

SENIOR

HEEMSKERK

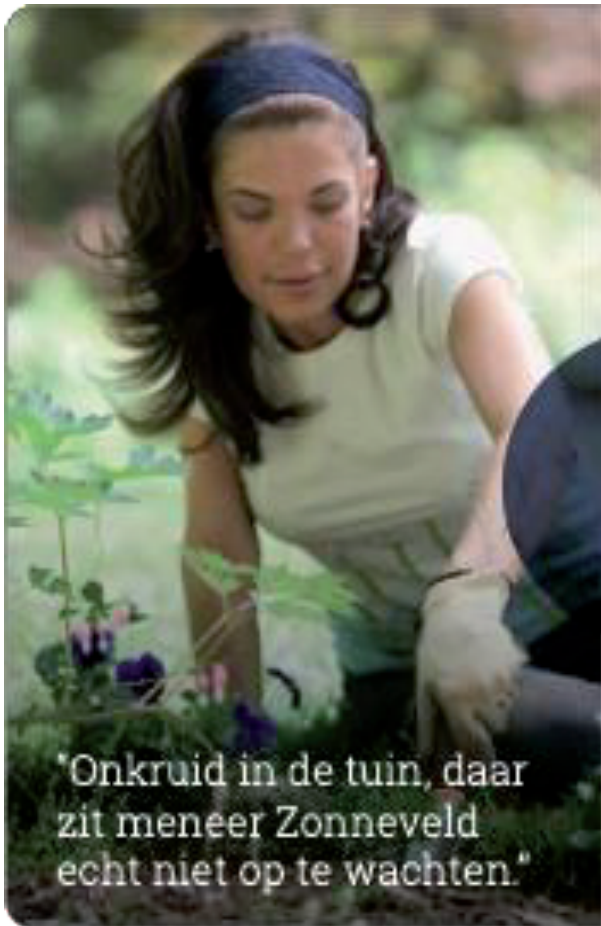


Fotokring Heemskerk

© Gert Breur

FEBUARI 2025

UITWAAIEN OP HET STRAND



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

Hulp nodig of vrijwilliger worden?



Hulp nodig of je aanmelden als vrijwilliger?

Stuur een mail naar ahdheemskerk@live.nl
Even bellen op nummer 0261 257480 of een persoonlijk bezoek (9.30 – 11.00 uur) op ons kantoor aan het Maltezerplein 31 is natuurlijk ook mogelijk.

Redactieperikelen

Een vrolijk bericht

Gister bracht een van onze bezorgvrijwilligers nog wat exemplaren van de Senior rond, want soms loopt het niet zoals het moet. De bezorger e-mailde ons:

*En deze gezellige kat sprong gelijk op m'n bagagedrager en spinde erop los!
Conclusie: ook bij de kattenpopulatie in Heemskerk is de Senior in trek!*

Help ons

We hebben er al nieuwe redactieleden bij. Top! Die zijn zich aan het inwerken. Maar we hebben nog meer nodig. Mensen die kopij leveren. Mensen die helpen van de ingekomen post pagina's samen te stellen. We vragen mensen die Microsoft Word beheersen.

Contactpersoon

Ingrid Dudink

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

E seniorheemskerk@metheemskerk.nl



Uitwaaien?

Dry januari is achter de rug en misschien denkt u "hè, gelukkig" maar het zou ook kunnen dat u het in februari nog voortzet. Bent u (te)veel aangekomen na de overvloedige maaltijden gedurende de feestdagen en gaat u weer van alles ondernemen om op uw streefgewicht te komen?

De laatste wintermaand van 2024/2025 kan nog verrassingen voor ons in petto hebben. Komt er nog voldoende ijs om op te schaatsen, valt er nog centimeters sneeuw. Persoonlijk ben ik blij dat deze maand korter is dan andere maanden. Ik ben nu eenmaal geen winterliefhebber en prefereer de zomer.

Maar ja je weet het nu eenmaal nooit in ons landje. De winter kan nog meedogenloos toeslaan getuige de Elfstedentocht van 1985 die op 21 februari verreden werd.

Een lekkere wandeling op het strand langs de vloedlijn en tegen een stevige wind in, is aan te bevelen en kan toch ook zorgen voor het 'hoofd leeg maken'. Het gaat in elk geval weer wat eerder licht worden en de zon gaat later onder.

Ik hoop voor u dat de eindafrekening van uw energieleverancier niet tegengevallen is. In dit verband is een zachte winter een (financieel) voordeel.

Ook de tijd van het aangifte doen van de inkomstenbelasting komt er weer aan. Vanaf 1 maart zal de fiscus weer de benodigde gegevens beschikbaar stellen.

Mocht u hulp bij het invullen nodig hebben, lees dan op blz. 17 het artikel over deze materie. Een achttal vrijwilligers staan gereed om u te helpen. Deze hulp is uiteraard niet bedoeld voor de eigenaar van het winnende (half)lot bij de oudejaarsloterij...

De eerste krokussen en narcissen gaan hun kopjes weer boven het gras uitsteken. Dan zijn er weer volop tulpen en narcissen te koop, kortom de lente komt er aan.

Wat vindt u zoal in dit nummer:

Zorg, infarct?
Historische Kring Heemskerk
Wandelen
Oplichting
Valpreventie
Puzzel
Karel
Belastingservice
Uitjezorg

Wij wensen u veel leesplezier,
namens de redactie,
Jan de Looze



Senior voor Heemskerkse Ouderen

55^e jaargang, nummer 6, februari 2025

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 4 februari 2025

Inleverdatum kopij maartnummer:

uiterlijk 07 februari 2025

Oplage:

5778 exemplaren - 402 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, Magda Vermeij,
Meike Stuur, Harry Wagendorp (beide lay-out),
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: StyleMathôt
Uitgifte MET Heemskerk en De Grije Ezel

HEEMSKERK

Zorg, infarct?

laat ouderen voor elkaar zorgen

Kort voor het kerstreces stuurde minister van Volksgezondheid Fleur Agema (PVV) nieuwe cijfers over het dreigende zorginfarct naar de Tweede Kamer. Over tien jaar wordt het personeelstekort in de zorg geraamd op 266.000 werknemers: een verzesvoudiging van het huidige aantal. De stijging gaat sneller dan voorzien, omdat het ziekteverzuim minder daalt dan verwacht, en de arbeidsproductiviteit juist minder groeit dan in eerdere ramingen.

Geen wonder dus dat ziekenhuizen en andere zorginstellingen zich in bochten wringen om het dreigende infarct het hoofd te bieden. Nieuwe werknemers worden gelokt met huisvesting en flexibele contracten, afgehaakte verpleegkundigen worden teruggehaald, Oost-Europeanen worden in de thuiszorg aan het werk gezet, en sommige zorginstellingen halen zelfs verpleegkundigen uit de Filipijnen. En sinds kort kun je bij vijf Utrechtse ziekenhuizen tegelijk solliciteren, waarbij ook nog eens meer naar vaardigheden wordt gekeken dan naar de vereiste diploma's.

In de media gaat de aandacht vooral uit naar het tekort aan verpleegkundigen in ziekenhuizen en verpleeghuizen, maar volgens Xander Koolman, hoogleraar Gezondheidseconomie aan de Vrije Universiteit, is daar in het huidige politieke klimaat niet de grootste winst te behalen. 'De komende jaren stijgt de behoefte aan zorg snel, alleen al door de demografie. De grootste na-oorlogse generatie, die van de babyboomers, heeft steeds meer zorg nodig. Dat probleem kunnen we best aan, als we er meer geld voor over hebben. Winkelmedewerksters zijn bijvoorbeeld best bereid in de zorg te werken, als de salarissen stijgen.

Maar daar is geen politiek draagvlak voor; de zorgkosten mogen niet verder stijgen. Sterker nog: dit kabinet gaat honderden miljoenen extra bezuinigen op de zorg.' 'Het is veel reëler te investeren in zorg voor ouderen die nog thuis wonen, en die nog geen hulp van verpleegkundigen nodig hebben.'

Om de zorgkosten te drukken, zet minister Agema in op innovatie en het omlaag brengen van de administratieve lasten, maar daar is volgens Koolman op de korte termijn weinig van te verwachten.

'Het is veel reëler te investeren in zorg voor ouderen die nog thuis wonen, en die nog geen hulp van verpleegkundigen nodig hebben. Dat is vele malen goedkoper dan zorg in het ziekenhuis of het verpleeghuis. In de babyboomgeneratie leven vrouwen gemiddeld bijna tien jaar langer dan mannen. Die vrouwen zouden gestimuleerd moeten worden om meer voor andere ouderen te

gaan zorgen, bijvoorbeeld door hen regelmatig te bezoeken, als een soort mantelzorg. Dat kan in allerlei vormen, bijvoorbeeld voor een kleine vergoeding via gemeentelijke programma's.

Dat geeft betekenis aan hun leven, en zorgt er ook nog voor dat andere ouderen langer thuis kunnen blijven wonen. Kortom: laat ouderen voor elkaar zorgen. Dat zou enorm helpen om het dreigende zorginfarct tegen te gaan.'

