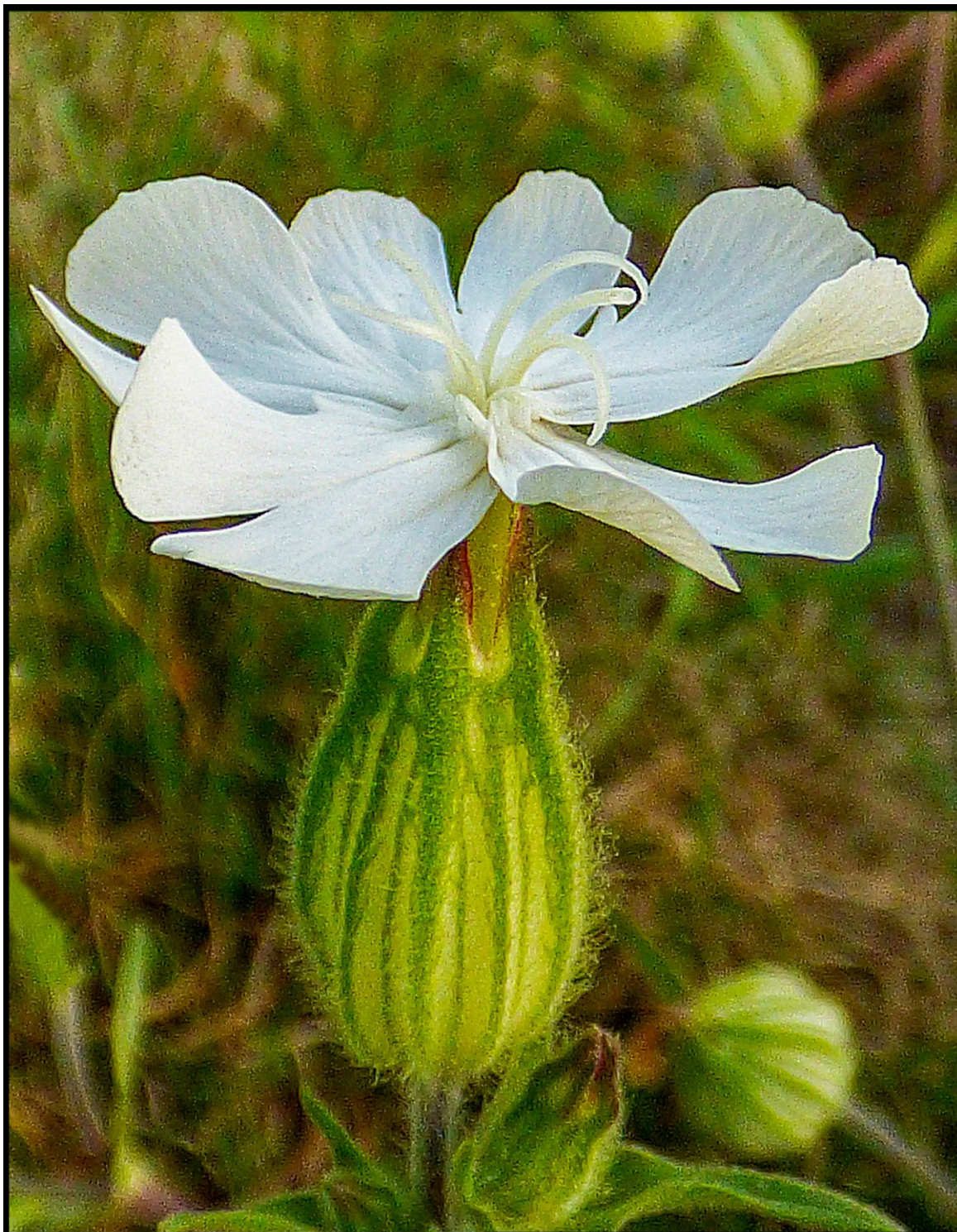


SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Hanneke Plaatsman

JUNI 2023

KOEKOEKSBLOEM IN JUNI



**Ons
kantoor
is er
voor ú.**

**Janssen &
van Commenée**
notarissen

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

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

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

**Notarissen
Janssen & Van Commenée**

Burgemeester Nielenplein 2
1961 NV Heemskerk

Tel.: 0251 - 24 52 24

Fax: 0251 - 24 59 34

E-mail: notaris@notarisjvc.nl

Website: www.notarisjvc.nl

Peren-karamel taart

Deze peren-karmeltaart maak je binnen een handomdraai met het recept van Rudolph.

"Karamel blijft mij keer op keer verleiden. Daarom presenteer ik voor alle liefhebbers de meest onweerstaanbare taart waar je nóóit genoeg van krijgt: de peren-karmeltaart."

Ingredienten

300 g suiker

7 peren

125 g bladerdeeg

1 eetlepel suiker om te bestrooien

Bereidingswijze

1. Verwarm de oven voor op 175°C. Vet de bakvorm in en bekleed de bodem met bakpapier.
2. Voeg beetje bij beetje de suiker toe aan een pan en karamelliseer de suiker in gedeeltes. Giet de karamel in de bakvorm.

3. Schil de peren, snijd ze in vieren en verwijder de klokhuizen. Leg de peren in een waaier bovenop de karamel.
4. Rol het bladerdeeg uit en leg op de peren. Stop het bladerdeeg een beetje in langs de randen en vouw het teveel aan deeg om naar het midden.
5. Bestrijk het deeg met een beetje water en bestrooi met de lepel suiker. Bak de taart in circa 45 minuten goudbruin en gaar. Laat na het bakken iets afkoelen zodat de karamel een beetje kan stollen.
6. Keer de taart om op een schaal of bord en verwijder de vorm. Serveer met de taart met een lepel crème fraîche.



Hallo, goede dag

Deze woorden spreken we heel vaak uit wanneer we iemand, meestal een bekende, tegenkomen. Simpele woordjes die toch veel kunnen betekenen.

Zo weet ik van iemand dat wanneer hij naar de markt was geweest zijn dag weer goed was want hij was wel twee keer iemand tegen gekomen die hallo had gezegd. Dat betekent dat men je "ziet staan" en dat is voor mensen met weinig sociaal verkeer een prettige ervaring. Het is per slot van rekening niet verboden om mensen gedag te zeggen als je pad gekruist wordt. Probeer het en zeg 'dag' tegen mensen die je tegenkomt. Mijn ervaring is dat bij een fietstochtje op de Veluwe al bijna iedereen elkaar groet, dus waarom zouden we dat in ons Heemskerk dan niet doen.

Vriendelijk zijn, eigenlijk raar dat het niet vanzelfsprekend is. Het lijkt makkelijker om vriendelijk te zijn in de zomermaanden. De zon schijnt en het humeur is dan meestal ook wat zonniger.

Ik hoop dat u de komende zomermaanden van de zon kunt genieten. Dit blad zal in juli en augustus niet verschijnen maar in september hopen wij u weer te kunnen informeren over het reilen en zeilen in ons mooie Heemskerk en over zaken die voor senioren van belang (kunnen) zijn.

In deze editie van de Senior treft u aan:

- Zomertip
- Expositie stadhuis
- ANBO
- Mantelzorgwaardering 2023
- KBO Heemskerk
- Peren-caramel taart
- Karel
- Handen Ineen
- Vrijwilligers vervoer
- En natuurlijk de agenda
- Biljartclub kampioen

Ik wens u weer veel leesplezier.
Namens de redactie,

Jan de Looze

Rara

Je krijgt het er gratis bij, maar je moet
het wel betalen!
Oplossing elders in dit blad.

Senior

voor Heemskerkse Ouderen

53^e jaargang, nummer 10, juni 2023

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 6 juni 2023

Inleverdatum septembernummer:

uiterlijk 14 augustus 2023

Oplage:

5685 exemplaren - 327 digitale lezers

Redactie

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

Contactpersoon

Ingrid Dudink, T 06 484 57 632

Kopij bij voorkeur via

seniorheemskerk@metheemskerk.nl

of naar ons adres:

Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk

Senior digitaal lezen kan via

www.metheemskerk.nl/senior

Illustraties

Harry Wagendorp

i.s.m. Fotokring Heemskerk

<https://fotokringheemskerk.nl/>

Drukwerk: VHP

Adverteren?

Jan Zonneveld, T 06 588 63 247

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

Verzending naar

alle 66 plussers in Heemskerk

Senior niet bezorgd?

Bel 06 484 57 632 na de 10^e van de maand

Senior lezen via internet

Opgeven via:

65plusbestand@metheemskerk.nl

onder vermelding van naam, adres
e-mailadres

HEEMSKERK

Expositie in het Stadhuis van Beverwijk

Tien enthousiaste buurtbewoners met en zonder migratieachtergrond hebben - ieder vanuit hun eigen cultuur en achtergrond - hun wonen en leven in de IJmond op de gevoelige plaat vastgelegd. Gedurende twee maanden hebben de deelnemers aan dit bijzondere fotoproject in Ontmoetingscentrum De Stut met elkaar gesproken over waarden en normen, hun eigen activiteiten en over je 'thuis' voelen hier in de IJmond. Het geeft een verrassend en spannend inkijkje in ieders leven.

Deze gezamenlijke zoektocht heeft geleid tot een hele speciale expositie van 10 fotocollages. Iedere collage bestaat uit 5



samenhangende foto's die stuk voor stuk een bijzonder verhaal vertellen. De fotocollages zijn in de maanden juni, juli en augustus in het Stadhuis van Beverwijk (gratis) te bezichtigen op alle werkdagen tussen 09:00 uur en 16:00 uur. Uw bezoekje meer dan waard.

Dit fotoproject is een gezamenlijk initiatief van Ontmoetingscentrum De Stut, de Fotokring Heemskerk (FKH) en Stichting Participatie Anderstaligen (SPA) en is tot stand gekomen dankzij Kennemer Print Service uit Velsen-Noord en de projectsubsidie van de Gemeente Beverwijk.

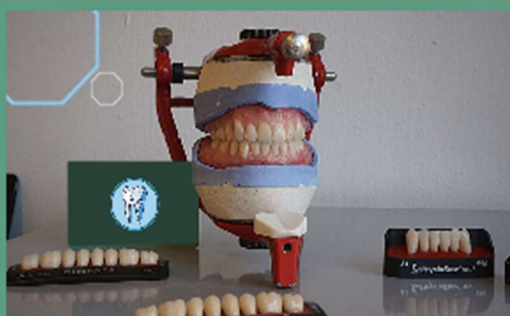
Bridgen is conditietraining voor de geest

Bridgeclub ABC Heemskerk heeft ruimte voor nieuwe leden!!

