

# SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Marije Pape

DECEMBER 2024

SNEEUW?



“Als je Billy helpt met zijn dagelijkse dingen krijg je er veel voor terug.”

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?



algemene  
hulpdienst  
**Heemskerk**

### 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.

## Stamppot andijvie

### Ingrediënten voor 4 personen

- 1,5 kg kruimige aardappelen
- 500 gr andijvie (gesneden)
- 1 rookworst



- 200 + 200 ml crème fraîche
- 200 gr geraspte kaas (jong belegen)
- 3 el grove mosterd
- peper en zout

### Zo maak je het

Verwarm de oven voor op 200 graden (boven- en onderwarmte) of 180 graden (hetelucht).

Schil de aardappelen, snijd ze in grove gelijke stukken en kook ze in een pan waar ze net onder water staan. Voeg wat zout toe en kook de aardappelen in circa 15-20 minuten gaar. Verwarm ondertussen de rookworst zoals aangegeven op de verpakking.

Giet de aardappelen af en laat ze met de deksel op de pan 3-5 minuten droog stomen. Stamp ze daarna met 200 ml crème fraîche, mosterd, peper en zout fijn. Voeg de fijngesneden andijvie toe en schep door het aardappelmengsel. Verdeel de aardappel-andijviestamppot gelijkmatig over een ovenschaal.

Smelt de geraspte kaas samen met de rest van de crème fraîche (200 ml) in een steelpannetje. Roer tot een smeuijge kaassaus. Giet de kaassaus over de ovenschotel.

Snijd de rookworst in plakjes en verdeel deze over de kaassaus. Zet de ovenschaal in de voorverwarmde oven en bak de andijvie ovenschotel in circa 15 minuten goudbruin.

**Eet smakelijk!**

## Blijft Sinterklaas nog bestaan?

De maand van de feesten is weer aangebroken. In november kwam de Sint al zijn opwachting maken in ons dorp maar op 5 december viert hij toch echt zijn verjaardagsfeest. Het wordt steeds duidelijker dat de Kerstman eigenlijk niet kan wachten op het vertrek van die man uit Spanje. Steeds meer wordt het Sinterklaasfeest vervangen door cadeautjes onder de boom. Het Kerstfeest is toch niet te vergelijken met het zingen van de liedjes bij de al of niet aanwezige schoorsteen, de schoen zetten, het bonzen op de deur en hard weglopen van de buurman/-vrouw, verwonderd kijken naar al die pakjes en roepen "wat staat daar nou?" De surprises, de rijmen, het hoort er toch allemaal bij. Ja, ik weet het, het is pure nostalgie maar ik heb er van genoten en kan er nog van genieten als ik die kleintjes zie en hoor over Sinterklaas. Maar goed, ik zal de kerstverlichting weer tevoorschijn halen en ophangen want al die lichtjes maken het toch weer sfeervol. Of het dit jaar wel een witte Kerst gaat worden lijkt steeds onwaarschijnlijker te worden. Ook de opleiding tot rayonhoofd kan geschrapt worden. Immers een Elfstedentocht zal hoogstwaarschijnlijk niet meer verreden worden. Natuurlijk genieten we ook van een mooi opgetuigde boom en een versierd huis in de donkere decembermaand. Maar Kerst roept ook andere gedachten op en wordt vaak geassocieerd met het woord vrede. Een woord dat we al heel lang niet meer horen gezien de vele gewelddadige conflicten op deze aardbol. Laten we hopen dat het woord oorlog heel snel verdwijnt uit de nieuwsbulletins en dus uit de wereld.

De redactie wenst al onze lezers hele fijne feestdagen en veel leesplezier.

Wat vindt u in dit nummer:

- Gouden Dagen
- Kerstbenefit
- De Zilverlijn
- Karel
- Trandelen
- Stoelvrij Heemskerk
- MantelZ
- Agenda

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



## Senior

### voor Heemskerkse Ouderen

55<sup>e</sup> jaargang, nummer 4, december 2024

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 3 december 2024

Inleverdatum kopij januarinumnummer:

uiterlijk 9 december 2024

Oplage:

5743 exemplaren - 379 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](tel:0648457632)

### Adverteren?

Jan Zonneveld, T [06 58 86 32 47](tel:0658863247)

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

HEEMSKERK



alzheimer  
nederland  
Midden-  
Kennemerland

## Kerstconcert 2024

met medewerking van het  
Weiland Ensemble

Het bestuur van de afdeling Midden-  
Kennemerland van Alzheimer

Nederland nodigt u van harte uit voor ons tweede  
kerstconcert. Kerstmis is het feest van warmte, licht  
en ontmoeting. Speciaal ook voor mensen met  
dementie en hun mantelzorgers.

Het concert vindt plaats op maandag 9 december  
2024 in de Nederlands Hervormde Kerk van Limmen,  
Zuidkerkenlaan 25. Het concert begint om 20.00 uur

### Het Weiland Ensemble

Net als vorig jaar treedt voor u op Het Weiland  
Ensemble uit Haarlem. Met pianobegeleiding worden  
er liederen gezongen van hedendaagse componisten  
als Karl Jenkins. Maar uiteraard worden er ook  
Christmas Carols gezongen. En tot slot zingen wij  
weer met elkaar bekende kerstliederen. Het is  
natuurlijk de bedoeling dat u daarbij allemaal  
meezingt! Het Weiland Ensemble bestaat uit circa 25  
koorleden en met Annelies Smit als dirigent. Het  
concert duurt ongeveer 1 uur. De toegang is gratis.  
In verband met de capaciteit van de kerk, verzoeken  
wij u om u vooraf bij ons aan te melden via:

E [mkenemerland@alzheimervrijwilligers.nl](mailto:mkenemerland@alzheimervrijwilligers.nl)  
T [06 51 94 26 84](tel:0651942684)

Doe dat nu.

De kerk gaat open om 19.30 uur. Voorafgaand aan  
het concert bieden wij u een kopje thee of koffie aan.  
Na afloop van het concert bieden wij u een drankje  
aan.

Wij hopen op uw aanwezigheid bij dit sfeervolle  
concert!

Reva Centre staat voor oprechte aandacht en de  
gezamenlijke inspanning om uw doelstellingen te  
bereiken.

Of het nu gaat om weer te kunnen fietsen na een  
knieoperatie, sporten na een blessure, valpreventie  
of het zelfstandig kunnen aankleden, wij zijn er voor  
u.

Wilt u een afspraak bij ons maken voor dit jaar of  
voor in het nieuwe jaar? Dan kunt u contact met ons  
opnemen via

T [0251 23 19 00](tel:0251231900) en/of  
E [info@revacentre.nl](mailto:info@revacentre.nl).



Wij hebben twee locaties in Heemskerk:

- Kerkweg 219, 1964 KJ
- Steenhouderskwartier 29b, 1967 KD

Bent u weer verzekerd voor fysio- en oefentherapie  
in het nieuwe jaar?

Fysio- en oefentherapie worden verzekerd vanuit een  
aanvullende verzekering (uitzonderingen worden  
vergoed vanuit de basisverzekering). Ergotherapie  
wordt vergoed vanuit de basisverzekering. De kosten  
vallen onder het verplicht eigen risico.

Wij hebben in 2025 weer contracten met alle  
zorgverzekeraars.

Reva Centre wenst u fijne feestdagen en een gezond  
2025 en wie weet tot ziens!

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



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

Nellie van Kolstraat 6  
Tel 0251 232477  
Heemskerk

Wie niet rookt  
drinkt of autorijdt  
is een belastingontduiker

Mooiespreuken.net



### Respijtzorg is vervangende mantelzorg

December is de maand om naar de zorgverzekering te kijken en eventueel van zorgverzekeraar te wisselen. Wist u dat veel aanvullende zorgverzekeringen ook mantelzorgvergoedingen hebben, zoals mantelzorgvervangende. Dit kan bijvoorbeeld logeren of vervanging thuis zijn. Als u uw nieuwe polis ontvangt kijk dan ook naar de mantelzorgvervangende en kijk ook goed naar de voorwaarden. De voorwaarden kunnen sterk verschillen per verzekering. Zo moet soms de mantelzorger verzekerd zijn vervangende zorg te krijgen. Soms ook de zorgvrager.

Ook hebben de aanvullende zorgverzekeringen andere mogelijkheden voor mantelzorgers: zoals een Mantelzorgcursus of een Mantelzorgmakelaar. Ook dit verschilt per zorgverzekering en aanvullend pakket.

Wilt u meer weten over zorgverzekeringen en mantelzorg? Vraag het Hanna Blankevoort.

Vragen over mantelzorg? Vraag het de mantelzorgconsulent van MantelZ.

Zorgt u voor uw naaste? Dan bent u mantelzorger. 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 of Evelien Duijker, de mantelzorgconsulenten van MantelZ in Heemskerk.

Veel informatie over mantelzorg en onze activiteiten:

**W** <https://www.mantelz.nl/>

Mantelzorgconsulenten:

Hanna Blankevoort

**E** [h.blankevoort@mantelz.nl](mailto:h.blankevoort@mantelz.nl)

**T** [06 12 27 05 04](tel:0612270504)

Evelien Duijker

**E** [e.duijker@mantelz.nl](mailto:e.duijker@mantelz.nl)

**T** [06 10 22 47 31](tel:0610224731)

### De dames Stokroos

De twee dames Stokroos hadden met de witte berk áchter hen een verbond.  
Zij stonden namelijk met hun lange lijven op zijn grond!  
Zij zwierden door de wind gedreven met hun purperode kopjes door de lucht, en bogen daarna, met een diepe zucht, terwijl ze naar elkaar riepen: Wat hebben wij een leven.

