsberichten om acht uur. De vreselijke beelden uit oorlogsgebieden worden zo op uw netvlies geprojecteerd. U knippert even met uw ogen en vindt het vreselijk of bent u al gewend aan afgerukte ledematen en huilende kinderen. We gaan het kennelijk heel gewoon vinden. Om het nieuws minder hard te laten binnenkomen schakel ik nu het Jeugdjournaal in. Waar blijft dat gezellige avondje als alle gebeurtenissen om u heen uw stemming beïnvloeden? Toch geven wij het leven een ruime voldoende en zien de toekomst met vertrouwen tegemoet.

Fred Wijers

**BOLLEMEIJER**  **GEZICHTSBEPALEND**  
SADLEN 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



### 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.



### Behandelprogramma "Otago" (bij vaker vallen) en Valpreventie cursus "In Balans" (bij angst om te vallen) bij Fysiotherapie Hart van Heemskerk

Bij ouderen komen valincidenten steeds vaker voor. Dit zorgt voor onzekerheid in bewegen, waardoor de kans op herhaling van vallen vergroot wordt. Door deze onzekerheid voelen ouderen zich vaak beperkt in hun actieve leven en komt de wens van veel ouderen om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te wonen in gevaar.

Voldoende spierkracht en een goede balans zijn uitermate belangrijk om vallen te voorkomen. Bij het behandelprogramma "Otago" en tijdens de valpreventie cursus "In Balans" komen deze aandachtsgebieden uitgebreid aan bod. Zowel "Otago" als "In Balans" zijn bewezen effectieve programma's en worden bij Fysiotherapie Hart van Heemskerk gegeven door gecertificeerde fysiotherapeuten.

Wit u meer weten over "Otago" en "In Balans"?

Neem dan contact op met:

Fysiotherapie Hart van Heemskerk

Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,

telefoon: 0251-231018.

Mail: [fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl](mailto:fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl)

## Kom op! November 2024

wat	dag	waar	tijd
<b>Bewegen</b>			
Tafeltennis	ma	De Stut	09.30-11.30
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma/wo ocht, do mi	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00, 16.00-17.00
Walking handball DSS buitenterrein	ma	Sporthal Kerkweg	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
Dansen	di	Schuilhoek	13.45-15.45
Keep fit 55+	di	De Stut	14.30-15.30
Aerobics Body Shape	wo	Spectrum	09.00-10.00
Meer bewegen voor ouderen	wo	Schuilhoek	09.00-10.00
Yoga 1, 2 en 3	wo	De Stut	Begin 09.00, 10.15 en 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
Wandelen voor mantelzorgers	do 21 nov	NHD to Patatoloog	10.30-12.00
Qigong en Tai Chi	do	De Stut	12.15-13.15
Dansen zonder partner, workout met muziek	do	De Stut	15.00-15.45
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
Yoga 4 en 5	vr	De Stut	09.00-10.00, 10.30-11.30
d'Evelaer in Beweging	vr	d'Evelaer	10.15-11.15
<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
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
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graferen)	di	Arti-Ambachten	09.15-12.00
Toveren met textiel	wo, even wk	De Stut	10.30-12.00
Plezier met papier tijdens Open Werkplaats	wo 13/11,20/11	Arti-Ambachten	13.15-16.00
Tekenen naar waarneming	wo, oneven wk	De Stut	13.30-15.30
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 30 nov	MantelZ	10.00-12.00
<b>Cultuur en muziek</b>			
Stut ensemble	di	De Stut	09.30-11.30
Zing-Kring-ochtend, iedere 2 weken	wo 13+27 nov	d'Evelaer	10.30-12.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Het Stutkoor	do	De Stut	10.30-11.45
Repetities Participatiekoor IJmond Nrd	za 9+16+23+30	d'Evelaer	11.00-13.00
<b>Cursussen</b>			
Omgaan met dementie voor mantelzorgers zie p.13	di 19+26 nov	De Boogert Castricum	09.30-12.30
Duitse conversatie	di oneven wk	De Stut	13.30-15.00
Engelse conversatie	wo even wk	De Stut	13.30-15.30
Franse conversatie	vr	De Stut	09.00-10.30
Spaanse conversatie	vr	De Stut	09.30-11.00