Gelegenheid hiervoor vindt u bij bridgeclub ABC, al 35 jaar actief in het Sportcentrum te Heemskerk. Een gezellige middagclub die nog ruimte heeft voor nieuwe leden, beginners tot en met gevorderden. Er wordt elke donderdagmiddag in competitie verband gespeeld in 6 speelronden per middag van september tot eind april. Tevens is er een Kerstdrive en een Slotdrive.

We spelen van 13.00 uur tot 16.00 uur in het De jaarcontributie bedraagt € 50,00 per persoon.

Aanmelden bij: Ben Bleeker, tel. 06 832 34 889
Ria Zuidweg, tel. 0251-201 233



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

De Stut en de zomer

We staan allemaal in de startblokken om er een leuke zomer van te maken. Ons ontmoetingscentrum De Stut heeft er dan ook zin in!

Via ons zomerprogramma blijft u op de hoogte en hou onze website in de gaten, www.destut.nl.

Heeft u een leuk idee voor de zomerperiode, laat het ons dan weten.

Op dit moment zijn we hard bezig om een mooi nieuw programma samen te stellen en daar kunnen we uw mening en ideeën zeer goed voor gebruiken.

Wat vindt u belangrijk om in De Stut tegen te komen, waar gaat uw aandacht naar uit. U komt vast ook bij andere organisaties en misschien heeft u wel eens gedacht: "zou dat nou niet leuk zijn voor De Stut?" We nodigen u dan ook van harte uit om hierover contact met ons op te nemen.

Natuurlijk kunt u bij ons langskomen en het in de ideeënbus stoppen, maar via de mail is natuurlijk ook mogelijk, contact@destut.nl.

Verder willen we in het nieuwe seizoen weer workshops en cursussen gaan geven. Dus bent u een enthousiaste hobbyist en lijkt het u leuk om uw hobby aan anderen te leren, dan zijn we op zoek naar u!!! Bent u nieuwsgierig geworden naar de mogelijkheden? Neem dan contact met ons op, dan gaan we graag met u in gesprek. Ons mailadres is contact@destut.nl

We zien u graag bij ons in De Stut!



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@tppgerardkool.nl



St Caecilianieuws

Ik zou zo graag hebben geschreven “Vindt u het ook zo’n mooie lente?” Maar helaas, de weergoden laten ons behoorlijk zitten met de regen en koude.

De repetities gaan wel gewoon door. Voor Caecilia geldt dat voor een concert op 25 juni in Vleuten. Het betreft een HaFaBra-Concert. (Harmonie - Fanfare - Brassband).

<https://harmonieorkestvleuten.nl/hafabra-concert/>

Op uitnodiging van Harmonie Vleuten blazen de Brassband Breukelen en Fanfare Caecilia Heemskerk ook een toontje mee. Het is een buitenconcert dus maar duimen voor een zonnetje.

Voor Nova Caecilia zijn de repetities o.a. ook voor een buitenconcert op dinsdag 4 juli achter het repetitielokaal aan de Mrt van Heemskerckstraat 41 A.

Aanvang is 19.00 uur.

Bij dit concert spelen de jonge muzikanten van het leerorkest ook mee. Weer duimen!

Nog even een terugblik op de muzikale medewerking van Caecilia aan de Dodenherdenking van 4 mei. Naast vele bekende koralen en een tweetal korte passende muziekwerken, werd uiteraard ook het Wilhelmus en de Last Post gespeeld. Dit laatste stuk werd gespeeld door Ron Kuiper op trompet. Het was bij Caecilia nog nooit gebeurd!

Prachtig klonk de trompet maar die werd door een **merel** voortdurend begeleid. Zeer bijzonder.

Met muzikale groet,
Jaap Hilbers.



“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 Coevenhoven-
straat 4 (in het pand van Van Els Optiek).

Bel 0251 - 234 167 of e-mail heemskerk@hoorcare.nl

Wij zijn niet op aarde om anderen verdrietig te maken

door	Mishandeling
door	Hebzucht
door	te Bestelen
door	te Beledigen
door	het Woord te ontnemen
door	Niet nakomen van beloften
door	Kwaad te spreken
door	Niet te delen
door	te Beliegen

Zomertip

De Merlin Bird ID-app



De Merlin Bird ID-app kan meer dan 1.000 vogelsoorten in uw buurt identificeren op basis van zicht of geluid. We worden ongevoelig voor de gewone geluiden om ons heen - autoalarmen,

kwetterende eekhoorns, de geluiden van het moderne leven de hele dag om ons heen. Als je me een week geleden had gevraagd wat voor soort vogels er in mijn buurt leven, had ik, zeker van mezelf, "mussen" kunnen zeggen (omdat ze vrij gemakkelijk te herkennen zijn). Anders? Ik heb geen idee. Maar nadat ik de Merlin Bird ID-



app maar een paar minuten had gebruikt, kon ik buiten mijn huis zoveel meer gevederde burens horen en zien. Deze app is mogelijk gemaakt door het Cornell Lab of Ornithology en vogelaars die meer dan 800 miljoen waarnemingen hebben bijgedragen aan de eBird-app. Nu heb je geen dik boek of een doorgewinterde gids nodig om te leren over lokale vogels.

Hoe de Merlin Bird ID-app te gebruiken

De Merlin Bird ID is gratis, maar u moet wel wat informatie delen om de functies te gebruiken. Installeer de app op je telefoon via App Store of Google Play en meld je aan met e-mail. Wanneer je de app toegang geeft tot jouw locatie, kunt u gegevens downloaden voor het identificeren van vogels in uw regio, of u kunt kiezen uit vele andere regio's over de hele wereld. Merlijn kan momenteel meer dan 1000 vogelsoorten identificeren in de Verenigde Staten, Canada, Europa en Midden- en Zuid-Amerika. Naarmate meer gebruikers vogelwaarnemingen over de hele wereld delen, zal de app worden uitgebreid met meer soorten en regio's.

U kunt ervoor kiezen vogels te identificeren door ze fysiek te beschrijven, een foto te maken of hun zang op te nemen. Ik heb ervoor gekozen om met de geluidsfunctie te spelen omdat ik probeer te relaxen, niet met een verrekijker door het bos te stampen. Eerst heb ik de app getest door een opname van een zomertangare op mijn computer af te spelen. Het identificeerde de vogel meteen, maar suggereerde ook andere mogelijkheden witvleugelduif en kardinaal. Die vogels lijken in niets op elkaar, dus ik vroeg me af wat de app in de war bracht. Toen besepte ik dat de zeer

zwakke kreten van een duif en een kardinaal van buiten mijn huis naar binnen kwamen. Ik had ze niet eens



Zomertangare

opgemerkt, maar de app wel. Zo goed is de app. Toen ik de app vijf minuten 's ochtends in de natuur naar mijn achtertuin bracht, pikte hij de geluiden

op van 11 soorten vogels in mijn dichtbevolkte stadswijk. Het voelde alsof ik voor het eerst nieuwe burens ontmoette.

Lok de vogels

De National Wildlife Federation geeft de volgende tips om vogels in je tuin te krijgen:

- Installeer een vogelbad zodat ze altijd vers water hebben.
- Kweek inheemse planten
- Maak de ruimte waar je gazon laat groeien kleiner ten gunste van meer vogelvriendelijke plekken.
- Gebruik geen insecticiden.
- Ruim geen dode bomen op en leg een takkenhoop op de grond (houtpil) - ze bieden onderdak aan vogels.
- Gebruik vogelvoerders.

Bezoek deze sites voor meer informatie:

- <https://nl.wikipedia.org/wiki/Vogels>
- https://vogels-europa.linnaeus.naturalis.nl/linnaeus_ng/ap/p/views/introduction/topic.php?id=3283&epi=6
- <https://waarneming.nl>
- <https://web.archive.org/web/20060208024713/http://www.natuurgeluid.nl/clubsnds.htm>

Luisteren naar duidelijk vogelgeluid is fascinerend, en mogelijk roep je uit: "Oh! We hebben het geluid van een gierzwaluw gevangen!" en ga je hun roep nabootsen. En nog een waarschuwing voor degenen die nog nooit op vogelgeluiden hebben gelet: als je de stemmen van vogels eenmaal herkent, kun je ze misschien niet meer uitschakelen. Serieus, de huismussen houden nooit hun mond.

Bron: Anna Lee Beyer Lifehacker 230505
(<https://lifehacker.com/>)



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN SENIOREN IN HEEMSKERK

Senioren, chauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij Goedkope Keuringen op 7 en 21 juni, 5 en 19 juli 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 de website:

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

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E en medisch € 40,00, C/D/E en Taxipas € 55,00.

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.



Een vraag die iedere dag terugkeert, want eten en drinken zijn de pijlers waarop wij leven. Echter de vraag is niet zo makkelijk te beantwoorden. Bent u nog van de oude generatie dan heeft u al dagen van tevoren gepland wat u vandaag en morgen gaat eten. De nieuwe generatie vlucht nog even na het werk de supermarkt in en vraagt via de smartphone (moderne manier van communicatie) wat er gekocht moet worden.

Ons eetpatroon wordt voornamelijk bepaald door ons verleden. Hoewel het in de loop der jaren aardig is veranderd door de inspraak van de jeugd. Of wij Hollanders het echt wel goed doen met ontbijt, lunch en warme maaltijd is nog maar de vraag. In Rusland begint men de dag met een warme maaltijd. Er moet gewerkt worden en daar is energie voor nodig. Naarmate de dag verloopt worden de maaltijden steeds lichter. Zodat voor het slapen een gevulde maag hun niet de nachtrust verstoort. Wij houden ons aan het dagelijkse ritueel. Een ontbijt dat helaas niet door iedereen gegeten kan worden. De scholen overwegen nu al om alle kinderen een ontbijt te serveren om meerdere redenen.