Bron Vrij Nederland 04-01-2025

Ontleend aan het artikel:

2025 kan het jaar van de oplossingen worden
Auteurs: Thijs Broer, Chard van den Berg



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 05 en 19 februari en vervolgens 2 keer per maand in

De Vrijburcht, Vrijburglaan 2. Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau, **T 085-48 83 616.**

Zelf een datum reserveren kan via website:

www.goedkopekeuringen.nl.

De artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein.

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

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

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

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

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

Ook inwoners uit omliggende gemeenten zijn van harte welkom.



Kamperen bij de tuinder

Iedereen die weleens door het duingebied heeft gefietst, heeft ze zien staan: kleine witte, houten of stenen huisjes voor semipermanente bewoning bij een tuinder. Vaak wat achteraf en op de rand van het erf. Meestal één, soms meerdere.

Kamperen bij de boer, maar dan bij een tuinder en dat al aan het begin van de jaren '60. In de laatste Heemskring schrijft onder andere Jacques Koper zijn herinneringen op aan die tijd.

'Ik moet een jaar of negen geweest zijn toen op een mooie zondagmiddag er een auto ons erf op kwam rijden. Er stapten vier mensen uit. Ze wilden mijn ouders spreken. Het waren de echt)paren Koster en Castelein. Ze vroegen of het mogelijk was om een stukje grond te huren om er een zomerhuisje op te plaatsen. Ze vertelden dat ze al een huisje hadden op camping Bakkum maar dat om de een of andere reden de huisjes daar weg moesten. Heel veel mensen die daar een vast huisje hadden moesten vertrekken. Als zij toestemming kregen om een stukje grond te huren konden zij nog meer kandidaten aandragen. Mijn ouders hadden er wel oren naar. Het was een stukje extra inkomsten.' Nadat er vergunning was verleend door de gemeente kwamen er zes huisjes en die mochten eigenlijk alleen gedurende het zomerseizoen blijven staan. Die afbreekplicht duurde maar één winter. Koper vervolgd: 'De huisjes waren niet aangesloten op de riolering maar hadden een buitentoilet. Er was wel een aansluiting op het waterleidingnet. De afvoer van de gootsteen kwam uit op een greppel in de groentetuin.'

Het bleef natuurlijk niet bij die zes huisjes. Veel meer tuinders konden de extra inkomsten prima gebruiken en boden stukjes grond aan voor verhuur. Zeg maar Kamperen bij de boer 'avant la lettre'.

Wil je meer lezen? Het hele artikel vind je in Heemskring 72 te koop bij Stumpel of bij de HKH. Lid worden van de HKH kan ook?

Kosten zijn € 18,00 per jaar.

Meld je aan via

W www.historischekringheemskerk.nl



Vrijdagochtend open inloop

Een persoonlijk reisadvies

Herberg & Ko

Met ingang van **vrijdag 14 maart** zal er iedere vrijdagochtend van 9:30 tot 12:30 u de mogelijkheid zijn om brochures te komen bekijken van allerlei touroperators en aanbieders van vluchten en accommodaties met allerlei bestemmingen.

Al een aantal jaar is er geen fysiek reisbureau meer in Heemskerk. Veel mensen redden zich online of hebben telefonisch contact met een aanbieder van reizen. Komt u er niet uit en zou u er wel wat hulp bij kunnen gebruiken, dan is Maaïke de juiste persoon om voor u de reis van uw dromen te boeken. Maaïke vertegenwoordigt een breed scala van aanbieders en partners van Corendon, TUI, ANWB, Sawadee tot Club Med en Small Luxury Hotels en verschillende cruisereederijen. Ze werkt samen met lokale partners zodat er ook altijd ter plekke iemand is om u te begeleiden. Voor groeps- en familie reizen bent u ook bij haar aan het juiste adres.

Herberg & Ko is gevestigd op de eerste étage in het pand van Laurentz tegenover de Laurentiuskerk. De ingang bevindt zich aan de achterkant van het pand. Met een trap aan de buitenkant kunt u naar boven. Voor mensen die slecht ter been zijn kunnen we gebruik maken van de lift, geef dat aub van tevoren aan. Maak een afspraak of bel voor meer informatie.

Contact:

Inlooptijd elke Vrijdag: 9:30÷12:30 u

A. Verherentstraat 1, 1961 GD, H'kerk

T [06 46 18 45 06](tel:0646184506)

E maaïke.boots@travelcounsellors.nl

W www.travelcounsellors.nl/maaïke.boots



Wandelen in Heemskerk

Gezellig, groen en gezond

Samen wandelen is gezelliger dan alleen. Daarom brengt Stichting Gezond Natuur Wandelen in heel Nederland buurtgenoten samen met een gratis wekelijks uurtje wandelen in een rustig tempo, altijd in de natuur of het groen van de stad. Dat zorgt voor mooie ontmoetingen, met elkaar én met de natuur. Ook in Noord-Holland kunt u wekelijks meedoen aan een wandeling om samen in beweging te komen, te genieten van de omgeving en nieuwe mensen te ontmoeten.

Gezelligheid, het gezondste van onze wandelingen
GNW organiseert inmiddels op meer dan 100 locaties in het land wandelingen. Onze wandelaars vinden (buiten) bewegen belangrijk, maar gaan vooral vanwege de gezelligheid. Ook drinken de wandelaars, voor wie dat wil, na afloop een kopje koffie met elkaar (op eigen kosten).



Een vast onderdeel van onze wandelingen is het 'natuurmomentje'. Deze natuurmomentjes worden verzorgd door onze enthousiaste vrijwilligers. Onze vrijwilligers staan wekelijks op het vaste startpunt en de aangegeven tijd klaar. Vind een plaatselijke wandeling op www.gezondnatuurwandelen.nl/overzicht-wandelingen/.

"Voor mij betekent het sociale contacten opdoen en natuurmomenten delen. Daarnaast is er veel gezelligheid, ben je veel in beweging en leer je je lijf kennen."
Selma, wandelaar

Wandelt u mee, als wandelaar of begeleider?

Wandel gezellig mee met één van de gratis wandelingen van Stichting Gezond Natuur Wandelen! Als wandelaar of als vrijwillige wandelbegeleider. Als begeleider helpt u buurtgenoten in beweging te komen en de sociale verbinding in uw omgeving te versterken. Meer informatie over de wandelingen en hoe u vrijwilliger kunt worden, vindt u op www.gezondnatuurwandelen.nl.

Onze gratis natuurwandelingen worden mede mogelijk gemaakt door Oranje Fonds, Zorg en Zekerheid, provincie Noord-Holland, Bretano's Steun des Ouderdoms, RCOAK, Fonds 1818, J.C. Ruigrok Stichting, Buurts, Bavo stichting, Haarlem Ontmoet en gemeente Zaanstad.

Vanaf februari start Gezond Natuur Wandelen:

- Elke donderdag om 10.00 uur
- Aanmelden is niet nodig
- Vanaf de parkeerplaats van de Patatoloog,
- Rijksstraatweg 122a, 1968 LL Heemskerk.

Info: Bert van Haastrecht, E bertarld@icloud.com

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

BOLLEMEIJER 90 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

Oplichting

Een dringende waarschuwing voor ouderen

Oplichters richten zich vandaag de dag steeds meer op de oudere generatie. Mogelijk heeft u niet altijd toegang tot moderne communicatiemiddelen zoals smartphones, sociale media of computers. Daarom willen we u via



deze weg waarschuwen voor een zorgwekkende vorm van oplichting die mo-

menteel voorkomt. Recent is er een hartverscheurend verhaal naar buiten gekomen over een 82-jarige Heemskerkse vrouw die slachtoffer is geworden van gewetenloze oplichters. Deze mensen deden zich voor als politieagenten, stonden onaangekondigd voor haar deur en wisten door intimidatie en misleiding al haar waardevolle sieraden afhandig te maken. Niet zomaar sieraden, maar onvervangbare herinneringen, zoals haar trouwring en erfstukken van haar moeder en oma – allemaal in één klap weg. Deze vrouw, die in haar leven altijd sterk en onafhankelijk was, is nu angstig en wantrouwend. Ze durft niet meer alleen te zijn, en haar leven is compleet veranderd. Dit verhaal is helaas niet uniek. Oplichters weten precies hoe ze vertrouwen kunnen winnen, vooral bij mensen met respect en vertrouwen hebben voor autoriteiten zoals artsen en politie.

Hoe kunt u uzelf beschermen?

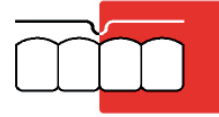
- Wees voorzichtig bij onverwacht bezoek: Echte politieagenten komen zelden onaangekondigd aan uw deur. Als er toch iemand voor uw deur staat die beweert van de politie te zijn, vraag hen altijd om legitimatie en bel het lokale politiebureau (0900 8844) om dit te verifiëren.
- Deel geen waardevolle spullen: Geef nooit zomaar sieraden, geld of andere kostbaarheden aan iemand die aan de deur staat, ongeacht wie ze zeggen te zijn.
- Vraag om hulp: Als u zich niet op uw gemak voelt bij een situatie, bel meteen een familielid, buur of vriend die u vertrouwt. U hoeft nooit iets te doen waar u zich ongemakkelijk bij voelt.