Lucy Veen

Wat is goed of wat is slecht? Waar of niet waar? Door toepassing van nieuwe (A I) technieken kan alles verdraaid worden. Oude foto's worden weer bewegende beelden. Men wordt op het verkeerde been gezet en komt daardoor tot verkeerde conclusies of meningen. De oude wetenschappers hebben gestudeerd in een wereld die ogenschijnlijk nog te vertrouwen was op juiste informatie. Als kind kregen wij van onze ouders informatie en namen voetstoots aan dat het juist was. Zo ging kennis over van vader op zoon of zoals u wilt van moeder op dochter. Zij gaven het voorbeeld en de kinderen traden vaak in hun voetspoor. Was je vader timmerman, dan was de keuze van hun zoon wellicht hetzelfde. Was je vader een voetballer, dan ging je later ook voetballen. Het gezegde "zoals de ouden zongen piepen de jongen" dekt de lading. Zou het gezegde nu ook nog tot de verbeelding spreken voor de jeugd of varen ze hun eigen koers?

Fred Wijers



### 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  
RUIE 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.



## Kerstconcert 'Tidings of Joy'

Castricumse Oratorium Vereniging

Op vrijdag 13 december geeft de Castricumse Oratorium Vereniging een kerstconcert onder de hoopvolle naam "Tidings of Joy", onder leiding van dirigent Pieter-Jan Olthof en met begeleiding van het Begeleidingsorkest voor Noord-Holland en vier professionele solisten. Uiteraard mag Bach bij een kerstconcert niet ontbreken. Er is daarom gekozen voor een cantate ("Christen, ätzet diesen Tag") waar flink wordt uitgepakt met trompetten, pauken, solisten en koor.

Als tegenhanger worden daarna drie 20e-eeuwse werken uitgevoerd. De sfeer daarvan varieert van mysterieus tot lyrisch en uitbundig. "In Terra Pax" van Gerald Finzi, "Fantasia on Christmas Carols" van Vaughan Williams en "Magnificat" van Rutter, weten de kerstsfeer op typisch Engelse wijze te treffen.

Tenslotte wordt het publiek uitgenodigd om de eigen zangkunst ten toon te spreiden en met koor, orgel en orkest drie bekende Engelse kerstliederen mee te zingen. Dit prachtige concert wordt uitgevoerd op

- Vrijdag 13 december 2024, aanvang 20.00 uur
- St. Pancratiuskerk, Dorpsstraat 115, C'cum.
- Kerk open 19.15 uur.
- Toegangsprijs € 32,00 (t/m 23 jaar € 10,-) met programmaboekje en 1 consumptie.
- Kaarten via [www.oratoriumcastricum.nl](http://www.oratoriumcastricum.nl)
- Of vanaf 19.15 uur aan de deur van de kerk (betalen contant of per pin).

De Castricumse Oratorium Vereniging werd op 26 november 1968 opgericht. Ons koor telt op dit moment zo'n 90 leden. Het woord Oratorium betekent niet dat ze uitsluitend oratoria uitvoeren. Het veelzijdige repertoire van het koor beweegt zich tussen de barok – Bach, Händel – en de muziek van o.a. Elgar en Orff. De C in COV houdt verband met de vestigingsplaats van ons koor: Castricum. Dat wil niet zeggen dat onze leden allemaal uit Castricum komen. Integendeel, een flink deel komt uit naburige plaatsen. Doorgaans geven we eenmaal per jaar een uitvoering van een concert in de Pancratiuskerk te Castricum en eens in de vier jaar in het Concertgebouw te Amsterdam (in samenwerking met de oratoriumkoren van Bergen en Schagen).

**Nieuwe leden zijn altijd welkom!** Ga naar:

<https://oratoriumcastricum.nl/regulier-lidmaatschap/>

De vaste repetitie-avond is op donderdag van 20.00 tot 22.00 uur en vindt plaats in de Dorpskerk te Castricum.

## Stoelvrij Heemskerk 2<sup>e</sup> editie

Na een enthousiaste start vorig jaar, waarbij 14 aanmeldingen een plek aan tafel hebben gekregen, gaat ook in 2024 Stoelvrij Heemskerk weer plaatsvinden. Op kerstavond, 1<sup>e</sup> kerstdag en 2<sup>e</sup> kerstdag wordt er op vele plekken kerst met elkaar gevierd. Toch zijn er ook veel mensen eenzaam en alleen, juist dan.

**KOM  
ERBIJ!**

Bent u of kent u iemand die nieuwe ontmoetingen wil aangaan door aan te schuiven of juist een stoel aan te willen bieden, dan

helpt Stoelvrij Heemskerk om elkaar te kunnen vinden.

Om een beeld te krijgen van wat er mogelijk is:

Zo zijn er vorig jaar 2 dames die elkaars maatje zijn, te gast geweest bij een echtpaar in Uitgeest. Hier hebben allen genoten van een heerlijke Indische stoofpot, en mooie verhalen met elkaar gedeeld.

Zo is er een alleenstaande dame op kerstavond uitgenodigd om bij een wat groter gezelschap kerstavond te vieren met eten, spelletjes en cadeautjes die geheel door de gastvrouw en -heer werden verzorgd. Het was een mooie ontmoeting. Er zijn 4 mensen samen gekomen en hebben op 2<sup>e</sup> kerstdag een high tea met elkaar gehad. Ook hier bijzondere verhalen en nieuwe ontmoetingen. Stoelvrij Heemskerk wordt georganiseerd door een inwoner van Heemskerk, die het fijn vindt om mensen met elkaar te verbinden, juist tijdens deze voor sommige eenzame en donkere dagen. Belangeloos en kosteloos.

Mocht uw interesse gewekt zijn, dan kunt u even een kijkje nemen op de site: [www.stoelvrijheemskerk.nl](http://www.stoelvrijheemskerk.nl) Hier kunt u zich aanmelden als gast of aanbieder, waarna er contact met u opgenomen wordt om wensen te bespreken.



Mocht u niet in de gelegenheid zijn om via internet contact te zoeken, kunt u ook telefonisch contact opnemen met Wendy Winter T [06 40 40 78 24](tel:0640407824).

## Soepel uw bed uit:

### Oefen alvast in bed



Goed idee tegen ochtendstijfheid: het lijf, en daarmee de gewrichten, rustig in actie laten komen in bed door wat oefeningen te doen. Gewoon, lekker gestrekt op de rug.

- Trek één been op en strek het dan weer. Dat is goed voor het heup- en kniegewricht. Bij het strekken kunt u het been de matras laten raken, maar u kunt het been ook net boven het matras houden om de buikspieren te trainen. Herhaal deze oefening tien keer links, tien keer rechts.
- Trek de knie op en trek hem zo ver mogelijk naar u toe. Houd de knie vast in de knieholte of met uw handen om de knie heen, wat voor u het comfortabelst is. Doe dit vijf keer links, vijf keer rechts. Goed voor het heupgewricht.
- Trek beide knieën op en beweeg ze samen eerst naar links, dan naar rechts. Herhaal dit vijf keer. Goed voor het heupgewricht en om de rug wat lossere te maken.
- Rek één been uit en maak het andere als het ware een beetje korter, door ze uit en in te trekken. Tien keer links en rechts afwisselen. Dit langer en korter maken van de benen doet u vanuit de heup, die daardoor soepeler wordt. Ook prima voor de rug!
- Ga rechtop zitten en buig een paar keer zo diep mogelijk voorover, en naar links en naar rechts. Goed voor uw heup en rug.

Deze oefeningen zijn vooral goed voor de gewrichten die zwaar worden belast, zoals de knieën en heupen. Daarnaast zijn er natuurlijk gewrichten die veel minder worden belast, zoals de ellebogen, nek, schouders, polsen en vingers. Zijn die stijf, warm die dan ook alvast op in bed door ze wat licht werk te laten doen.

### Houd de voeten warm

Een slapend lichaam zet de interne kachel in een lager standje. Niet fijn voor de gewrichten, die erdoor afkoelen en dus stijf zijn bij het wakker worden. Een (flanellen) pyjama helpt beter om het lijf warm te houden dan bijvoorbeeld een extra deken. Een pyjama zit immers dicht op de huid en houdt daardoor warmte vast, terwijl er tussen lijf en deken altijd ruimte is, wat afkoelen makkelijker maakt. En trouwens, raakt uw dekbed vaak los aan de onderkant? Pas op: uw voeten koelen af en die kou trekt op naar de rest van het lichaam. Lukt het niet het dekbed in bedwang te houden, trek dan 's nachts sokken aan.

### Zorg voor een koele, droge kamer

Vocht is funest voor de gewrichten. Hebt u een vochtig huis of een vochtige slaapkamer en last van ochtendstijfheid, dan heeft dat waarschijnlijk veel met vocht te maken en is het noodzakelijk daar iets aan te (laten) doen. Kou is ook niet goed, maar dat is géén reden om met het raam dicht te slapen: een afgesloten slaapkamer leidt tot meer vocht en tot een minder goede slaap.

### Begin met een warme douche

Meteen een flink warme douche na het slapen helpt het lichaam warm worden. Maak daarna de gewrichten met simpele draaibewegingen los. Buig een aantal keren door uw knieën (zo ver als comfortabel is), zwier uw armen van voor naar achter en laat ze helemaal ronddraaien, draai de polsen en enkels rond, schudt de schouderbladen los. De nek draaien kunt u beter alleen hálft doen, en wel voorover: het nekgewricht is er niet voor gemaakt achterover heen en weer te bewegen. Dat voelt doorgaans erg onprettig.

