

SENIOR

HEEMSKERK

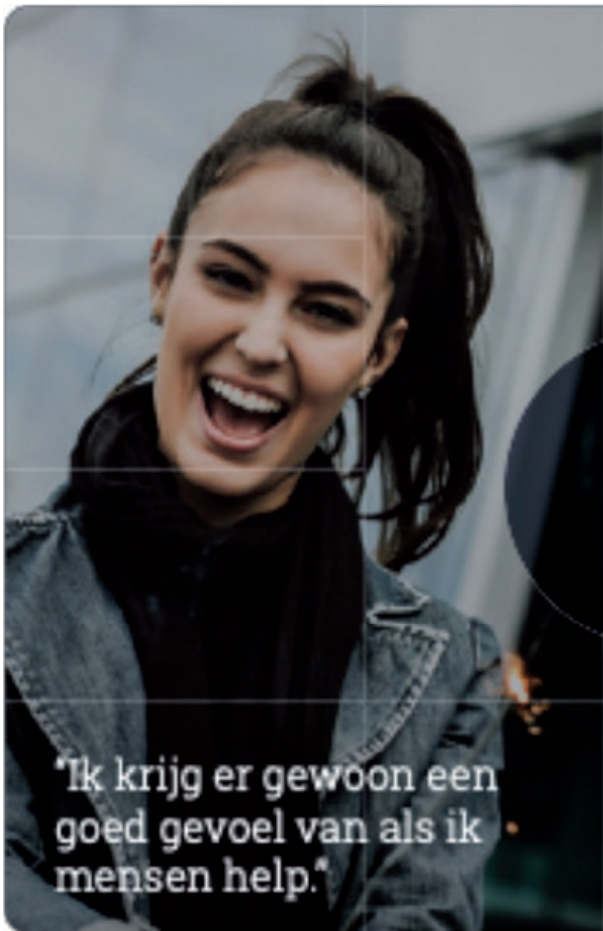


Fotokring Heemskerk

© Coos Wijker

JANUARI 2025

TIJD VOOR WINTERKOST



"Ik krijg er gewoon een goed gevoel van als ik mensen help."

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
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.

Bij de voorplaat

Aan de Rijksstraatweg 154, in de richting Castricum, staat een stalletje waar een boer verse boerenkool van zijn land verkoopt. We schrijven boer, want die kunnen alleen de **boerenkool** verkopen. Wil Brakenhoff (want die is het) en de klant, Esther van Aalderen van Fotokring Heemskerk zaten in 'het complot'. De boer kent 'de Senior' en dat scheelde (hij wilde wel meewerken...). Het stalletje was Hans Beijer nooit eerder opgevallen, maar Coos Wijker, de fotograaf van deze foto, des te meer...

U heeft inmiddels begrepen dat Hans een van de weinigen is die dat stalletje aan de Rijksstraatweg niet kende. Daarom een stukje tekst in de Senior over dat kraampje aan de Rijksstraatweg. Zou Karel het wel weten? Tuurlijk.

De titel 'Winterkost' bij deze foto dekt wel de lading vinden we. Na alle oliebollen van oud en nieuw is een bord verse boerenkoolstamppot een goed begin van 2025, niet dan...?



Fotokring Heemskerk

© Coos Wijker

Coos, Hans en Harry

Wat doen we?

De redactie wenst al haar lezers namens alle medewerk(st)ers van de "Senior" een gelukkig en gezond 2025.

Heeft u de oliebollen en appelflappen zelf staan te bakken of heeft u ze aangeschaft? De traditie van het zelf bakken begint ook langzaam maar zeker terrein te verliezen. In de koude schuur of garage staan bakken om te voorkomen dat de baklucht in huis blijft hangen wordt steeds meer gemeden door de bollen en flappen te openen. Het scheelt wel heel veel liters olie en dat is natuurlijk een positief feit.

Dan is er weer een jaar achter de rug waarin van alles gebeurd is in de wereld en in ons land. Om nu te zeggen dat we er blij van worden voert toch te ver.

We hadden een hele droge maar ook een ontzettend hete periode de afgelopen zomer. Genoeg om als goede Hollanders over het weer te mopperen. Maar het is weer voorbij die mooie zomer en 2025 staat voor de deur en wie o wie weet wat ons te wachten staat.

Zoals gebruikelijk zullen de sportscholen weer een forse aanloop krijgen van nieuwe leden die de strijd met de weegschaal willen aangaan. We worden met z'n allen te dik en het woord 'obesitas' is al diverse keren onder de aandacht gebracht in de landelijke pers. Mocht u het zonder sportschool willen aanpakken dan raad ik u aan flink te gaan (hard)lopen. De gemeente heeft er mede voor gezorgd dat er op allerlei plekken in onze gemeente kunstig vormgegeven banken staan om op uit te rusten.

U kunt een hele bankjesroute uitzetten om de tussenstops te plannen. Of de banken lekker zitten durf ik niet te zeggen, maar zitten kan zeker.

Mocht u andere bezigheden zoeken dan is een blik op de agenda's op blz. 20 en 21 van dit nummer aan te raden. Het aanbod is heel divers en overweldigend.

Wat vindt u zoal in dit nummer:

- Bij de voorplaat
- Thuis in Heemskerk
- Decoupage
- Biljart
- Goede voornemens
- Karel
- Erom en Erin
- Uit de oude doos

Wij wensen u veel leesplezier namens de redactie
Jan de Looze



Senior voor Heemskerkse Ouderen

55^e jaargang, nummer 5, januari 2025

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 7 januari 2025

Inleverdatum kopij februari nummer:

uiterlijk 10 januari 2025

Oplage:

5764 exemplaren - 378 digitale lezers

Verzending naar

alle 66-plussers in Heemskerk

Adreswijziging

Adreswijzigingen hoeft u niet door te geven, dat gaat via de gemeente.

Aanmelding Senior via internet

via: 65plusbestand@metheemskerk.nl

vermeldt naam, adres en e-mailadres

Redactie

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

Kopij

Naar: 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 Grijs Ezel

HEEMSKERK



Geluk bij een ongeluk

Enkele weken geleden mocht ik de uitvaart verzorgen van Ad. Het afscheid vond plaats op een alternatieve locatie in Wijk aan Zee. Ook werd er gekozen voor alternatief rouwvervoer: een prachtige, klassieke Rolls-Royce.

Op de ochtend van de uitvaart, terwijl we wachtten op de Rolls, hoorden we plotseling van ver een hoog, snerpemd geluid van een V-snaar. Daar kwam onze Rolls 😊. De chauffeur maakte meteen zijn excuses: halverwege zijn reis was dit geluid ontstaan en hij kon er niets meer aan veranderen. De echtgenote van Ad reageerde gelukkig hard lachend: "Dit is echt iets voor ons hoor. Past echt helemaal bij Ad!"

We vertrokken dus uiteindelijk met een snerpemd geluid richting Wijk aan Zee, maar halverwege onze reis kwamen we plotseling bij een omleiding van de politie vanwege een eerder ongeval. De paniek sloeg even toe 😊, want de omleiding zou ons zeker twintig minuten kosten – tijd die we niet hadden. Gelukkig hadden we, door ons snerpemde geluid en het opvallende uiterlijk van de wagen, de aandacht van een van de agenten getrokken. Ik hoorde hem roepen: "Mandy, kom maar hierheen!" Ik herkende de dienstdoende agent en voelde meteen opluchting. Hij stak zijn hand omhoog, hield het verkeer aan de andere kant even tegen en liet ons met de stoet voorgaan. Terwijl we hem passeerden, gaf de piepende Rolls nog even een toeter als groet. Dat is dus letterlijk een geluk bij een ongeluk.

Met hartelijke groet,

Mandy Wanmaker, Uitvaartverzorgster
Wanmaker Uitvaart
Maerelaan 6
1961 KA Heemskerk
T [0251 25 41 35](tel:0251254135)



Blijf in beweging met 'Oud als Nieuw' Gratis in januari!

Heeft u behoefte om dagelijkse handelingen te verbeteren? Doe dan mee met 'Oud als Nieuw', onze speciale sportles voor senioren!

Tijdens de lessen werken we op een leuke en ontspannen manier aan het versterken van de dagelijkse handelingen. Met eenvoudige oefeningen en gezellige, maar **doelgerichte**, spelletjes zorgen we ervoor dat u zich beter en sterker voelt in het dagelijks leven.



Wanneer: Elke vrijdagochtend van 11.00 tot 12.00 uur

Locatie: Zwem- en sportcentrum De Waterakkers, Kerkweg 217, Heemskerk

Kosten: Gratis deelname in de maand januari!

Na de activiteit is er voor wie het leuk vindt, vanaf 12 uur, een gezamenlijk koffiemoment in het sportcafé (op eigen kosten).

Aanmelden kan eenvoudig via onze website of bij de receptie van het zwembad.

Voor meer informatie kunt u telefonisch contact opnemen via T [0251 23 29 79 \(optie 3\)](tel:0251232979) of per e-mail via E info.waterakkers@sportfondsen.nl

We kijken ernaar uit om samen met u in beweging te komen en uw dagelijkse handelingen te verbeteren!



Toeval bestaat niet!

Of toch wel?