Wat kunt u doen als u toch slachtoffer bent geworden?

- Blijf niet stil: Het is belangrijk dat u melding maakt bij de politie en vertelt wat er is gebeurd. Zij kunnen helpen en zorgen dat u de nodige steun krijgt.
- Praten helpt: Deel uw ervaring met familie of vrienden. Samen kunt u zoeken naar manieren om u weer veilig te voelen.

Laten we samen ervoor zorgen dat deze oplichters geen kans krijgen. We hopen dat deze waarschuwing u

helpt alert te blijven en uzelf te beschermen. Vergeet niet dat het geen schande is om hulp te vragen – liever voorkomen dan genezen!



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 1
1961 NH Heemskerk
Telefoon: 0251-27 28 94
Email: info@tppgerardkool.nl



HUISONTRUIMINGIJMOND

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

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

Gratis en vrijblijvend meer info en/of offerte ontvangen:

Bel: 06 13 79 56 28

E-mail: huisontruimingijmond@gmail.com

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

TIP: bewaar dit voor als u ons nodig heeft.



Ontmoetingscentrum

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

T 0251 24 86 48

contact@destut.nl

Gratis Valpreventiebijeenkomst



Op vrijdag 14 februari organiseert Team Sportservice Heemskerk, in samenwerking met

Ontmoetingscentrum de Stut, een informatiebijeenkomst over **Valpreventie**.

De bijeenkomst staat in het teken van valrisicotesten en informatie over het voorkomen van vallen.

Bent u benieuwd naar de valtesten?

Kom dan langs tijdens deze gratis informatie- en testmiddag op vrijdag 14 februari a.s. bij de Stut.

De toegang is gratis en iedereen is van harte welkom om deel te nemen aan deze inspirerende middag vol informatie en testen.

Elke informatiesessie duurt een uur, inclusief koffie of thee. Er zijn twee sessies:

- 13.30-14.30 uur
- 14.45-15.45 uur

Landelijk wordt er veel geld vrij gemaakt voor valpreventie. Ook in de gemeente Heemskerk is hier aankomende jaren veel aandacht voor. Senioren die een



verhoogd valrisico hebben worden doorverwezen naar een gratis cursus valpreventie in hun eigen buurt. Verschillende fysio praktijken en sportaanbieders geven deze valpreventietrainingen in groepsverband. Een val kan grote gevolgen hebben voor

een senior, vandaar dat er landelijk veel aandacht voor is om dit te voorkomen.

Bent u benieuwd naar hoe sterk u staat?

Meldt u zich dan aan voor deze **informatieve sessie** bij ontmoetingscentrum de Stut. Zie de contactgegevens hierboven. Geeft u bij de aanmelding ook aan om welk tijdsblok het gaat.

Heeft u vooraf nog vragen? Neem dan contact op met Buurtsportcoach Winnie Assendelft, via

E wassendelft@teamsportservice.nl

T [088-203 73 40](tel:088-2037340).

Graag tot ziens!



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)

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

Gevallen bij het lopen

Hard tegen de stenen grond

Lachend kijken ze toe

Hoe ik me pijnlijk heb verwond



Gevallen uit mijn ooghoek

Loopt een traan naar beneden

Langzaam sta ik weer op

Alsof ik nooit ben uitgeleden



St. Caecilianieuws

En daar ligt de SENIOR februari op de mat. Dan beseft je, wat gaat de tijd toch snel. Vader Cats zei het al "De tijd gaat snel, gebruik haar wel". Dat gaat zeker op voor ons.

Voor 2025 staan er al 12 optredens gepland. De voorjaarsconcerten worden gehouden op: NOVA 30 maart en Fanfare op 5 april. Tijd en plaats volgen nog. Te zijner tijd zullen de andere data volgen. Nu toch ... al even zeggen dat het grote concert

Heemskerk Festival zaterdag 29 mei op het kermisterrein wordt gehouden.

(Deze keer zonder onweer en storm!)

Het heeft helemaal niets te maken met bovenstaande, maar hopelijk zullen we nog een keer leuk op de schaats komen staan. Dat zou toch geweldig zijn. En daarna wat **meer zon**. Een fijne lente, met muzikale groet,

Jaap Hilbers



Literaire ontmoeting met Stine Jensen op dinsdag 25 februari 2025

In februari is de bekende filosofe Stine Jensen te gast. Met haar vrolijke en toegankelijke stijl weet ze zowel volwassenen als kinderen te boeien. Vorig jaar ver-



scheen haar nieuwe boek "Onderstroom", waarin ze vragen stelt over de waarde van kunst en cultuur in een samenleving die draait om scores en aandacht. Kaartjes (met korting voor Bibliotheekleden) via www.kennemertheater.nl

De voorstelling is in het Kennemer

Theater en wordt mogelijk gemaakt door het Kennemer Theater en Bibliotheek IJmond Noord.

De Bibliotheek aan Huis

Leest u graag, maar bent u niet in staat om zelf naar de bibliotheek te gaan? Dan 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

Kienen

Lieve kienfans,

We hopen dat u genoten heeft met de kerstkien. We

gaan weer kienen op 24 februari! Aanvang 14.00 u, zaal open om 13.30 u.

We spelen 3 rondes voor de prijs van € 5,00.

Daar heeft u een hele middag plezier voor. En u doet weer leuke contacten op. Hopelijk komt u allemaal weer in de Jansheeren Maltezerplein bij de Dekamarkt. Tot 24 februari, *gezellig*.

Het Kienteam

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

MantelZ

centrum voor
mantelzorg

Mantelzorgers, maak een noodplan!

'Wat als er iets met mij gebeurt? Wie zorgt er dan voor mijn naaste?' Het is een gedachte die in het hoofd van een mantelzorger kan zitten en op de achtergrond aanwezig blijft. Mocht er zich plotseling een situatie voordoen waarin u voor een korte of lange periode niet kunt zorgen, dan zorgt dit voor veel onzekerheid en vraagtekens. Een paar voorbeelden:

- Ik mag niet uitvallen, want dan gaat alles mis.
- Ik ben de enige die snapt hoe alles reilt en zeilt.
- Wie vervangt mij tijdens mijn afwezigheid?
- Hoe weet mijn vervanging hoe het werkt met de medicatie?



Herkent u zich in de bovenstaande situatie? Dan is het voor u wellicht een uitkomst om een 'Noodplan' te maken. In een noodplan schrijft u alle belangrijke informatie over uw naaste op, zoals:

- Waar uw naaste hulp bij nodig heeft en waarom;
- de medicijnen die uw naaste gebruikt;
- de hulpmiddelen die uw naaste gebruikt;
- belangrijke telefoonnummers van artsen, thuiszorg, contactpersonen, familieleden en vrienden;
- het dagritme dat uw naaste heeft;

De mantelzorgconsulenten van MantelZ kunnen u ondersteunen bij het opstellen van zo'n Noodplan. Wilt u meer weten? U kunt ons bereiken op T [088 995 77 88](tel:0889957788) of E info@mantelz.nl.

Zorgt u langdurig 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 of mail:

Hanna Blankevoort MantelZ mantelzorgconsulent

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

E h.blankevoort@mantelz.nl .

Op www.mantelz.nl vindt u veel informatie over mantelzorg en onze activiteiten. Hanna is ook maandagochtend van 10.30-14.00 uur op het Serviceplein. Kom gerust eens langs.

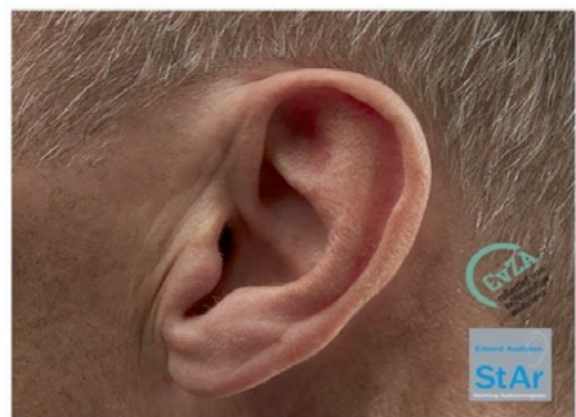
65+ Verduurzamen

Duurzaamheid is een breed begrip. In een duurzame wereld zijn mens, milieu en economie met elkaar in evenwicht, zodat we de aarde niet uitputten en de toekomstige generaties kunnen voortleven.

Als het goed is zijn wij als burger al goed bezig met scheiden van afval, energie besparen, groene stroom gebruiken. De overheid vindt ook dat we alle huizen moeten isoleren, doch zegt niets over minder autorijden of vliegen. De staatskas moet natuurlijk gevuld worden om subsidies te verlenen daar waar het noodzakelijk is. Als u het wooncomfort wilt verbeteren dan moet u dubbele ramen met tenminste HR++ plaatsen; vloerisolatie en een warmtepomp aanschaffen. Een hele investering waarover de terugverdientijd ter discussie staat.

