

SENIOR

HEEMSKERK



JUNI 2021

ZOMER



**Ons
kantoor
is er
voor ú.**

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!

**Janssen &
van Commenée**
notarissen

**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

Uitvaartcentrum Heemskerk: Vertrouwd dichtbij



‘Aandacht voor detail is belangrijk’

Administratief medewerker Miranda Busman



Uitvaartverzorging IJmond
Partner van DELA

Laan van Assumburg 95A,
0251 - 25 20 94, www.ijmonduitvaart.nl

Cornelis van Meurs in memoriam



Onze geweldige tekenaar van ons voorblad is overleden. Maar Cornelis was meer dan een uitstekende schilder en tekenaar. Hij schreef ook mooie verhalen over het dagelijks leven, die we vaak met plezier publiceerden. Met plezier, omdat Cornelis ernstige zaken wist op te dienen met een vrolijke noot. Als een cabaretier vloeiden zijn teksten uit zijn pen. Mijn vrouw en ik hebben Cornelis en Christien de nodige keren opgezocht in Zandvoort, waar ze naartoe verhuisd waren om dicht bij familie te wonen. We voerden dan interessante gesprekken over wat er also gebeurde in ons mooie landje. Cornelis kon zich goed aanpassen, hoewel steeds meer gehandicapt, slaagde



Voorplaat, pen aquarel, CvM

hij er telkens in om nieuwe wegen te vinden. Zo bezocht hij in Corona-tijd digitaal alle havensteden die hij als jonge zeeman had bezocht en maakte daar schitterende tekeningen van. En had hij vroeger ook mooie plekje in Heemskerk vastgelegd.

Cornelis was een fervent vrijwilliger, hij hielp de Heemskerkse Bibliotheek en gaf schilderlessen in Zandvoort.

We zullen Cornelis missen, we wensen zijn vrouw Christien en hun kinderen alle sterkte toe.

Mede namens de redactie,
Harry Wagendorp

N.B. In de maanden juli en augustus verschijnt de Senior niet. Het volgende nummer komt begin september.

Senior voor Heemskerkse Ouderen

51^e jaargang, nummer 10, juni 2021

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 1 juni 2021

Inleverdatum volgend nummer:

uiterlijk 16 augustus 2021

Oplage:

5667 exemplaren - 289 digitale lezers

Redactie

Jan de Looze, Aty Mulder, Nanny Schmit,
Meike Stuur (lay-out), Harry Wagendorp en
Gönül Güler

Contactpersoon

Gönül Güler, T 088 88 76 829

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

Drukwerk: VHP

Adverteren?

Jan Zonneveld, T 06 588 63 247

Uitgegeven door Welschap en De Grijs Ezel

Verzending naar

alle 66 plussers in Heemskerk

Senior niet bezorgd?

Bel 088 88 76 829 na de 10^e van de maand

Senior lezen via internet

Opgeven via:

65plusbestand@metheemskerk.nl

onder vermelding van naam, adres

e-mailadres

HEEMSKERK



Rectificatie

We kregen van onze lezers opmerkingen over ons vorige nummer.

1. Op ons voorblad stond een spreuk:
*In mei leggen alle volgens een ei,
behalve de kievit en de spriet,
want die leggen deze meimaand niet*
De kievit had een koekoek of kwartel moeten zijn (dank je Gerrit).

2. En dan het gemeentenieuws.
Dat ging o.a. over het hebben van een waterton; minder afvoer naar het riool en waterbesparing. Goeie zaak. Maar!

Als het water in de waterton te lang stilstaat kan daar de Aziatische tijgermug (*Aedes albopictus*) zich ontwikkelen. Ze leggen hun eitjes in stilstaande, kleine wateren. Hierbij kan men denken aan met water volgelopen bloempotten, putten, bekertjes, maar ook autobanden, regengoten en **regentonnen** zijn een geschikte ontwikkelingsbron. Anders dan inheemse steekmuggen, zoals de gewone steekmug, zijn exotische muggen overdag actief met steken. Zij zijn vaak 'agressiever' dan de inheemse muggen. Een besmette tijgermug draagt de ziekteverwekkers zoals dengue (knokkelkoorts) of chikungunya in de speekselklieren. Als de vrouwtjesmug (het mannetje steekt geen mensen) een mens steekt, kan het virus op die manier worden overgedragen. Op meerdere plaatsen in Nederland is de tijgermug de afgelopen jaren gesignaleerd en dit lijkt, mede door oplopende temperaturen, steeds vaker voor te komen (dank je Henny).