U kent waarschijnlijk wel het programma “We zijn er bijna”, een programma met zo’n 25 campers en caravans, die gezamenlijk op vakantie gaan. Wij zijn met een aantal van die reizen mee geweest, waarvan er trouwens één ooit is uitgezonden. De eerste dagen staan vooral in het teken van kennismaking met de overige deelnemers. Op een bepaalde reis stond mijn vrouw te praten met onze buurvrouw op de camping, die uit Goeree Overflakkee bleek te komen. Na verloop van tijd komt mijn vrouw naar me toe en zegt: “De tante van die mevrouw heeft ook in Santpoort gewoond en ook in de Ra...straat op nummer 7.” Ik zeg: “Dat kan niet, want er is maar één oneven nummer in die straat en dat is nummer 1. Maar ik ga wel even met die mevrouw een praatje maken.” Zo gezegd, zo gedaan. Het bleek dat haar tante uit Rotterdam-Zuid kwam, en vanwege het werk van haar man naar Santpoort was verhuisd. We spraken verder nog wat, tot ik haar vroeg: “Hoe heette uw tante eigenlijk?” “Van Putten”, zei ze. Ik moest even nadenken en vroeg haar toen: “Heette ze Aagje?” “Ja”, zei ze, “inderdaad” en toen zei ik: “Nou dan was het mijn buurvrouw die op nummer 10 woonde. We hadden niet zo veel contact met de burens; ook omdat ze geen kinderen hadden. Mijn moeder had ook niet zo’n goed contact, omdat de buurvrouw altijd commentaar had op hoe mijn moeder de kinderen opvoedde.” Toeval of niet?

Jan Koer



Lanceringsfeest Thuis in Heemskerk

'Thuis in Heemskerk' is het digitale platform voor Heemskerk. Samen bouwen we aan een geweldige site

waar iedereen in Heemskerk elkaar en de mooie dingen in Heemskerk kan vinden. Voor meer contact, verbinding en een hechter Heemskerk!

Vrijdag 31 januari van 15.00 tot 18.00 uur wordt 'Thuis in Heemskerk' feestelijk gelanceerd voor inwoners van Heemskerk. Dit gebeurt in De

Vrijburcht aan de Vrijburglaan 2 in Heemskerk. Dit lanceringsfeestje gaat natuurlijk gepaard met muziek, een hapje, een drankje en ruimte voor ontmoeting. Leuk als u erbij bent!

Inmiddels is het platform actief en kunt u meedoen. Ga naar <https://thuisinheemskerk.nl> en maak een profiel aan, dan kunt u bijvoorbeeld een oproepje plaatsen om met iemand te gaan wandelen en zien wat er allemaal te doen is in ons mooie Heemskerk.

Met vriendelijke groet,
Judith de Ruyter
Sociaal Werker

Hart voor Heemskerk

De Heemskerkse gemeenteraad verwelkomt een nieuwe partij: Hart voor Heemskerk. De raad is per 10-12-2024 een nieuwe politieke partij rijker. Raadsleden Anita Perré-Meijer en Corné Borst hebben de handen ineengeslagen om Hart voor Heemskerk op te richten.



Na vele jaren van actieve betrokkenheid binnen de VVD en het CDA, hebben Anita en Corné besloten hun partijen te verlaten. Dit doen zij met een sterk gevoel van respect voor hun voormalige partijgenoten en een uitgestoken hand voor samenwerking in de toekomst. “Ik wil graag mijn steentje blijven bijdragen aan

ons mooie dorp, ik heb er ontzettend veel zin in!” aldus Anita Perré-Meijer.

Versterken van de lokale gemeenschap

Hart voor Heemskerk richt zich op het versterken van de lokale gemeenschap, het ondersteunen van verenigingen en het zorgen voor veiligheid in de wijken. De partij is voor behoud van het dorpse karakter, maar heeft oog voor nieuwe ontwikkelingen, zoals het realiseren van voldoende woningen voor onder andere Heemskerkse jongeren.

Corné Borst: “Wij geloven dat de tijd rijp is om een nieuwe weg in te slaan. Wij hebben met Hart voor Heemskerk nieuwe energie om Heemskerk te bieden wat het nodig heeft, juist nu!”

Met de oprichting van Hart voor Heemskerk breidt het politieke landschap in de gemeenteraad zich uit. Anita en Corné zijn positief over de bijdrage die zij kunnen leveren aan het bestuur van Heemskerk.



Ontmoetingscentrum

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

T [0251 24 86 48](tel:0251248648)

DECOUPAGE een leuke, creatieve workshop

Decoupage is een decoratietechniek waarbij voorwerpen met stukjes papier worden bewerkt.

In de workshop die wij gaan geven, wordt er gewerkt met schelpen.

Dit geeft een fantastisch resultaat.

U gaat dan ook naar huis met een werkstuk in een lijst, wat u zo aan de muur kunt hangen of ergens neer kunt zetten.

Om u een indruk te geven kunt u in De Stut enkele voorbeelden bekijken.



U zult echt verrast zijn van wat er allemaal mogelijk is. Bent u geïnteresseerd in deze workshop, dan kunt u zich inschrijven bij de balie van De Stut.

Houdt u er rekening mee dat u dient te betalen bij inschrijving.

Datum : 7 februari 2025

Tijd : 13.30-15.30/16.00 uur

Kosten : 30 euro, incl. alle materialen

Docent : Paula Metselaar.

Kienen

Lieve mensen het nieuwe jaar is begonnen.

We hopen dat u fijn feest dagen heeft gehad.

We gaan er vol tegenaan.

De volgende kienmiddag is op 27 januari.

We beginnen om 14.00 uur de zaal gaat open om 13.30 uur en we doen 3 ronden voor € 5,00.

Daar heeft u een gezellige middag voor en fijne contacten en daar doen we het voor.

Dus maandag 27 januari in de Jansheeren Maltezerplein, bij de Dekamarkt.

We zien u graag!

Het Kienteam



EcoHeemskerk

Duurzame Energie

De bewonersvereniging voor slim energiegebruik

Alles over subsidies en goedkope leningen

Vaak merken onze Energiecoaches dat mensen niet weten welke subsidies en goedkope leningen ze kunnen krijgen voor het verduurzamen van hun huis. Wij hebben een heel duidelijk overzicht gemaakt van alle mogelijkheden, afhankelijk van uw situatie (bijv. een eigen huis of een appartement in een VvE).

U kunt dit overzicht vinden op onze website:

www.ecoheemskerk.nl/subsidies-leningen/. Als het aanvragen echt niet lukt, kan een vrijwilliger u zelfs thuis helpen bij het invullen van de aanvraag bij de gemeente of bij de Rijksoverheid.

Tip: laat nu zonnepanelen installeren!

Zonnepanelen zijn sinds tijden niet zo goedkoop geweest. Bovendien heeft de Tweede Kamer besloten dat de salderingsregeling nog 2 jaar volledig in stand blijft. Nu is dus het moment om zonnepanelen op uw dak te leggen! Onze voordelige actie is daarom verlengd! Kijk voor alle informatie op: www.ecoheemskerk.nl/zonnepanelenactie/

Ook voor huurders van WoonOpMaat in eengezinswoningen bestaat er de mogelijkheid te besparen op energiekosten, door zonnepanelen te huren. Kijk op: www.woonopmaat.nl/projecten/zonnepanelen-voor-bewoners-van-woonopmaat

Ecoheemskerk wil besturen van vve's helpen

We willen in 2025 speciaal besturen van Vereniging van Eigenaren (VvE) ondersteunen bij het verduurzamen van hun appartementencomplex met o.a. voorlichting en hulp bij het maken van een plan.

Vindt u het leuk om mee te werken aan een goede aanpak hiervoor, of heeft u zelfs ervaring met het verduurzamen van een appartementencomplex, geef u dan op als vrijwilliger voor onze Werkgroep Duurzame Energieacties: www.ecoheemskerk.nl/vrijwilliger-woorden/

Energiebespaar-tips

Voor alle Heemskerkers staan allerlei energiebespaar-tips op: www.ecoheemskerk.nl of volg ons op Facebook: @EcoHeemskerk. Voor vragen is er ook ons T [06 42 65 98 42](tel:0642659842)



Alzheimer Trefpunt 14-01-2024

Thema: "Vormen van dementie"

De meeste mensen kennen wel de Ziekte van Alzheimer. Maar er zijn ook andere vormen van dementie. Wat betekent dat in de praktijk en hoe wordt dit vastgesteld?

Onze gastspreker, geriater in het RKZ, komt het uitleggen.

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

Biljarten



Buurtcentrum De Schuilhoek
Van Bronckhorststraat 1
1962TV Heemskerk

Wilt u overdag biljarten in een gezellige en ontspannen sfeer? In de Schuilhoek kan dat, ook voor beginners! Op

- Dinsdagmorgen uur van 8.45 tot 12.00 uur
- Donderdagmiddag van 12.45 tot 16.00 uur

Er wordt een onderlinge competitie gespeeld. Iedereen speelt twee partijen van minimaal 25 beurten. Heeft u interesse, kom dan eens kijken. U kunt altijd vrijblijvend een paar weken gratis meedoen om te kijken of het bevalt.



Liever op andere dagdelen spelen! Vraag naar de mogelijkheden.

Voor meer informatie:

Nico T [06 41 73 48 16](tel:0641734816)

Of T [088 887 68 11](tel:0888876811)



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
GERARD KOOL

verzorgt voor u de uitstraling die u wilt met :

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

Vergoeding 75 % uit de basisverzekering
van de zorgverzekering

Lid Organisatie Nederlandse TandProthetici

Wij zijn werkzaam in :
Heemskerk

Kliniek voor Tandheelkunde Heemskerk
Gerrit van Assendelftstraat 17 B, 1961NH Heemskerk
Tel. 0251-253721 – info@tandheelkundeheemskerk.nl
en

Beverwijk
Tandprothetische Praktijk Gerard Kool
Alkmaarseweg 79 B, 1947 DB Beverwijk
Tel 0251-272894 – info@tpggerardkool.nl

EEN RIJBEWIJS AANVRAGEN
OF VERNIEUWEN



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN

(Door BIG geregistreerde arts)

Elke 3^e zaterdag van de maand
In Het Spectrum

Lauraplein 1 1961 GP Heemskerk

Actie voor Senioren en Medisch tot **01-04-2025**

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](tel:0653167166)

T [06 33 00 95 94](tel:0633009594)

E keuring@oliveiro.nu

(u wordt altijd teruggebeld bij geen gehoor)
(in samenwerking met gecertificeerde arbodienst)



Digitaal nalatenschap

Tegenwoordig kunnen wij ons leven niet meer voorstellen zonder de aanwezigheid van het internet. In de afgelopen decennia heeft de digitale technologie ons leven aanzienlijk veranderd. We delen ons dagelijks leven op sociale media, sturen elkaar e-mails en WhatsAppberichten en ook onze financiën zijn online toegankelijk. Wanneer we komen te overlijden erven onze nabestaanden vaak alle bezittingen, maar wat gebeurt er met onze digitale nalatenschap?