Laat u goed voorlichten voordat u stappen onderneemt. Uw eigen belang heeft dan voor de gemeenschap ook een positieve invloed, zodat de toekomstige generatie daar de vruchten van kan plukken.

Fred Wijers



“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

Puzzelpagina



Alle letters van het alfabet krijgen een cijfer van 1 t/m 26. Getracht moet worden de letters bij de bijbehorende cijfers te vinden met behulp van de reeds ingevulde letters in het diagram. Uiteindelijk zal er een compleet ingevuld kruiswoordraadsel ontstaan.

14	17	7	14	23	10	7	24	■	3	21	14	16	15	1	1	16
24	■	5	3	10	1	21	■	■	■	14	8	7	10	21	■	10
10	14	■	5	1	4	10	14	■	19	23	7	10	21	■	6	3
1	18	5	■	18	1	12	2	21	10	12	7	5	■	18	25	3
21	14	14	23	■	21	1	25	■	11	10	5	■	3	14	11	1
5	■	5	14	4	■	20	23	1	1	5	■	5	7	16	■	23
■	■	■	14	14	16	■	21	7	18	■	23	1	7	■	■	■
14	■	3	23	14	18	5	■	6	■	14	16	11	23	14	■	25
6	16	25	■	23	11	■	11	1	16	■	5	14	■	10	25	21
23	25	25	24	5	■	19	26	16	1	5	■	21	14	11	14	18
25	■	23	14	■	22	26	3	■	18	25	21	■	21	14	■	26
■	■	■	21	10	1	23	■	■	■	16	1	15	25	■	■	■
22	■	2	10	■	18	25	23	■	23	1	4	■	11	11	■	5
14	16	1	1	23	■	16	14	18	1	9	■	23	1	14	14	16
23	18	16	■	25	4	■	3	25	16	■	18	25	■	24	1	10
24	■	24	25	18	25	23	■	23	■	12	23	1	24	1	■	3
■	■	■	16	25	5	■	20	1	13	■	14	11	14	■	■	■
2	■	14	10	23	■	5	10	21	14	10	■	1	21	11	■	10
14	19	19	1	■	18	10	12	■	21	21	22	■	11	25	22	21
4	25	18	■	6	1	23	2	7	10	13	1	23	■	21	6	18
4	14	■	18	1	24	1	1	■	3	14	16	1	5	■	6	1
10	■	15	14	23	1	21	■	■	■	3	21	1	1	4	■	21
15	1	1	20	5	18	1	23	■	4	1	7	16	18	8	1	5

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

=Karel en zijn gezondheid

Begin januari, het weer woei weer.

Hoge bomen bogen.

Afgedankte kerstbomen zwierven over straat.



Gekromde fietsers traptten moeizaam tegen de wind. Een ervan kwam mij bekend voor, ik had hem al jaren niet op een rijwiel gezien. Hij verplaatste zich meestal met zijn EMPR*). Toch was ie 't. Karel in hoogsteigen persoon.

"Hi Karel" schreeuwde ik tegen de wind in.

Karel stopte behoedzaam aan de kant.

"Hi, Harry" gaf ie terug.

"Waar is je EMPR?" informeerde ik, "Ge bent geheel en al verzot op dat apparaatske, wat gaat er bij u om?"

"Het komt door het verscheiden van het oude jaar en de aanzet tot het nieuwe jaar" verklaarde Karel.

Het maakte mij nieuwsgierig. Welk merkwaardig besluit had Karel genomen? Een of ander goed voornemen in het nieuwe jaar wellicht? Fietsen, terwijl een rollator toch aanzienlijk veiliger is voor Karel. Ik keek hem vragend aan.

"Kijk niet zo stupide", sprak Karel, "ieder weldenkend



mens denkt na over zijn toekomst. Ik doe dat altijd bij de jaarwisseling." "Goede voornemens voor het nieuwe

jaar?", gokte ik.

"Inderdaad, eentje maar", antwoordde Karel, "een is genoeg, als je er meer neemt valt 't niet vol te houden."

"Verstandig." meende ik.

"En ja, ik ben er nog steeds mee bezig!", reageerde een vrolijke Karel trots.

"Maar ...", vroeg ik ongeduldig, "wat is nou eigenlijk dat goede voornemen?"

"Ik heb besloten meer aandacht aan mijn gezondheid te schenken" sprak Karel plechtig.

"Dat werd wel een eens tijd.", vond ik, "Waarom nu zo plotseling?"

"Dat is nogal wieses", zei Karel, "je weet hoe verzot ik ben op nieuwe apparatuur."

"So what" bromde ik.

"Ook dat is simpel", legde Karel uit, "mijn lief Dien**") vindt mijn voorkeur voor de hightech nogal kostbaar."

"Alsof haar voorliefde voor dure kleding niet bestaat" zei ik ietwat vals.

"Daar heb ik het met Dien niet over" antwoordde Karel.

"Gevaarlijk terrein" monkelde ik.

Karel reageerde hier niet op, waarschijnlijk dacht hij nog aan onze discussie over het matriarchaat (zie Senior januari 2025).

"Ik riep tegen Dien dat ik meer op mijn gezondheid zou letten", expliceerde Karel, "en me de nodige apparatuur zou aanschaffen. Dien reageerde toen instemmend."

"Je kocht een trimtoestel" raadde ik.

"Nee joh natuurlijk niet", riep Karel uit.

"Wat dan?" vroeg ik me af.

"De nieuwste iPhone 16 Pro" triomfeerde Karel.

"Dat is nog eens blazen in de bus" juichte ik.

"Ja", bedacht Karel, "maar nu moet ik oefeningen ter verbetering van mijn gezondheid doen, anders val ik door de mand."



"Terecht" wreef ik het even stevig in, "je staat al onder een dieetregiem van Dien. Hoe gaat het nu met de oefeningen?"

"Ik werk met de gezondheidsapp van de iPhone" verklaarde Karel, "met de stapenteller."

"Och zo", gaf ik als commentaar.

"Zo had ik gisteren een stap te weinig gedaan", bekende Karel.

"Er is dus sprake van nauwkeurige HTD bij jou", zei ik.

"HTD?" vroeg Karel.

"High Technical Disciplin" antwoordde ik.

Karel keek wat zuur, maar vervolgde trots met "En de app checkt ook je hartenklop, of je hart wel in het juiste ritme pompt."

"Interessant", zei ik, "en je vindt dat leuk?"

"Ja, kijk maar", demonstreerde Karel, "hij staat nu wat te hoog op mijn Applewatch, maar dat komt omdat ik met jou aan het praten ben."

"Weet je wat", stelde ik voor, "laten we Dien's mening 's vragen."

"Sorry" wierp Karel tegen, "een andere keer, ik moet nog wat stappen maken."

En Karel liep weg, kijkend op zijn Apple watch.



*) Electric Multi-Purpose Rollator

***) Karels vrouw

Harry Wagendorp

harrywagendorp@mac.com

Verkeersregels theaterquiz Gratis

Kom gezellig naar het theater en spijker tijdens een leuke voorstelling/quiz je verkeerskennis bij. We gaan terug in de tijd tijdens de verkeerstheaterquiz op donderdag 27 februari in Heemskerk. Iedereen is welkom, het belooft een grappige, informatieve en bovenal gezellige middag te worden.

Het verkeer is door de jaren heen flink veranderd. Zo is het tegenwoordig veel drukker op de weg en zijn er nieuwe vervoersmiddelen bij gekomen, zoals de elektrische fiets. Het is best lastig om altijd op de hoogte te zijn van de nieuwste verkeersregels. Daarom organiseert Team Sportservice op donderdagmiddag 27 februari in theaterzaal de Cirkel, A.Verherentstraat 1, de verkeerstheaterquiz 'Hoe Zat Het Ook Alweer?'. Tijdens de quiz doorloop je de verkeersgeschiedenis en komen alle huidige verkeersregels voorbij. Deelname is gratis.

De quiz wordt gehouden door professionele acteurs, begeleid door filmpjes en karaoke. Onder het genot van een gratis kopje koffie of thee en wat lekkers beantwoord je in teamverband zestig vragen over het verkeer van toen en nu. Het winnende team gaat met een leuke prijs naar huis. Kortom een informatieve, uitdagende en vooral gezellige activiteit. De teams worden op locatie gemaakt, u kunt dus gewoon alleen komen.

Zin om naar het theater te komen? Dat kan! Aanmelden is verplicht aangezien er een maximum aantal plekken beschikbaar is. U kunt zich aanmelden via www.teamsportservice.nl/kennemerland en druk bovenin de menubalk op senioren of neem contact op met buurtsportcoach Winnie via T **088 203 73 40** of E wassendelft@teamsportservice.nl

SAMEN MAKEN WE
Nederland kampioen bewegen

De verkeerstheaterquiz maakt deel uit van het programma Doortrappen. Daarmee stimuleert de provincie, samen met de gemeente Heemskerk, senioren om (vaker) op de fiets te stappen. Het programma bestaat uit allerlei leuke en leerzame activiteiten bij jou in de buurt.