Bron: Plus Magazine

## Kienen

Beste kienfans,  
Dit is alweer de laatste kien van dit jaar.



De feestdagen komen eraan.

We hopen dat u allen weer komt naar de **Kerstkien**.

Deze is op maandag 16 december.

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

In de Jansheeren Maltezerplein in Heemskerk.

We spelen 3 ronden voor € 5,00.

We wensen u alle fijne feestdagen en een gezond 2025.

Groetjes Het Kienteam Truus Bets Anita en Marga.

## Alzheimer Trefpunt 10-12-2024



Thema: Welke ondersteuning is er voor mensen met dementie mogelijk? In de regio zijn er diverse voorzieningen die mensen met dementie en hun naasten kunnen gebruiken. Op dit Trefpunt is er een soort "markt" waarbij verschillende organisaties laten zien wat zij te bieden hebben. 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



Twee witte kisten naast elkaar. Een grote en een kleine, het is een aandoenlijk en liefdevol plaatje. Een plaatje van twee geliefden die 16 jaar geleden afscheid van elkaar hebben moeten nemen en nu letterlijk weer samen zijn gebracht. Toen mevrouw Schellevis vorige maand kwam te overlijden heerste er een combinatie van emoties. Verdriet, gemis maar ook een gevoel van opluchting en troost in de gedachten dat hun moeder



weer samen was met hun vader die zij zo vreselijk had gemist. Zij wilde graag gecremeerd worden en dan samen met haar man op een mooi plekje uitgestrooid. Echter, haar man lag begraven bij Duinrust. Tijdens het aanname gesprek benoemde de familie terloops

dat deze opgraving, later in de tijd, nog een keer plaats zou moeten vinden. Waarop ik reageerde: "Zouden jullie dit niet nu meteen willen? Dan kunnen ze misschien wel op dezelfde dag gecremeerd worden." Grote verbazing en enthousiasme alom: "Kan dat dan?!", was de vraag. Na een paar telefoontjes wat het eigenlijk al vrij snel duidelijk; dit kan! Het gaat lukken, mede dankzij het snelle handelen van Duinrust. Voor hun moeder kozen ze een mooie witte kist, en zo ging ik voor hen opzoek naar een kleinere bijpassende kist voor de beenderen na de opgraving. En zo stonden er op de dag van de uitvaart dus twee witte kisten met de foto's van de twee geliefden erop. Eindelijk weer bij elkaar, op dezelfde dag gecremeerd en straks ook samen uitgestrooid.

Mandy Wanmaker, Uitvaartverzorgster  
Wanmaker Uitvaart

T [0251 25 41 35](tel:0251254135)



### Is je cv-ketel aan vervanging toe?

Veel mensen twijfelen wat dan te doen (na ongeveer 15 jaar). Een nieuwe Cv-ketel kopen of toch liever een warmtepomp? Want met een warmtepomp bespaar je veel duur gas! Of misschien komt er ooit wel een warmtenet door je straat, waardoor je helemaal geen Cv-ketel meer nodig hebt.

Als je met deze vraag zit, vraag dan gratis een Energiecoach om raad! Dit zijn vrijwilligers van EcoHeemskerk, de Bewonersvereniging voor Slim Energiegebruik. In een gesprek van ongeveer een uur (thuis of tijdens een spreekuur) krijgt je een eerste advies. Wat kan er, welke voor- en nadelen zijn er en wat zijn de financiële gevolgen? Dit gebeurt op basis van gegevens over m.n. je woning, je gasgebruik en je huidige Cv-ketel. Aanmelden kan op: [www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/cvscan/](http://www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/cvscan/)

### Informatieavond thuisbatterijen

Vanwege het a.s. afschaffen van de Salderingsregeling, bestaat er veel belangstelling voor de aanschaf van een thuisbatterij. Daarom heeft EcoHeemskerk eind oktober een informatieavond hierover georganiseerd. Deze was een groot succes met 80 aanwezigen. Een verslag daarvan staat op onze website:



[www.ecoheemskerk.nl/2024/11/09/verslag-thuisbatterij-informatieavond/](http://www.ecoheemskerk.nl/2024/11/09/verslag-thuisbatterij-informatieavond/) In december herhalen we de informatieavond. Je kunt je via onze website daarvoor nog aanmelden.

### Word ook vrijwilliger bij EcoHeemskerk!

Heb je bijv. ervaring met het verduurzamen van je eigen woning, gaat het klimaat je aan het hart en wil je graag anderen helpen om energie én dus geld te besparen? Versterk dan ons team van ruim 40 enthousiaste vrijwilligers! Kijk voor meer informatie op: [www.ecoheemskerk.nl/vrijwilliger-woorden/](http://www.ecoheemskerk.nl/vrijwilliger-woorden/)

### Energiebespaartips

Voor alle Heemskerkers staan allerlei energiebespaar-tips op: [www.ecoheemskerk.nl](http://www.ecoheemskerk.nl). Voor vragen is er ook ons telefoonnummer: [06 42 65 98 42](tel:0642659842)



## Kerstbenefiet en heropening Parkinson Café Heemskerk-Beverwijk

Muzikale Kerstbenefiet voor Parkinson Café Heemskerk-Beverwijk. Vrijdag 13-12-2024 organiseren het nieuwe Parkinson Café Heemskerk-Beverwijk een Muzikale Kerstbenefiet in De Vrijburcht in Heemskerk. Van de netto opbrengst van de kaartverkoop gaat 75% naar het Parkinson Café Heemskerk-Beverwijk en 25% naar ParkinsonNL voor het onderzoek naar oorzaken en genezing van Parkinson. Naast muzikale optredens en samenzang door The Christmas Carols en het Beverwijkse koor Take It Easy is er ook een verhaal "Papa Parkinson" over hoe een dochter de diagnose Parkinson van haar vader beleefde. Nickie van der Wulp, directeur van de Parkinson Vereniging Nederland opent de benefiet met een toespraak over het belang van Parkinson Cafés en hoe de Parkinson Vereniging daar ondersteuning aan geeft.

Kaarten kosten € 20,00 en zijn te koop via

<https://kerstbenefiet.eventgoose.com/>

### Parkinson Café Heemskerk-Beverwijk

Vanaf maandag 10 februari opent het Parkinson Café Heemskerk-Beverwijk de deuren in De Vitale Huiskamer, onderdeel van Fit4You2 in Heemskerk waar sinds september Parkinson Boxing wordt aangeboden. Het is de bedoeling om elke 2e maandag van de maand een Parkinson Café te organiseren. Dat zal de ene maand 's middags zijn en de andere maand 's avonds. Op die manier kan ook de groeiende groep jonge mensen met Parkinson en mantelzorgers die overdag nog werken ook profiteren van de ontmoetingen met lotgenoten. Het Parkinson Café is een plek waar mensen met de ziekte van Parkinson, hun naasten (partners, kinderen, vrienden) en mantelzorgers in een ontspannen sfeer ervaringen kunnen uitwisselen met lotgenoten. Het Parkinson Café Heemskerk-Beverwijk zal ook elke maand informatie delen in combinatie met het ervaren van bewegen en sport. Hierin zullen we zoveel mogelijk samenwerken met andere initiatieven uit de regio zoals bijvoorbeeld fysiotherapeuten die aangesloten zijn bij ParkinsonNet en de tafeltennisvereniging Rapidity uit Beverwijk. Uit onderzoek weten we dat bewegen en sport de ontwikkeling van de ziekte van Parkinson vertraagt en een positieve invloed heeft op de mentale en fysieke conditie. Het Parkinson Café is bovendien een goede plek om het sociale netwerk uit te breiden met nieuwe vrienden die weten hoe het is om met Parkinson te leven. Het Parkinson Café Heemskerk-Beverwijk kan rekenen op enthousiaste ondersteuning door de neurologen van Rode Kruis Ziekenhuis (RKZ) Beverwijk en de Parkinsonverpleegkundige die inmiddels een lijst

van thema's en tips heeft doorgegeven op basis van haar praktijkervaring.

## De computerhelpdesk ...



De PC/ Laptop/ Tablet en mobiele telefoon, zijn tegenwoordig bijna onmisbaar, wil je blijven of iets regelen dan is internet nodig. Denk aan NOS, overheid, en belastingen. Problemen met deze apparaten komen nooit gele-

gen. Het is fijn voor u om te weten dat er helpers beschikbaar zijn, die u met problemen kunnen helpen.

Wij komen bij u thuis, 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](tel:0251246900) of [rsinkeldam@gmail.com](mailto:rsinkeldam@gmail.com) gespecialiseerd in Apple en op afstand gestuurde apparaten, zoals bijvoorbeeld smart verlichting.
- Koos Jacobs [0251 24 12 77](tel:0251241277) of [digi2003@casema.nl](mailto:digi2003@casema.nl)
- Hien Nio [0251 23 57 79](tel:0251235779) of [06 24 97 21 02](tel:0624972102) of [hien.nio@gmail.com](mailto:hien.nio@gmail.com)

**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**



**NATIONAAL  
OUDERENFONDS**

### Wat is de Zilverlijn?



De Zilverlijn is een bellijn door getrainde vrijwilligers die ouderen een of tweewekelijks zo'n twintig minuten bellen voor een praatje of goed gesprek. Doel is een-

zaamheid terug te dringen. Er worden korte aantekeningen gemaakt, bijvoorbeeld bij het overlijden van een dierbare, zodat de vrijwilliger die de week erna belt hierop voort kan borduren.

### Wat kost het?

De dienst is kosteloos. Afhankelijk van reacties en het aantal deelnemende ouderen krijgt de Zilverlijn een doorstart na de proefperiode die eind december afloopt.