Op de computer, tablet en smartphone staat veel persoonlijke informatie. Daarom beveiligen mensen hun apparaten vaak met een wachtwoord of toegangscode. Nabestaanden willen misschien wel in



deze apparaten kijken. Bijvoorbeeld omdat er nog foto's op staan of adressen van familie en kennissen. Maar dat kunnen ze niet zonder inloggegevens. Bedenk daarom of u deze informatie wilt delen met een nabestaande. Houd bij de afweging rekening met uw privacy én het voordeel voor de nabestaanden. Wilt u een nabestaande toegang geven tot uw apparaten? Zet de inloggegevens dan op papier. Houd de informatie wel actueel. Een wachtwoord gewijzigd? Verander dit gelijk in het overzicht voor de nabestaanden.

Rob Uijlings

E uijlings@ziggo.nl
T [06 22 22 07 66](tel:0622220766)

SeniorWeb IJmond, locatie Heemskerk, W:
<https://www.seniorweb.nl/cursussen/computerles-in-de-buurt/heemskerk/heemskerk>

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



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

Nellie van Kolstraat 6
Tel 0251 232477
Heemskerk

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 gelegen. 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,
T [0251 24 69 00](tel:0251246900) of
E rsinkeldam@gmail.com
gespecialiseerd in Apple en op afstand gestuurde apparaten, zoals bijvoorbeeld smart verlichting.
- Koos Jacobs
T [0251 24 12 77](tel:0251241277)
E digi2003@casema.nl
- Hien Nio
T [0251 23 57 79](tel:0251235779)
T [06 24 97 21 02](tel:0624972102)
E hien.nio@gmail.com

Muziekvereniging St. Caecilia Heemskerk bestaat uit twee verenigingsonderdelen:

- Nova Caecilia Heemskerk
- Fanfare Orkest St Caecilia.

De vereniging heeft sinds vorig jaar een nieuw logo, ontworpen door Karen Vleugel.

Het jaar 2024 zal als een goed muziekjaar te boek staan. Alle twee orkesten hebben vele concerten gegeven. Ook hebben kleinere formaties bij bijzondere gebeurtenissen muzikale bijdragen geleverd. Nova heeft in de laatste 2 maanden zelfs 5 optredens verzorgd, o.a. een kerstconcert en de begeleiding verzorgd van de laatste periode van het Scholenproject en nog wel op één dag, 14 december. De Fanfare heeft het jaar 2024 afgesloten met het Traditionele Kerstconcert in Paradiso, met Paradiso's Only Kerstmatinee op de 2^e Kerstdag.

Het is bekend dat het scholenproject op de basisscholen al vele jaren een succes is. Tientallen kinderen hebben met plezier hun allereerste muzieklessen gehad. Na een project van enkele maanden kan er dan gekozen worden of de kinderen doorgaan met het volgen van lessen. In samenwerking met het Cultuurhuis en St. Caecilia kan hierna les



worden gevolgd via het Cultuurhuis en St. Caecilia. Op enig moment als men het instrument dat men gekozen heeft enigszins beheerst, kan men instromen bij Nova. De instrumenten worden door

het Cultuurhuis beschikbaar gesteld. Inmiddels spelen er al 19 jonge muzikanten geheel of gedeeltelijk met Nova mee. Alle hulde voor het Cultuurhuis, de muziekdocenten en Nova met haar dirigent Lindy Karreman. Ook in 2025 gaan er weer scholen starten met dit project. Over Nieuwjaar gesproken. Alle goeds, veel liefde, blakende gezondheid en alles overgoten met uw eigen favoriete muziek.

Met muzikale groet, Jaap Hilbers



Ons landje heeft nog hele mooie plekjes waar je kunt genieten van de rust. Hoe anders wordt het als de planning van het kabinet uitgaat van 20 miljoen inwoners rond het jaartal 2050. Bij deze aanwas kan je vraagtekens zetten of het reëel is? De bevolkingsgroei neemt af. We worden toch niet zo oud als verwacht en de AOW zou wat eerder kunnen plaatsvinden. De geboortegolf heeft gezien de onrust in alle werelddelen een flinke knauw gekregen. Kennelijk moet de aanwas komen van de migranten. Goed om onze economie te laten draaien.

Dat er plannen zijn voor huisvesting voor al deze inwoners wordt begroot op



1.3 miljoen huizen. U begrijpt het al! Waar zullen we gaan bouwen? Het is nu al moeilijk om nieuwbouw van de grond te krijgen. Omhoog dan maar in torenfats van 30 etages. Misschien denk u waar maak je je druk over, we hebben het over het jaar 2050. Maar om te beginnen moeten we misschien

wat meer tolerant zijn als er in onze buurt nieuwe bewoners hun nestje willen bouwen.

Fred Wijers



Goeie voornemens?

Enige recepten

Recept 1: Fit en vitaal 60+ Heemskerk

Afgelopen november heeft een enthousiaste groep 60-plussers gedurende vier weken twee keer per week verschillende sporten uitgetoet bij lokale aanbieders.

OMROEP HEEMSKERK

Omroep Heemskerk heeft hun ervaringen gefilmd. Tijdens dit afwisselende aanbod werden conditie, kracht, lenigheid en/of stabiliteit op allerlei manieren geoefend. Onder andere bewustzijnssporten, teamsporten, balsporten en individuele sporten zijn onderdeel van het programma. Het was voor de deelnemers een ware ontdekkingsreis, waarbij naast de sport ook enorm veel gelachen werd. De filmpjes zijn te zien op YouTube bij Omroep Heemskerk. Als u klikt op de volgende link ziet u deel 5 van de filmpjes:

<https://www.youtube.com/watch?v=n6F8Jiu-jyk&t=10s>

Van daaruit komt u vanzelf bij de andere filmpjes. Door op oudere leeftijd te bewegen, blijf je langer mentaal en fysiek fit. Het is goed voor longen en hart. De kans op chronische ziekten wordt verkleind. Daarnaast krijg je van bewegen meer energie. Je voelt je lekker en ontspannen na inspanning. Door te bewegen in groepsverband vergroot je jouw sociale contacten en ontstaan nieuwe vriendschappen.



Voor meer informatie over de sporten kunt u contact opnemen met Team Sportservice

Kennemerland. Zij zijn het lokale sportloket voor regio Kennemerland en adviseert en begeleidt inwoners, van jong tot oud, op sportgebied en leefstijl uit gemeente Heemskerk en Castricum. Wekelijks organiseren ze sportieve projecten en beweegactiviteiten in samenwerking met partners zoals lokale sportaanbieders.

Maerten van Heemskerckplein 7c1964 EZ, H'kerk

E kennemerland@teamsportservice.nl

T [088 203 73 40](tel:0882037340)

En na het bewegen een beloning

Kan dan toch?

Recept 2: Spaghetti carbonara

Ingrediënten voor 4 personen

- 150 g guanciale of pancetta, in blokjes
- 350 g spaghetti
- 3 eieren
- 1 eigeel
- 50 g Parmezaanse kaas fijngeraspt, plus evt. een paar krullen extra
- 50 g pecorino fijngeraspt
- Zwarte peper

Bereidingswijze

1. Bak de blokjes guanciale (of pancetta) goudbruin, maar niet te donker.
2. Kook intussen de spaghetti volgens de aanwijzingen op de verpakking al dente (beetbaar). Vergeet niet het water goed te zouten!
3. Klop de eieren los met de eidooier in een kom. Roer er de twee soorten kaas doorheen en lekker veel zwarte peper.
4. Giet de pasta af maar bewaar zeker 1 flinke kop kookvocht, oftewel: het pastawater en doe het terug in de kookpan.
5. Doe de guanciale (of pancetta) erbij en doe bakvet bij het eiermengsel. Roer alles door. Belangrijk!
6. Doe het vuur uit en giet dan het kaas-eiermengsel erbij en roer het goed om. Voeg langzaam steeds wat kookvocht toe om het extra smeuïg te maken. Dit kun je op héél zacht vuur doen, maar als het goed is zit er nog genoeg restwarmte in de pan. Verhit het zeker niet te hard, want dan krijg je roerei. Maar je hebt genoeg warmte in de pan nodig om alles bij elkaar te laten binden. Blijf goed roeren tot het een smeuïge carbonara wordt.
7. Serveer met een extra draai van de pepermolen en eventueel een paar Parmezaan-krullen erop ter garnering. **Eet smakelijk!**





Puzzelhoek

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

Horizontaal

1. Grote verkeersweg – 6. Soort tijdschrift – 13. Bijbelse stamvader – 19. Omdijkt land – 21. Italiaanse omroep – 22. Biersoort – 24. Vreemd – 25. Noot – 27. Stageloper – 29. Laaiend – 32. IJzer – 33. Deel van fuik – 35. Losse naad – 36. Hollandse gravin – 38. Kneedbaar mengsel – 39. Verfrissing – 40. Sliert – 41. Lied – 43. Ondeskundige – 45. Spotschrift – 47. Deel van boom – 48. Vuisthandschoen – 49. Langzaam – 51. Nors – 53. Plak – 54. Oesternet – 55. Inham – 56. Gescheiden – 58. Drank – 60. Indische markt – 62. Onlangs – 64. Kleintje – 65. Aanspreektitel – 67. Gemalen schors – 68. Ratelpopulier – 69. Echter – 70. Uitroep – 71. Soort broeiraam – 72. Biljartterm – 73. Namelijk – 75. Pasvorm – 76. Vis – 78. Meisjesnaam – 79. Regel – 81. Noot – 82. Dooier – 84. Spaans riet – 86. Slot – 89. Duivel – 91. Sportief – 92. Strik – 93. Nader overeen te komen – 95. Kort geluid – 97. In veiligheid – 99. Idee – 100. Huivering – 101. Puntige uitwas – 103. Niets – 105. Kleur – 106. Vogel – 107. Bijzonder – 108. Autoped – 109. Pias – 111. Vogel – 113. Via – 114. Klaar – 115. Neerslag – 117. Uitvaagsel – 119. Regeringsreglement – 120. Opslagplaats – 121. Enzovoort – 123. Geloofte – 124. Gebogen – 126. Wedstrijdplan – 127. Ondeskundig – 128.