De redactie



VROEGER
WAS ALLES BETER

GISTEREN
WAS HET BIJVOORBEELD NOG
WEEKEND

Uit de vacaturebank Beverwijkheemskerkvoorelkaar

Er staan op de Beverwijkheemskerkvoorelkaar site weer mooie vacatures. Hieronder vindt u er een, misschien iets voor u? En anders, neem een kijkje op **Beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl**

Mocht de vacature al ingevuld zijn dan kunt u hem misschien niet meer zien staan op de site maar dan kunt verder kijken wat bij u past.

Maar het kan ook zijn dat u even contact met ons wenst. Dat kan T 0251 731 700. Wij zijn op werkdagen in de ochtend bereikbaar.

• Wie komt ons helpen op de meubelafdeling?

Voor deze leuke en afwisselende vrijwilligersfunctie zoeken wij iemand die het prettig vindt onze klanten te helpen. Je werkdagen zijn donderdagmiddag van 11:30-16:00 uur en/of zaterdag van 9:00-14:00 uur. Houd je van gezelligheid en vind je het fijn om met anderen samen te werken? Dan ben je bij Kringloopwinkel De Groene Ezel op de juiste plaats.

Wat verwachten wij van de vrijwilliger?

Je helpt met het monteren of demonteren van de meubels, je prijst de binnengebrachte meubels en plaatst deze samen met een collega op de afdeling, je beantwoordt vragen van klanten, zet op verzoek van een klant een optie op een artikel en vult bij verkoop de meubelbon in. Verkochte meubelen zet je samen met een collega apart, zodat deze opgehaald of bezorgd kunnen worden. Uiteraard spreekt het vanzelf dat je klantvriendelijk en nauwkeurig kunt werken en na de inwerkperiode in staat bent je werkzaamheden zelfstandig uit te voeren.

Wat mag de vrijwilliger van ons verwachten?

Het is niet erg als je geen verkoopervaring hebt want we gooien je echt niet gelijk in het diepe. Door een ervaren collega word je grondig ingewerkt. Je leert hoe je een optie maakt en hoe de meubelbon moet worden ingevuld. Ook bieden wij onze vrijwilligers een gratis lunch aan.

Geïnteresseerd? Stuur dan een bericht.

<https://www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl/hulpvragen>

Laat Tineke weten dat je interesse hebt.



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



“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

Laat uw rollator gratis checken en voorkom ongelukken

Uw rollator heeft regelmatig een onderhoudsbeurt nodig. De remmen kunnen na verloop van tijd bijvoorbeeld minder goed werken, het frame kan verbogen zijn, de handvatten kunnen los gaan zitten of de beveiliging kan niet goed meer werken, waardoor de rollator plotseling in kan klappen. Dat kan gevaarlijke situaties opleveren. Daarom is het verstandig om mankementen aan uw rollator tijdig op te sporen zodat u weer veilig op stap kan met uw rollator.

Iedere eerste woensdag van de maand kunnen leden van ViVa! Ledenservice **gratis** hun rollator laten checken. Leden ontvangen uiteraard ook 10% korting op de aanschaf van een nieuwe rollator indien dit gewenst is.

Dat kan in de Medipoint Thuiszorgwinkel, Maltezerplein 35 in Heemskerk. Om een veilig bezoek aan onze winkel te garanderen zijn er voorzorgmaatregelen

genomen volgens de richtlijnen vanuit het RIVM. Lid worden kan in de Thuiszorgwinkel.

U hoeft zich niet van te voren aan te melden voor de rollatorcheck. De rollatorcheck is van 10.00-16.00 uur.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met ViVa! Ledenservice, tel. 088-995 88 22 of kijk op www.vivazorggroep.nl/ledenservice.



“O slechthorenden ... let op uw saeck!”

Misschien kent u dit zinnetje wel. Het werd geschreven in 1576 toen ons land in grote problemen verkeerde. Vandaag de dag komen slechthorenden ook soms flink in de problemen.

Dat gebeurt doordat de reclame in de hoor-branches soms misleidend of helemaal onjuist is.