Ook hier is het doorgedrongen dat je pas prestaties kunt leveren als je hebt gegeten. Ook werkende mensen slaan soms hun ontbijt over. "Geen tijd of geen zin/trek". Jammer dat de prijzen voor de dagelijkse behoefte zo sterk stijgen. Je hoeft geen econoom te zijn om te weten wat de zogenaamde "Graaiïnflatie" betekent. Kennelijk pikt iedereen die in de voedingsketen zit een extra graantje mee. Gelukkig is er nog een voedselbank voor hen die het water tot aan de lippen staat. Ook zij vragen zich iedere dag af "Wat eten we vandaag?".

Fred Wijers



Huize van de Nouweland

Op elke 2^e dinsdag van de maand spelen we weer Bingo in Huize van de Nouweland.

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

Uitspraken

- Succes is een taart waarvan iedereen wil eten. Maar als ie op is zie je niemand meer. (Wim Kan)
- Ze keek me aan met de ogen van een vis die ik niet graag zou eten. (Simon Carmiggelt)
- De mensen die het meest aan eten denken, zijn diegenen die zich hebben voorgenomen minder te gaan eten. (C. Buddingh)
- Het geheim van een succesvol leven is eten wat je wil en je voedsel het zelf maar laten uitvechten in je maag. (Mark Twain)

Gouden Picknick 2023

Voor de derde keer organiseert Gouden Dagen de Gouden Picknick voor alle ouderen in Heemskerk. Datum: 24 juni. Dit keer doen we het samen met MET Heemskerk en de gezellige groep Konmakandra. Deze Gouden Picknick wordt een mix van Hollandse en Surinaamse gezelligheid. U komt toch ook?

De Picknick begint om 12.00 uur en zal voortduren tot 17.00 uur. De Plaatjesdraaierij is aanwezig om een mix van Nederlandse en Surinaamse muziek af te spelen. Ondertussen wordt er nog een gezellige quiz gespeeld. Er is een minimarkt waar leuke (cadeau)artikelen gekocht kunnen worden, maar waar ook verteld wordt over o.a. de Surinaamse klederdrachten.

We mogen gebruik maken van het DSS terrein, Communicatieweg 2 te Heemskerk. U kunt entreekaarten kopen bij Het Spectrum, Lauraplein 1 en bij de locaties van ViVa! Zorggroep in Heemskerk (Westerheem, Sint Agnes, Heemswijk, Waterrijk en Meerstate). De kaarten kosten € 7,50 p.p. Met deze kaart kunt u eten en drinken halen bij de marktkramen.

Kunt u niet zelfstandig naar het DSS terrein komen, dan kunt u bij de aankoop van de entreekaart aangeven dat u opgehaald wilt worden op de locatie. U rijdt dan met Vrijwilligersvervoer mee naar de Gouden Picknick. Op de locaties worden de vertrektijden aan u doorgegeven.

uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

Gratis kennismaking/proeverij

Uitjezorg; IJmond is sinds januari 2023 gestart. Het is voor thuiswonende mensen met dementie en hun naasten. Laagdrempelige activiteiten waar mensen zonder indicatie naartoe kunnen tegen een kleine vergoeding.

Waar mensen met dementie en hun naasten samenkomen voor steun, informatie, plezier en ontspanning. Soms samen, soms alleen.

Eigen regie houden

Uitjezorg; IJmond gelooft in de veerkracht, creativiteit en regie van mensen zelf. Deelnemers geven zovaal mogelijk zelf vorm aan de diverse activiteiten. Betrokken maatschappelijke partijen spelen slechts een ondersteunende rol. Woonzorgboerderij De

Gouden Koets

Gouden Dagen heeft een aantal leuke ritjes met de Gouden Koets door het duingebied georganiseerd. U kunt zich hiervoor inschrijven via het telefoonnummer van ViVa! Zorggroep: 088-995 8000. Geeft u aan dat het om een rit met de Gouden Koets gaat.



Programma voor juni:

- Woensdag 7 juni: Kruisberg. Tijd: 13.30 - 16.00 uur. Kosten € 3,- (incl. koffie/thee en een gebakje).
- Vrijdag 9 juni: het Hof van Kijk Uit. Tijd: 13.30 - 16.00 uur. Kosten € 3,- (incl. koffie/thee en een gebakje).
- Dinsdag 13 juni: Johanna's Hof. Tijd: 11.30 - 15.00 uur. Kosten € 6,- (incl. pannenkoek en drankje)
- Maandag 19 juni: het strand. Tijd: 13.30 - 16.00 uur. Kosten € 3,- (incl. koffie/thee en een gebakje)
- Woensdag 21 juni: Hof van Kijk Uit. Tijd 11.00 - 14.30 uur. Kosten: € 6,- (incl. lunch)
- Donderdag 29 juni: Kruisberg. Tijd: 10.15 tot 12.30 uur. Kosten: € 3,- (incl. koffie/thee en een gebakje)

Wilt u reserveren dan kan dat via bovenstaand telefoonnummer. Er kunnen maximaal drie passagiers mee en een rollator.

Reigershoeve is het initiatief gestart, andere organisaties doen al volop mee. Handig op één website: www.uitjezorgijmond.nl

U bent van harte welkom bij de gratis Uitjezorg; proeverij en bijeenkomst op

Donderdag 8 juni van 15.00-18.00 uur
Buurtcentrum d'Evelaer, Luttkie 25, Heemskerk

- | | |
|-------------|---|
| 15.00-16.00 | waar staat Uitjezorg voor? door Dieneke Smit, bestuurder van de Reigershoeve en initiatiefgroep |
| 16.00-17.00 | Meedoen met verschillende activiteiten, zoals dans, zingen of schilderen |
| 17.00-17.30 | Uitleg over de zelfhulpgroep |
| 17.30-18.00 | Borrel met hapjes |

Meer info of direct aanmelden? Bel naar 0251-207 029.
info@uitjezorgijmond.nl

Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond



Chauffeurs gevraagd!

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

Wij bieden u een goede werksfeer met gezellige en gemotiveerde collega's. Wel vragen we u om een bewijs van goed gedrag (VOG verklaring) en u woont bij voorkeur in of in de nabijheid van Heemskerk.

Wie heeft vervoer nodig?

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

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

Voor meer informatie

Kijk op onze website:

www.vrijwilligersvervoerijmond.nl

Of vraag onze folder aan.

Aanvraag rit: via de website of per mail:

planning@svvijmond.nl

Ons bezoekadres:

Maltezerplein 31, 1961JC Heemskerk

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

Zevenbladsoep

Bijna iedereen die een tuin heeft kent zevenblad. Dit recept is ook ter beloning van een middagje tuinieren.

Ingrediënten:

- Een emmertje vol zevenblad
- Olijfolie
- 1 (liefst rode) ui, in ringen
- Eventueel wat suiker of theelepel perenstroop
- 1 prei of 3 bosuien in ringen
- 2 teentjes knoflook (uitgeperst of zeer fijn gesneden)
- 1 liter (groente-)bouillon
- Wat melk
- 1 pakje of flesje slagroom of zure room
- 3 takjes dille, daslook of peterselie, fijngeknipt
- Zout en peper uit de molen
- Wat zevenblad uitlopers en/of pijnboom- of zonnepitten.

Bereiding:

Gedurende een dag tuinieren verzamelt men een



emmer vol vers en jong zevenblad. Verwijder de worteltjes en was de blaadjes grondig, laat ze uitlekken en hak ze dan grof.

Verhit in de olie de ui en smoor die gaar zonder deze te laten kleuren.

Voeg de suiker of stroop toe, voeg de prei/bosui en de knoflook eveneens toe, en stoof alles nog een minuut of zo door.

Voeg het zevenblad erbij en wat later de bouillon, laat alles tien minuten zachtjes koken. Probeer dan of de zevenblad gaar is, anders nog een paar minuten langer laten koken. Pureer de soep met een staafmixer of in een blender. Voeg wat melk toe als de soep te dik is en roer de room en fijngehakte kruiden erdoor. Zonder te koken een minuut of wat doorwarmen. Op smaak met zout en peper.

Van een van onze lezeressen kregen we het recept van soep gemaakt van zevenblad. Dit als reactie op ons artikel in

Senior van de maand mei. Zij vertelde ons dat er best nog wel goede dingen te vertellen waren over het 'gevreemde' zevenblad zoals het recept hierboven.



Gerrit van der Pijl Kampioen Biljartclub De Jansheeren

Ook dit jaar werd er aan het einde van het seizoen weer het kampioenschap verspeeld van Biljartclub De Jansheeren. Er hadden zich 16 spelers geplaatst om te gaan strijden voor het clubkampioenschap 2022-2023.

Na de voorrondes bleven er 4 spelers over t.w. Gerrit van der Pijl, Rien Heijne, Mike Bergwerf en Jos Schoehuis.

Na de halve finales plaatsten Gerrit en Mike zich voor de finale en na een spannende en vooral sportieve wedstrijd ging Gerrit met de eer strijken en dus het kampioenschap.

De wedstrijd om de derde en vierde plaats tussen Rien en Jos werd na een leuke partij gewonnen door Rien en daardoor werd Jos vierde.

De organisatie was in vertrouwde handen van Arjan Geerts en Cor Smit. De prijzen werden uitgereikt door interim-voorzitter Theo van de Poll op de voor hem bekende manier.

De club kan weer terug kijken op een gezellige en sportieve week.



De finalisten v.l.n.r. Gerrit van der Pijl, Mike Bergwerf, Rien Heijne en Jos Schoehuis.



Kampioen Gerrit van der Pijl, voorzitter Theo van de Poll en wedstrijdleider Arjan Geerts.

Voorstelling "Oploskoffie" 13 juni 2023



Alzheimer Nederland afdeling Midden-Kennemerland sluit op **dinsdagmiddag 13 juni** de serie Trefpunten af met de voorstelling "Oploskoffie" van

Pythia Winia

Zij is inhoudsdeskundige en theatermaker. Als inhoudsdeskundige zorgde Pythia jarenlang voor haar schoonmoeder en moeder. Twintig jaar woonde haar gezin en schoonmoeder bij elkaar. Beide moeders kregen dementie en als theatermaker zag ze de mogelijkheid om het jarenlange proces in beeld te brengen en bespreekbaar te maken in de voorstelling "Oploskoffie". Drie generaties vertellen over het vergeten van oma. Oma, dochter en kleindochter geven acte de présence.

Locatie

Café de Zon, Voorstraat 54, 1949 BJ Wijk aan Zee (Parkeren bij sporthal De Moriaan aan de Dorpsduinen of aan de Verlengde Voorstraat.)