Kennis.

Verticaal

1. Alleenspeler – 2. Maanstand – 3. Verbinding – 4. Eenheid van vermogen – 5. Vlak – 7. Zangstuk – 8. Werelds – 9. Nikkel – 10. Dierengeluid – 11. Vleesproduct – 12. Laan – 14. Boksterm – 15. Omtrek – 16. Ovalen vat – 17. Heer – 18. Grootst – 20. Filmtheater – 23. Ter herinnering – 26. Windjak – 28. Diepe geul – 30. Duitse N.V. – 31. Millibar – 32. Eindpunt – 34. Geleerd – 37. Bijbelse figuur – 38. Deel van zwembad – 40. Deel van bijenkast – 42. Luchtig weefsel – 44. Vogel – 46. Overdreven – 47. Kever – 48. Vragend vnw. – 50. Huilebalk – 52. Filmmanuscript – 54. Bazige vrouw – 55. Soort verlofdag – 57. Trekvisnet – 59. Onderdeel auto – 61. Vonk – 62. Schoeisel – 63. Kindergroet – 64. Askruik – 66. Takje – 69. Soort onderwijs – 74. Flauwe kost – 75. Teken – 77. Lekkernij – 78. Sein – 80. Tafelgast – 81. Metaalbewerker – 83. Kale plek – 84. Pulverig – 85. Trekdier – 87. Naaldboom – 88. Opplakbriefje – 90. Op het genoemde – 92. Hijswerktuig – 94. Te koop – 96. Kunstleer – 98. Blubber – 99. Het gesprokene – 100. Regelmaat – 101. Kei – 102. Biersoort – 104. Stripfiguur – 107. Reddingsmiddel – 108. Natuurkundige term – 110. Toespraak – 112. Arbeid – 115. Voorzetsel – 116. En dergelijke – 118. Vermoeid – 120. Voltcoulomb – 122. Zuster – 123. En andere – 125. Met name.

Karel en het matriarchaat

Het weer was niet om naar huis te schrijven. Donkere wolken pakten zich samen. In de verte klonk dreigend een dof gedonder. Een massieve onweersbui was onderweg. Snel schoot ik een plaatselijk spijshuis binnen. Binnen was de ruimte in kerstsfeer gebracht met groen sparrenegroen en rode kerstballen. In de behaaglijke warmte van de gelagkamer ontwaarde ik een bekende gestalte. Het was Karel. In mijn vorige [column](#) meldde ik u aan het einde dat ik Karel niet meer zag bij het omkijken. Hij zat niet meer in de boom. Was hij uit de boom gevallen? Het leek mij nu een uitstekende gelegenheid om in deze sfeervolle omgeving Karel voorzichtig nader te ondervragen over zijn boomervaringen.

“Dag Karel”, zei ik.

“Hi Har”, antwoordde Karel, “ook gevluht voor de naderende donderbui?”



“Precies”, reageerde ik. “Hoe is het overigens met je? Geen pijnlijke avonturen beleefd?”
“Hoezo?”, vroeg Karel verbaasd. Het begon nu buiten te donderen, een onheilige stemming nam bezit van onze omgeving. Ik besloot uiterst voorzichtig verder te informeren naar Karel’s boomescapade.

“Nou?”, vroeg Karel ongeduldig.

“De vorige keer dat ik je sprak zat je in een boom,” legde ik uit, “ten behoeve van een gedetailleerd buurtonderzoek.”

“Jazeker, als buurtverbinder”, gaf Karel met enige trots te kennen. (Zie <https://mijnbuurtje.nl/>)

“Toen ik op weg ging om Dien*) te raadplegen over jullie buurt...”, begon ik, maar Karel onderbrak me.



“Ja, toen donderde ik uit de boom”, gromde Karel.

Buiten illustreerde de weergod Thor ons gesprek met een enorme donderslag.

De grommige toon van Karel waarschuwde me. Hier was sprake van een diep sentiment bij Karel. Een gemoedsaandoening waar ik terdege rekening mee moest houden.

“Waar toe, waarom, waarheen?” informeerde ik.

“Normaal”, bromde Karel, “loop ik gauw weg als jij naar Dien wil gaan en je komt me nooit achterna, maar deze keer draafde je onmiddellijk richting mijn huis.”

“Ja, en?” vroeg ik.

“Ik wilde je tegenhouden en toen klapte ik met een boogje uit de boom.” mopperde Karel.

“Had je je bezeerd?” vroeg ik.

“Niet echt,” zei Karel, “zag ik na een snelle inspectie. Toen ik opkeek was jij al verdwenen.”

“Ik ben trouwens niet naar Dien gegaan” stelde ik Karel op zijn gemak.

“Oh gelukkig,” zuchtte Karel, “ik had het buurtverbinderschap nog niet aan Dien verteld.”

“Moet dat dan?” vond ik, “je kunt het toch later in alle rust vertellen?”

“Ze hoeft het niet van jou te horen”, pruttelde Karel.

“Zo erg is dat ook toch niet,” meende ik, “je leeft thuis toch niet in een matriarchaat?”

“Heh?” piepte Karel, “Matriarchaat?”



In een **matriarchaat** domineren vrouwen en de vrouwelijke cultuur, vaak op basis van hun moederschap.

“Oftewel Dien is de baas thuis”, stelde ik hard vast, “jij moet zoiets van tevoren overleggen.”

“Da’s niet waar”, zei Karel verontwaardigd.

“Daarom tuimel je dus uit de boom”, constateerde ik.

Opnieuw viel me nu zijn licht getrimde baard op (*Zie Karel, Senior April 2023*). Een stoppelbaard net zoals veel andere, meest jonge, mannen in het restaurant.



“Je hebt er duidelijk last van”, vervolgde ik.

“Waarvan?” morde Karel.

“Van de matriarchale tendens in de maatschappij”, gaf ik als antwoord.

“Ik ben niet tegen het feminisme!” riep Karel kwaad.

“Dat geloof ik wel, maar dat is totaal iets anders,” verklaarde ik, “daar gaat het om gelijkwaardigheid.”

Karel gromde nu alleen maar.

“In hun verzet tegen de matriarchale tendens”, vervolgde ik mijn betoog, “vluchten sommige mannen daardoor in het extra aanzetten van seksuele kenmerken zoals het laten staan van een stoppelbaard.”

*Karel gromde nu wat steviger, pakte zijn EMPR **) en liep zwaar stampend met zijn voeten bij me weg.*

Ik ging hem niet achterna.



*) Karels vrouw

**) Electric Multi-Purpose Rollator Harry Wagendorp
harrywagendorp@mac.com





Erom en Erin Buurtcentrum Het Spectrum

Aanmelden is niet nodig, wilt u meer weten? Judith de Ruyter [06 42 13 08 28](tel:0642130828)

Trandelen

Trandelen staat voor troep opruimen en wandelen, lekker samen bewegen terwijl de buurt er schoner van wordt. Trandelen start iedere woensdagochtend om 10.00 uur vanaf Buurtcentrum Het Spectrum. Na ruim een uur drinken we samen koffie/thee in Het Spectrum als dank voor uw inzet.

Samen sjoelen

Dinsdag 7 januari start "Samen sjoelen" in Buurtcentrum Het Spectrum. Iedere dinsdagmiddag van 14.00 tot 15.30 uur staan de sjoelbakken klaar. Deze activiteit wordt begeleid door vrijwilligers en stagiaires die het tegen u op willen nemen. Deelnemen kost € 1,00 inclusief kopje koffie/thee.

Boccia



Woensdag 8 januari start "Boccia" in Buurtcentrum Het Spectrum. Boccia is een indoor jeu de boules spel met verzwaarde textiele ballen. Een uitdagend

spel voor jong en oud! Iedere woensdagmiddag van 14.00 tot 15.30 uur wordt Boccia gespeeld in de grote zaal van Het Spectrum. Deze activiteit wordt begeleid door vrijwilligers en stagiaires die u het graag willen leren spelen.

Deelnemen kost € 1,00 inclusief kopje koffie/thee.

Digitaal Lokaal

Iedere donderdagmiddag van 13.00 tot 14.00 uur staan deskundige vrijwilligers in Buurtcentrum Het Spectrum klaar om u te helpen met digitale vaardigheden en problemen. Wilt u wegwijs worden op het internet, moet u zaken digitaal regelen maar u weet niet hoe, vindt u het leuk om een computerprogramma te leren of wilt u leren omgaan met uw smartphone? De vrijwilligers helpen u graag! Kosten: € 1,00 tot € 2,50 per keer (afhankelijk van de vraag)



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 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: W www.goedkopekeuringen.nl. De artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein.

Tarieven per 01-012025 (incl. BTW):
75+ B/E en medisch € 50,00
C/D/E (ook voor code 95) en Taxipas € 65,00.
Voor 75+ B/E en medisch en voor leden van CNV/ouderenbonden en/of thuiszorgorganisaties korting van € 2,00 op bovengenoemde prijzen..