Digitip

Tip: Digitale nalatenschap

Steeds meer senioren regelen hun digitale nalatenschap. Steeds meer ouderen denken na over wat zij digitaal achterlaten na hun overlijden, zoals inloggegevens van sociale media, DigiD, en e-mailaccounts. Uit onderzoek van SeniorWeb blijkt dat bijna 60% van hun leden al stappen heeft ondernomen om hun digitale na-



latenschap te regelen, een verdubbeling ten opzichte van 2018, toen dit percentage slechts 32% was. Van degenen die iets hebben vastgelegd, heeft 92% inloggegevens van belangrijke accounts en apparaten gedeeld met naasten.

Regelen van de digitale nalatenschap is voor alle leeftijden belangrijk. Toch heeft ruim 40% van de senioren niets geregeld. Bijna 80% van de ouderen vindt het belangrijk om hun digitale nalatenschap goed te regelen, een stijging van 20% ten opzichte van 2018. Het voorkomt onverwachte problemen. Op de website van SeniorWeb kunnen lezers aan de slag met een online dossier over digitaal nalaten:

www.seniorweb.nl/dossiers/digitaal-nalaten/zelf-regelen

Er zijn bijeenkomsten in de 500 leslocaties verspreid door het land. Ook de Koepel Gepensioneerden benadrukt het belang van het tijdig regelen van de (digitale) nalatenschap. Het advies is om hierover te praten met familie of vrienden en duidelijke wensen vast te leggen. Zo kunt u een contactpersoon aan uw telefoon toevoegen. Bij Apple-apparaten is er de functie 'erfeniscontact', waarmee u een vertrouwenspersoon toegang geeft tot uw gegevens na overlijden. Android-gebruikers kunnen vergelijkbare instellingen regelen via de functie 'inactiviteitsbeheerder' in hun Google-account.

Bron Koepel Gepensioneerden*) d.d. 241130

*) De koepel behartigt de belangen van senioren in Nederland met deskundigheid op het terrein van pensioenen, zorg, welzijn en wonen en

inkomen. Aangesloten zijn 100 gepensioneerden- en seniorenverenigingen. De Koepel komt op voor de belangen van 150.000 gepensioneerden en indirect voor ruim 3 miljoen gepensioneerden en senioren in Nederland.



• Week 50 2024

> Wijkpunt Beneluxlaan 95 feestelijk geopend

Op 21 november vorig jaar is het Wijkpunt Beneluxlaan voor directe burens feestelijk geopend. De Beverwijkse wethouder Nevin Özütok en de Heemskerkse burgemeester Alexander Luijten spraken de aanwezigen toe. Beiden spraken over de kansen die het wijkpunt biedt voor de bewoners uit de buurt, van jong tot oud. Daarna knipten 4 vrijwilligers een groot lint door. In het voorjaar van 2025 wordt het wijkpunt officieel geopend voor alle mensen die in de buurt wonen met een wijkfestival.

Samenwerking Beverwijk en Heemskerk

Het Wijkpunt Beneluxlaan 95 staat er in ieder geval voor 5 jaar. Wethouder Nevin Özütok: "Het wijkpunt is een samenwerking tussen gemeenten Beverwijk en Heemskerk en ook beide welzijnsorganisaties werken hier samen. Het wijkpunt is van en voor bewoners en vormt een echte ontmoetingsplek." Er vinden nu al mooie activiteiten plaats zoals de koffieochtenden, EHBA en wijkvergaderingen. Bewoners weten het wijkpunt steeds beter te vinden, ook voor het organiseren van eigen activiteiten.

Plek voor jong en oud

Burgemeester Alexander Luijten: "De komende periode willen wij het ook steeds meer een plek laten worden voor talentontwikkeling van jongeren uit de wijk. Een samenspel tussen jongeren en ouderen in de wijk."

Openingstijden

De voorlopige openingstijden van het wijkpunt zijn:

- Maandag, dinsdag 10.00 -14.00 u (koffie 11 tot 12).
- Woensdag, donderdag 10.00 -16.00 uur (koffie 14 tot 15).
- Vrijdag 13.00 - 17.00 uur.

• Week 51 2024

> 4 nieuwe meidoorns geplant in Heemskerk



Door storm Poly vorig jaar is de oude meidoorn aan de Beatrix van Dongenstraat bijna helemaal kapotgewaaid. Deze moesten we dus helaas kappen. Voor deze boom komen 4 meidoorns terug. Waarom 4? Deze 4 bomen staan qua kroonvolume gelijk aan de oude kapotte boom. Hierdoor

kunnen huismussen hier meteen in een grote groep een veilig plekje vinden.

• Week 52 2024

>131 Heemskerkers Nederlander in 2024

Op 15-12-2024 was het naturalisatiedag! Daarom



organiseerden we op 16-12-2024 een feestje waarbij we stil stonden bij alle Heemskerkers die afgelopen jaar Nederlander zijn geworden. Zoals onze burgemeester zegt: "Vaak al lang in Nederland en in Heemskerk, goed de taal sprekend en uit alle windstreken. Van België tot

Kameroen.

Wist u dat dit jaar:

- 131 Heemskerkers Nederlander werden?
- ze écht overal vandaan zijn gekomen? Turkije, Polen, België, Sri Lanka, Macau, Afghanistan, Malta, Verenigd Koninkrijk, Italië, Syrië, Ethiopië, Venezuela, Noord-Jemen, Egypte, Iran, Ivoorkust, Verenigde Arabische Emiraten, Dominicaanse Republiek, Brazilië, Algerije, Kameroen, Burundi, Cuba, Zuid-Afrika?
- alle mensen (per gezin) op de bijeenkomst een Ezelpas hebben gekregen?

> Kerstwens college van de gemeente Heemskerk

Met trots blikken we terug op een mooi jaar waarin Heemskerk is uitgeroepen tot de overheidsorganisatie van het jaar. Ook in 2025 gaan we kansen pakken om samen te bouwen aan een nog mooier Heemskerk. Wij wensen u hele fijne feestdagen en een gezond 2025. Het college van de gemeente Heemskerk: Alexander Luijten, Ron Suanet, Piet Burgering, Linda Vos, Ani Zalinyan en Aad Schoorl.

• Geen gemeentenieuws in week 01 2025



ThuisinHeemskerk.nl

! NIEUW !

Ga even kijken...

<https://thuisinheemskerk.nl>



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





Ontmoetingscentrum
Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk
T 0251 24 86 48
contact@destut.nl



Lezing Digitale Betalingen

Woensdag 12 februari om 14.00 uur geeft Ad Kemper (Seniorweb IJmond) een lezing in de Stut over online betalen.

Vroeger was betalen eenvoudig. Dat is het nu nog, maar op een andere manier. Digitaal betalen is vandaag de dag niet meer weg te denken. (Alhoewel... U wordt nu wel aangeraden om een kleine hoeveelheid contant geld bij de hand te houden voor noodsituaties.)



Om door de bomen het bos te kunnen blijven zien, heeft SeniorWeb IJmond het een en ander op een rijtje gezet en komen de vele mogelijkheden aan bod. Genoeg redenen om eens uw licht op te steken en naar deze lezing te komen. Seniorweb zet de mogelijkheden op een rij en wijst op de voordelen maar ook op de gevaren.

Graag vooraf aanmelden bij de Stut (zie gegevens hierboven). U betaalt € 3,- aan de zaal.

U bent van harte welkom.



Het Muizendeurtje

Kinderen zien de wereld met andere ogen dan wij. Waar wij als volwassenen vaak worden opgeslokt door het grote geheel, hebben zij een bijna magisch oog voor details. Zij zien de miertjes die over de grond kruipen, de pluisjes die in de lucht dansen en de sterretjes die twinkelen in de nacht. Als kind leek de tijd dan ook eindeloos, terwijl een jaar nu in een oogwenk voorbij is.

Dat verschil merk ik ook rondom de dood. Wij volwassenen zijn vaak meer bezig met het grote geheel, terwijl kinderen betekenis vinden in de kleinste details. Op onze nieuwe locatie hebben we een "muizendeurtje" geplaatst: een piepklein deurtje boven de plint, met een trapje, een brievenbusje en een lampje met bewegings-sensor.

Bijna niemand van de volwassenen merken het deurtje spontaan op. Kinderen daarentegen zien het direct. Zoals kleine Tessy, die bij haar overleden oma op bezoek was. Fluisterend zei ze: "Kijk papa, een huisje." De rest van de avond bleef ze gefascineerd kijken. Toen ze later een keertje terugkwam, vroeg ze meteen: "Mag ik bij het huisje kijken?"

Met dat ene kleine deurtje hebben we, zonder het te weten, een bijzondere herinnering gecreëerd. Tessy's oma zal voor haar altijd verbonden blijven met dat kleine "huisje". Wat voor ons misschien een simpele toevoeging leek, gaf voor haar een vleugje magie aan het afscheid van haar oma.

Met hartelijke groet,

Mandy Wanmaker, Uitvaartverzorgster
Wanmaker Uitvaart
Gerrit van Assendelftstraat 17D
1961 NH Heemskerk
T [0251 25 41 35](tel:0251254135)

Hier vindt u tips, handleidingen en handvatten om te laten horen wat ouderen zelf belangrijk vinden rondom zorg, welzijn en wonen.