Datum: dinsdagmiddag 13 juni 2023
Zaal open : vanaf 15:30 uur
Aanvang voorstelling: 16:00 uur
Duur: de voorstelling duurt één uur.

Na afloop is er gelegenheid tot napraten onder genot van een drankje.

De toegang is gratis. Aanmelding vooraf is niet nodig.

Heeft u vragen? **Telefoon: 06 519 426 84.**

Mail: mkennemerland@alzheimerenvrijwilligers.nl

Internet: www.alzheimer-nederland.nl/midden-kennemerland

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**

Puzzelpagina



				4				
7				8		1	5	6
8							1	4
2	8				6	4		
6	5						2	9
				5	3		8	1
	1	7						4
5		9	4			6		3
				7				

1	3						8	4	5
			4	5	1				
2				3			1		
				7					8
7	5				8			1	2
4						1			
			9			6			4
					5	2	3		
5	6	2						8	7

9		8				4			6
				6				8	9
	6	7	1					4	5
								6	2
				9		8			
7	9								
6	5					7	2	1	
8	2					3			
4				5			8		3

**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 aandachtsgedebieden 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

Sport

Concerten

Spel

Zalen Verhuur

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren

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

Maltezerplein 1
1961 JC Heemskerk
0 251 257 485

Karel en het wilde beest

Ze streelde teder langs mijn gelaat. Ze was lange tijd niet zo geweest. Meestal was ze kil en koud. Maar nu was ze anders. De Zon.

Met mijn gezicht naar boven gedraaid liep ik door het bos aan de duinrand. De zonnestralen tekenden een wisselend warmtepatroon op mijn gezicht, door stralen die dan wel dan niet geblokkeerd werden door de dikke takken van de bomen.



Eindelijk weer zon. Ik liep wat lichter op het verende mos onder me. Met een huppel in mijn tred. Ik stopte bij een mij kruisend geasfalteerd pad om op een bankje te gaan zitten. Er kwam een oudere heer met een EMPR*) op geavanceerde rubberbanden naar me toe. Het was Karel, in een korte broek.

"Dag Harry," sprak Karel, "verrukkelijk weer niet?"

"Hi, Karel," antwoordde ik, "magnifiek weertje, m'n beste. Mag ook wel 's weer toch?"

Op enige afstand werden wij gadegeslagen door een rund van behoorlijke afmetingen.



Karel droeg een **rode** korte broek. Het leek mij of het beest staarde naar Karel's broek.

"Karel," fluisterde ik, "de buffel schijnt belangstelling te hebben voor jouw korte broek."

"Volgens mij is het een os," mompelde Karel zachtjes, "en je weet het maar

nooit met die gecastreerde beesten."

Er trilde nu spanning in de lucht, Karel keek inmiddels ietwat onthutst.

"Rustig maar," maande ik tot kalmte, "dat de stieren reageren op **rood** is onzin, ze reageren op beweging.

Bovendien is de wisent wel 50 m van ons af, we zitten niet midden in een kudde en er zijn geen kalfjes in de buurt."

"Wat niet is kan komen," zei Karel, "kunnen we er niet stiekem vandoor?"

"We gaan keurig over het pad," vond ik braaf, "om zo de aanwezige flora en fauna zo min mogelijk te verstoren."

"Is ook wat makkelijker met mijn EMPR," meende Karel.

"Laten we eerst maar even blijven zitten en wat drinken," suggereerde ik, "waarschijnlijk gaat de oeros weer verderop."

"Goed idee," zuchtte Karel, "je bent het niet gewend hè, die wilde dieren."

Het wilde dier keek nog even naar Karel's **rode** korte broek en stiefelde op zijn gemak het bos in."

"D'r komen ook steeds meer wolven in het land," bromde Karel.

"De wolf is er nog niet in het duingebied," zei ik, "er zijn veel kleinere beestjes waar je goed op moet letten."

"Mieren?" vroeg Karel.

"Nee die niet, ik bedoel teken." antwoordde ik, "Tekenen zijn kleine, spinachtige diertjes die ziektes kunnen veroorzaken bij mens en dier door de bacteriën die ze bij zich dragen. De bekendste tekenziekte is de ziekte van Lyme."

"Oh," zei Karel, "wat kun je doen?"

"Je moet de plekken waar ze kunnen zitten vermijden." legde ik uit, "Ze zitten meestal tussen bladeren of in de



wat ruigere stukken, denk aan de hogere grassen of struiken. Ze laten zich niet uit bomen vallen. Blijf op de paden. Daar loop je de minste kans op een tekenbeet. En pauzeer op een

bankje en niet op de grond tussen het hoge gras."

"Ik begrijp 't," zei Karel.

"En na afloop van je wandeling altijd direct controleren op teken; vooral aandacht aan de je zachte, vochtige delen, zoals liezen, oksels, elleboogplooien en knieholtes. Zullen we Dien**) dit even vertellen?" vroeg ik vervolgens.

Karel was ertegen, mogelijk mocht hij dan het duin niet meer in, gehaast schoof hij snel een zijpad in.

"Doe de groeten aan Dien," riep ik nog.

*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karel's vrouw

Harry Wagendorp
harrywagendorp@mac.com



Mantelzorger en dan? Wat is mantelzorg?

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

T 088-995 77 88 of mailen naar: info@maatjez.nl

Hulp vragen en aanbod

Mensen denken vaak dat ze geen hulp mogen vragen, dat het een zwaktebod is. Daardoor komt de hulp vaak als de emmer al lang overgelopen is. Maar juist in het begin, als de mantelzorg net gestart is, is het een enorme overgang voor iemand die voorheen een hele andere rol had bij degene waar ze voor zorgen. Hulp vragen is vaak moeilijk. Hierbij een paar tips:

- Wacht niet te lang met hulp vragen
- Wees duidelijk en concreet: welke hulp heeft u wanneer nodig?
- Spreid uw vragen over meerdere personen
- Houd zelf de regie: geef zelf invulling aan de wijze hoe anderen u kunnen gaan helpen in noodsituaties

Twijfelt u nog? Houd in gedachten dat u niet altijd sterk

De grenzen van mantelzorg



hoeft te zijn en dat het soms nu eenmaal nodig is dat iemand een handje helpt. Hulp vragen is ook een vorm van sterk zijn. U zorgt daarmee immers goed voor uzelf.

Raak ook bij een keer 'nee' niet ontmoedigd. De

volgende keer kan het wel positief uitpakken.

Vaak geven de mensen in dit netwerk aan dat ze altijd bereid zijn te helpen. Dit aanbod wordt een paar maal herhaald, daarna gaat men ervan uit dat dit bekend is.

Loesje

Wanneer er echter geen vragen gesteld worden, denken men dat de hulp niet nodig is. Soms zijn mantelzorgers zo overbelast dat ze de hulpvraag niet meer kunnen of durven te stellen. Kent u een mantelzorger? Vraag de mantelzorger eens hoe het met haar/hem gaat!



N.B. MantelzorgNL is de landelijke vereniging die opkomt voor

iedereen die zorgt voor een familielid, vriend of buur.

Website: <https://www.mantelzorg.nl>

Even voorstellen ...

Hallo, mijn naam is Ingrid Dudink en graag stel ik me (eindelijk) aan u voor.

Sinds 1 februari heb ik de taken van mijn collega Gönül Güler

overgenomen, voor wat betreft het ouderenwerk en het blad Senior.

Ik ben 56 jaar en werk al sinds 2006 bij Welschap (nu MET Heemskerk). Ik woon samen met mijn partner Johan en heb 3 zonen (bijna allemaal 'de deur uit' 😊). We hebben een hondje waar ik veel mee wandel, een rode je-weet-wel-kater en als hobby's heb ik lezen en fietsen.

Naast het ouderenwerk doe ik nog het Maatjesproject (ik koppel vrijwilligers en deelnemers aan elkaar), ben ik sociaal werker in de wijk (u ziet mij misschien weleens door Heemskerk fietsen in mijn blauwe jas met het MET logo). Ook heb ik speciale groepen zoals de Kombinnen ochtend in De Schuilhoek en de groep 'Partners van mensen met autisme'. En ik ben interne vrijwilligerscoördinator bij MET Heemskerk. Zijn er zaken rondom Senior waar u vragen over heeft, dan kunt u die aan mij stellen. Ik zal het dan bij de juiste persoon 'droppen' of het antwoord zelf voor u zoeken 😊.

Een vraag van mij aan u: zijn er activiteiten die u mist? Zou u iets willen doen, ondernemen, maar weet u niet hoe? Neem contact met mij op. Er is nog ruimte in De Jansheeren op donderdag (ochtend/middag), dus plek voor een nieuwe activiteit. Hebt u een leuke hobby, wilt u als vrijwilliger aan de slag? Ik spreek u graag! Van 10 juni tot 2 juli ben ik met vakantie maar daarna mag u mij bestoken met uw mails en telefoontjes: 06-484 57 632 of ingrid.dudink@metheemskerk.nl

Hartelijke groet, Ingrid Dudink.



• **Week 15 en 16 2023 niets overgenomen**

• **Week 17 2023**

>Huldiging Heemskerkse sportkampioenen

Met Nederlands-, Europees- of Wereldkampioenschap.



• **Week 18 2023**

>Lintjesregen



> Onderzoek naar wonen in de metropoolregio Amsterdam weer van start

Elke 2 jaar doet de gemeente Heemskerk mee aan het onderzoek 'Wonen in de Metropoolregio Amsterdam'. Het regionaal woononderzoek is een initiatief van de gemeenten en de woningcorporaties in de Metropoolregio Amsterdam. Uniek is de omvang: 29 gemeenten doen mee. Zo krijgen we een goed beeld van de woonsituatie, de woonlasten en de tevredenheid van bewoners over hun buurt. Ook biedt het onderzoek inzicht in de woonbehoeften en verhuizwensen van mensen. Wethouder Zalinyan: "We willen dat onze huidige en toekomstige bewoners prettig wonen in Heemskerk. We stellen deelname dus erg op prijs."

Gezamenlijke basis voor beleid

Met het onderzoek wil men inzicht krijgen in hoe mensen nu wonen, willen wonen en in verhuizingen. En kunnen gemeenten en woningcorporaties hun beleid

nader vormgeven.