### Oproep deelnemers.

De Zilverlijn start met een proefperiode t/m december 2024. U ontvangt twee keer een vragenlijst en beslist mee over de toekomst van de Zilverlijn. Wilt u uitkijken naar een wekelijks telefoontje van onze vrijwilligers? Geef u dan nu op. U bepaalt zelf welk dagdeel het beste uitkomt. Neem contact op met ons ons Klantcentrum voor meer informatie/aanmelden.

T [088 344 20 00](tel:0883442000) (ma-vrij, 9 tot 17 uur)

W <https://ouderenfonds.nl/activiteit/zilverlijn/>

### De Notenbalkers



### Heemskerk

## Koor De Notenbalkers Kerst Sing Along

Op dinsdag 10 december organiseert het koor De Notenbalkers voor de eerste keer een Kerst Sing Along. Heeft

u zin om gezellig Nederlandse teksten mee te zingen? U bent van harte welkom.

Wij zitten op een nieuwe locatie te weten:

Wijkcentrum Prinsenhof,  
Beatrixlaan 2, 1947 HS Beverwijk.

Aanvang 19.30 uur

Entreprijs € 2,50.

Graag tot dan.

**Fysiotherapie  
Hart van Heemskerk**  
Maltezerplein 25 1961 JC Heemskerk 0251-231018

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

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

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)

### EEN RIJBEWIJS AANVRAGEN OF VERNIEUWEN



### GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN

(Door BIG geregistreerde arts)

Elke 3de Zaterdag van de maand

In het Spectrum

Lauraplein 1 1961 GP Heemskerk

Actie voor Senioren en Medisch tot 01-01-2025

Senioren (75+) €40 Medisch €40

Groot Rijbewijs €55 Taxipas €55

Medibus €55 Medibus-taxi €80

Medibus-Groot €80

Prijzen inclusief BTW

Andere keuringen/combinatiekeuringen op aanvraag

#### Aanmelden en informatie

T 06-53 16 71 66

T 06-33 00 95 94

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

(u wordt altijd teruggebeld bij geen gehoor)

(in samenwerking met gecertificeerde arbodienst)



## Puzzelhoek

T H C I R W E G T E O V O E L B L A F L K  
 S N E L T C A T N O C L N I I E E M O E U  
 E N I B O L G O M E H E T N N E N A E K I  
 K N I E G E W R I C H T L K K N A N T N T  
 T G S E I L V K I U B I E L E B T D U E D  
 A R N E E B S T O R L B E A R R N E S I E  
 B O A I D I A R R E E E D B B E O L K J M  
 F U R N T R E G N I V G K T E U F K T E E  
 N Y I T S T G D N A T K U E E K E N I P L  
 O E L K A P E E L V A L N O N D E R T L K  
 O N T N S W I M T E E E D V A E L N K E T  
 M I B A E P S R S R C M E R B E B A I H A  
 R R O R M V I U A T A I M T G O A T M C N  
 O U V M W E O E R T N A E A V K C E M S D  
 H E H R E T D B R I I O N E T E L R O O S  
 L H E U P B E E N H V E N B F S T R O O K  
 L E P P A G O O L A R L D N E G A S S A M  
 F S K U N S T G E B I T I S T E M B A N D  
 E T L O H G O O T P O R P R O O N I U R K

**4 Letters**  
 KAAK  
 KUIT  
 TAND

SCHELP  
 VINGER

**7 Letters**  
 AMANDEL

**5 Letters**  
 AORTA  
 EICEL  
 ENKEL  
 KRUIJN  
 URINE  
 VIRUS  
 WREEF

DIARREE  
 HORMOON  
 MASSAGE  
 OORPROP

**8 Letters**  
 BOVENLIP  
 BOVENLYF  
 FONTANEL  
 HEUPBEEN

**6 Letters**  
 FOETUS  
 KOORTS

INFECTIE  
 MELKTAND

OOGAPPEL  
 OOGHOLTE  
 ROTSBEEN  
 STEMBAND

**9 Letters**  
 BEENBREUK  
 BUIKSPIER  
 BUIKVLIES  
 DIKKEDARM  
 LEDEMATEN  
 MELKGEBIT  
 NAGELRIEM  
 NETELROOS  
 TRAAANBEEN

**10 Letters**  
 KUNSTGEBIT  
 LINKERBEEN

**11 Letters**  
 CONTACTLENS  
 HEMOGLOBINE  
 LENDEWERVEL  
 ONTSMETTING  
 VOETBALKNIE  
 VOETBEENTJE

**12 Letters**  
 KNIEGEWRICHT  
 ONTLEEDKUNDE  
 TRANSPIRATIE  
 VOETGEWRICHT

De overgebleven letters vormen de oplossing

O	E	W	E	Z	O	E	R	D	W	O	E	K	O	R
W	Z	O	E	W	O	O	R	D	Z	O	E	K	E	R
R	Z	O	E	K	O	O	R	D	W	O	E	Z	E	R
O	O	E	E	O	E	K	W	E	O	W	E	O	E	Z
R	O	W	R	Z	D	O	O	E	K	O	D	O	W	
K	R	O	R	W	E	O	E	R	O	O	E	E	D	Z
Z	O	E	K	E	R	W	O	O	R	D	O	D	O	O
K	O	R	D	O	W	Z	E	K	R	O	Z	O	E	K

## Leer zelf je gezondheidszaken regelen via internet

Contact met jouw huisarts of ziekenhuis kun je steeds vaker via je smartphone, tablet of computer regelen.

Dit noemen we digitale zorg.

Erg handig want het kost minder tijd én je hebt altijd en overal toegang tot jouw gegevens of van diegene waarvoor je zorgt. Maar wat als je hier vragen over hebt, of graag wilt weten hoe dit werkt?

Denk bijvoorbeeld aan het maken van een afspraak met je huisarts, inloggen in het patiëntenportaal van het ziekenhuis of het zoeken naar betrouwbare informatie op internet.

Hierbij kunnen wij je helpen.

Kom naar de **Vitale Huiskamer** en stel gratis al je vragen. Het is handig als je al een beetje ervaring hebt met de smartphone, laptop of tablet en neem een van deze mee wanneer je langskomt. Je kunt zonder kosten en een afspraak binnenlopen.

- Maandag 9 december 2024
- Van 11:30 tot 13:30 uur
- De Vitale Huiskamer
- Vitaliteitscentrum Fit4you2
- Beneluxlaan 205-207
- Heemskerk



Fitness | Groepsles | Voeding | Fysio



## Karel, even buurten

De zomer was tijdelijk de herfst binnengevallen. Zonnestralen scheerden over het aardoppervlak. Voorbijgangers hadden de hand boven de ogen om niet verblind te raken. Prima wandelweer...



Ik liep door het Heemskerks Woud aan de duinkant, het droge zand wolkte op onder mijn voetstappen. Een blij groene specht riep zijn zeldzame, korte, vrij schelle "lachende" roep in de windstille morgen.

Plotsklaps klonk een stem van boven!

"Hi die Har", klonk het verheven.

Het was Karel. Hij zat hoog en droog op een stevige zijtak van een massieve eik, behaaglijk leunend tegen de dikke boomstam.

De vreemde fratsen van Karel waren U, mijn lezer, en mij niet onbekend, maar dit was toch een nieuw fenomeen op Karels palet.

"Zoek je het hoger op?" riep ik toepasselijk terug.

"Raak," zei Karel, "in de roos. Ik wil, een geologisch verantwoord, overzicht van Heemskerk."

"Waar toe, waarom, waarheen?" informeerde ik.

"Mijn beste Harry", antwoordde Karel, "vanwege de zich in toenemende mate ontwikkelende buurtgedreven aanpak van ons gemeentebestuur, acht ik het raadzaam een op feiten gebaseerd onderzoek te doen naar de buurtverdeling."

"Een mond vol", zei ik. "Doe je dit, omdat je een buurtverbinder geworden bent?" (Zie <https://mijnbuurtje.nl>)

"Yes sir," engelste Karel me toe, "principeel zoek ik, voor ik verder ga, eerst het een en ander uit."

"Resultaten?" vroeg ik.

"Nou nee, niet echt," antwoordde Karel, "er zijn geen duidelijke natuurlijke buurtgrenzen. Het zijn allemaal grenzen langs ooit door mensen gemaakte scheidingen, zoals een oude rijksweg, een verlegde Nekslot en de spoorlijn. Gefabriceerde grenzen! De buurten zijn lijkt me niet harmonisch vanuit hun ligging gegroeid."

"Kan je dat daarboven allemaal zien?" vroeg ik.

"Nee," antwoordde Karel, "dit is een detailonderzoek. In het BOH (Buurt Onderzoek Heemskerk) is eerder research gedaan met een drone."

"Kosten noch moeite gespaard", bewonderde ik.

"We hebben dus kunstmatige buurtindelingen," verklaarde Karel, "die indeling is min of meer uit de gemeentelijke duim gezogen."



"Nou ja," vond ik, "je moet toch wat. Is er geen ander onderscheid te maken?"

"We hebben uiteraard het befaamde buurtlingonderzoek gedaan", zei Karel trots.

"Buurtling?" vroeg ik verbaasd.

"Zeer zeker," expliceerde Karel, "denk aan inboorling of stedeling. Buurtling, een oude benaming die past bij dit diepgaande onderzoek."

"En?" informeerde ik.

"We onderzochten gemeenschappelijke kenmerken van buurtlingen,"

legde Karel uit, "maar dat viel behoorlijk tegen. Er is sprake van een agrarische beroepsconcentratie tegen het duin aan. Staalmakers kwamen hier en daar groepsgewijs voor maar niet buurtoverheersend."