Op 19 april 2021 veroordeelde de rechter een grote hoorwinkelketen wegens onjuiste reclame. Zulke informatie kan u als klant op het verkeerde been zetten.



Overigens zijn veel reclame-uitingen in de hoor-branches niet altijd even helder en volledig. Dan gaat het over of u met een hoortoestel uit het basispakket geholpen bent, of dat u een veel duurder toestel uit de “private markt” moet kopen. Of dat u ‘alles gratis’ krijgt, of dat u achteraf toch flink moet bijbetalen voor het toestel of de hulpapparatuur.

Natuurlijk mag elke leverancier reclame maken voor zijn spullen. Maar de informatie moet wel juist en duidelijk zijn.

Dus wanneer u hoortoestellen wilt gaan aanschaffen of vervangen let dan op uw saeck !!!

Zoek goede en duidelijke voorlichting en let op of de eigen bijdrage en het eigen risico van toepassing zijn. Goede voorlichting vindt u op de website van Hoormij. NVVS: www.stichtinghoormij.nl

Vriendelijke groet van
Wim Steenpoorte.

secr. Stichting Hoormij / NVVS afd. IJmond Noord.
wsteenpoorte@hetnet.nl

De computerhelpdesk ...

De PC/Laptop is op dit moment bijna onmisbaar voor iedereen en speciaal voor de ouderen, die geen/weinig contact met anderen (mogen) hebben.

Problemen met deze apparaten komen nu dus niet gelegen ...

Als u contact opneemt met een van de helpers wordt met u

besproken hoe uw probleem het beste kan worden opgelost: het is vanwege de 1,5 meter regel vaak niet mogelijk dat de helper bij u thuis kan komen.

Gelukkig zijn er ook alternatieven: de PC/Laptop kan ‘op afstand’ worden overgenomen, het apparaat wordt bij u thuis opgehaald of u brengt het apparaat naar de helper.



Voor alle vragen (maandag t/m. vrijdag tussen 09.00 en 19.00 uur):

- Koos Jacobs, 0251-241277 of digi2003@casema.nl
- Hien Nio, 0251-235779, 06-2497 2102 of hien.nio@gmail.com
- Ria Sinkeldam, 0251-246900 of rsinkeldam@gmail.com

Uitgaan

De nachtclubs gaan weer open, voorlopig alleen voor gevaccineerden





GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN SENIOREN IN HEEMSKERK

Senioren, chauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij Goedkope Keuringen op 6 en 16 juni, 7 en 21 juli en 3 en 17 augustus in De Vrijburcht, Vrijburglaan 2.

Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijk afsprakenbureau: **085-488 3616**. Zelf een datum reserveren kan via de website www.goedkopekeuringen.nl.

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. Deze 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 (per post of via de mail). Het hele traject kan meerdere maanden in beslag nemen. Geadviseerd wordt om tijdig een afspraak te maken voor een keuring. Ook inwoners uit omliggende gemeenten zijn van harte welkom.



Haaientanden

Ieder van ons heeft vroeger op de lagere school zijn verkeersdiploma gehaald. Eerst de theorie en daarna het praktijkexamen op wellicht een geleende fiets. Dat er in de loop der tijd veel is veranderd ondervinden we iedere dag. Dagelijks kom ik borden tegen die mij niets zeggen en heb ik de indruk dat ik desondanks hierdoor geen gevaar ben op de weg. De verkeersregel van snelverkeer gaat voor geldt al lang niet meer. Een voorrangsweg werd aangeduid met een bord en niet met haaientanden. Misschien is dat de reden van de vele ongelukken op rotondes. Weet u precies wie en wanneer u voorrang heeft? Het maakt een groot verschil of u op de rotonde rijdt of op het fietspad naast de rotonde. Rijdt u op het fietspad naast de rotonde dan heeft u voorrang op alle bestuurders. Maar let op!! Lig deze rotonde op een provinciale weg dat moet u voorrang verlenen aan alle bestuurders. En hoe weet ik dat? Kijk dus goed naar de haaientanden en uiteraard naar de overige weggebruikers.