Via een steekproef zijn zo'n 4.500 huishoudens in Heemskerk geselecteerd. U kunt/heeft een brief van de gemeente ontvangen met een vragenlijst. De reacties worden vertrouwelijk verwerkt. Onder de deelnemers wordt een aantal leuke prijzen verloot. Eind 2023 zijn de eerste resultaten van het onderzoek bekend.

• **Week 19 2023**



Terugblik 4 Mei

> Plaquette 'Oorlogshelden in de Maerelaan' onthuld

Op vrijdag 5 mei werd de plaquette 'Oorlogshelden in de Maerelaan' onthuld. De plaquette verwijst naar het huisje van Michiel en Immertje Kunnen. Zij boden onderdak aan de joodse Loukie Israëls en redden zo zijn leven tijdens de Tweede Wereldoorlog. Gerard Kunnen, zoon en bewoner van het voormalig huisje, onthulde de plaquette

> Nieuwe samenwerking Buurtgezinnen, Home-Start en de Bibliotheek IJmond Noord

De 3 organisaties werken samen met een maandelijks spreekuur. Door de samenwerking tussen de 3 organisaties, krijgt u als inwoner een duidelijker beeld over de verschillende soorten ondersteuning aan gezinnen gericht op opvoeden en opgroeien, andere preventieve activiteiten en welke vormen er zijn van taalbegeleiding.

Het spreekuur is elke eerste maandag van de maand, het eerstvolgende spreekuur is op 5 juni van 15.00 tot 17.00 uur.

De redactie neemt de belangrijkste vaak ingekorte berichten van de gemeente over. Niet alle dus! Bedoeld voor ouderen, die de streekbladen niet lezen en/of niet kunnen omgaan met digitale informatie. Kijk verder in de [Heemskerkse Courant](#).



Zomer

Komt hij nog de zomer? Op dit moment van schrijven (3 weken na de Paasdagen) is hij er nog niet. Persoonlijk vind ik dit jaar nog steeds koud. Ik heb in maart geen zomerse dagen gevoeld. De korte broek ligt nog steeds in de kast. We hebben volgens mij we heel veel dagen gehad met nachtvorst. Je leest weinig over de gemiddelde temperatuur die nog steeds laag is. Past natuurlijk niet in deze tijd waarin we almaar spreken over opwarming van de aarde. We wachten maar af en zien wel hoe het loopt.

Heeft u al plannen voor de komende zomer om er op uit te trekken of blijven we thuis of in eigen land?

Nederland is zo mooi en we hebben nog lang niet alle wegen en paadjes belopen en/of gefietst. Kan ook niet want volgens zeggen hebben we in ons kikkerlandje wel ruim 500.000 km aan fietsbare wegen.

In Heemskerk en omgeving gaan we vanaf maandag 7 augustus weer de Heemskerkse **fiets4daagse** rijden. Dit jaar in een iets andere vorm omdat het dit jaar 50 jaar geleden is dat de eerste fiets4daagse plaats vond. U las hierover al een stukje in het regionale dagblad en ook RTV Heemskerk zal er weer de nodige aandacht aan besteden.

De strijd over het wel of niet verplichten van het dragen van een helm tijdens het fietsen laait weer op. Vooral de ouderen zouden een helm moeten dragen aangezien veel slachtoffers van fietsongelukken tot het leger der pensioengerechtigden hoort. Lang niet altijd ligt de schuld bij die oudere en het is vaak het gevolg van de roekeloosheid en haast van de overige weggebruikers. Er zijn ook heel veel ouderen en gelukkig pakken zij heel vaak de fiets. Deze is vaak elektrisch ondersteund. Heerlijk toch. Ik rijd zelf ook op een dergelijke fiets. Als je de ondersteuning niet te hoog instelt en de snelheid daarmee niet te hoog opgevoerd kan worden is er niets aan de hand. Ikzelf rij meestal rond de 17 km/u. Heerlijk toch de wind door je haren. Draag zelf nooit een hoofddekse. Kan er niet tegen iets op het hoofd te hebben. Ook in de winters die we vroeger nog hadden droeg ik nooit een hoofddekse. Rij rustig en geniet van de omgeving. Doe ook geen oortjes in. Dan hoor je de vogels niet en ook geluiden van andere verkeersdeelnemers dringen niet tot je door.

Het aantal vliegbewegingen op Schiphol is weer op dezelfde hoogte als voor Corona en ook het aantal files groeit weer naar ongekende hoogtes. Van beperking van stikstof- en CO₂-uitstoot hebben we nooit gehoord. De milieuactivisten weten niet hoe hard zij moeten schreeuwen en ageren tegen alles. Hier vlak bij huis is

Hoogovens de grote boosdoener in hun ogen. Zware industrie kan (nog) niet helemaal schoon. Even geduld. In mijn ogen heeft Hoogovens al enorm veel gedaan. Tot de jaren 90 kwam Hoogovens jaarlijks de kassen van de tuinders wassen en dit gaf zeker 15 tot 25% meer licht wat gelijkstond aan 25% hogere opbrengst. Toen stopte de Hoogovens met dat reinigen omdat de uitstoot veel schoner was geworden en sindsdien zie ik geen kweker meer zijn kassen (laten) wassen. Maar wel blijven ageren tegen die fabriek en daardoor trachten een belangrijke economische motor te gronde te richten. De hardste schreeuwers zijn vaak de mensen die hier pas zijn komen wonen. Is de gemiddelde leeftijd in de IJmond lager dan elders in Nederland? Zij wisten toch dat zij onder de rook van Hoogovens gingen wonen!

Ook niet zeuren als je naast een veeboer gaat wonen of bij een bakkerij. De bbq van de buren rookt ook. Die van jou natuurlijk niet. In een hutje ver op de hei heb je er weinig last van. Hoogstens laat een vogel iets op je design buitentafel vallen. Heb je kippen buiten lopen komt de wolf of vos deze doden. Of moeten die lieve wilde dieren dan toch ook maar weg. Tot het moment dat die "lieve" dieren een dierbaar dier of in ergste geval een kind van ons zelf verorbert of doodt. We leven met heel veel mensen in Nederland op heel weinig grond. Echt ongerepte natuur is er vrijwel niet in Nederland. Laten we die dus koesteren en lekker op onze fiets en wandelend zorgen voor de benodigde beweging. Start zelf al sinds jaren eens per dag de laptop om mee te doen met Heel Holland in beweging en ik kan u aanraden het ook eens doen. Je hoeft niet eens de deur uit en geen helm te dragen. Maak mezelf wijs dat het me goed doet.

Fijne zomer toegewenst en blijf lekker bewegen en genieten.

KvD



BOLLEMEIJER 90 **GEZICHTSBEPALEND**
SINCE 1929 - EN CONTACT MET U

**UW VERTROUWDE OPTICIEN
IN HEEMSKERK**

**WIJ REGELEN DE
ZORGVERGOEDING VOOR U**

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

IJmond EHBO Vrijwilligers

Maandagavond 19.00 uur heb ik een afspraak bij de wielerved van BRC. Daar staan 3 vrijwilligers van de vereniging IJmond EHBO: Rene Kelder, secretaris, Dorien Beekhuizen, lid en Vincent Minnebo, penningmeester.



IJmond EHBO is acht jaar geleden een zelfstandige vereniging geworden. De club telt ongeveer 18 leden, waarvan sommige leden al 25 jaar actief zijn. Zij worden gevraagd bij allerlei evenementen,

groot en klein zoals bij muziekevenementen, feestweken, judowedstrijden, wielerrondes, maar ook zoals vanavond wielertuingsavonden.

Er zijn altijd minstens 2 EHBO vrijwilligers aanwezig. Bij grote evenementen uiteraard meer. Er wordt een paar keer per week een oproep gedaan om stand-by te zijn. De opleiding om dit werk te kunnen en mogen doen bestaat uit een EHBO cursus, een reanimatie cursus, bediening van een AED apparaat, wandelsetel behandeling, kinder-EHBO en hulp bij drugs- en drank misbruik. Ieder jaar moet men herhalingslessen volgen, dat zijn maximaal 8 lessen. Vooral de Reanimatie-herhalingscursussen zijn van belang omdat de methode regelmatig van uitvoering verandert. Momenteel wordt er 30 keer gemasseerd en 2 keer beademd. Ook de verbandlessen horen bij de herhalingslessen.



Gelukkig is er geen tekort aan vrijwilligers. Op dit moment zijn er opvallend veel jongeren die zich



aanmelden. De vrijwilligers hebben heel zelden last van agressie. De mening van deze drie EHBO mensen is dat je zelf door de manier van aanspreken agressie kunt verminderen of vermijden. Intussen fietsen de

wielrenners van BRC razendsnel hun rondjes. Gelukkig geen valpartijen vanavond.

Bedankt Rene, Dorien en Vincent voor jullie tijd en jullie verhaal. Succes met jullie mooie werk.

Tineke

Bij de voorplaat



Op zonnige standplaatsen langs randen van bosschages of in open hakhout tref je soms de Avondkoekoeksbloem, (*Silene latifolia*) aan.

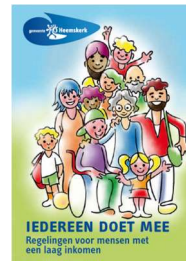
De Avondkoekoeksbloem is een vertegenwoordiger van de Anjerfamilie waarvan de witte

kroonbladen overdag wat 'gekreukeld' zijn, terwijl ze in de avond en nacht en ook op donkere vochtige dagen mooi open staan. De bloemen geuren zoet en trekken daarmee nachtvinders aan voor de bestuiving en bevruchting.

Bron: website De Flora van Nederland

Gemeente Heemskerk vraagt extra aandacht voor regelingen minimeleid

De gemeente vindt het belangrijk dat iedereen kan meedoen. in de onze gemeenschap, thuis en op school. Voor inwoners met een laag inkomen en weinig eigen vermogen zijn er daarom minimeleidingen. Voor vergoedingen op extra kosten naast de kosten van levensonderhoud (bijv. het huis, voedsel en kleding).



Deze extra kosten kunnen zij vaak niet of nauwelijks betalen. Dat is niets om u voor te schamen!

In de nieuwe uitgave van de folder **Iedereen doet mee** vindt u een overzicht van alle minimeleidingen en bijzondere bijstand. Verder over de hulp van de gemeente bij geldzorgen of schulden. Want ook dan kunt u bij ons terecht. De folder is op te halen bij het Serviceplein in het gemeentehuis. Ook te vinden op de website www.heemskerk.nl/iedereendoetmee.