"Moeilijk," vond ik, "is er wel sprake van "echte" buurten? Die inwoners zo voelen?"

"Moeilijk," vond ik, "is er wel sprake van "echte" buurten? Die inwoners zo voelen?"

"Moeilijk," vond ik, "is er wel sprake van "echte" buurten? Die inwoners zo voelen?"



"Je hebt ook nog 11 wijken in Heemskerk," compliceerde Karel het, "zo kent Poelenburg en Oosterzij (wijk 05) 4 buurten, n.l. Nekslot, Oosterzij, Poelenburg en Steenstrapark. Er zijn in totaal 37 buurten."

"Wat vindt de gemiddelde buurtling daarvan?" vroeg ik. Karel keek moeilijk. Wat onderzocht hij? Bestond er wel een hanteerbare bij iedereen bekende buurtindeling?

"Weet een buurtling wel in welke buurt van welke wijk zij/hij woont?" vroeg ik dus door.

Karel viel bijna uit de boom.

"Weet je, ik vraag het Dien\*) wel even" zei ik, "vrouwen weten meestal veel meer van de buurt. See you.."

En ik liep richting centrum.

Karel wiebelde.

Toen ik omkeek, zag ik Karel niet meer.

\*) Karels vrouw

Harry Wagendorp  
[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 18 december, 8 en 22 januari 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](tel:0854883616). Zelf reserveren kan via: [www.goedkopekeuringen.nl](http://www.goedkopekeuringen.nl). De artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein.

Tarieven t/m December 2024 (incl. BTW): 75+ B/E en medisch € 45,00, C/D/E (ook voor code 95) en Taxipas € 60,00. Tarieven per januari 2025 (incl. BTW): 75+ B/E en medisch € 50,00, C/D/E (ook voor code 95) en Taxipas € 65,00.

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

**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). Inwoners uit omliggende gemeenten zijn ook van harte welkom.

### De Guldenroede

Opeens ging de guldenroede 'los'.  
En kregen we voor het huis plotseling een heel hoog bos!  
Om dat goed te zien moest ik wel naar boven, naar mijn kamer gaan.  
Want vandaaruit zag ik een 'cirkel van goud' vanuit mijn slaapkamerraam.

**Lucy Veen**



### 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)



### “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)

• Week 42 2024

> Voortgang buurtplatform Thuis in Heemskerk

Er wordt hard gewerkt aan de invulling van het nieuwe buurtplatform Thuis in Heemskerk. Dit platform wordt gebouwd om inwoners, verenigingen, organisaties en gemeente nog dichter bij elkaar te brengen. Inmiddels hebben zich 6 vrijwilligers gemeld die, samen met de professionele wijkverbinders van MET Heemskerk, gaan starten met het inrichten en vullen van het platform. Woensdag 16 oktober zijn zij gestart met de training.

**Welzijnswijzer.** Voor een aantal maatschappelijke instanties die samenwerken met de gemeente is inmiddels een aparte informatiebijeenkomst georganiseerd. De medewerkers van de gemeente en MET Heemskerk hebben ongeveer 150 organisaties ingevoerd op Thuis in Heemskerk. De bedoeling is dat het platform Thuis in Heemskerk in december voor iedereen te zien en te gebruiken is.

**Informatie.** Blijft u graag op de hoogte en bent u net zo nieuwsgierig naar de volgende stap?

Voor meer informatie: <https://mijnbuurtje.nl> Vragen kunt u stellen via [buurtwerk@heemskerk.nl](mailto:buurtwerk@heemskerk.nl)

Lees ons magazine, interviews, tips, inspirerende voorbeelden en achtergrondinformatie over onze aanpak. Met een voorwoord van Jan Terlouw. Bestel: [https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScb6nHU72S2N\\_9YY2y1pDqlcvypF53r17Cmt67ce88CdlUKLQ/viewform](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScb6nHU72S2N_9YY2y1pDqlcvypF53r17Cmt67ce88CdlUKLQ/viewform)

• Week 43 2024

> Brandweermensen gehuldigd

Locoburgemeester Aad Schoorl heeft op 19-10-2024 de in 2024 behaalde brandweerdiploma's of brandweercertificaten uitgereikt. Speciale aandacht was er voor Peter Rumphorst die eind 2023 de 55-jarige leeftijd bereikte en besloot om te stoppen als vrijwilliger bij de post Heemskerk. Peter heeft zich 22 jaar lang ingezet in de functies van bevelvoerder, manschap en chauffeur/pompbediener. Ook voor Linda de Groot, die na 17 jaar vrijwilligster op de post Heemskerk afscheid neemt vanwege een verhuizing naar een andere gemeente. Linda was op de post manschap en chauffeur pompbediener. Het diploma voertuigbediener is uitgereikt aan Maikel van Zelm, Nick Tijmes, Dave Wenning, Mark van Roon en Marvin Doeve. Het diploma Bevelvoerder is uitgereikt aan Raymond Duiker. John de Groot, Jan Terluin, Dennis Kwak en Rudmer van Dijk ontvingen een medaille en een oorkonde voor hun 20-jarig brandweer jubileum. Het diploma Manschap A is uitgereikt aan Marvin Doeve.

Wij bedanken al deze toppers voor hun bewezen diensten en feliciteren hen met de behaalde diploma's.

• Week 44 2024

> 'Samen sterk voor Heemskerk' - beleidsplan Sociaal domein is vastgesteld

Het nieuwe Heemskerkse beleidsplan voor het Sociaal domein is vastgesteld. Het beleidsplan draagt de titel 'Samen sterk voor Heemskerk'. Met dit beleidskader geeft het gemeentebestuur richting aan waar we de komende jaren op in gaan zetten binnen het Sociaal domein; de koers en ambities. Het beleidsplan is met behulp van inwoners en maatschappelijke partners en in samenspraak tussen college en gemeenteraad tot stand gekomen. Betrokkenheid, elkaar helpen en meedoen vormen de basis. We zetten in op het organiseren van goed bereikbare, passende en betaalbare ondersteuning specifiek voor inwoners die een (tijdelijk) vangnet nodig hebben. Dit doen we samen met inwoners en maatschappelijke partners. We moedigen inwoners aan zich bij elkaar betrokken te voelen, elkaar te helpen en mee te doen. Meer lezen? Zie interview met wethouders Piet Burgering, Aad Schoorl en Ron Suanet op [heemskerk.nl/sociaaldomein](https://heemskerk.nl/sociaaldomein).

• Week 45 2024

> Expositie 'De Wereld van Maerten'

Tot en met 13 december vindt u een bijzondere expositie in het gemeentehuis. De expositie 'De Wereld van Maerten' toont originele prenten van de meester-schilder Maerten van Heemskerk, aangevuld met werk van hedendaagse Heemskerkers. Kunstenaars, cursisten, de dorpsfotograaf én inwoners mogen hiervoor hun creaties insturen. Of dat nou een schilderij, foto, tekening, prent of 3D-werk is.



**Blijf één en al Ezelsoor!**

Schrijf je nú in voor Ezelsoor, de maandelijkse digitale nieuwsbrief van gemeente Heemskerk, en blijf altijd op de hoogte van de belangrijkste Heemskerkse nieuwtjes.



Scan mij voor snelle toegang!

Lang niet alles is vermeld en vaak ingekort. Lees Ezelsoor! Of kijk op [rodi.nl/heemskerk/archive](https://rodi.nl/heemskerk/archive)





**Trandelen**  
Met Heemskerk

Wat is Trandelen? Het is troep ruimen en wandelen. Tijdens het wandelen ruimen de Trandelaars troep van de straat.

- Trandelen
- Iedere woensdag, start van 10.00 tot 11.30 uur
- Spectrum, Lauraplein 1, 1961 GP, H'kerk

**KOM ERBIJ!**



Aansluitend krijgen de trandelaars een heerlijke kop koffie of thee aangeboden. Trandelen is gratis en wij verzorgen alle materialen.

**uitjezorg;**

## Participatiekoor IJmond-Noord

Optreden Participatiekoor IJmond-Noord 13 december! Beleef de magie van kerst op 13 december met het Participatiekoor IJmond Noord in de sfeervolle Grote Kerk in Beverwijk! Dit unieke koor, met leden mét en zonder geheugenproblemen, brengt samen met mantel-



zorgers en steunzangers een ontroerend kerstconcert. U geniet van klassieke kerststukken en geliefde liedjes, begeleid door het Holland Symfonie Orkest. Meld u snel aan en kom helemaal in de feeststemming!

- Datum vrijdag 13 december,
- 19.30 tot 21.00 uur
- Grote Kerk, Kerkstraat 37a, 1941 GC B'wijk
- Kosten € 12,50
- Aanmelden via de [activiteitenagenda](#) op de website van Uitjezorg: <https://www.uitjezorgijmond.nl>

**Gouden Dagen**

Gouden Dagen, het landelijke goede doel voor ouderen, vervult wensen van ouderen, organiseert activiteiten en neemt ze mee om even weg te zijn uit de sleur van alledag.

### Lichtjestoer 18 december

Eén van de activiteiten die Gouden Dagen organiseert is de Lichtjestoer. Inmiddels voor velen al een bekend fenomeen. We starten vanaf de locaties Westerheem, Sint Agnes, Meerstate en Heemswijk. Ouderen, mantelzorgers, vrijwilligers en personeel vertrekken om 17.00 uur via een bepaalde route naar het Nielenplein. Onderweg staan er diverse koek- en zopiekramen waar eten of drinken wordt uitgedeeld. Uiteraard is er ook vertier onderweg. Op het Nielenplein maakt de kerstman zijn opwachting en heeft voor iedereen een kleine attentie. De kinderen van de Danstuin, een kerstelf op stelten, muziek en nog meer koek- en zopiekramen zorgen voor een gezellige afsluiting.