Ik wil de automobilist niet vrijpleiten want ook hij weet soms niet hoe de regels zijn. Haaientanden hebben de volgende betekenis: de bestuurders moeten voorrang verlenen aan bestuurders op de kruisende weg. Dat deze weg in een kromming loopt maakt het alleen onoverzichtelijk. Hier geldt ook: bestuurders van rechts hebben voorrang, maar dat wordt vaak niet zo gezien. Het op tijd aangeven welke afslag er wordt genomen is voor de gebruiker op de rotonde van levensbelang. Steek uw hand dus altijd uit naar rechts als u daadwerkelijk rechtsaf wilt slaan. Met uw linker kunt u aangeven nog even rechtdoor te gaan. Dat de automobilist vaak voorrang verleent is ontstaan uit het wetboek. De automobilist is altijd de schuldige bij een ongeval met een fietser. Laat het er niet op aankomen en rijdt (met uw elektrische fiets) niet te hard op de rotonde aan en overzie de situatie. Als u geen gebruik maakt van verleende voorrang blijf dan achter de haaientanden staan en geef aan dat de weggebruiker mag doorrijden. Op het bankje van Freek Stammes (lekker in het zonnetje) heb ik tot mijn verbazing geconstateerd hoe weinig weggebruikers hun richting op de rotonde aangeven. Ook als u direct rechtsaf gaat: steek uw hand uit! Prettig voor medeweggebruiker want die dacht dat u rechtdoor zou gaan. Anticipeer in het verkeer en stel elkaar niet voor raadsels dan blijft u een goede weggebruiker en geen brokkenpiloot.

Fred Wijers

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

Trip-tip

Wat denkt u, zouden we bij het verschijnen van dit juni-nummer weer naar musea mogen? De redactie gokt van wel

Museum JAN

(was Museum Jan van der Togt)

Dorpsstraat 50

1182 JE, Amstelveen

<https://nl.museumjan.nl>



Een schitterend museum, niet te ver weg, met o.a. een prachtige vaste verzameling glas.

Met nu de periodieke tentoonstellingen:

- Het jonge, experimentele kunst- en design duo Rive Roshan wil haar publiek betoveren met installaties en objecten die je uitdagen de wereld vanuit een nieuw perspectief te zien. Speciaal voor Museum JAN creëerden zij drie ruimtelijke ervaringen waarin glas een verrassende rol speelt.
- De tentoonstelling Op de leest van Jan Jansen - 60 jaar schoenen & Dutch Design toont zes decennia iconisch werk van schoenontwerper Jan Jansen in combinatie met het werk van Nederlandse ontwerpers.

Het museum onderneemt de nodige stappen om je bezoek aan Museum JAN zo veilig mogelijk te laten verlopen:

- Reserveer je ticket en timeslot vooraf online via <https://nl.museumjan.nl/reserve>
- Tijdens kantooruren via T 020-641 5754.
- Houd overal 1,5 meter afstand van elkaar.
- Verplicht gezichtsmasker > 13 jaar.
- Meld je, op het door jouw gekozen tijdstip, bij de balie van de entree. Je kunt je Museumkaart laten scannen of ticket(s) afrekenen. Betaal het liefst met PIN.
- Laat grote tassen a.u.b. thuis om de garderobe zo min mogelijk te hoeven gebruiken. Alleen natte jassen, grote tassen en paraplu's achterlaten in de garderobe (zelfbediening). De garderobe heeft één richting.
- In het museum is een looproute aangegeven. Volg deze route.
- Blijf bij gezondheidsklachten a.u.b. thuis.

Schilderijen Bert Bos

Bert Bos (Vier het Leven-coördinator in regio Beverwijk) is een geweldige amateurschilder. Hij heeft een aantal doeken op een website geplaatst die hij ter beschikking wil stellen voor goede doelen.



Kijk zelf op:

<https://www.flickr.com/gp/192626218@N06/971q97>

Graag biedt hij deze in eerste instantie het liefste aan in Heemskerk. Is er iemand of een organisatie die hierin geïnteresseerd is? Stuur een e-mail naar bertbos54@gmail.com of naar de redactie: seniorheemskerk@metheemskerk.nl

Omdat ik op leeftijd ben ...

Omdat ik op leeftijd ben, ben ik aardiger voor mijzelf en ben ik minder kritisch op mezelf geworden.

Ik ben mij eigen vriend geworden.

Ik heb te veel dierbare vrienden deze wereld zien verlaten. Te vroeg voordat zij konden begrijpen hoe groot de vrijheid is met het ouder worden.

Wiens zaak is het als ik ervoor kies om te lezen, of om te computeren tot 04.00 in de morgen of om te slapen tot 's middags 12.00 uur?