## Kom op! November 2024

wat	dag	waar	tijd
<b>Ontmoeten</b>			
Open Boekbindwerkplaats	ma 13/11, 20/11	Handen Ineen	13.30-16.00
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Buurtkoffie	ma 25 nov	Spectrum	10.00-11.30
Taalcarroussel voor wijkbewoners	wo	De Stut	09.00-10.30
Buurtkoffie Boven de Baandert	do 7+21 nov	Heliomare	10.30-11.30
Lunch & Zo. Halloween en een griezelactiviteit	do 14 nov	d'Evelaer	12.45-15.00
Dag van de MantelZorg, zie website MantelZ	vr 8 nov	MantelZ	hele dag
Kombinnen	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Kennismaken met de Reigershoeve Café de Vrolijke Merrie	zo 24 nov	Reigershoeve	13:00-15:00
Alleen is ook maar alleen	zo 1 dec	Spectrum	14.00-16.00
<b>Spellen / Recreatie</b>			
Leren klaverjassen	ma	Spectrum	13.30-16.30
Bordspel Keez	maandag	Handen Ineen	13.15-16.00
Kienen	ma 25 nov	Jansheeren	14.00-16.00
Klaverjassen	ma 11+25 nov	Spectrum	19.30-22.30
Bridge voor gevorderden	di	De Stut	10.30-12.30
Schaken SOOS 50+	di	Sportcentrum	vanaf 13.00
Bridge voor beginners	di	De Stut	13.00-15.00
Klaverjas en 1 maal per maand prijzenklaverjas	di	d'Evelaer	13.30-16.30
Scrabble	wo	Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen	wo	De Stut	13.00-16.00
Keezen om de week	wo 13+27 nov	Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	laatste wo v.d. mnd	De Stut	13.30-15.30
Klaverjassen om de week	wo 6+20 nov	Jansheeren	13.30-16.30
Sjoelen	wo	Jansheeren	19.30-22.00
Bridge, opfriscursus	do	De Stut	09.30-11.30
Recreatiemiddag (klaverjassen)	do	Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond voor jong en oud	do 14+28 nov	Spectrum	19.00-22.00
Recreatie bridge	vr	De Stut	13.00-16.30
Keezbord	1 <sup>e</sup> en 3 <sup>e</sup> vr	De Stut	13.30-16.00
Prijzen klaverjassen op vrijdag	vr 15 nov	d'Evelaer	20.00
Keezen op vrijdag	vr 29 nov	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 26 nov	De Stut	09.15-10.45
Alzheimer Trefpunt	di 12 nov	De Stut	19.00-22.00
Senior web	wo 13 nov	De Stut	14.00-16.00
NVVS inloopsprekuren voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 21 nov	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Kunstgeschiedenis najaar va 3 okt en voorjaar va 6 mrt	do	De Stut	13.30-15.30
Testament en erfrecht	vr 8+22 nov	De Stut	12.00-16.00
Info bijeenkomst Hospice	vr 8 nov	De Stut	13.30-15.00
Rommelmart	za 9 nov	Schuilhoek	10.00-13.00
Repaircafé	za 7 dec	Schuilhoek	10.00-14.00
Stutlunch	zo 24 nov	De Stut	12.30-15.00
<b>Adressen</b>			
locatie	adres	telefoon	website / e-mail
Arti-Ambachten / Handen Ineen	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 23 03 15 / 06 25 48 34 04	<a href="http://www.handenineen.com/">www.handenineen.com/</a>
d'Evelaer	Luttik Cie 35	0251 24 45 44	<a href="http://www.evelaer.nl">www.evelaer.nl</a>
De Jansheeren	Maltezerplein 1	06 48 45 76 32	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
De Schuilhoek	Van Bronckhorststraat 1	088 887 68 11	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
De Stut	Maasstraat 3	0251 24 86 48	<a href="http://www.destut.nl">www.destut.nl</a>
Het Spectrum	Lauraplein 1	088 887 68 10	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
MantelZ	Arendsweg 68 Beverwijk	088 995 77 88	<a href="http://www.mantelz.nl/activiteiten">www.mantelz.nl/activiteiten</a>
Odensehuis / Marquant	Marquettelaan 2	06 15 41 51 03 / 023 510 02 00	<a href="http://www.uitjezorgijmond.nl">www.uitjezorgijmond.nl</a>
Reigershoeve Uitjezorg IJm.	Oosterweg 5B	0251 20 70 29	<a href="http://www.uitjezorgijmond.nl">www.uitjezorgijmond.nl</a>

In deze rubriek belichten we zo nu en dan verenigingen in Heemskerk en omstreken.