Eén euro en verlichting (lampjes), meer heeft u niet nodig. De euro (meer mag natuurlijk ook) is voor ons goede doel. Dit jaar hebben wij gekozen voor de Speelgoedbank IJmond. Rond 18.15 uur zal Gouden Dagen de cheque uitdelen aan dit goede doel.

Lijkt het u leuk om mee te lopen? Dat kan. Inschrijven kunt u doen t/m 8 december bij de deelnemende locaties.

### Gouden Koets

Wellicht heeft u hem wel eens door het dorp zien rijden; de Gouden Koets. Gouden Dagen Heemskerk is de trotse eigenaar van dit elektrische autootje.

Met de Gouden Koets komt u op plaatsen waar u niet zo makkelijk meer kunt komen.



De "koetsiers" gaan met u door de duinen voor een pannenkoek of koffie/thee met gebak. Ze rijden over de sluisen voor een portie kibbeling of broodje vis. En u kunt erwtensoep eten met uitzicht op de A9.

"In de Koets worden herinneringen opgehaald en nieuwe herinneringen gemaakt."

Wilt u ook met de Gouden Koets op stap? Reserveren kan via het telefoonnummer van ViVa! Zorggroep:

**T [088 995 80 00](tel:0889958000).**



## Doorstart lotgenoteninloop

Voor iedereen die te maken heeft (gehad) met kanker. Wegens financiële problemen bij het IPSO Huis Kennemerland moest de locatie, die net was geopend in het gezondheidscentrum Broekpolder, de deuren helaas alweer sluiten. Op de laatste openingsdag van locatie Heemskerk gaf ik alle aanwezigen een kleine attentie met de woorden "geen doeï of dag maar tot ziens met een glimlach"... en met een grote glimlach kan ik melden dat we groen licht hebben gekregen en we op kleine schaal mogen doorstarten onder de vlag van MET Heemskerk. Voorlopig noemen we de lotgenoteninloop "leven met en na kanker" totdat er een nieuwe naam is bedacht. Suggesties zijn welkom.

Vanaf november zijn gasten iedere woensdagochtend meer dan welkom bij onze gastvrouwen voor een bakkie, luisterend oor en lotgenotencontact van 9.30 uur - 12.30 uur in buurtcentrum het Spectrum aan het Lauraplein 1 in Heemskerk. Van de gemeente Heemskerk hebben wij een kleine subsidie toegezegd gekregen waarmee wij weer een start kunnen maken en tot januari ook weer yoga kunnen aanbieden van 10.30 - 11.30 uur.



Om ook in 2025 yoga en andere activiteiten aan te kunnen bieden gaan we hard aan de slag om fondsen en sponsors te werven. Wellicht kunt u bijvoorbeeld uw sportieve uitdaging koppelen aan sponsoring voor onze inloop. Een donatie, hoe klein ook, wordt ook enorm gewaardeerd. We kunnen in ieder geval weer van start en wie weet wat de toekomst nog gaat brengen.

Aan de inloop zijn geen kosten verbonden. Voor yoga vragen wij een kleine bijdrage. Aanmelden voor deze activiteit is verplicht en kan tot een dag van tevoren tot 18.00 uur via app, sms of mail.

Al is de aanleiding geen leuke maar wat mooi dat we er weer mogen zijn voor eenieder die te maken heeft (gehad) met kanker en die behoefte heeft aan contact. Ook partners, naasten en nabestaanden zijn welkom. Voor meer info en aanmelden

E [sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl](mailto:sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl)  
T [06 24 51 98 39](tel:0624519839)



**Ontmoetingscentrum**  
Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk  
T [0251 24 86 48](tel:0251248648)

## Lezing over de reis van de nachtwacht in de tweede wereldoorlog

Tijdens de 2<sup>e</sup> wereldoorlog werd De Nachtwacht, het wereldberoemde schilderij van Rembrandt, ter bescherming tegen oorlogsgevaar, naar verschillende plaatsen geëvacueerd.



Paula Beentjes geeft hierover een lezing met historisch beeldmateriaal. Zij leidt deze lezing in met het persoonlijke verhaal van haar vader. Tijdens de Tweede Wereldoorlog bood hij in de garage van autobusonderneming Beentjes & De Bruijn te Heemskerk, gedurende 1 nacht onderdak aan de Nachtwacht.

De lezing wordt afgesloten met een historische film van het Rijksmuseum, met unieke beelden van de schuilplaatsen waar de Nachtwacht werd opgeborgen.

We nodigen u van harte uit om deze lezing bij te wonen.

- Datum 19 januari
- Tijd 14.00 uur
- Entree € 2,50, incl. een kopje koffie/thee

Aanmelden bij de balie van De Stut of telefonisch Ontmoetingscentrum De Stut  
Maasstraat 3, Heemskerk,

T [0251 24 86 48](tel:0251248648)  
W [www.destut.nl](http://www.destut.nl)

**BOLLEMEIJER**  **GEZICHTSBEPALEND**  
BRILLEN EN CONTACTLENZEN

**UW VERTROUWDE OPTICIEN  
IN HEEMSKERK**

WIJ REGELEN DE  
ZORVERGOEDING VOOR U

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



## Het inloopspreekuur.

Het eerst volgende inloopspreekuur zal zijn op: 19 december 2024 van 10.00 tot 12.00 uur in de vernieuwde Bibliotheek in het Gemeentehuis te Heemskerk. Hier wordt u geholpen met al uw vragen



Tinnitus

over hoor-, tinnitus- en evenwichtsproblemen. Veel mensen hebben last van tinnitus (oorsuizen). Velen van hen hebben te horen gekregen dat zij "ermee moeten leren leven". Aan hen

moest ik denken toen ik in "hoorzaken.nl" een bericht las over een komend onderzoek. Er zijn behandelingen die patiënten met bepaalde vormen van tinnitus "verlichting" geven. Om te weten of een behandeling bij een patiënt succesvol zou kunnen zijn, is het stellen van een duidelijke en eensluidende diagnose noodzakelijk. Die diagnose is ook belangrijk bij de beoordeling of de toegepaste behandelingsmethode wel het gewenste resultaat heeft opgeleverd. Daarom is het verheugend te kunnen melden dat een Nederlandse wetenschapper: Dr. Van der Wal, subsidies heeft gekregen voor het ontwikkelen van een schema voor screening en diagnose van tinnituspatiënten. Bij een "schema" moet u denken aan een lijst met vragen en keuzemogelijkheden waarmee de soort tinnitus eenduidig kan worden vastgesteld. Wanneer die bekend is kan - zo mogelijk - een therapie worden voorgesteld. Na afloop van de behandeling kan worden gekeken of de therapie heilzaam is geweest. Het schema zal zo gemaakt worden dat alle 1<sup>e</sup> lijns-hulpverleners het kunnen gebruiken. Het opstellen van zo'n schema is geen eenvoudig karwei. Veel deskundigen zullen moeten worden geraadpleegd. Maar het zal zeker een hulpmiddel worden waardoor, in de toekomst, meer tinnituspatiënten geholpen zullen kunnen worden.

### Kom je meehelpen?

Wij hebben nog geen nieuwe collega mogen begroeten. Maar met meer dan 9000 lezers van dit blad is het ondenkbaar dat er niet één zou zijn, die met ons wil gaan meewerken. Daarom opnieuw 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 ons. 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.

## Kerstlunch met bingo



Kerstlunch met bingo; € 17,50

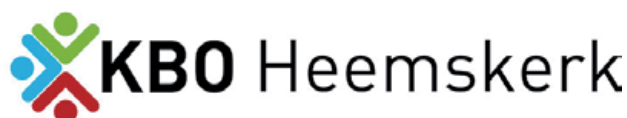
Donderdag 12 december van 12.45 tot 15.00 uur

Opgeven: Buurtcentrum d'Evelaer [0251 24 45 44](tel:0251244544)

U kunt pinnen, contant betalen of overmaken.

NL31 RABO 0119702444 TGV st d'Evelaer.

Afzeggen? Doe het op tijd! 3 dagen voordat de activiteit begint, anders bent u uw geld kwijt.



## 70 jaar (11-11-'24)!



Het was een **GROOT** feest. Het 70-jarige bestaan werd gevierd in The Workout tijdens de Algemene ledenvergadering. Na de smakelijke

lunch, gebakje met thee of koffie sprak voorzitter Leo Schoonen een inspirerend voorwoord. Secretaris Hans Timmer gaf duidelijk uitleg over begroting, gevolgd bijeenkomsten, inkomende en uitgaande stukken en beantwoorde vragen. Helder werd dat de KBO Heemskerk haar invloed doet gelden. Dames van Viva! gaven een interessante uitleg over de ouderenzorg. Verder een swingend optreden van het Duo Linda en René en een afsluiting met een grootse Bingo.

En ... nieuwe senioren zijn hartelijk welkom, wat let je?

W <https://www.kbo-heemskerk.nl>  
T [06 50 99 27 38](tel:0650992738)  
E [hans@timmer.com](mailto:hans@timmer.com)



## Uit de oude doos Highlight: Betty Boop

En nu een ander genre. Voor de echte stripliefhebbers onder ons. **Betty Boop** startte 18 augustus 1930! Ze was een Amerikaans strip- en tekenfilmfiguur. Mae Questel was de stem van Betty Boop, zij deed ook de stem voor Olijffe, uit de Popeye-tekenfilms. Films met Betty Boop werden geproduceerd door Max Fleischer en uitgebracht door Paramount Pictures.