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

Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Gezondheidsverklaring gekocht te worden. Die is verkrijgbaar bij de gemeente en via internet op mijn.cbr.nl (inloggen met DigiD). U beantwoordt de vragen en stuurt de Gezondheidsverklaring naar het CBR. Het kan een aantal weken duren voordat u de papieren die de arts moet invullen thuisgestuurd krijgt van Het CBR (per post of via de mail). Inwoners uit omliggende gemeenten zijn ook van harte welkom.

BOLLEMEIJER  **GEZICHTSBEPALEND**

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

• Week 46 2024

> **Bedankje voor steungezinnen van Buurtgezinnen**

“Je hebt een dorp nodig om een kind op te voeden”. Dat is van oorsprong een Afrikaans gezegde. En volgens dat principe werkt Buurtgezinnen. Steunouder



Tetste Boon ontving een Ezelpas uit handen van wethouder Piet Burgering. De Ezelpassen

vormen een bedankje voor de belangeloze inzet van steunouders aan vraagouders. Buurtgezinnen is altijd op zoek naar gezinnen om duurzame koppelingen te maken

Onder het motto ‘Opvoeden doen we samen’, koppelt Buurtgezinnen gezinnen die steun kunnen gebruiken aan een stabiel gezin in de buurt. Zo krijgen kinderen wat extra liefde en aandacht en worden ouders ontlast.

Helpen vanuit medemenselijkheid

En dat is meteen de kern van Buurtgezinnen. Coördinator Ingeborgh Olij-Frima: “Dat is echt de essentie van Buurtgezinnen. Als steungezin ben je de burens om de hoek die je nu nog niet kent. Je bent geen hulpverlener, maar je helpt iemand vanuit medemenselijkheid. En de effecten kunnen echt groot zijn. Vaak worden ook opvoedtips gedeeld, zoals je dat ook met burens, vrienden of collega’s zou doen.”

Preventieve werking

Wethouder Piet Burgering: “Buurtgezinnen is zo’n mooie vorm van met elkaar kinderen opvoeden. Ik ben ervan overtuigd dat de hulp die steungezinnen bieden een preventieve werking heeft waardoor latere zorgtrajecten worden voorkomen. Dit is echt een hele waardevolle manier van elkaar ondersteunen en de laagdrempeligheid is de kern van het succes. Met een relatief kleine investering maak je echt het verschil in mensenlevens.”

Vraag- en steungezinnen gezocht!

Op dit moment zijn in Heemskerk zo’n 30 kinderen gekoppeld aan een steungezin. Ingeborgh: “We zijn altijd op zoek naar meer vraag- én steungezinnen. Mensen vinden het lastig om hulp te vragen, maar we hopen dat de stap naar Buurtgezinnen niet zo’n grote is. Dit is dan ook een oproep voor zowel vraag- als steungezinnen.” Meer weten over Buurtgezinnen? Kijk op www.buurtgezinnen.nl of volg buurtgezinnen op facebook en Instagram: Buurtgezinnen in regio IJmond en wie weet maakt u de volgende match!

• Week 47 2024



Beste overheidsorganisatie in 2024

• Week 48 2024

> **‘Fatbikes bij controle grotendeels in orde**

De politie van het basisteam IJmond heeft in November een controle op fatbikes gehouden. Er waren meerdere klachten over overlast door fatbikes rondom de scholen Skills, Dalí College en Forta. De agenten controleerden 105 fatbikes. Het grootste deel was prima, een kleine groep niet: er werden acht waarschuwingen voor defecte remmen uitgedeeld, één keer was de verlichting niet op orde en vier fatbikes gingen sneller dan 25 kilometer per uur met trapondersteuning.

• Week 49 2024

> **Welzijnswijzer Thuis in Heemskerk gelanceerd**

Op 20 november is de Welzijnswijzer gelanceerd. Het is een onderdeel van het nieuwe digitale platform:

W www.thuisinheemskerk.nl.

Dit is vanaf nu dé plek waar organisaties en activiteiten zichtbaar en vindbaar kunnen zijn voor alle inwoners en partners uit het netwerk rond de Welzijnswijzer. Netwerkpartners bepalen zelf hoe hun pagina eruitziet en kunnen laten zien wat hun organisatie de inwoners van Heemskerk te bieden heeft. Meedoen? Volg dan onderstaande stappen;

- Maak een profiel aan via ‘Inschrijven’ rechts bovenin. Let op: maak dit profiel aan als persoon, niet als organisatie.
- Mail **E** welzijnswijzer@thuisinheemskerk.nl en geef aan voor welke organisatie(s) u beheerder wil worden.
- Wij maken u beheerder van uw organisatie.

Zodra u beheerder bent geworden kunt u uw pagina naar wens indelen. Wij hopen dat veel organisaties zich zichtbaar maken op **W** www.thuisinheemskerk.nl.

Het adres **Vrijwilligersplatform** verandert van **W** beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl naar **W** wijkersvoorelkaar.nl

Lang niet alles is vermeld en vaak ingekort. Lees **Ezelsoor!**
Of kijk op rodi.nl/heemskerk/archive



Lunchen bij Heliomare

Locatie De Velst

Elke woensdagmiddag (uitgezonderd de schoolvakanties) serveert het leerlingenrestaurant De Rode Roos voor buurtbewoners en andere belangstellenden voor € 7,50 een driegangenlunch tussen 12.00 - 13.00 uur op locatie van Heliomare College De Velst in Heemskerk. Deze lunch wordt verzorgd door leerlingen die interesse hebben in het horeca stageonderdeel van het beroepsgericht onderwijs, onderdeel praktijk kooklessen. Op 16 oktober jl. heb ik hier met mijn partner Anneke heerlijk geluncht. Als we ons melden bij maître Indy (15), die voor deze dag de keukenploeg onder haar hoede heeft, zijn de tafels al netjes gedekt en staan de leerlingen klaar om de gasten te bedienen. We krijgen een plaats toegewezen en dan vragen Indy en haar docent Bart een moment aandacht. Ze zijn blij dat er weer zoveel belangstelling is voor de warme lunch en we krijgen het menu te horen: pompensoep, hutspot met slavink en ijs toe. En wat hebben ze hun best gedaan; het was verrukkelijk!

Sinds 2017 heeft Heliomare op de Velst een onderkomen voor onderwijs, revalidatie, sport en beweging voor plm. 500 kinderen en jongeren van 0-20 jaar. Een bijzondere combinatie van functies, die hier onder één dak zijn samengebracht en afgestemd zijn op de wensen en behoeften van kinderen en jongeren met een lichamelijke beperking, hersenletsel of autisme, of een specifieke ondersteuningsbehoefte. In het complex zijn een revalidatiekliniek, sport- en bewegingsruimten en een hydrotherapie bad geïntegreerd.

Een mooi gegeven is dat de sportzalen niet alleen worden gebruikt door Heliomare-leerlingen maar ook door basisschoolleerlingen uit de omgeving. 's Avonds wordt ook door lokale sportverenigingen gebruik gemaakt van het sportcentrum.

Op Heliomare College de Velst zijn drie scholen gevestigd, waaronder VSO arbeid en dagbesteding. Hier volgen jongeren tussen 13 en 20 jaar met een beperking het middelbaar onderwijs, waar met maatwerk de ontwikkeling van hun competenties en belangstelling wordt gestimuleerd. Naast de zaakvakken zijn er de volgende praktijkvakken: bewegingsonderwijs, techniek, koken, groen en diervverzorging. De leerlingen doen hier ervaring op in verschillende sectoren zoals techniek, horeca, groen en facilitair, en zoeken naar wat het beste past bij hun interesses en mogelijkheden. Ze doen hier praktijkervaring op waarbij zij toewerken naar de mogelijke uitstromingen richting dagbesteding, (beschutte) arbeid of vervolgonderwijs. Hun schoolperiode sluiten

zij af met een individuele stage waarvoor een netwerk is opgebouwd met bedrijven en organisaties in de regio.

De "Plaza", het hart van het gebouw, is het centrale ontmoetingspunt voor het personeel, bezoekers en de kinderen. Hier is ook de semiprofessionele restaurantkeuken waar leerlingen van het VSO arbeid en dagbesteding onder de enthousiaste leiding van Bart Schoen, Bianca van Laar en Karin Noomen de lunchmaaltijden bereiden en serveren in de Rode Roos. Het mooie van deze gezamenlijke lunch is dat je ook mensen uit de buurt leert kennen. Er zijn mensen uit de buurt die hier vrijwel elke woensdag komen lunchen, zo ook Peter (85) en Yvonne Zuidweg (80). "We vinden het zo gezellig om te komen en de leerlingen te spreken, we kennen



ze bijna allemaal persoonlijk. Ik spreek na afloop ook nog even met Indy, die nu in de 3e klas zit; "Alle leerlingen die in de keuken willen werken moeten hiervoor sollicite-

ren. Door een brief te schrijven of een werkstuk te maken of zo. En dat heb ik dus ook gedaan. Door een allergie kan ik niet zo goed helpen met het koken. En moet dan latex handschoenen aan en daar houd ik niet zo van. Maar ik vind de bediening het leukst om te doen. Als ik klaar ben met school wil ik heel graag in de horeca werken. Misschien wel bij lunchroom Anders in Beverwijk, daar werken vrienden van mij die ook hier op school hebben gezeten."

Opgeven kan via de receptie, [088- 920 80 00](tel:088-9208000), Heliomare, De Velst 1, 1963 KL H'kerk.

Co Vink

Buurtkoffie bij Heliomare

Locatie De Velst

Samen met andere buurtbewoners van Boven de Baandert maken we er een gezellige koffieochtend van. Een gezellig praatje en sociale contacten opdoen in je eigen wijk, wat leeft er in de wijk? Heeft u vragen of wensen? Het Sociaal Team schuift regelmatig aan en wat er verder op tafel komt bespreken we met elkaar. Bijdrage: € 0,50 per kopje koffie of thee.