1. Doe het samen

Samen staat u sterk(er). In iedere regio zijn bestaande samenwerkingsverbanden waar u andere senioren kunt vinden om met elkaar de stem van ouderen te laten horen.

Hoe vindt u andere ouderen? Kijk op de website.

2. Praat mee in de gemeente

Een grote verantwoordelijkheid voor de zorg aan thuiswonende ouderen ligt bij de gemeente. Om zorg, welzijn en wonen voor ouderen te verbeteren op beleidsniveau is het daarom belangrijk om als senior mee te denken en inbreng te leveren binnen uw gemeente.

Hoe oefent u die invloed uit? Kijk op de website.

3. Praat met zorginstellingen & woningcoöperaties

Binnen zorg- en welzijnsorganisaties, instellingen, coöperaties: dáár gebeurt het. En soms moet het anders. Hoe oefent u invloed uit op de praktijk?

Kijk op de website.

4. Beïnvloed (wetenschappelijk) onderzoek.

Vaak zijn harde cijfers en resultaten nodig om te bewijzen dat iets beter moet en kan. Daarom is het belangrijk dat er onderzoek wordt gedaan waarbij ouderen zelf betrokken zijn. Hoe oefent u invloed uit op (wetenschappelijk) onderzoek? Kijk op de website.

5. Praat met zorgverzekeraars

Zorgverzekeraars hebben veel invloed op de kwaliteit van zorg. Daarom is het belangrijk dat zij weten wat hun verzekerden - ook oudere verzekerden - nodig hebben. Hoe oefent u invloed uit op verzekeraars? Kijk op de website.

6. Lees meer over opkomen voor ouderen

Hier vindt u tips, handleidingen, trainingen en achtergrondinformatie over belangenbehartiging in het algemeen.

Hoe bent u nog beter voorbereid? Kijk op de website.

W <https://www.beteroud.nl/voor-ouderen/laat-de-stem-van-ouderen-horen>

Blijf in beweging

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

Los entree € 5,70

10-rittenkaart (6 maanden geldig) € 48,25

Magneetkaart (éénmalige aanschaf) € 6,45

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 contact opnemen via:

T [0251 23 29 79](tel:0251232979) (optie 3)

E info.waterakkers@sportfondsen.nl

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



Hulp bij het invullen van uw belastingaangifte 2024



Vanaf 1 maart kan er weer aangifte gedaan worden voor de inkomstenbelasting.

Ook dit jaar is het weer mogelijk hulp te krijgen bij het invullen van uw belastingaangifte over het jaar 2024. De hulp is bedoeld voor een eenvoudige aangifte inkomstenbelasting van 65-plussers. Wij helpen u ook, indien nodig, bij het aanvragen of controleren van zorgtoeslag en/of huurtoeslag.

De belastingsservice is bestemd voor alle ouderen in Heemskerk met een inkomen, bestaande uit een AOW-uitkering, aangevuld met een pensioen of vergelijkbaar inkomen en eventueel een eigen woning.

De machtigingscode van vorig jaar was een doorlopende machtiging tot 31 december 2024. Indien uw belastinginvuller geen nieuwe code voor de komende 2 jaar heeft aangevraagd, heeft u in week 2, 3 en 4 een brief van Logius ontvangen met een nieuwe code die geldig is tot 31 december 2026. Heeft u geen brief ontvangen neem dan contact op met uw belastinginvuller.



Als u voor het eerst uw aangifte wil laten verzorgen moet er een machtigingscode door een van de invullers aangevraagd worden. De invuller heeft dan uw BSN-nummer en geboortedatum nodig.

De belastinginvullers maken gebruik van de VIA (Vooraf Ingevulde Aangifte). In dit programma vult de belastingdienst de bij haar bekende gegevens al in.

Als u geen brief krijgt van de belastingdienst om verplicht aangifte te doen is het toch raadzaam om na te laten kijken of u eventueel geld terugkrijgt. Dit geldt zeker voor degene die naast hun AOW een klein pensioentje ontvangt.

Voor leden van een ouderenbond (KBO, PCOB en ANBO) vragen wij voor de hulp per adres een contante bijdrage van € 15,00 voor de kosten die gemaakt worden zoals print- en reiskosten. Voor niet leden van een ouderenbond bedraagt dit € 22,50.

Als u van deze service gebruik wilt maken, neem dan telefonisch contact op met de volgende invulhulpers:

- dhr. W. Dantuma T [06 20 16 68 08](tel:0620166808)
- dhr. B. Henneman T [06 27 01 76 31](tel:0627017631)
- dhr. P. Niet T [06 51 17 13 95](tel:0651171395)
- mw. M. Oerlemans T [06 53 71 76 30](tel:0653717630)
- dhr. B. Schoutsen T [06 83 13 29 43](tel:0683132943)
- dhr. K. Wassenaar T [06 51 55 52 22](tel:0651555222)
- mw. A. Westerhoven-Prins T [06 19 37 44 00](tel:0619374400)
- dhr. J. Zonneveld T [06 58 86 32 47](tel:0658863247)



Jan Zonneveld,
Coördinator belastingsservice
Stichting De Grijsse Ezel
E jpm.zonneveld@gmail.com

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



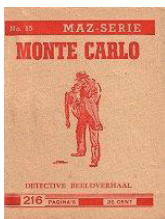
Uit de oude doos Highlight: Dick Bos

Het eerste verhaal van Dick Bos



verscheen in het weekblad de Prins op 20 juli 1940. Het was getiteld: Het geval

"Kleyn". Wekelijks verscheen er een episode in het blad tot en met 1 februari 1941. Getekend door Alfred Mazure. Hij kwam daarna terecht bij de Ten Hagen's Drukkerij en Uitgeversmaatschappij. Deze hield wel van een gokje (als het niet teveel zou kosten). "Het geval Kleyn" verscheen in het voorjaar van 1941. Het was een, zogenaamde, beeldroman ter grootte van een pakje sigaretten en kostte 30 cent. De uitgave was geen succes. Waarschijnlijk was de prijs te hoog, want enige tijd later verscheen "Het geval Kleyn" weer op de markt, ditmaal voor 25 cent. Het formaat was iets kleiner en het papier lichter, zodat het boekje nog maar de helft was van de eerdere uitgave (van deel 1 bestaat overigens ook een Franse uitgave, genaamd: L' Affaire "Kleyn" en dateert uit 1942).



In de oorlogsjaren worden vijftien deeltjes uitgebracht. Het laatste deel is dan "Monte Carlo". De reeks stopt in 1942 door toedoen van de Duitse bezetter.

Na de oorlog wordt de reeks weer voortgezet en de deeltjes 16 tot en

met 26 verschijnen.

In 1948 krijgt Mazure de volgende tegenslag. Er ontstaat een hetze tegen de beeldroman en ook Dick Bos moet het ontgelden. Vanaf 1952 wordt de serie weer herdrukt. Eén nieuw deel verschijnt er wel in deze serie. "Soho", de door zijn broer George Mazure geïnkte titel verschijnt in 1953. Het duurt tot 1962 voordat Dick Bos herdrukt wordt. Dit keer wordt de uitgave verzorgd door uitgeverij "Nooitgedacht" uit Hilversum. Het betreft hier een heruitgave van de eerste 27 (originele) deeltjes, maar dan wel in een willekeurige volgorde en (per deel) een andere titel. De lezer van deel 29 wordt onmiddellijk geconfronteerd met een nieuwe Dick Bos. Alfred Mazure heeft gekozen voor een directe, snelle tekenstijl. Dit in tegenstelling tot



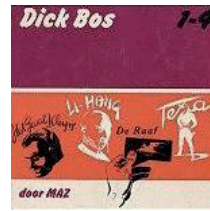
Dick Bos oude stijl



Dick Bos nieuwe stijl

de oude, met zwarte schaduw vlakken gevulde,

stijl die hij hanteerde in de veertiger jaren. De (vroegere wat hoekige) tekeningen zijn nu veel losser en zwieriger. In 1968 valt definitief het doek voor de standaardreeks van Dick Bos. Alleen in 1969 verschijnt er nog een speciale uitgave, genaamd "Glashard". In 1968 wordt het "Groot gedenkboek van de jaren vijftig"



uitgegeven. In 1971/72 verschijnen er bij de Arbeiderspers 3 verzamelalbums met daarin 4 herdrukken per album. In 1990 wordt er door Uitgeverij Möhringer/Partners een herdruk van Li-Hang uitgebracht.

Het betreft een relatiegeschenk.

Vanaf april 2005 werden de Dick Bos verhalen herdrukt door uitgeverij Panda in albumformaat. Er zijn 19 albums uitgekomen met daarin de 73 verhalen van Dick Bos. Raadpleeg de bronnen voor verdere informatie.

Kritiek

De beeldromans waren nog maar nauwelijks op de markt verschenen of ze werden het mikpunt van hevige kritiek en kregen titels als giflectuur, flodderromans en schundliteratuur.



Elke beeldroman, maar ook de reguliere strips die dagelijks in dagbladen werden afgedrukt zoals Tom

Poes, belandden op de afvalhoop van de giflectuur.