Hey Boys and Girls  
Click on link  
boop-boop-a-doop  
Minnie the moocher



Betty was gebaseerd op [Bette Davis](#), een beroemde actrice destijds die bekendstond om haar opvallende, grote ogen. Ook wordt Helen Kane als inspiratiebron genoemd. De eerste Betty Boop-film *Dizzy Dishes* verscheen op 8 augustus 1930. Al in deze film liet zij haar bekende "[boop-boop-a-doop](#)" horen. Oorspronkelijk was Betty een weinig aantrekkelijk figuurtje, maar Max Fleischers broer Dave veranderde haar in een vrouwelijk seksymbool, met een kort rokje, duidelijk zichtbare borsten en een klein, getuit mondje. In het filmpje *Minnie the Moocher* uit 1932 speelde voor het eerst de nieuwe, sexy Betty Boop. [Minnie the Moocher](#) is een jazzstandardnummer van Cab Calloway. Het nummer komt ook voor in de film *The*



*Blues Brothers* uit 1980, waar het door Cab Calloway zelf vertolkt wordt.

Betty Boop is een luchtige flapper die het publiek herinnert aan de zorgeloze tijden van het Jazztijdperk. Ze was het eerste personage op het animatiescherm dat een seksuele vrouw vertegenwoordigde. Er was een zekere meisjesachtigheid in haar persoonlijkheid, die werd benadrukt door haar zangstijl, sentimentaliteit en algemeen flapper-achtig gedrag.



In 1939 verscheen Betty voor het laatst: in het filmpje *Rhythm on the Reservation*. Hoewel het latere filmpje *Yip Yip Yippy* nog werd gepresenteerd als een Betty Boop-tekenfilm, speelt zijzelf hierin niet mee. In 1988 speelde zij nog een cameo in de animatie/live-actionfilm *Who Framed Roger Rabbit*.

Bronnen:

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Betty\\_Boop](https://nl.wikipedia.org/wiki/Betty_Boop)

<https://www.bettyboop.com>

[https://bettyboop.fandom.com/wiki/BETTY\\_BOOP\\_Wiki](https://bettyboop.fandom.com/wiki/BETTY_BOOP_Wiki)

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

Heemskerkers eren hun meester-schilder. Sinds afgelopen september staat Maerten van Heemskerck, Heemskerks beroemdste schilder, volop in de landelijke schijnwerpers. Naast overzichtstentoonstellingen over Van Heemskerck in het Frans Hals Museum, Teylers Museum en Stedelijk Museum Alkmaar, wordt in het gemeentehuis van Heemskerk tot en met 13 december een expositie georganiseerd.

De expositie *De Wereld van Maerten*, georganiseerd door Cultuurhuis Heemskerk, de HKH, St. Kijk! en andere lokale partners, toont originele prenten van Van Heemskerck (in bezit van de Historische Kring Heemskerck en het Kennemer Museum), aangevuld met werk van hedendaagse Heemskerkers. Kunstenaars, cursisten, de dorpsfotograaf en inwoners konden hun door Van Heemskerck geïnspireerde creaties insturen, of het nu een schilderij, foto, tekening, prent of 3D-werk is.

Ook is er in de bibliotheek van Heemskerk een speciale hoek ingericht met kunstboeken over Maertens leven en werk, als inspiratiebron voor alle geïnteresseerden.

Bij vragen over de inhoud van dit bericht:

Lisa Kraak

E [lisa@cultuurhuisheemskerk.nl](mailto:lisa@cultuurhuisheemskerk.nl)

T **0251 83 60 03**

## Lezing in de Stut *WhatsApp en beeldbellen*



Op woensdag 11 december om 14.00 uur is er in de Stut te Heemskerk een lezing over WhatsApp. De lezing wordt gegeven door Toti Soto van SeniorWeb IJmond.

WhatsApp is een gratis app waarmee je kan chatten en (video)bellen met anderen. De app is verbonden aan je 06-nummer, waardoor het een beetje te vergelijken is met sms'en of bellen via de telefoonlijn. Met het grote verschil dat je voor WhatsApp enkel een internetverbinding nodig hebt, en dus niet hoeft te betalen voor elk afzonderlijk berichtje of gesprek. Dat geldt wereldwijd en maakt het dus zeer aantrekkelijk als je vanuit het buitenland wilt bellen.

En wat is er leuker dan met je kinderen of kleinkinderen te beeldbellen? Je hoort en ziet elkaar en je kunt meteen reageren. Daarnaast kun je ook makkelijk grotere mediabestanden versturen, zoals foto's en filmpjes, kun je groepsgesprekken voeren of een spraakbericht verzenden.

Kom naar de presentatie in de Stut.

- Woensdag 11 december
- 14.00 uur.

Graag vooraf aanmelden bij:

- De Stut, Maasstraat 3 te Heemskerk.
- T **0251 24 86 48**.
- U betaalt € 3,- aan de zaal.

U bent van harte welkom.

## Nooit meer (peuterpraat)

Peuters nemen dingen vaak erg letterlijk. Zo zitten Sem en Hessel aan de lunchtafel. Sem zegt uit het niets tegen Hessel: "Ik wil nooit meer met je spelen." Waarop Hessel boos reageert: "Dat vind ik niet eerlijk, dat duurt veel te lang, hoor!"



**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

**Gerrit van Assendelftstraat 17 C  
1961NH Heemskerk  
Telefoon: 0251-27 28 94  
Email: [info@tppgerardkool.nl](mailto:info@tppgerardkool.nl)**

## Kom op! December 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	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
(Stijl)Dansen	di 3+10+17	Schuilhoek	13.45-15.45
Keep fit 55+	di	De Stut	14.30-15.30
Aerobics Body Shape	wo 4	Spectrum	09.00-10.00
Meer bewegen voor ouderen	wo 4+11+18	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 5+12+19	Spectrum	09.00-10.00
Fifty Fit	do 5+12+19	Spectrum	10.30-11.30
Qigong en Tai Chi	do	De Stut	12.15-13.15
Wandelen voor mantelzorgers	do 19	NHD to Patatoloog	13.30-15.00
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
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graveren)	di	Arti-Ambachten	09.15-12.00
Zelfstandig kantklossen	di 10+17	Spectrum	09.30-11.30
Handwerken (neem zelf handwerk mee € 1,- entree)	di	Jansheeren	13.30-15.30
Tekenclub de Werf	di 3+10+17	Spectrum	20.00-22.00
Toveren met textiel	wo, even wk	De Stut	10.30-12.00
Plezier met papier tijdens Open Werkplaats	wo 11+18	Arti-Ambachten	13.15-16.00
Tekenen naar waarneming	wo, oneven wk	De Stut	13.30-15.30
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 voor mantelzorgers	za 21 dec	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 11 dec	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
<b>Cursussen</b>			
Duitse conversatie	di oneven wk	De Stut	13.30-15.00
Samen schilderen in d'Evelaer	di	d'Evelaer	20.15
Franse conversatie	vr	De Stut	09.00-10.30
Spaanse conversatie	vr	De Stut	09.30-11.00

## Kom op! December 2024

wat	dag	waar	tijd
<b>Ontmoeten</b>			
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Open Boekbindwerkplaats	ma 11+18	Handen Ineen	13.15-16.00
NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel) Bel voor info: Gönül Güler 06 24520326	ma 6 januari 2025	Spectrum	13.30-16.00
Taalcarroussel voor wijkbewoners	wo	De Stut	09.00-10.30
Buurtkoffie Boven de Baandert	do 12 dec	Heliomare	10.30-11.30
Lunch & Zo. Kerstlunch en BINGO	do 12 dec	d'Evelaer	12.45-15.00
Kombinnen: koffie, thee en een goed gesprek € 1,- entree	vr 6+13+20 dec + 3 januari 2025	Schuilhoek	09.30-11.00
Kerstconcert Participatiekoor IJmond-Noord	vr 13 dec	Grote Kerk Beverwijk	19.30-21.00
<b>Spellen / Recreatie</b>			
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren klaverjassen	ma 2+9+16+23	Spectrum	13.30-16.30
Kienen	ma 16 dec	Jansheeren	14.00-16.00
Klaverjassen	ma 9 dec	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 4+11+18 dec	Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen	wo	De Stut	13.00-16.00
Keezen	wo 11 dec	Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	wo 18	De Stut	13.30-15.30
Klaverjassen	wo 4+18 dec	Jansheeren	13.30-16.30
Sjoelen	wo	Jansheeren	19.30-22.00
Bridge, opriscursus	do	De Stut	09.30-11.30
Recreatiemiddag (klaverjassen)	do 5+12+19	Spectrum	13.30-16.30
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 20 dec	d'Evelaer	20.00
Keezen op vrijdag	vr 31 januari 2025	d'Evelaer	20.00
Kienen	zo 8 dec	Schuilhoek	14.00-16.00
<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	4 <sup>e</sup> di. v.d. mnd	De Stut	09.15-10.45
Senior web	wo 11 dec	De Stut	14.00-16.00
NVVS inloopsprekuren voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 19 dec	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Kunstgeschiedenis voorjaar va 6 mrt	do	De Stut	13.30-15.30
Testament en erfrecht	vr 13 dec	De Stut	12.00-16.00
Workshop bloemschikken kerststuk	vr 13 dec	De Stut	13.30-15.30
Rommelmarkt	za 14 dec	Schuilhoek	10.00-13.00
Repaircafé	za 7 dec. 4 jan 2025	Schuilhoek	10.00-14.00
Stutlunch	zo 22 dec	De Stut	12.30-15.00
<b>Adressen</b>			
Locatie	Adres	Telefoon	Website
Arti-Ambachten (zaal H.I.)	Joh.Vermeerstr. 2E	<a href="tel:0251230315">0251 23 03 15</a> / <a href="tel:0625483404">06 25 48 34 04</a>	<a href="http://www.arti-ambachten.weebly.com">www.arti-ambachten.weebly.com</a>
d'Evelaer	Luttik Cie 35	<a href="tel:0251244544">0251 24 45 44</a>	<a href="http://www.evelaer.nl">www.evelaer.nl</a>
De Jansheeren	Maltezerplein 1	<a href="tel:0648457632">06 48 45 76 32</a>	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
De Schuilhoek	Van Bronckhorststraat 1	<a href="tel:0888876811">088 887 68 11</a>	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
De Stut	Maasstraat 3	<a href="tel:0251248648">0251 24 86 48</a>	<a href="http://www.destut.nl">www.destut.nl</a>
Handen Ineen	Joh.Vermeerstr. 2E	<a href="tel:0251230315">0251 23 03 15</a> / <a href="tel:0625483404">06 25 48 34 04</a>	<a href="http://www.handenineen.com">www.handenineen.com</a>
Het Spectrum	Lauraplein 1	<a href="tel:0888876810">088 887 68 10</a>	<a href="http://www.metheemskerk.nl">www.metheemskerk.nl</a>
MantelZ	Arendsweg 68 Beverwijk	<a href="tel:0889957788">088 995 77 88</a>	<a href="http://www.mantelz.nl/activiteiten">www.mantelz.nl/activiteiten</a>