Donderdag 16 januari van 10.30 tot 11.30 uur start de buurtkoffie in het nieuwe jaar met een minibingo. De andere data zijn:

30 januari, 13 en 27 februari. Voor meer informatie en aanmelden (bij voorkeur via telefoon of WhatsApp) bij Judith de Ruyter [06 42 13 08 28](tel:0642130828),

judith.deruyter@metheemskerk.nl

MantelZ

centrum voor mantelzorg

Allereerst willen we u en uw dierbaren alle goeds voor 2025 wensen. Wij, MantelZ, centrum voor mantelzorg, ondersteunen mantelzorgers in Heemskerk. Zorgt u langdurig voor een 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 de mantelzorgconsulenten van MantelZ in Heemskerk:

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

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

Voor veel informatie over mantelzorg

en onze activiteiten. W www.mantelz.nl

Cursus 'Omgaan met dementie'

Voor mantelzorgers 28 januari en 4 februari

De cursus is bedoeld voor mantelzorgers en naasten van mensen met (beginnende) dementie. Er is net een diagnose gesteld of er is sprake van een vermoeden van beginnende dementie waarbij nog geen diagnose gesteld is. In de cursus geven we o.a. informatie over vormen van dementie en voorzieningen en ook is er ruimte om met andere deelnemers in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen. De cursus bestaat uit twee dagdelen en is gratis.

En wordt gegeven in Beverwijk.

Wanneer: 28 -01-'25 en 04-02-'25 van 13.30 – 16.30 u.

Voor informatie en aanmelding:

Anita Osinga T [06 20 59 88 21](tel:0620598821)

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

of kijk op W www.mantelz.nl

Logeerszorg ter ontlasting van mantelzorgers

Mantelzorgers kunnen overbelast raken door de zware zorgtaken die zij op zich nemen voor hun naaste. Logeerszorg, waarbij de naaste tijdelijk ergens anders logeert, kan helpen om de zorg vol te houden. Ook als u een week op vakantie wilt gaan is logeerszorg mogelijk. Logeren op onderstaande logeersplekken kan zonder Wmo-indicatie! In deze regio zijn 7 logeerskamers in:

- Elsanta van de Viva Zorggroep in Beverwijk <https://www.vivazorggroep.nl/tijdelijk-verblijf>
- Het Hospice Beverwijk <https://www.hospice-beverwijk.nl/verblijf-in-de-hospice/#voor-wie>
- De Reigershoeve [Logeren - Reigershoeve](#)

Wilt u meer weten over logeerszorg, de voorwaarden en kosten. U kunt terecht bij MantelZ voor informatie. Belt of mail: Hanna Blankevoort, respitcoach MantelZ.

E h.blankevoort@mantelz.nl of T [06 12 27 05 04](tel:0612270504).



“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



Sport **Concerten**

Spel **Zalen Verhuur**

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren

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

Maltezerplein 1
1961 JC Heemskerk
0 251 257 485

Het nieuwe jaar 2025.

Op het moment dat ik dit schrijf is het nog lang geen winter. Maar die komt er zeker aan! En de feestdagen van Kerstmis en Oud en Nieuw ook! Nu de nieuwe Senior op de mat valt, zijn we al in januari 2025! Ik hoop dat u heel plezierige Kerstdagen heeft gehad en ik wens u, mede namens al onze vrijwilligers, een voorspoedig en gezond 2025 toe. Dat het maar een goed jaar mag worden voor ieder van ons.

Kom je meedoen?

Wij hebben echt extra vrijwilligers nodig. Daar schreven we al eerder over in de Senior. Duizenden Heemskerkers hebben dat intussen gelezen.

Zet nu dat laatste stapje!

Neem contact op om er eens over te komen praten.

Daarom roep ik u op: stuur een mailtje aan de secretaris:

wsteenpoorte@hetnet.nl. We maken dan snel een afspraak. Met uw inzet kunnen we weer nieuwe activiteiten opstarten waar u natuurlijk allen welkom bent.

Het inloopspreekuur.

Het inloopspreekuur.

We zijn er weer op **16 januari 2025** 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 koffie staat klaar!

Neemt u dit jaar een hoortoestel?

Start u dit jaar met hoortoestellen?

De audicien zal u dan veel vertellen.

Maar raadpleeg eerst 't vijf-stappenplan,

daar heeft u vast veel voordeel van!

Zo komt u tot het juiste hoortoestel

De hoortoestelkeuze is een proces dat niet alleen de audicien, maar ook u zelf, de verzorgende audicien en de audioloog betrekt. Het is belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over de mogelijkheden en de mogelijkheden van de verschillende hoortoestellen. Het is ook belangrijk dat u weet wat de mogelijkheden zijn voor de verschillende soorten hoortoestellen. Het is belangrijk dat u weet wat de mogelijkheden zijn voor de verschillende soorten hoortoestellen.

Veegeding door uw verzorgende audicien

De verzorgende audicien zal u helpen bij de keuze van het juiste hoortoestel. Het is belangrijk dat u weet wat de mogelijkheden zijn voor de verschillende soorten hoortoestellen. Het is belangrijk dat u weet wat de mogelijkheden zijn voor de verschillende soorten hoortoestellen.

Tip! Het is belangrijk dat u weet wat de mogelijkheden zijn voor de verschillende soorten hoortoestellen. Het is belangrijk dat u weet wat de mogelijkheden zijn voor de verschillende soorten hoortoestellen.

Meer informatie? Ga op www.stichtinghoormij.nl of neem contact op met de secretaris van de NVVS.

Een hoortoestel in 5 stappen

- Vorbereitung**
 - Bereid u voor op de afspraak door de audicien te informeren over uw hoortoestelkeuze.
 - De audicien zal u helpen bij de keuze van het juiste hoortoestel.
 - De audicien zal u helpen bij de keuze van het juiste hoortoestel.
- Kennismaking & hoortest**
 - De audicien zal u helpen bij de keuze van het juiste hoortoestel.
 - De audicien zal u helpen bij de keuze van het juiste hoortoestel.
 - De audicien zal u helpen bij de keuze van het juiste hoortoestel.
- Keuze hoortoestel**
 - De audicien zal u helpen bij de keuze van het juiste hoortoestel.
 - De audicien zal u helpen bij de keuze van het juiste hoortoestel.
 - De audicien zal u helpen bij de keuze van het juiste hoortoestel.
- Proefperiode & aanschaft**
 - De audicien zal u helpen bij de keuze van het juiste hoortoestel.
 - De audicien zal u helpen bij de keuze van het juiste hoortoestel.
 - De audicien zal u helpen bij de keuze van het juiste hoortoestel.
- Nazorg & service**
 - De audicien zal u helpen bij de keuze van het juiste hoortoestel.
 - De audicien zal u helpen bij de keuze van het juiste hoortoestel.
 - De audicien zal u helpen bij de keuze van het juiste hoortoestel.

Groter te vinden op: www.stichtinghoormij.nl

Er komt weer een voorlichtingsbijeenkomst.

We zijn druk bezig met het voorbereiden van een voorlichtingsbijeenkomst over hoorproblemen. Dit keer komt die niet in Heemskerk maar wel heel dichtbij... in Uitgeest! Zeer waarschijnlijk in Maart 2025. Zodra de datum en de plaats bekend zijn, leest u meer hierover in de Senior.

Vriendelijke groet van Wim Steenpoorte.

Secr. NVVS afd. Alkmaar IJmond.

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

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@tpvverhagen.nl

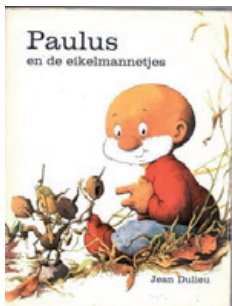


Uit de oude doos Highlight: Paulus De Boskabouter



De eerste aflevering 2 februari 1946

Paulus de boskabouter is een Nederlandse



tekststripreeks en kinderboekenreeks, van 1946 tot 1984 geschreven en getekend door Jean Dulieu, een pseudoniem van de violist Jan van Oort, die van 1944 tot 1947 deel uitmaakte van het Concertgebouworkest. Hij tekende in 1946 de eerste Paulusstrip in *Het Vrije Volk*. De

serie werd al snel een succes en werd ook in boekvorm gepubliceerd. In 1948 werd het eerste boek ('Het winterboek van Paulus') uitgegeven. In totaal heeft Dulieu 33 Paulusboeken geschreven. Er verschijnen nu nog steeds herdrukken van de in de jaren vijftig en zestig uitgegeven boeken. Ook de krantenstrips zijn



meerdere malen en in verschillende vormen uitgegeven. Later volgden een radiohoorspelserie en een televisiepoppenserie. De boekjes werden vertaald, onder andere in het Duits, Engels, Zweeds en Japans, één boek vertaalde Jean Dulieu zelf: "De Eikelmanneltjes".



De poppenserie werd door de NTS van 1 oktober 1967 tot 29 december 1968 uitgezonden. Er werden 39 afleveringen uitgezonden. De serie werd geëxporteerd naar het Verenigd Koninkrijk, Nieuw-Zeeland, Canada en Australië.

Na jaren als hoorspel op de radio verscheen Paulus in

1967 op de televisie, de eerste Nederlandse kinderserie in kleur. Jean Dulieu maakte voor deze serie zelf alle marionetten. Dat had hij eerder gedaan voor zijn poppenkastvoorstellingen, waarmee hij samen met een vriend in 1948 en 1949 ruim honderd voorstellingen had gegeven over Paulus en zijn vrienden Oehoeboeroe de uil, Salomo de raaf en Gregorius de das. Daarnaast maakte hij alle rekvisieten en decors zelf.



Net als bij de radio-uitzendingen sprak hij alle stemmen zelf in. In het kasteel Groeneveld te Baarn werden twee keer per maand opnamen gemaakt, waarbij Dulieu geassisteerd werd door zijn vrouw Kitty en dochter Dorinde. Iedere scène werd eerst uitgebreid gerepeteerd om synchroon te



lopen met de geluidsband die van tevoren was ingesproken. Niet alleen in Nederland, maar ook in het buitenland was de serie populair. De in het Engels nagesynchroniseerde versie, *Paulus the woodgnome*, was onder andere te zien in Groot-Brittannië, Canada, Australië en Nieuw-Zeeland. Begin jaren 70

verkochte Dulieu zijn geliefde personages uit geldnood aan Thijs Chanowski.