Ik zal dansen met mezelf op die prachtige muziek van de 50's, 60's en 70's en als ik op hetzelfde moment zou willen huilen om een verloren liefde, zal ik dat doen.

Ik zal op het strand lopen, in zwemkleding die strak is gespannen over een uitpuilend lichaam en ik duik met overgave in de golven, als ik daarvoor kies, ondanks de medelijdende blikken van de jetset.

Ook zij zullen er ooit oud uit gaan zien.

Ik weet dat ik soms vergeetachtig ben. Maar nogmaals, een deel van het leven ben ik ook vergeten.

En misschien herinner ik me uiteindelijk de belangrijkste dingen.

Zeker, door de jaren heen is mijn hart wel eens gebroken. Hoe kan je hart niet breken als je een geliefde verliest of wanneer een kind lijdt of zelfs als iemands geliefde huisdier wordt aangereden door een auto?

Maar gebroken harten geven ons kracht, begrip en mededogen. Een hart dat nooit is gebroken, is ongerept en steriel en zal nooit de vreugde kennen van het onvolmaakte.

Ik ben gezegend lang genoeg geleefd te hebben om mijn haar grijs te zien worden en mijn jeugdig lachen is voor altijd geëtst in de diepe groeven op mijn gezicht.

Zo velen hebben nooit gelachen en zo velen zijn gestorven voordat hun haar zilver kon worden. Als je ouder wordt is het makkelijker om positief te zijn. Het kan je steeds minder schelen wat andere mensen van je denken.

Ik twijfel niet meer aan mezelf. Ik heb zelfs het recht verdiend om het fout te hebben.

Dus om je vraag te beantwoorden: ik vind het fijn oud te zijn. Het heeft mij bevrijd. Ik hou van de persoon die ik ben geworden.

Ik zal niet eeuwig voortleven, maar in de mij resterende tijd zal ik geen tijd verspillen met klagen wat had kunnen zijn, of mij zorgen maken over wat er nog zal komen.

En ik zal iedere dag een dessert eten (als ik daar tenminste lust te heb).

Moge onze vreugde altijd blijven, vooral als het recht uit het hart komt!

Sport
Concerten
Spel
Zalen Verhuur
Feesten & Partijen
Diners Buffetten

De Jansheeren

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

**Maltezerplein 1
1961 JC Heemskerk
0 251 257 485**

**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

Last van droge ogen?



Wanneer je last hebt van droge ogen, dan kan dat behoorlijk lastig zijn. Wat is de oorzaak van droge ogen? En wat kun je er aan doen?

Wat zijn droge ogen?

Wanneer je last hebt van droge ogen, dan os er te weinig traanvocht of de kwaliteit daarvan is onvoldoende. Het gevolg is dat de ogen niet goed vochtig gehouden worden, pijn kunnen gaan doen, slijm afscheiden en rood worden.

In sommige gevallen kunnen droge ogen leiden tot juist een teveel aan tranen. We noemen dit reflextranen. Echter, vaak is de kwaliteit van deze reflextranen onvoldoende, waardoor er een eindeloze herhaling van een uitgedroogd oppervlak en dan het weer produceren van reflextranen ontstaat.

Functie traanvocht

Aan de bovenkant van je ogen zitten traankliertjes. Deze produceren traanvocht en dat heeft als belangrijkste functie het oogoppervlak vochtig te houden. Bij het knipperen met je ogen, wordt het traanvocht in een dun laagje over je ogen verdeeld. We noemen dit dunne laagje traanfilm. De functie hiervan is dat het oogoppervlak nat en daarmee glad blijft. Ook beschermt het tegen uitdroging, stof en schadelijke bacteriën.

Symptomen van droge ogen

Wanneer je droge ogen hebt, dan is er sprake is van onvoldoende traanvocht of je traanvocht is van slechte kwaliteit. Hierdoor kun je een last hebben van de volgende symptomen:

- Je zicht kan wazig worden
- Vaak heb je ook rode ogen
- Opzwellen van de ogen
- Ogen voelen branderig en geïrriteerd aan.
- Vermoeid gevoel aan de ogen
- Idee dat er zand of stof in het oog zit
- Tranende ogen
- Drukkend gevoel
- Overgevoeligheid voor licht

Oorzaak van droge ogen

Een verminderde traanvocht productie of een verminderde kwaliteit van het traanvocht kan ontstaan door:

- Leeftijd, hoe ouder je bent, hoe minder traanvocht je produceert.
- Allergie, waaronder **hooikoorts** of een reactie op contactlenzen.
- Hormonale afwijkingen, zoals het geval bij diabetes of problemen aan de schildklier.