Zie ook agenda op de website Zee van Tijd: [www.heemskerkzeevantijd.nl/zien-doen](http://www.heemskerkzeevantijd.nl/zien-doen)

**In deze rubriek belichten we zo nu en dan verenigingen in Heemskerk en omstreken. Deze keer de Historische Kring Heemskerk.**



De start van de Historische Kring HKH dateert van 1988. Het doel is vooral het verzamelen, ordenen en bewaren van voorwerpen, geschriften, foto's en films plus het stimuleren van de belangstelling voor de geschiedenis van Heemskerk. En, niet te vergeten, aandacht vragen voor historische waarden in Heemskerk die bedreigd worden.

De HKH heeft gelukkig al een breed draagvlak onder de Heemskerkse bevolking. Dit blijkt wel uit het aantal leden, 1850, en de opkomst tijdens activiteiten. Voor de door de HKH ingerichte exposities, filmvoorstellingen en presentaties is steeds veel belangstelling. Het organiseren van deze activiteiten is een belangrijke voorwaarde om dat draagvlak op peil te houden en waar mogelijk te verbreden.

Een belangrijke bijdrage aan het naar buiten brengen van de identiteit van Heemskerk is bijvoorbeeld weggelegd voor het magazine de 'Heemskring', het lijfblad van de HKH met daarin tweemaal per jaar verhalen uit het 'dorp'.

Ook afgelopen november verscheen weer een nieuwe Heemskring met daarin 100 jaar De Groot smederij en constructie, het grondbezit van Maerten van Heemskerck, kamperen bij de tuinders in het duin en de oude gashouder aan de Tolweg.



Binnen de HKH zijn een groot aantal werkgroepen actief. Bijvoorbeeld de werkgroep Audio/video/film, zij verzamelen en digitaliseren (bewegende) beelden en

geluidsfragmenten. De Werkgroep Educatie draagt de historie van Heemskerk uit op onze basisscholen. In september zijn altijd de Open Monumentendagen en op Tweede Pinksterdag is de Open Kastelendag met rondleidingen in Assumburg en Marquette. De werkgroep Rondleidingen is het hele jaar actief met rondleidingen in Marquette en Assumburg. De werkgroep Exposities & tentoonstellingen verzorgt de inhoudelijke invulling van exposities en tentoonstellingen bijvoorbeeld in de hal in het gemeentehuis.

Dit was zomaar een greep uit onze werkgroepen.



Wilt u eens langskomen? Dat kan in het Historisch Huis van de HKH in de St. Mariaschool aan de

A. Verherentstraat. Het is geopend voor iedere geïnteresseerde op maandagmiddag, de **derde** dinsdagavond van de maand en tweemaal per maand op vrijdagmiddag.

De website [www.historischekringheemskerk.nl](http://www.historischekringheemskerk.nl) is voor iedereen toegankelijk en verstrekt over veel onderwerpen informatie, zoals over de activiteiten Open Monumentendag, Open Kastelendag en onze werkgroepen. U vindt daar ook onze collecties met links naar o.a. onze eigen fotobeeldbank en bidprentjesbeeldbank.

Wij verzorgen in overleg met de Gemeente en Kijk!Heemskerk de wisselende expositie in de hal van het gemeentehuis. Verder staan er objecten van de Historische Kring Heemskerk in vitrines bij Chateau Marquette en Fort Veldhuis. Daarnaast hebben we een aantal vitrines in het Historisch Huis.

Ter gelegenheid van het 35-jarig bestaan van de HKH gaan we een tentoonstelling 'Heemskerk toen en nu' inrichten. Deze tentoonstelling staat van 18 januari 2025 tot en met 8 februari 2025 in de hal van het gemeentehuis.

**Kortom de HKH is een levendige, actieve vereniging voor alle Heemskerkers.**

Lid worden? Kosten zijn € 18,00 per jaar.

Meld je aan via

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

Meer informatie? Kijk op

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



## Wij Gedenken



18-09-2024	Mw.	E.F.M. van Tongeren-vd Nouwland	75
21-09-2024	Hr.	C. Boekel	76
23-09-2024	Hr.	K.H. Fontijn	81
23-09-2024	Mw.	H. Boer	78
23-09-2024	Hr.	H.A. Kuiper	79
24-09-2024	Mw.	M.N. Domic-Kraljic	92
27-09-2024	Mw.	H. van Grootheest-Klaassen	80
28-09-2024	Hr.	W. vd Veen	94
29-09-2024	Hr.	A.A. Putter	81
30-09-2024	Mw.	C.M. Baars-Vethaak	69
30-09-2024	Mw.	J.H. Kerdijk	68
02-10-2024	Mw.	F. Vermast	75
02-10-2024	Hr.	J.F. Smit	81
08-10-2024	Hr.	K.H. Vrolijk	76
09-10-2024	Hr.	A. Steen	88
10-10-2024	Hr.	F.T.H. Wolvers	83
11-10-2024	Hr.	S. Weel	82
14-10-2024	Mw.	J.T. Beentjes-Zijp	88
15-10-2024	Mw.	M.A.M. Knol-Vossen	81
16-10-2024	Mw.	J.A. Johansen-Pals	86

*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.

# Belangrijke informatie

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

Klik op E, W, of T voor contact

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



<i>Instelling (E = E-Mail, W = Website, T = Telefoon)</i>	<i>Telefoon (T)</i>	<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>
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>	<a href="tel:0251257480">0251 25 74 80</a>	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>	<a href="tel:0613003052">06 13 00 30 52</a>	elke dag	08.00-19.00
CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	<a href="tel:0887891000">088 789 10 00</a>	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>	<a href="tel:0251233626">0251 23 36 26</a>		
Hospice Groep Midden-Kennemerland	<a href="tel:0251218316">0251 21 83 16</a>	permanent	permanent
Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk	<a href="tel:0251265265">0251 26 52 65</a>	elke dag	17.00-08.00
Huisvesting Senioren o.a. zorggebonden (aanleun) woningen	<a href="tel:0251256010">0251 25 60 10</a>	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	<a href="tel:0635113435">06 35 11 34 35</a>		09.00-12.00
	<a href="tel:0653359913">06 53 35 99 13</a>		09.00-12.00
Lotgenotengroep/rouwbegeleiding Mw. E Heijblok E: <a href="mailto:martinenelsa@casema.nl">martinenelsa@casema.nl</a>	<a href="tel:0251236156">0251 23 61 56</a>		
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>	<a href="tel:0889957788">088 995 77 88</a> <a href="tel:0651888115">06 51 88 81 15</a>	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>	<a href="tel:0880075000">088 007 50 00</a>	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> • Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) • Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur • Sociaal werk: Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior)	<a href="tel:0888876800">088 887 68 00</a> <a href="tel:0648457632">06 48 45 76 32</a>	ma t/m vr	09.00-17.00 09.00-17.00
Noodfonds (bij financiële problemen)	<a href="tel:0616570946">06 16 57 09 46</a>		
Reakt Koffie Plus, Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	<a href="tel:0612870995">06 12 87 09 95</a>	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		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	<a href="tel:140251">14 0251</a> 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>	<a href="tel:0251731700">0251 73 17 00</a>	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>	<a href="tel:0251257481">0251 25 74 81</a>	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva! Zorggroep	<a href="tel:0889958000">088 995 80 00</a>	ma t/m vr	08.30-17.00
Woonopmaat W: <a href="https://www.woonopmaat.nl/contact">https://www.woonopmaat.nl/contact</a>	<a href="tel:0251256010">0251 25 60 10</a>	ma t/m vr	09.00-17.00
De ZorgSpecialist E: <a href="mailto:info@dezorgspecialist.nl">info@dezorgspecialist.nl</a>	<a href="tel:0235100200">023 510 02 00</a>	ma t/m vr	08.00-17.00
Zonnebloem - Helma Gerrits Jans bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen organiseert diverse activiteiten.	<a href="tel:0621453728">06 21 45 37 28</a>		