Het ministerie van Onderwijs, Kunsten en Wetenschappen nam al snel duidelijk stelling tegen de strips. In een schrijven, d.d. 19-10-1948 adviseerde de verantwoordelijke minister scholen als volgt: "indien gij het personeel Uwer scholen er, wellicht ten overvloede, op wilt wijzen, dat het gewenst is toe te zien, dat de leerlingen de beeldromans niet in de school brengen of onder hun makkers verspreiden." De minister gaf de ontvanger nog een tip mee: "Waar de omstandigheden dit wenselijk maken, waren de leerlingen te wijzen op het zeer oppervlakkige karakter van deze lectuur en op de talrijke boeken, die hun belangstelling meer waard zijn."

Bronnen:

https://mvdwstrips.nl/gloss/strips/dick_bos.php

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

www.dickbos.info/pages/home/laatste-nieuws.php

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

seniorheemskerk@metheemskerk.nl

hoormij·NVVS

Het inlooppreekuur

We zijn er weer op **20 februari 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!

Film over activiteiten van NVVS Hoormij

In Nederland hebben 1,3 miljoen mensen last van een vorm van slechthorendheid en evenwichtsproblemen. NVVS Hoormij biedt ondersteuning aan deze mensen. Dat doet zij door voorlichting, inlooppreekuren en belangenbehartiging. Om te zorgen dat ieder hiervan op de hoogte is, hebben we een film laten maken die op de lokale TV zenders wordt uitgezonden en ook op hun Facebookpagina's te bekijken is. RTV Heemskerk heeft de film al in zijn dagelijks programma opgenomen. Wanneer u het wilt bekijken op een moment dat u past, ga dan naar:

<https://heemskerk.nieuws.nl/gezondheid/stichting-hoormij-ondersteunt-mensen-met-gehoorproblemen-in-IJmond-en-Alkmaar>
Voorlichting over slechthorendheid in Uitgeest



Deze keer niet in Heemskerk maar in Uitgeest **Donderdag 13 maart 2025 om 09.30 uur in Dorpshuis De Zwaan, Middelweg 5, Uitgeest.** Dat is voor Heemskerkers heel dichtbij en wij verwachten dan ook veel bezoekers. Rondom het Dorpshuis is ruim parkeergelegenheid en het parkeren is gratis. Er zijn die ochtend twee inleiders: de eerste behandelt de algemene kennis over het gehoor en gehoorverlies. De tweede gaat in op wat een hoortoestel kan betekenen bij voorkomende hoorproblemen en welke speciale wensen voor u van belang zijn wanneer u met een audicien in contact treedt. Er is tijdens en na de lezingen ruim tijd voor het stellen van vragen. Toegang is gratis.

Tot ziens in Uitgeest!

Vriendelijke groet van Wim Steenpoorte,
Secr. NVVS afd. Alkmaar IJmond.

E wsteenpoorte@hetnet.nl



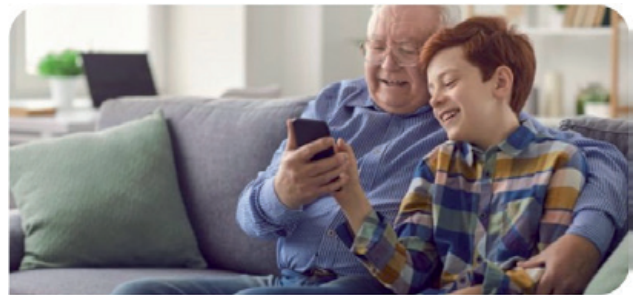
ANBO PCOB

Trefpunt

Trefpunt is een digitale ontmoetingsplaats waar leden met elkaar in contact kunnen komen. Leden kunnen afspreken om bijvoorbeeld te gaan wandelen, fietsen, koken, een leesclub starten, iemand een vraag te stellen of ideeën uit te wisselen. Daarnaast kunt u puzzelen, iets te koop aanbieden, meepraten over een thema van de maand of meedoen met de foto van de maand;

Het volgende is uit de Trefpunt e-mail van ANBO-PCOB 10 januari jl.

Oproep voor oma's en opa's



Er zijn groeiende zorgen over de leesachterstand van de huidige jeugd. Waarom zouden wij als opa's en oma's daar niet een verschil in maken door vaker samen te lezen met onze kleinkinderen? Zelfs op afstand kan dat eenvoudig met bijvoorbeeld FaceTime! Een van onze leden kwam op dit idee tijdens de coronaperiode: "Het werd zo leuk om via het internet leescontact met de kleinkids te houden dat we er na de lockdowns mee door zijn gegaan. Mijn band met mijn kleinkinderen groeide en bloeide. Ik geef niet alleen een boek, maar lees het ook samen met hen, soms om-en-om een hoofdstuk.

Hebt u dit al geprobeerd? Pak er een boek bij, bel uw kleinkind en ontdek samen hoe leuk lezen kan zijn.

Contact

Vijzelmolenlaan 20-22

3447 GX Woerden

T [0348 46 66 66](tel:0348466666)

E trefpunt@anbo-pcob.nl

W www.uwtrefpunt.nl



Trefpunt

Kom op! Februari 2025

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Yoga (3 groepen)	ma	Schuilhoek	09.00-12.30
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
Balance Energy Gym	di	Spectrum	09.00-10.00
Trandelen	di	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	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, 11.30
Yoga	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Oefeningen in het duin	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga 55+	do	Spectrum	09.00-10.00
Fifty Fit	do	Spectrum	10.30-11.30
Qigong en Tai Chi	do	De Stut	12.15-13.15
Wandelen voor mantelzorgers	do 20	B'wk Westerhoutpark	13.30
Dansen zonder partner, workout met muziek	do	De Stut	15.00-15.45
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
Rekken en strekken	vr	d'Evelaer	09.00-10.00
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
Power walking	zo	d'Evelaer	09.30-10.30
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Quiltbee 1 op 1 ^e ma en 2 op 3 ^e ma	1 ^e en 3 ^e ma	De Stut	13.30-15.30
Mandala tekenen basiscursus	2 ^e ma	De Stut	13.30-15.30
Mandala chakra tekenen	4 ^e ma	De Stut	13.30-15.30
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graveren)	di	Arti-Ambachten	09.15-12.00
Zelfstandig kantklossen	di	Spectrum	09.30-11.30
Handwerken (neem zelf handwerk mee € 1,- entree)	di	Jansheeren	13.30-15.30
Teken- en schilderclub de Werf	di	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
Workshop De-Coupage	vr 7	De Stut	13.30-15.30
Cultuur en muziek			
Leesclub	wo 26	Spectrum	10.00-11.30
Zing-Kring-middag, iedere 2 weken	wo 5+19	d'Evelaer	14.00-15.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Het Stutkoor	do	De Stut	10.30-11.45
Cursussen			
Duitse conversatie	di oneven wk	De Stut	13.30-15.00
Samen schilderen in d'Evelaer	di	d'Evelaer	20.15
Franse conversatie	vr	De Stut	09.00-10.30
Spaanse conversatie	vr	De Stut	09.30-11.00



Kom op! Februari 2025

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Koffieochtend	ma 24	Spectrum	10.00-11.30
Kom kennismaken met onze Zelfhulpgroep	ma 10	Café, Reigershoeve	19.00-20.30
Open Boekbindwerkplaats op afspraak		Handen Ineen	
Taalcarousel voor wijkbewoners	wo	De Stut	09.00-10.30
Lunch & Zo. Feestlunch met oudhollandse spelletjes	do 13	d'Evelaer	12.45-15.00
Kombinnen: koffie, thee en een goed gesprek € 1,- entree	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Dansuif aan zee	vr 21	Café de Zon, Wijk a Zee	14.00-17.00
Zing mee met Participatiekoor IJmond- Noord	za 15	d'Evelaer	Tijden volgen
Spellen / Recreatie			
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren klaverjassen	ma	Spectrum	13.30-16.30
Kienen	ma 24	Jansheeren	14.00-16.00
Klaverjassen	ma 24	Spectrum	19.30-22.30
Sjoelen	di	Spectrum	14.00-15.30
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 5+19	Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	wo 26	De Stut	13.30-15.30
Klaverjassen	wo 12+26	Jansheeren	13.30-16.30
Boccia	wo	Spectrum	14.00-15.30
Bridge, opfriscursus	do	De Stut	09.30-11.30
Recreatiemiddag (klaverjassen, keezen e.a. spelletjes)	do	Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do	Spectrum	19.00-23.00
Keezbord	vr 7+21	De Stut	13.30-16.00
Prijzen klaverjassen	vr 21	d'Evelaer	20.00
Keezen op vrijdag	vr 28	d'Evelaer	20.00
Diversen			
Samen met een boek op maandag	2 ^e ma v.d. mnd	De Stut	10.00-11.30
Mantelzorgconsulent op Serviceplein	ma	Gemeente Heemskerk	10.30-14.00
Leesgroep boekensteun	4 ^e di. v.d. mnd	De Stut	09.15-10.45
Senior web	wo 12	De Stut	14.00-16.00
Parels duiken	wo 12+26	De Stut	10.00-12.00
Alzheimer trefpunt	di 11	De Stut	19.00-22.00
NVVS inloopsprekuren voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 20	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Kunstgeschiedenis voorjaar v.a. 6 mrt	do	De Stut	13.30-15.30
Testament en erfrecht	vr 14+28	De Stut	12.00-16.00
Valpreventie	vr 14	De Stut	13.30-15.45
Repaircafé	za 1	Schuilhoek	10.00-14.00
Rommelmarkt	za 8	Schuilhoek	
Stutlunch	zo 23	De Stut	12.30-15.00
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 (H.I.)	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
Reigershoeve	Oosterweg 5B	0251 20 70 27	https://reigershoeve.nl



uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

Welkom bij Uitjezorg

Activiteiten en ontmoetingen in een veilige, ongedwongen sfeer. Voor mensen met dementie en hun naasten. Ontmoet mensen met dezelfde



Reigershoeve

ervaringen. Maak plezier, deel uw zorgen, haal informatie op en leer van lotgenoten. Een initiatief voor de regio IJmond van woonzorgboerderij de Reigershoeve. De Reigershoeve en mogelijke partners spelen een ondersteunende rol.