Meerdere talen

"Schaamte is de grootste hobbel," zegt wethouder Suanet. "Mensen durven niet toe te geven dat ze hulp nodig hebben, lossen liever zelf hun problemen op." Maar ook taal is een probleem zegt wethouder Suanet. "Er zijn tientallen nationaliteiten, en niet iedereen spreekt goed genoeg Nederlands om hulp te vragen. Die mensen kunnen een steuntje in de rug gebruiken." Daarom is de folder vanaf nu naast Nederlands ook in het Turks, Arabisch, Farsi en Engels.

Iedereen

We hopen dat iedereen die daar recht op heeft gebruik maakt van de hulp die we als gemeente bieden. Heeft u hulp nodig bij het aanmelden? Kom langs op ons Serviceplein in het gemeentehuis, daar helpen we u graag verder. Samen met u kijken we wat er mogelijk is. Dat doen we graag.

Handen Ineen gaat met vakantie!

☎ 06 254 83 404

Traditiegetrouw sluit Handen Ineen gedurende de zomermaanden juli en augustus. De deur staat weer open in de week na de kermis in september. In het najaar van 2023 organiseren wij graag weer tal van workshops dus: was er al eens een workshop en zou je die graag nog eens herhaald zien? Laat dat weten via e-mail: handenineen@ziggo.nl of stop een briefje in de brievenbus van Handen Ineen aan de Johannes Vermeerstraat 2^E in Heemskerk. Ook als je een ideeetje hebt voor een nieuwe (ambachtelijke) activiteit, laat het weten! Bij Handen Ineen kan je je handen laten wapperen! Het is zo leuk om met eigen handen iets moois te maken. Over gereedschap en materialen hoef je je geen zorgen te maken, dat komt wel goed. Om jouw voorstel te kunnen laten doorgaan, moet er natuurlijk wel belangstelling zijn, dus laat jouw plan tijdig weten, dan kunnen wij het aankondigen zodat andere belangstellenden kunnen aansluiten.

Mail Art met slakkenpost op vrijdag-23 juni van 09.30-12.00 uur. (Mogelijk gemaakt met een bijdrage uit het fonds voor leefstijlinterventies.)

Tekenen, kleuren, schilderen, collage maken ..., je kunt je helemaal uitleven op een 'kunstige' enveloppe. Kom ook eens 'mooie post' maken! Alle benodigde materialen én een postzegel voor als je enveloppe klaar is voor verzending (mag ook naar het buitenland) zijn inclusief.

Kosten: met donateurskaart gratis, anders € 5,- per keer. Koffie/thee zijn inclusief.

S.v.p. aanmelden (zie onder)

Open Werkplaats

Op vrijdag 16 juni en woensdag 21 juni van 14.00 - 16.00 uur.

Loop eens binnen en laat je vertellen wat er komt kijken bij het maken van een boek. Dan weet je alvast een beetje wat je in september kunt verwachten als er weer een nieuwe cursus Boekbinden wordt aangekondigd. Boekbinders die eerder lessen volgden bij Handen Ineen kunnen tijdens de Open Werkplaatsmiddagen terecht voor materialen en ook kunnen zij het 'groot gereedschap' gebruiken zoals de bordschaar, het blokmes en de verguldpers.

Boekrestauratie / Boekbinden

Heeft u een dierbaar boek dat eigenlijk gerepareerd zou moeten worden? Of heeft u uw levensverhaal geschreven en wilt u daarvan wel een boek laten maken? Kom het laten zien tijdens de Open Werkplaatsmiddagen en bespreek de mogelijkheden.

Aanmelden:

E-mail: handenineen@ziggo.nl

of telefonisch: 06 254 83 404

Locatie: achter op het pleintje met garages in de Johannes Vermeerstraat 2^E in Heemskerk (= straatje tegenover de brievenbus bij Westerheem).

KBO Heemskerk Mededelingen van de reiscommissie



Guurtje Ladenius	T 06 426 31 292
Ria van Lieshout	T 06 445 50 781
Ans Hes	T 06 205 73 744

De dagtrip naar Texel was weer een groot succes. Er waren meer inschrijvingen dan dat er plaatsen in de bus waren. Ditmaal was er zelfs een grote bus gereserveerd.

Na het instappen op verschillende plaatsen in Heemskerk gingen we naar de veerboot in Den Helder. Op Texel aangekomen zijn we hartelijk ontvangen bij het Juttersmuseum. Onder het genot van koffie en jutterskoek werden ons hilarische verhalen (o.a. over een aap) verteld



over het jutten en over de strandvonderij te slim af te zijn.

Na daar uitgebreid te hebben rondgekeken reden we naar ons lunchadres. We werden bij Van der Valk op een heerlijke lunch getrakteerd. Na de lunch stapte er een gids in de bus en kregen we veel wetenswaardigheden te horen tijdens de rondrit op Texel. Dit was een prima manier om iets meer te weten te komen over de aanleg van polders en het natuurgebied De Slufter.

Na een stop in Den Burg waar we konden winkelen en een terrasje pakken, want het was schitterend weer, gingen we weer richting veerboot en daarna ging de reis weer naar Heemskerk.

Rond half acht was iedereen weer thuis, na benadrukt te hebben dat ze een prachtige dag hadden gehad.

Guurtje Ladenius



Je huis energievriendelijk koelen

Er is altijd veel aandacht voor maatregelen (bijv. isolatie) om je woning in de winter lekker warm te houden zonder veel gas te gebruiken. Maar nu de zomer eraan zit te komen, vragen mensen ook: Hoe houd ik mijn woning een beetje koel in de zomer, zonder veel stroom te gebruiken? Veel senioren voelen zich ook onprettig als het in huis erg warm is. Hieronder staan wat tips van EcoHeemskerk, de plaatselijke vereniging voor slim energiegebruik.

Tip 1: Gebruik zonneschermen

Zonneschermen helpen om de warmte buiten te houden, zonder dat het stroom kost. Doe ze overdag omlaag, vooral als u ramen op het zuiden heeft. Dit scheelt tot 65 procent in de temperatuurstijging binnen!

Tip 2: Ventileer op een goede manier

Houd ramen en deuren overdag zo veel mogelijk dicht en sluit de gordijnen. Anders stroomt de warmte juist naar binnen! Zorg wel voor voldoende frisse lucht in huis. Zet dus 's avonds laat of 's ochtends vroeg alle ramen tegen elkaar open, zodat het lekker doorwaait. Hoe koeler je huis is in de ochtend, des te langer duurt het immers voordat het binnen heel warm wordt.

Tip 3: Gebruik een ventilator i.p.v. een airco

Een ventilator koelt niet de hele kamer, maar hij koelt vooral jou omdat de luchtstroom vocht van je huid laat verdampen! Een ventilator is veel energiezuiniger dan een airco. Als je bijv. in de zomer een ventilator regelmatig gebruikt, kost dat ongeveer 4 euro aan stroom. Een vaste airco verbruikt ongeveer 50 keer zoveel stroom, dus kost 200 euro in de zomer! En als u toch een airco wilt kopen, kies dan voor een vaste en niet voor een mobiele airco; deze laatste verbruikt nog meer stroom en maakt meer lawaai.

Lees meer over tips om je huis koel te houden op: www.ecoheemskerk.nl/je-huis-energievriendelijk-koelen/. U kunt EcoHeemskerk ook volgen op FaceBook: [@EcoHeemskerk](https://www.facebook.com/EcoHeemskerk).



Minoes de poes

Vroeger belde je een grote uitvaartondernemer bij overlijden. Zij hadden zelf alles onder een dak, van brancard naar een rouwwagen tot aan een koeling. De 'grote jongens' hadden hiermee de monopoliepositie. De afgelopen 20 jaar is hier gelukkig veel in veranderd waardoor kleinere ondernemingen zoals ik, hebben kunnen groeien. De uitvaartbranche is hierdoor ook veel eerlijker geworden.

Maar wij kleine ondernemers hebben natuurlijk niet allemaal een rouwwagen voor de deur staan. Deze service en meer, huren wij elders in, waarbij ik al ruim 10 jaar gebruik maak van Uitvaartservice De Haan in Uitgeest. Een van mijn vaste collega's daar is Sjon. En Sjon vertelde mij dit verhaal over Minoes.

Toen Mieke was overleden en Sjon de verzorging kwam doen, trof hij haar aan op haar bed, rustig ingeslapen na een ziekbed van een paar dagen. En bovenop haar bed, dicht tegen haar aangekropen lag Minoes, haar poes. Minoes heeft over haar baas gewaakt en is weinig tot niet van haar zijde geweken vanaf het moment dat ze in bed is komen te liggen. En ook nu wilde ze niet weg. "Laat haar maar liggen hoor," had Sjon tegen de familie gezegd, "we werken er wel gewoon omheen." En zo geschiedde. Mieke werd de laatste verzorging gegeven terwijl Minoes heel brutaal bovenop haar bed bleef zitten en nieuwsgierig meekeek bij alles wat er gebeurde. Toen Mieke uiteindelijk op de brancard werd over getild gaf Minoes haar nog een laatste blik en sprong toen van het bed af. Haar taak om over haar baasje te waken was volbracht.

Uitspraak (Van Kooten en De Bie)

'Busreizen naar China?'

'Jazeker, wist je dat niet?'

'Ik wist wel dat je naar China kon natuurlijk, maar dat er nou ook al busreizen... is dat geen ontzettende lange zit?'

'Nou we stoppen voor koffie bij Enschede hoor.'



Wanneer u dit exemplaar van Senior Heemskerk openslaat denkt u er misschien niet direct aan, dat u het laatste nummer voor

de zomervakantie in handen heeft. Daarom wil ik beginnen met u alvast een heel prettige zomerperiode toe te wensen met heel veel mooi weer!

In het vorige nummer van Senior plaatste de redactie een heel goed stuk over "Oorsuizen (tinnitus)". Het gaf in kort bestek aan wat oorsuizen inhoudt, wat de mogelijke oorzaken en de gevolgen zijn en of er iets tegen te doen is. Er ontbrak nog één puzzelstukje, dat ik u hierbij graag aanreik:

"Waar kunt u terecht met uw probleem?"