Deze keer Groei&Bloei Midden Kennemerland

Uit hun nieuwsbrief van oktober:

# GROEI & BLOEI

## Midden-Kennemerland

### De favoriet van Doortje van der Eng

De Galanthus kent vele variaties. Er zijn mensen die graag zo veel mogelijk variaties bezitten. Zij reizen soms heel Europa af om het begeerde sneeuwkllokje te bemachtigen. Zoals men postzegelverzamelaars Filatelisten noemt, worden sneeuwkllokjesverzamelaars Galanthofielen genoemd. Zo ver gaat mijn sneeuwkllokjesliefde niet. Het maakt me wel heel blij als ik ze weer overal in de tuin zie verschijnen. Ze hebben me vaak bemoedigd en getroost. Met de belofte; de zon komt op en de zon gaat onder. Maar de zon gaat nooit uit.

In de sneeuwkllokjestijd, offer ik ook graag wat sneeuwkllokjes op als ik op ziekenbezoek ga. Meestal wordt dit symbool van Hoop, Bemoediging en Kracht enorm gewaardeerd.

Als de latere voorjaarsbloeiërs zich melden verdwijnen mijn hanghoofdjes onder de grond om aan hun



zomerslaap te beginnen. Maar wel met de belofte dat ze terug komen. En tijdens hun afwezigheid kijk ik daarom af en toe naar mijn favoriete schilderijtje van de kunstenaar

Roman Reizinger. Met als afbeelding.....natuurlijk Sneeuwkllokjes. Voor nu zeg ik: kom maar op herfst en winter. Laat het maar gebeuren. Mijn lieve, bescheiden wonderschone hanghoofdjes komen me straks toch weer bemoedigen en begroeten.

### Vergeten plantseizoen

Na een nat voorjaar en een soms uitbundige zomer is het in een oogopslag duidelijk waar nog plek in de tuin is voor een of meerdere plantjes. Eigenlijk is het najaar het beste seizoen om te planten. De grond is nog goed warm, hierdoor kunnen de tuinplanten vóór de winter al aanslaan en waarschijnlijk hoeven we na het planten

ook niet iedere dag met de gieter eroverheen. Het is herfst dus het zal genoeg regenen.

Het is ook een mooi moment om meteen bollen te planten. Niet alleen voorjaarsbloembollen, maar bollen die ervoor zorgen dat er het hele jaar door nectar is voor insecten. Daarom organiseerden wij dit jaar weer een najaars plant- en stekmarkt. Deze markt werd gehouden op zaterdag 12 oktober in de tuin gelegen aan de Kapelweg 70 in Limmen.

De planten die werden aangeboden zijn opgekweekt



door de kwekers van onze kwekersclub. Een aantal van deze kwekers was ook aanwezig en konden u direct informeren. Er

zaten weer bijzondere plantjes bij.

### Wie zijn wij, wat doen wij

Wij zijn actief op het gebied van tuinieren, natuur en bloemschikken. In verenigingsverband organiseren we diverse cursussen, excursies, lezingen workshops en reizen.

Ook niet leden kunnen aan onze activiteiten deelnemen.

Onze afdeling omvat de leden van Groei&Bloei in de gemeenten Heiloo, Castricum, Uitgeest, Heemskerk, Beverwijk, en Velsen-Noord.

### Meer weten?

Kijk op hun website:

<https://midden-kennemerland.groei.nl/home>

**KOM  
ERBIJ!**

### 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

## Wij Gedenken



03-09-2024	Mw.	K.	Moot-Bak	77
04-09-2024	Hr.	B.J.	Langendijk	90
05-09-2024	Mw.	A.	Hutter	86
11-09-2024	Mw.	C.	Kersbergen-de Jong	92
12-09-2024	Hr.	A.	Burger	84
12-09-2024	Mw.	J.H.	de Vries-Tuinema	77
14-09-2024	Hr.	C.J.	de Heer	73
18-09-2024	Mw.	H.W.M.	Cazzanelli-van Doorn	82