Maak kennis met de Zelfhulpgroep

Maandag 10 februari van 19:00 tot 20:30 uur.



Zorgen voor een partner of naaste met dementie kan intensief zijn en roept vaak veel vragen en emoties op. Wilt u hierover praten met mensen die dezelfde situatie meemaken? Dan is onze zelfhulpgroep wellicht iets voor u.

We organiseren een vrijblijvende kennismakingsbijeenkomst voor partners, kinderen en andere naasten. Onder leiding van een ervaringsdeskundige krijgt u meer informatie over de zelfhulpgroep en worden de onderwerpen voor de komende bijeenkomsten besproken. Er is geen bemoeienis van zorgprofessionals wat deze Zelfhulpgroep uniek maakt. Ook is er geen indicatie nodig. Het aantal bijeenkomsten is afhankelijk van het aantal deelnemers en de thema's die worden ingebracht.

Alle sessies worden geleid door ervaringsdeskundige Henk Smit, die zelf voor zijn moeder, schoonvader en broer heeft gezorgd.

Meer informatie? Aanmelden graag via www.uitjezorgijmond.nl/zelfhulpgroep

Kom naar onze dansfuij aan zee.

Vrijdag 21 februari van 14.00-16.00 uur.

Na het grote succes van vorig jaar nodigen we iedereen met veel plezier opnieuw uit voor onze Dansfuij aan de Kust! Op deze bijzondere middag draait alles om genieten, bewegen en herinneringen ophalen in de warme sfeer van Café de Zon in Wijk aan Zee met **Live muziek van The Rocking Robins.**



Beleef een muzikale tijdreis met hits van legendarische artiesten als The Shadows, The Everly Brothers, The Beatles en meer! Heb je een favoriet? Verzoekjes zijn van harte welkom!

Deze dansfuij wordt speciaal georganiseerd voor (thuiswonende) mensen met dementie en hun dierbaren. Samen maken we er een middag vol swingende nostalgie van. Dans op de vertrouwde klanken, zing mee of laat je betoveren door de sfeer en herinneringen die tot leven komen.

Deze activiteit wordt mogelijk gemaakt door Viva! Zorggroep, de ZorgSpecialist, Café de Zon, The Rocking Robbins, Alzheimer Nederland Midden Kennemerland en Uitjezorg; IJmond.

Meer informatie? Aanmelden graag via www.uitjezorgijmond.nl/dansfuij-februari

Welkom bij de Reigershoeve

Aan de Oosterweg, op één van de mooiste plekjes in Heemskerk, staat woonzorgboerderij de Reigershoeve.



Op de zorgboerderij kunnen 27 mensen met dementie wonen die intensieve verzorging nodig hebben.

De bewoners wonen in vier groepswoningen. Eén daarvan is bestemd voor mensen die op jonge leeftijd (beneden de 65 jaar) dementie hebben gekregen.

W <https://reigershoeve.nl>

Wij Gedenken

25-11-'24	Hr.	A.I. Maat	77	18-12-'24	Hr.	J.M. Kouwenhoven	81
27-11-'24	Mw.	M.J. van Leeuwen	69	18-12-'24	Hr.	T.A. Aardenburg	81
01-12-'24	Hr.	B. de la Croix	88	18-12-'24	Hr.	A. Groen	77
01-12-'24	Hr.	T. Hazewindus	84	19-12-'24	Hr.	A.J. van Lieshout	95
03-12-'24	Hr.	W. vd Burg	81	24-12-'24	Hr.	S.J. van Jelgerhuis	73
03-12-'24	Mw.	P.G.M. Smit-Meijer	83	25-12-'24	Mw.	M.J. van Waadenoyen Kernekamp-Reis	90
03-12-'24	Hr.	A.T. Buur	91	26-12-'24	Mw.	I. Piepers-Vrengoor	94
03-12-'24	Hr.	A. Bregonje	84	26-12-'24	Hr.	H.E. Witsenhuysen	75
03-12-'24	Mw.	I.S. Volodko	83	27-12-'24	Mw.	E. Koster-Horn	77
04-12-'24	Hr.	F.E. de Boer	87	28-12-'24	Hr.	A. Sinnige	75
04-12-'24	Hr.	K.I. van Brummelen	75	28-12-'24	Hr.	W.H.J. Laurent	83
04-12-'24	Mw.	A.A.C. Stern-van Roon	83	29-12-'24	Mw.	C.M. Peters-Vossen	87
05-12-'24	Mw.	N. Poelstra-Spinder	96	29-12-'24	Hr.	A.M. Zevenhuizen	70
05-12-'24	Hr.	P.C.M. Limmen	84	29-12-'24	Hr.	J. de Koning	74
05-12-'24	Hr.	H.J. Bakker	71	29-12-'24	Hr.	B. Gerritsen	86
07-12-'24	Mw.	J. Merodio Suero-Saiz Corona	82	29-12-'24	Mw.	I.E. Zuiderwijk	68
07-12-'24	Hr.	B. Ottens	77	31-12-'24	Hr.	D.W.J. Remmers	74
07-12-'24	Mw.	H.G.M. Castricum-Gooyer	89	31-12-'24	Mw.	A.T. de Later-De Jong	79
08-12-'24	Hr.	J.L. van Alphen	87	31-12-'24	Mw.	E.M.A. Koning-Dunselman	90
09-12-'24	Hr.	G. van Blanken	81	01-01-'25	Hr.	H.P. Zerr	83
09-12-'24	Hr.	J.W. van Someren	91	01-01-'25	Hr.	J.C.M. van Goethem	82
09-12-'24	Hr.	C. Koetzier	90	01-01-'25	Mw.	C.J.E. Kuiper-Van Zutphen	92
10-12-'24	Hr.	J.W. Willems Van Dijk	91	02-01-'25	Hr.	H.J. Slotemaker	77
10-12-'24	Hr.	N. Zijlstra	80	03-01-'25	Hr.	J.C. Bakker	66
10-12-'24	Hr.	C.H. Poelgeest	82	03-01-'25	Mw.	M. Burrij-vd Wint	94
11-12-'24	Mw.	A.M. Wassenaar	86	03-01-'25	Mw.	T. Rendering-Dieterman	92
11-12-'24	Mw.	C. de Graaf-Bol	87	04-01-'25	Hr.	J.J. Groot	92
11-12-'24	Mw.	M.J. Folkersma-Luit	90	04-01-'25	Hr.	C.J. Broersen	90
13-12-'24	Mw.	W.M. Smit-Verploegen	89	04-01-'25	Mw.	C.A. Stammis-Volmer	84
13-12-'24	Mw.	W.M. Bank-Schoonenberg	86	05-01-'25	Mw.	A.M. Limmen	77
14-12-'24	Hr.	W.B. Koelman	82	05-01-'25	Mw.	M.G. Stuive-Vink	83
14-12-'24	Hr.	P.H.M. Vloeimans	85	06-01-'25	Mw.	M.C. Boes	93
15-12-'24	Hr.	B. Koster	77	06-01-'25	Hr.	Q.N. Mienis	77
15-12-'24	Hr.	HR. Mom	77	07-01-'25	Mw.	E.J.M. Kooij-Ploeger	78
16-12-'24	Hr.	HR. Reckewell	76	08-01-'25	Mw.	J.H. Struijk	75
17-12-'24	Hr.	J.G.J. de Wit	83	09-01-'25	Mw.	A. Stammes	98
17-12-'24	Hr.	D.P. van Schieveen	75				



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/ <ul style="list-style-type: none"> • Bezoek aan huis en activerend huisbezoek • Telefooncirkel IJmond. Elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid 	06 35 11 34 35		09.00-12.00
	06 53 35 99 13		09.00-12.00
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 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 <ul style="list-style-type: none"> • 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 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, Maastraat 3	06 12 87 09 95	ma t/m vr	09.30-15.30
Serviceplein Heemskerk , over werk, inkomen, zorg en welzijn. Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk T 14 0251 E: 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 09.00-10.00 ÷ 14.00-15.00
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@svvijmond.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		