Wanneer u goede **algemene voorlichting** wilt: kom dan naar het **NVVS HOORMIJ inlooppreekuur** in de Bibliotheek te Heemskerk. Dat kan op 21-09-2023 van 10 tot 12 uur en verder op elke derde donderdag van de maand. U kunt uw vraag natuurlijk ook altijd sturen naar het mailadres van de secretaris (zie hieronder). Wanneer u nadere informatie over **geluidsmaskering** wilt, dan kunt u terecht bij uw eigen audicien. Het is goed te weten dat in sommige hoortoestellen **al** een tinnitus-maskeerder is ingebouwd. Die hoeven dan alleen aangezet en ingesteld te worden.

Wanneer u meer wilt weten over het in verband hiermee wijzigen van uw gedrag (**cognitieve gedragstherapie**) dan kunt u terecht bij het GGMD (Geestelijke Gezondheidszorg en Maatschappelijke Dienstverlening). In onze regio is er een vestiging in 1824DX Alkmaar, Drechterwaard 100, T 088-432 1700. Algemene informatie is te vinden op: www.ggmd.nl Na de zomervakantie willen wij weer een grote voorlichtingsbijeenkomst houden in de IJmond. Wij zijn bezig met de voorbereiding en houden u vanzelfsprekend op de hoogte.

Mocht u nog speciale vragen of opmerkingen hebben, mailt u ons dan even op info@stichtinghoormij.nl t.a.v. afdeling Alkmaar -IJmond.

Vriendelijke groet van
Wim Steenpoorte.

Mantelzorgwaardering 2023

Wat is mantelzorg?

Zorgt u voor een geliefde of naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulpbehoevend is? Dan bent u mantelzorger. Dit kan verzorging zijn of hulp bij dagelijkse activiteiten. Als mantelzorger geeft u meer zorg dan de normale dagelijkse zorg voor partners, ouders of kinderen die thuis wonen.

Kent u een jonge mantelzorger? Stel hem of haar dan op de hoogte van deze waardering.

Meer weten over mantelzorg? Zie artikel van MaatjeZ op blz. 13.

De mantelzorgwaardering is een cadeaukaart van € 25,-. We bieden mantelzorgers die voor iemand zorgen in gemeente Heemskerk of Beverwijk een cadeaukaart van € 25,- aan. Zorgt u voor iemand in een andere gemeente dan Heemskerk of Beverwijk, dan kunt u in de betreffende gemeente terecht.

Bent u mantelzorger? Vraag dan vóór 16 juni a.s. de



mantelzorgwaardering voor 2023 aan.

U bent mantelzorger als u langer dan 3 maanden meer dan 4 uur per week hulp of ondersteuning geeft aan iemand met een ziekte of beperking en hier geen geld voor krijgt.

De mantelzorgwaardering vraagt u digitaal aan via:

www.heemskerk.nl/mantelzorg

Het telefonisch spreekuur

voor de mantelzorgwaardering is tot 16 juni 2023 bereikbaar via 06-208 31 670 op de volgende dagen: Dinsdag + donderdag van 14.00-18.00 uur en woensdag van 18.00- 0.00 uur.

Krijgt u voicemail? Spreek naam en telefoonnummer in, MaatjeZ belt u terug.

Inlooppreekuur voor de mantelzorgwaardering (zonder afspraak)

Maandag t/m vrijdag tussen 09.00 en 12.00 uur:
Gemeentehuis/ Serviceplein,
Maarten van Heemskerckplein 1 te Heemskerk.

Kom op! Juni 2023

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Walking handball DSS Sporthal	ma	Communicatieweg	11.00-12.00
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma+wo	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00
Jeu de boules	ma+do	Stut	13.30-15.30
d'Evelaer in Beweging	ma	d'Evelaer	12.45-13.45
Tai Chi Start	ma	d'Evelaer	19.30-20.30
Fietsgroep	di	Spectrum	vanaf 09.00
Sportief lopen met oefeningen	di	d'Evelaer	09.00-10.00
Lets's twist again (dans) Uitjezorg IJmond	wo 14 en 28	Reigershoeve	14.00-15.30
Oefeningen in het duin	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga start	do	d'Evelaer	09.00-10.15
(Nieuw) Sporten in de natuur, Uitjezorg IJmond	do 8	P-ingang Duinweg	14.45-15.45
Walking Football	do	Odin terrein Hoflaan	16.00-17.00
Wandelen: locatie zie website	do 15	MaatjeZ	13.30-15.00
d'Evelaer in Beweging	vr.	d'Evelaer	10.15-11.15
Modern Linedance voor (half) gevorderden	vr.	d'Evelaer	20.00
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graferen)	di	Handen Ineen	09.15-12.00
Handwerken	di t/m 25/7	Jansheeren	13.30-15.30
Snailmail (slakkenpost) Mail Art maken	vr 23	Handen Ineen	09.30-12.00
Cultuur			
Zingen in een koor. De meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Cursussen			
Digitaal Lokaal ?	do	Spectrum	13.00-14.00
Schilderen Uitjezorg IJmond	do 8 + 22	Reigershoeve	14.00-16.30
Ontmoeten			
Leer de Reigershoeve kennen	zo 16 juli	Reigershoeve	15.00-17.00
Koffie Plus	ma t/m vr	Stut	09.30-15.30
Bus en rondvaart in IJmuiden	di 25 juli	d'Evelaer	10.00-15.00
Lunch met mentalist Kenneth	di 4 juli	d'Evelaer	13.00-15.30
Alzheimer: Voorstelling "Oploskoffie"	di 13	Café de Zon in WaZ	15.30-17.00
Alzheimer Trefpunt: feestelijke afsluiting in de Stut	di 13	MaatjeZ	19.00-21.00
Telefonisch spreekuur werk en mantelzorg	di 27	MaatjeZ	15.00-16.00
Thema-ochtend: Wijk aan Duin, Beverwijk	wo 14	MaatjeZ	09.30-11.00
Zing-Cirkel ochtend Uitjezorg, IJmond	wo 7 + 21	d'Evelaer	10.15-11.45 & 14.00-16.00
Lunch en collage maken met een kunstenaar	wo 14	d'Evelaer	13.00-15.30
Inloopspreekuur Wijkpunt Oosterwijk, Europaplein	wo 14	MaatjeZ	13.00-14.00
Themabijeenkomst: Wat houdt mantelzorg in? Hoe blijf ik als mantelzorgen in balans?	do 22	d'Evelaer	14.00-16.00
Fred Zuring vertelt over Robert Long met borrelhapje	do 24 augustus	d'Evelaer	13.00-15.30
Wandelen	do 15	MaatjeZ	13.00-15.00
Open Boekenbindwerkplaats	16/6+21/6	Handen Ineen	14.00-16.00
Wendy Molle zingt tijdens de bloemendagen	vr 15 september	d'Evelaer	13.00-15.30
Kom binnen! Koffie en een goed gesprek (€1,00)	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Zelfhulpgroep De Reiger	vr 16	Reigershoeve	13.00-15.30
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag vd maand € 1,50	zo 2/7, 6/8 en 3/9	Spectrum	13.30-16.00
Zomerklaverjassen	ma 19/6, 3/7, 31/7	Spectrum	19.30-22.30
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Schaken SOOS 50+	di	Sportcentrum	vanaf 13.00
Scrabble	wo	Jansheeren	09.30-11.30
Kienen	wo 31	Stut	13.30-15.30
Keezbord	vr 1 ^e +3 ^e vd mnd	Stut	13.30-16.00

Oplossing rara blz. 3: kassabon



wat	dag	waar	tijd
Diversen			
Taalcarroussel	wo	Stut	08.45-10.15
Erfrecht spreekuur	vr 2 ^e +4 ^e vd mnd	Stut	12.00-16.00
Repair café	za 1 juli	Schuilhoek	10.00-14.00
Adressen			
locatie	adres	telefoon	website / e-mail
D'Evelaer	Luttik Cie	244 544	www.evelaer.nl
De Jansheeren	Maltezerplein 1	06 245 20 326	www.metheemskerk.nl
De Schuilhoek	Van Bronckhorststraat 1	088 8876 811	www.metheemskerk.nl
De Stut	Maasstraat 3	248 648	www.destut.nl
Het Spectrum	Lauraplein 1	088 8876 810	www.metheemskerk.nl
MaatjeZ	Wilgenhoflaan 2C	088 995 7788	info@maatjez.nl
Stichting H'kerk Handen Ineen	Joh.Vermeerstr. 2E	230 315/232 383 06 254 83 404	www.handenineen.com/ Handenineen@ziggo.nl
Reigershoeve Uitjezorg IJmond	Oosterweg 5B	0251-207 029	www.uitjezorgijmond.nl

En? Uit geweest? Keuze genoeg. Wat te melden? Mail ons! seniorheemskerk@metheemskerk.nl

Woontips



Algemeen

- Drempels weg
- Geen losse kledjes
- Handige hulpjes

Er bestaan handige systemen voor het bedienen van de thermostaat en het sluiten van de gordijnen. De robotstofzuiger. Een robotgrasmaaier.

- Verlichting

Een lichtspoor over de grond van het bed naar het toilet Lichtgevende contactwanddozen. Goede buitenverlichting, liefst met sensoren voor en achter.

- Beugels

In de badkamer of bij het toilet. Bovenkant aan de trap. Bij voor- en achterdeur.

- Keukenapparatuur

Apparaten op een voor u juiste hoogte plaatsen.

De voordeur

- Slimme deurbel.
- Slim deurslot.



De trap

- **Trapverlichting.** Maak de trap veilig met LED-strips.
- **Trappleuning en wandbeugel.**
- **Antislip-oplossingen.**
- **Kleine tussentreden** met houten blokken.
- **Trapklimhulp.**
- **Traplift.**

De badkamer en toilet

- **Coating** met antisliplaag op de bestaande tegels.
- Zorg voor houvast met **wandbeugels.**
- Een verhoogd toilet of verhoogde toiletzitting.

Staand of zittend douchen

- Kijk dus ook eens naar een douchestoel.

Inloopdouche, instapbad of zitbad.

- Bij een 'inloopdouchebad' zorgt een deurtje in het bad ervoor dat u makkelijk in en uit bad stapt. Ook een fijne optie is een klein maar hoog zitbad met deur.