Voor zijn Paulus-werk werd hij meermalen bekroond:

- De prijs voor het beste kinderboek van het jaar (1962) voor 'Paulus de hulpsinterklaas'
- Een Edison (1962) voor het grammofoonplaatje 'Paulus is jarig'
- De stripschapprijs (1981) voor zijn gehele oeuvre

De radiotune:

<https://www.paulusdeboskabouter.net/begin.wav>

De tvtune:

https://www.paulusdeboskabouter.net/Paulus_tv_serie.mp3

Een tv filmpje van Paulus the Woodgnome

<https://youtu.be/1aFsAs8KuuU>

Bronnen:

https://nl.wikipedia.org/wiki/Paulus_de_boskabouter

[https://nl.wikipedia.org/wiki/Paulus_de_boskabouter_\(1967-1968\)](https://nl.wikipedia.org/wiki/Paulus_de_boskabouter_(1967-1968))

<https://www.paulusdeboskabouter.net/index.html>

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

seniorheemskerk@metheemskerk.nl

Inloopspreekuur IJmonds Autisme Loket

Kreeg jij of iemand in je omgeving de diagnose autisme,

bijvoorbeeld je partner of je kind? En heb je daar vragen over? Het deskundige team van het IJmonds Autisme Loket geeft je gratis advies en denkt graag met je mee.

Het team bestaat uit professionals en ervaringsdeskundigen. Je bent van harte welkom, ook om bijvoorbeeld een kopje koffie of thee te komen drinken en je verhaal te doen.

Waar en wanneer is het spreekuur?

Het gratis spreekuur is op donderdag in de even weken van 13.00 tot 15.00 uur in de bibliotheekvestiging van Heemskerk. In de maand januari is dit op 9 en 23 januari en in februari op 6 en 20 februari.

De Bibliotheek aan Huis

Leest u graag, maar bent u niet in staat om zelf naar de Bibliotheek te gaan? Dat komt de Bibliotheek toch gewoon naar u! De Bibliotheek aan Huis is een gratis service voor iedereen die niet mobiel genoeg is om zelf naar de Bibliotheek te gaan.

Hoe werkt het?

We bespreken samen met u uw situatie en wensen en maken een afspraak voor een eerste bezoek bij u thuis. Een vaste vrijwilliger komt daarna één keer in de 4 à 6 weken bij u thuis om boeken te brengen en op te halen.

Gratis service

Deze service kost niets extra. U moet natuurlijk wel lid zijn van Bibliotheek IJmond Noord.

Aanmelden

Wilt u zich aanmelden voor de Bibliotheek aan Huis? Vraag ernaar bij een medewerker van de Bibliotheek of neem telefonisch contact op. Een e-mail sturen mag natuurlijk ook.

Contact:

T [0251 22 85 91](tel:0251228591)
E bibliotheekijmondnoord@obijmond.nl
W www.bibliotheekijmondnoord.nl



GEMAKKELIJK BIJ U THUIS

KAPSTER

MAKKELIJK BIJ U THUIS
BRIGITTE PEETERS | 06-25571838

Knippen	€20,00
Knippen kind	€17,00
Knippen & drogen	€22,50
Knippen & model föhnen	€35,00
Knippen & watergolf	€35,00
Watergolf	€22,00
Model föhnen	€22,00
Verf 1 kleur	€30,00
Verf 2 kleuren	€35,00
Verf / knippen / watergolf & föhnen	€45,00
Coupé soleil	€25,00
Permanent / knippen / watergolf & kleuren	€70,00



HUISONTRUIMINGIJMOND

Wilt u opruimen, inpakken, afvoeren van oude goederen uit een kamer, zolder, berging, garage, appartement, schuur of hele huis laten doen;

BELT U DAN: HUISONTRUIMINGIJMOND
RUIME ERVARING, DISCREET, ZEER NETJES, SNEL, ZORGELOOS EN BETAALBAAR.

Gratis en vrijblijvend meer info en/of offerte ontvangen:
Bel: **06 13 79 56 28**
E-mail: huisontruimingijmond@gmail.com

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

TIP: bewaar dit voor als u ons nodig heeft.

Kom op! Januari 2025

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	De Stut	09.30-11.30
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma/wo ocht, do mi	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00, 16.00-17.00
Walking handball DSS	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 v.a 7 jan	Spectrum	vanaf 09.00
Sportief lopen met oefeningen	di	d'Evelaer	09.00-10.00
Trandelen	di v.a. 7 jan	Spectrum	10.00-11.30
Gym op de stoel	di	De Stut	12.30-13.15
Fifty fit	di	De Stut	13.30-14.30
(Stijl)Dansen	di	Schuilhoek	13.45-15.45
Keep fit 55+	di	De Stut	14.30-15.30
Aerobics Body Shape	wo v.a. 8 jan	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	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Oefeningen in het duin	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga 55+	do v.a. 9 jan	Spectrum	09.00-10.00
Fifty Fit	do v.a. 9 jan	Spectrum	10.30-11.30
Qigong en Tai Chi	do	De Stut	12.15-13.15
Wandelen voor mantelzorgers	do 16	NHD to Patatoloog	10.30
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
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Quiltbee 1 op 1 ^e ma en 2 op 3 ^e ma	1 ^e en 3 ^e ma	De Stut	13.30-15.30
Mandala tekenen basiscursus	2 ^e ma	De Stut	13.30-15.30
Mandala chakra tekenen	4 ^e ma	De Stut	13.30-15.30
Glas bewerken (Tiffany / Fusing/ graveren)	di	Arti-Ambachten	09.15-12.00
Zelfstandig kantklossen	di v.a. 7 jan	Spectrum	09.30-11.30
Handwerken (neem zelf handwerk mee € 1,- entree)	di	Jansheeren	13.30-15.30
Teken- en schilderclub de Werf	di v.a. 7 jan	Spectrum	20.00-22.00
Toveren met textiel	wo, even wk	De Stut	10.30-12.00
Tekenen naar waarneming	wo, oneven wk	De Stut	13.30-15.30
Crea groep	do, even wk	De Stut	13.30-15.30
Beter fotograferen: vervolg va 16 jan	do, oneven wk	De Stut	13.30-15.30
De-Coupage	vr 7 febr.	De Stut	13.30-15.30/16.00
Creatieve activiteit voor mantelzorgers	za 25 jan	MantelZ,	10.00-12.00
Cultuur en muziek			
Stut ensemble	di	De Stut	09.30-11.30
Leesclub	wo 8 jan	Spectrum	10.00-11.30
Zing-Kring-middag, iedere 2 weken	wo 8+22	d'Evelaer	14.00-15.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Het Stutkoor	do	De Stut	10.30-11.45
Cursussen			
Duitse conversatie	di oneven wk	De Stut	13.30-15.00
Omgaan met dementie (2 dagdelen)	di 28 jan en 4 feb	MantelZ, locatie volgt	13.30-16.30
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

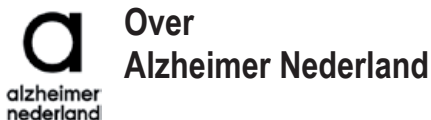
Kom op! januari 2025

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Koffieochtend	ma 27 jan	Spectrum	10.00-11.30
Mantelzorgconsulent op Serviceplein	ma	Gemeente Heemskerk	10.30-14.00
Open Boekbindwerkplaats op afspraak		Handen Ineen	
Buurtbakkie	di 21 jan	Speelplaats Potgieserstr	15.30-16.30
Koor De Notenbalkers	di (muv schoolvak.)	Wijkcentrum Prinsenhof	19.30-21.30
Taalcarrousel voor wijkbewoners	wo	De Stut	09.00-10.30
Buurtkoffie Boven de Baandert, zie p. 15	do 16+30 jan	Heliomare	10.30-11.30
Lunch & Zo. Winterlunch met muziekquiz	do 9 jan	d'Evelaer	12.45-15.00
Kombinnen: koffie, thee en een goed gesprek € 1,- entree	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Alleen is ook maar alleen € 1,- entree	zo 2 febr	Schuilhoek	14.00-16.00
Spellen / Recreatie			
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren klaverjassen	ma v.a. 13 jan	Spectrum	13.30-16.30
Kienen	ma 27 jan	Jansheeren	14.00-16.00
Klaverjassen	ma 13+27	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	wo 8+22 jan	Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	wo 29 jan	De Stut	13.30-15.30
Klaverjassen	wo 15+29 jan	Jansheeren	13.30-16.30
Boccia	wo v.a. 8 jan	Spectrum	14.00-15.30
Sjoelen	wo	Jansheeren	19.30-22.00
Bridge, opfriscursus	do	De Stut	09.30-11.30
Recreatiemiddag (klaverjassen, keezen e.a. spelletjes)	do v.a. 9 jan	Spectrum	13.30-16.30
Recreatie bridge	vr	De Stut	13.00-16.30
Keezbord	1 ^e en 3 ^e vr	De Stut	13.30-16.00
Prijzen klaverjassen op vrijdag	vr 17 jan	d'Evelaer	20.00
Keezen op vrijdag	vr 31 januari	d'Evelaer	20.00
Diversen			
Samen met een boek op maandag	2 ^e ma v.d. mnd	De Stut	10.00-11.30
Leesgroep boekensteun	4 ^e di. v.d. mnd	De Stut	09.15-10.45
Senior web	wo 15 jan	De Stut	14.00-16.00
Alzheimer trefpunt	di 14 jan	De Stut	19.00-22.00
NVVS inloopsprekuren voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 16 jan	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Kunstgeschiedenis voorjaar va 6 mrt	do	De Stut	13.30-15.30
Testament en erfrecht	vr 1 ^e en 3 ^e	De Stut	12.00-16.00
Repaircafé	za 1 febr	Schuilhoek	10.00-14.00
Stutlunch	zo 26 jan	De Stut	12.30-15.00
Lezing de Nachtwacht	zo 19 jan	De Stut	14.00-15.00
Adressen			
locatie	adres	telefoon	website / e-mail
Arti-Ambachten (zaal H.I.)	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 23 03 15 / 06 25 48 34 04	www.arti-ambachten.weebly.com
d'Evelaer	Luttik Cie 35	0251 24 45 44	www.evelaer.nl
De Jansheeren	Maltezerplein 1	06 48 45 76 32	www.metheemskerk.nl
De Schuilhoek	Van Bronckhorststraat 1	088 887 68 11	www.metheemskerk.nl
De Stut	Maasstraat 3	0251 24 86 48	www.destut.nl
Handen Ineen	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 23 03 15 / 06 25 48 34 04	www.handenineen.com
Het Spectrum	Lauraplein 1	088 887 68 10	www.metheemskerk.nl
MantelZ	Arendsweg 68 Beverwijk	088 995 77 88	www.mantelz.nl/activiteiten
Wijkcentrum Prinsenhof	Beatrixlaan 2 Beverwijk	0251 30 03 00	www.welzijnbeverwijk.nl