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

## Respijtwijzer

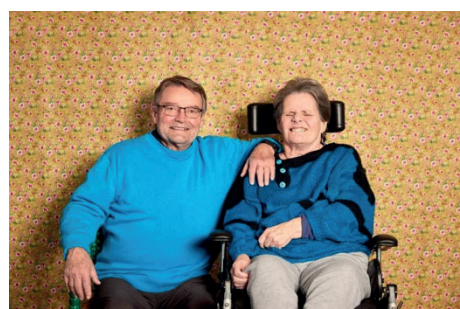
**MantelZ**  
centrum voor  
mantelzorg

Respijtzorg is vervangende mantelzorg, zodat er even vrijaf is voor u als mantelzorgers. Wilt u meer weten over logeerszorg, inzet van vrijwilligers, dagbesteding of vakantie samen met uw naaste? Al het aanbod in deze regio staat in de Respijtwijzer. De Respijtwijzer is beschikbaar als handige online tool via [maatjez.nl/respijtwijzer](http://maatjez.nl/respijtwijzer). Heeft u liever de papieren versie? Vraag deze gratis aan via [maatjez.nl/contact](http://maatjez.nl/contact) of bel **088 995 77 88**. Meer informatie over respijtzorg vragen? Mantelzorgconsulent Hanna Blankevoort helpt u graag. Bellen met **06 12 27 05 04** of stuur een mail naar: [h.blankevoort@mantelz.nl](mailto:h.blankevoort@mantelz.nl).

### Zorgt u voor uw naaste?

Dan bent u mantelzorgers. U staat er niet alleen voor. Heeft u vragen over uw mantelzorgtaken of wilt u gewoon eens praten met iemand over uw situatie? Bel met Hanna Blankevoort (**06 12 27 05 04**) of Evelien Duijker (**06 10 22 47 31**) de mantelzorgconsulenten van MantelZ in Heemskerk.

Op <http://www.mantelz.nl> vindt u veel informatie over mantelzorg en onze activiteiten.



# Belangrijke telefoonnummers



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

Opmerkingen: [secr.sgeh@icloud.com](mailto:secr.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 25 74 80	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 13 00 30 52	elke dag	08.00-19.00
CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	088 789 10 00	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 23 36 26		
Hospice Groep Midden-Kennemerland	0251 21 83 16	permanent	permanent
Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk	0251 26 52 65	elke dag	17.00-08.00
Huisvesting Senioren o.a. zorggebonden (aanleun) woningen	0251 25 60 10	ma-vr	09.00-17.00
Informatie Woonopmaat en Serviceplein: W: <a href="https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over-2/wonen-en-huishouden/woningen-en-woonvormen/seniorenwoningen">https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over-2/wonen-en-huishouden/woningen-en-woonvormen/seniorenwoningen</a>			
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 35 11 34 35		09.00-12.00
	06 53 35 99 13		09.00-12.00
Lotgenotengroep/rouwbegeleiding Mw. E Heijblok E: <a href="mailto:martinenelsa@casema.nl">martinenelsa@casema.nl</a>	0251 23 61 56		
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>	088 995 77 88 06 51 88 81 15	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>	088 007 50 00	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> • Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur • Sociaal werk: Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior)	088 887 68 00 06 48 45 76 32	ma t/m vr	09.00-17.00 09.00-17.00
Noodfonds (bij financiële problemen)	06 16 57 09 46		
Reakt Koffie Plus, Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	06 12 87 09 95	ma t/m vr	09.30-15.30
Serviceplein Heemskerk, over werk, inkomen, zorg en welzijn. Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk T: 14 0251 E: <a href="mailto:info@servicepleinheemskerk.nl">info@servicepleinheemskerk.nl</a> W: <a href="http://www.servicepleinheemskerk.nl">www.servicepleinheemskerk.nl</a>	T 14 0251 en E Balie T 14 0251 en E Balie	ma t/m do ma t/m do vr vr	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 ÷ 14.00-15.00	09.00-10.00
Steunpunt vrijwilligers Heemskerk W: <a href="http://www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl">www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl</a>	0251 73 17 00	ma t/m vr	09.30-12.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus E: <a href="mailto:planning@svvijmond.nl">planning@svvijmond.nl</a> W: <a href="http://www.vrijwilligersvervoerijmond.nl">www.vrijwilligersvervoerijmond.nl</a>	0251 25 74 81	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva! Zorggroep	088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Woonopmaat W: <a href="https://www.woonopmaat.nl/contact">https://www.woonopmaat.nl/contact</a>	0251 25 60 10	ma t/m vr	09.00-17.00
De ZorgSpecialist E: <a href="mailto:info@dezorgspecialist.nl">info@dezorgspecialist.nl</a>	023 510 02 00	ma t/m vr	08.00-17.00
Zonnebloem - Helma Gerrits Jans bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen en organiseert diverse activiteiten.	06 21 45 37 28		