Alarmknop

De meeste persoonsalarmen zijn waterdicht en kunnen mee onder de douche. Toch doen nog altijd veel mensen hun alarm af voor het douchen. En dat is nou net de plek waar u het meeste risico op vallen loopt. Dus heeft u de gewoonte om uw alarm voor het badden toch af te doen, bedenk dan dat dat geen goed idee is. Wilt u toch zonder alarm om douchen, monteer dan een draadloze alarmknop op een vaste plek in de douche.

Bel 0348 46 66 88 of mail adviesteam@anbo.nl

voor een afspraak een wooncheck, gratis voor ANBO-leden. Nog geen lid? Word dan nu voordelig lid en betaal voor het eerste jaar slechts €29,95.

Daarna betaalt u €4 per maand. Ga naar www.anbo.nl/lid-woningaanpassing of bel naar 0348 46 66 66 (vermeld van tipgids Woningaanpassingen).

Meer informatie vindt u op www.anbo.nl/wonen
Bron: Ingekort uit Tipgids Woningaanpassingen van ANBO. Gids te downloaden via website:

<https://www.anbo.nl>



Stichting de Grijze Ezel houdt de ouderenzorg in de gaten. Zij beschikt over uitgebreide dossiers.

De computerhelpdesk ...

De PC/ Laptop/ mobiele telefoon is op dit moment bijna onmisbaar voor iedereen en speciaal voor ouderen.



Steeds meer worden wij verwezen naar het internet. Problemen met deze apparaten komt nooit gelegen. Het is fijn voor u om te weten dat er helpers beschikbaar zijn die u met problemen kunnen helpen. Wij

komen weer aan huis, of u kunt in overleg met de helper het apparaat brengen bij de helper. Voor alle vragen kunt u maandag tot en met vrijdag bellen tussen 9.00 en 18.00 uur.

- Dirk Haasbroek, 06-233 04 436 of d.haasbroek@tele2.nl
- Koos Jacobs, 0251-241 277 of digi2003@casema.nl
- Hien Nio, 0251-245 779, 06 249 72 102 hien.nio@gmail.com
- Ria Sinkeldam, 0251-246 900 of rsinkeldam@gmail.com

50 jaar Fiets4daagse

Van 7 t/m 10 augustus is de 50^{ste}

editie van de Heemskerkse

Fietsvierdaagse. Elke dag kunt u 2

verschillende afstanden rijden: **25** of

50 km. De laatste dag is de keuze uit 25 of 40 km en is de finish op de Vlotter bij ADO'20. Tussen 12 en 16 uur zullen twee koren optreden: Smartlappenkoor Beverwijk en Dolorosa.

Op **ma 7/8** fietsen we de Zuidroute, op **di 8/8** de Noordroute, op **wo 9/8** de Zaanroute en op **do 10/8** de Duinroute. De start is tussen 9.00 en 10.00 uur bij Buurtcentrum Het Spectrum, Lauraplein 1 in H'kerk.

Voorinschrijving voor 4 dagen: vrijdag 4/8 van 18-20 uur of zaterdag 5/8 van 10-12 in Het Spectrum.

Inschrijven kan ook iedere ochtend.

Voor alle deelnemers ligt er een leuke button klaar. Er is een fotoquiz over Heemskerk samengesteld en voor de drie winnaars is een Ezelpas beschikbaar.

De kosten € 10,- (4 dagen) of 3 euro per dag. Kinderen t/m 12 jaar half geld. Betaling alleen contant.

De organisatie wenst u veel plezier!



Heemskerkse Fietsvierdaagse
maandag 7 augustus t/m donderdag 10 augustus 2023
START TUSSEN 9.00 en 10.00 UUR
STARTPLAATS: Buurtcentrum Het Spectrum
Lauraplein 1 1961 GP Heemskerk
Tel. 0251 - 207777
VOORINSCHRIJVEN:
- vrijdag 4 augustus tussen 18.00 - 20.00 uur
- zaterdag 5 augustus tussen 10.00 - 12.00 uur
- 7 t/m 10 augustus vanaf 9.00 uur
KOSTEN: € 10,- voor 4 dagen of € 3,- per dag
Kinderen t/m 12 jaar half geld
AFSTANDEN: 25 EN 50 KILOMETER
MET



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 - 137 95 628**

Email: huisontruimingijmond@gmail.com

Ontruiming van

- * Complete woning
- * zolder
- * garage
- * schuur

TIP: bewaar dit voor als u ons nodig heeft!

Wij gedenken

20-03	mevr	A.I.M. de Lange-de Reus	85	07-04	mevr	C.M. Scheffer-Schoorl	79
23-03	mevr	M.C.A. Smits-van Zeijl	91	10-04	mevr	W.E. van Velthuisen-Johansen	95
24-03	mevr	H. Meursing-Posthumus	94	11-04	mevr	A. Poel-Cladder	92
26-03	dhr	P.J.F. Verbeem	89	12-04	dhr	C.J. Hilhorst	77
26-03	mevr	A.M.S. Groen-Belle	85	13-04	dhr	R.J. Borgers	75
27-03	mevr	M.E.M. Bakker-Helsloot	84	14-04	mevr	C. Moerkerken-van Leeuwen	84
27-03	dhr	H. Thierry	95	15-04	dhr	J. Buissink	89
27-03	mevr	K. Rentenaar-Tuinenbreijer	66	16-04	mevr	D.C. Ottens-Gourraud	76
28-03	dhr	A.J. Metselaar	82	16-04	mevr	L. Eilers-Freeth	80
28-03	dhr	D.J. Wentink	88	18-04	dhr	L.J.P. Sanders	90
28-03	dhr	L. Kuijper	85	18-04	dhr	P.A. Dijkman Dulkes	86
29-03	mevr	M. Zonneveld	102	18-04	mevr	N. Roolker-v.d. Wissel	91
29-03	dhr	J.T.A. Jansen	75	18-04	dhr	M. Vogelzang	85
29-03	mevr	I.B. Lalk	82	21-04	mevr	M.E. Kranendonk-Bierenbroodspot	94
30-03	mevr	C. Prinsen-Nieuwveen	85	21-04	mevr	M.J.M. Engelbrecht-Kruijssen	81
30-03	dhr	P. Lisseveld	93	23-04	dhr	H.J.R. Dreise	82
31-03	dhr	H. Buijs	79	23-04	dhr	G. Hagedoorn	87
31-03	mevr	L. Hoekstra-Pol	98	25-04	dhr	A.J. de Wit	87
01-04	mevr	M.G.C. Dijcks	76	25-04	mevr	E.M. van Egmond-Smit	92
02-04	dhr	J.W.J. Kasternans	76	01-05	dhr	N.J. de Hoog	91
02-04	dhr	P.C. van Oostveen	79	02-05	dhr	J. de Weerd	83
02-04	dhr	H.J. Welboren	86	03-05	mevr	W.H. Snel-Schoonenberg	72
05-04	dhr	N. Mongelluzzi	85	03-05	dhr	K. Crefeld	77
05-04	dhr	W.J.M. Beentjes	88	07-05	mevr	J.C. Holshuisen-Warners	89

Bron: Burgerlijke Stand Heemskerk



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.695,-

*Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.*

*Madeleine La Croix, Tanja Drijfhout,
Ivo Eeken & Marit Sloot*

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

Belangrijke telefoonnummers

Instelling	Telefoon	Dag	Tijd
Algemene Hulpdienst - Vervoer, klusjes, boodschappen E-mail: info@ahdheemskerk.nl Website: http://ahdheemskerk.nl/	0251 257 480	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Verpleging en verzorging thuis E-mail: heemskerk@buurtzorgnederland.com	06 130 03 052	elke dag	08.00-19.00
CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	088 78 91 000	ma t/m vr	08.30-17.00
Vereniging voor Slechthorenden, NVVS, afd. Alkmaar - IJmond E-mail: wsteenpoorte@hetnet.nl	0251 233 626		
Hospice Groep Midden-Kennemerland	0251 218 316	permanent	permanent
Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk	0251 265 265	elke dag	17.00-08.00
Huisvesting Senioren (o.a. zorggebonden woning (voorheen aan-leunwoning). Inschrijven en informatie bij Woonopmaat	0251 256 010	ma-vr	09.00-17.00
Humanitas voor bezoek aan huis en activerend huisbezoek (gezamenlijk een activiteit ontwikkelen)	06 351 13 435		09.00-12.00
Humanitas Telefooncirkel IJmond. Als deelnemer krijg je elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid	06 533 59 913		09.00-12.00
MaatjeZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E-mail: info@maatjez.nl Website: http://www.maatjez.nl/	06 589 63 183 088 99 57 788	ma t/m vr	09.00-17.00
MEE & de Wering - Vragen en problemen? Wij helpen u om hier grip op te krijgen. Wij ondersteunen u en uw netwerk. Website: https://www.meewering.nl/heemskerk/	088 00 75 000	ma t/m vr	09.00-12.00
MET Heemskerk - E-mail: info@metheemskerk.nl Website: https://www.metheemskerk.nl			
• Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur • Sociaal werk: Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior)	088 88 76 800 06 484 57 632	ma t/m vr	09.00-17.00 09.00-17.00
Noodfonds (bij financiële problemen)	06 165 70 946		
Reakt Koffie Plus , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	06 128 70 995	ma t/m vr	09.30-15.30
Rouwbegeleiding (interkerkelijk) - Mevrouw E. Heijblok	0251 236 156		
Serviceplein Heemskerk , voor al uw vragen over werk, inkomen, zorg en welzijn. E-mail: info@servicepleinheemskerk.nl Website: www.servicepleinheemskerk.nl	14 0251	ma t/m wo do vr	09.00-17.00 09.00-17.00 09.00-12.30
Sociale Zaken (tel. spreekuur) Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk idem	14 0251 Bezoek Bezoek	ma t/m vr ma t/m vr ma t/m vr	09.00-10.00 09.00-12.00 14.00-15.00
Steunpunt vrijwilligers Heemskerk Website: www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl	0251 731 700	ma t/m vr	09.30-12.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus E-mail: planning@svijmond.nl Website: www.vrijwilligersvervoerijmond.nl	0251 257 481	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva! Zorggroep	088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Wet Maatschappelijke Ondersteuning Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk	14 0251	ma t/m do vr	tot 17.00 09.00-12.00
Zonnebloem - Helma Gerrits Jans. Bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen; organiseert diverse activiteiten	06-214 53 728		