Alzheimer



De meeste mensen kennen wel de ziekte van Alzheimer. Maar bij de hulp aan de patiënten zijn veel vrijwilligers betrokken. Deze keer aandacht voor het werk van Alzheimer Nederland Midden-Kennemerland.



Alzheimer Nederland zet zich in voor een van de grootste uitdagingen van deze tijd: dementie. Samen met duizenden vrijwilligers, mensen met dementie, mantelzorgers, onderzoekers, donateurs en collectanten werken zij aan een toekomst zonder dementie en aan een betere kwaliteit van leven voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Zij hebben één doel voor ogen: vooruitgang! Op alle terreinen. Samen maken ze het verschil. En dat is heel hard nodig want het aantal mensen met dementie verdubbelt de komende 20 jaar naar een half miljoen. Alzheimer Nederland werkt aan een toekomst zonder dementie en aan een beter leven voor mensen met dementie en hun dierbaren. Dit doen ze aan de hand van vijf speerpunten:

1 Onderzoek

Eén op de vijf mensen krijgt dementie. Tegen deze hersenziekte is op dit moment nog geen medicijn beschikbaar. Daarom is er veel onderzoek nodig. Door meer onderzoek wil Alzheimer Nederland een toekomst zonder en een beter leven mét dementie dichterbij brengen.



2 Ondersteuning

Landelijk en regionaal bieden we hulp en advies. Op het platform www.dementie.nl vinden mantelzorgers en mensen met dementie tips en informatie over het omgaan met dementie en kunnen zij in contact komen met lotgenoten en experts. Voor persoonlijk contact kunnen mensen bellen met de www.dementie.nl/dementielijn. In de buurt organiseren onze regionale afdelingen allerlei activiteiten, zoals onze Alzheimer trefpunten ([\[nederland.nl/regios/alzheimer-cafe\]\(http://nederland.nl/regios/alzheimer-cafe\)\) voor informatie en advies en het uitwisselen van ervaringen.](http://www.alzheimer-</p></div><div data-bbox=)

3 Belangenbehartiging

Mensen met dementie en hun naasten helpen om de kwaliteit van leven te verbeteren door passende zorg en de juiste ondersteuning. Daar zorgen we voor. Samen met onze vrijwilligers belangenbehartiging komen we op voor deze belangen, zowel landelijk als lokaal.

4 Dementievriendelijke samenleving

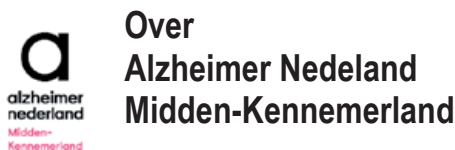
In Nederland leven naar schatting 290.000 mensen met dementie. Omdat we steeds ouder worden, stijgt dat aantal in 2040 naar meer dan een half miljoen. Daarom werken we actief aan een dementievriendelijke samenleving.

Op het platform www.samendementievriendelijk.nl vind je alle informatie en trainingen. Zo zorgen ze met jou dat mensen met dementie langer kunnen meedoen.

5 Voorlichting en informatie

Wat is dementie? Heb ik dementie? Door voorlichting en informatie vergroten ze de kennis over dementie en het begrip voor mensen met dementie.

Zie **W** www.alzheimer-nederland.nl



Plaatselijk is Alzheimer Nederland ook actief. De afdeling Midden-Kennemerland organiseert activiteiten voor mensen met dementie en hun naasten, behartigt hun belangen, verzorgt voorlichting en wijst de weg naar hulp. De afdeling is actief in de gemeenten Beverwijk, Heemskerk, Uitgeest, Velsen en Castricum. U komt Alzheimer Nederland Midden-Kennemerland regelmatig tegen in de Senior met onder andere hun activiteit Trefpunt Beverwijk en Heemskerk in Ontmoetingscentrum De Stut (Maasstraat 3, Heemskerk)

Wie komt deze afdeling ondersteunen?

Zij zijn op zoek naar enthousiaste vrijwilligers voor 2 vacatures:

- Bestuurslid/coördinator Trefpunten
- Gespreksleiders

Zie voor meer informatie:

E mkennemerland@alzheimervrijwilligers.nl

T [06 51 94 26 84](tel:0651942684)

W <https://www.alzheimer-nederland.nl/regios/midden-kennemerland>

Wij Gedenken

18-10-2024	Hr.	F.W. de Ruijter	71	11-11-2024	Mw.	P.W.A. Hoogervorst	89
22-10-2024	Hr.	J.P. Woud	87	11-11-2024	Mw.	D. Jager-Munter	87
22-10-2024	Hr.	C.J.A. Ridder	70	13-11-2024	Hr.	W.L. Wagt	87
25-10-2024	Hr.	J. Pul	87	13-11-2024	Mw.	C. Bos-Mathezing	92
27-10-2024	Mw.	G. Smit-Koopmans	90	13-11-2024	Mw.	M. Moreels-Cuperus	70
28-10-2024	Mw.	I.C. Annink-Vanenburg	83	15-11-2024	Mw.	G.P. de Boer-Valkering	90
29-10-2024	Mw.	M. de Wit	70	15-11-2024	Mw.	M.B. Rabbers-Adrichem	82
31-10-2024	Mw.	C. Witte-Schut	71	16-11-2024	Hr.	G.M. Zonneveld	69
31-10-2024	Hr.	H.E. Berg	85	17-11-2024	Hr.	B.H.G. Fielt	90
02-11-2024	Hr.	J.M. Maalman	85	21-11-2024	Mw.	A. List-Mars	90
03-11-2024	Hr.	R.J. de Bie	76	21-11-2024	Hr.	H.A.A. de Bont	88
04-11-2024	Mw.	J. Ignatius-van Dijk	89	21-11-2024	Hr.	C. den Boer	80
06-11-2024	Hr.	J.M. de Munnik	84	21-11-2024	Mw.	J.J.W. Buss	78
07-11-2024	Hr.	A. Kara	70	23-11-2024	Hr.	G.F. Bo	82
08-11-2024	Mw.	F. Hazenberg-Bus	83	24-11-2024	Hr.	J. Riethorst	88
09-11-2024	Mw.	J. Vlug-ter Maten	92	24-11-2024	Mw.	C.W. Geritsen	66
10-11-2024	Hr.	W. Nagel	75	24-11-2024	Mw.	C.J. Poelgeest-Kuijper	78



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.895,-

*Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.*

Kijk voor meer informatie en/of een duidelijk kostenoverzicht
op www.eekenuitvaart.nl of bel 0251-231262.

Belangrijke 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



<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: info@ahdheemskerk.nl W: http://ahdheemskerk.nl/	0251 25 74 80	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Verpleging en verzorging thuis E: heemskerk@buurtzorgnederland.com	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: wsteenpoorte@hetnet.nl	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 Informatie Woonopmaat en Serviceplein : W: https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over-2/wonen-en-huishouden/woningen-en-woonvormen/seniorenwoningen	0251 25 60 10	ma-vr	09.00-17.00
Humanitas W : www.humanitas.nl/ijmond/ • Bezoek aan huis en activerend huisbezoek • Telefooncirkel IJmond . Elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid	06 35 11 34 35 06 53 35 99 13		09.00-12.00 09.00-12.00
Lotgenotengroep/rouwbegeleiding Mw. E Heijblok E: martinenelsa@casema.nl	0251 23 61 56		
MantelZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E: info@mantelz.nl W: www.mantelz.nl	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: https://www.meewering.nl/heemskerk/	088 007 50 00	ma t/m vr	09.00-12.00
MET Heemskerk - E: info@metheemskerk.nl W: https://www.metheemskerk.nl • Wet Maatschappelijke Ondersteuning (Wmo) • Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur • Sociaal werk: Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior)	088 887 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 E: info@servicepleinheemskerk.nl W: www.servicepleinheemskerk.nl	ma t/m do T & E : ma t/m do Balie vr T & E : vr Balie		09.00-17.00 09.00-14.00 09.00-12.30 09.00-12.30
Sociale Zaken (tel. spreekuur Maerten van 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: www.thuisinheemskerk.nl	0251 73 17 00	ma t/m vr	09.30-12.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus E: planning@svijmond.nl W: www.vrijwilligersvervoerijmond.nl	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: https://www.woonopmaat.nl/contact	0251 25 60 10	ma t/m vr	09.00-17.00
De ZorgSpecialist E: info@dezorgspecialist.nl	023 510 02 00	ma t/m vr	08.00-17.00
Zonnebloem - Helma Gerrits Jans bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen organiseert diverse activiteiten.	06 21 45 37 28		