- Geneesmiddelen; medicijnen zoals tegen depressie en psychische aandoeningen kunnen invloed hebben op het traanvocht.
- Aandoening van de traanklier, waaronder de **ziekte van Sjörger** kan de oorzaak zijn.
- Hormoonhuishouding
Veranderingen in de hormoonhuishouding, waaronder zwangerschap of de overgang.
- Ontstekingen, een langdurige ontsteking van de randen van de oogleden (blefaritis).
- Onvoldoende knipperen
Niet genoeg knipperen zoals dit voor kan komen bij de **ziekte van Parkinson**. Je kunt ook onvoldoende knipperen door ingespannen te staren of te lezen.

Maar ook omgevingsfactoren zoals airconditioning, veel stof, wind of rook kunnen voor droge ogen zorgen. Na een operatie aan de ogen kun je ook nog tot enkele maanden last hebben van droge ogen. Daarnaast is het opvallend dat vrouwen vaker last hebben van droge ogen dan mannen.

Behandeling van droge ogen

De behandeling is meestal niet zo eenvoudig, omdat de oorzaak vaak niet te herleiden is. Echter, het goed en regelmatig reinigen van de oogleden is de basis van de behandeling. Meestal wordt er in eerste instantie gekozen voor oogdruppels, de zogenaamde kunsttranen. Kunsttranen zijn druppels of een gel die je oog vochtig houdt en een aanvulling is op je eigen traanfilm.

Als medicijnen je droge ogen veroorzaken kun je overleggen met je arts of het mogelijk is om op een ander medicijn over te stappen. Draag je contactlenzen en heb je last van droge ogen, bespreek dit dan met je opticien. Hij of zij kan je dan een beter advies geven voor de behandeling van droge ogen.

Wat kun je zelf doen bij droge ogen?

- Probeer zo min mogelijk in je ogen te wrijven. Dit kan leiden tot irritaties.
- Probeer frequenter te knipperen met je ogen of sluit ze af en toe eventjes.
- Vermijd extra droogte of irritatie door föhns, ventilatoren, airconditioning en rook.
- Neem bij langdurig beeldschermwerk, tv kijken of lezen regelmatig pauze.
- Draag een bril in plaats van contactlenzen.
- Door het toevoegen van de essentiële vetzuren omega-3 en omega-6 aan je dieet, kan de traanfilmstabiliteit en de traanproductie worden verbeterd.

Bronnen: Het Oogfonds, Maxima MC en Oogcentrum Noord Holland



Puzzelhoek

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.

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

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 maatgericht

Schapenwolkjes dreven in een verder blauwe lucht. Een vrolijke Karel floot zijn weg door ons Heemskerkse centrum.

"Vroege vogeltjes ...," riep ik vanachter.

"Zijn niet voor de poes," antwoordde Karel en draaide zich om.

"Dag fluitende zandkraai," zei ik, ter herinnering aan een roemrucht buurthuis.

"Oh ja," gaf Karel ten antwoord, "met de befaamde fietstocht in de zomer!"



"De Heemskerkse Fietsvierdaagse komt tegenwoordig, vanuit Het Spectrum" zei ik, "maar jammer genoeg dit jaar vanwege Corona niet."

"Jammer!" vond Karel, "maar wat ik vragen wou, werk jij maatgericht?"

"Huh?" zei ik.

"Nou ja, passend en zo," expliceerde Karel.

"Huh, huh?" zei ik nogmaals.

"Kijk," legde Karel uit, "een kleermaker maakt voor jou een maatpak, helemaal gesneden op jouw lichaamsmaten. Precies pas. Snap je?"

"Maatgericht werken wil dus zeggen, dat je zo precies mogelijk de wensen van de klant opvolgt?" vroeg ik me af.

"Krek," bevestigde Karel.

"Maarre, hoezo?" vroeg ik en keek Karel vragend aan.

"Je komt die kreet te pas en onpas tegen als het gaat om zaken binnen de sociale zorg," mopperde Karel.

"Nogal wiesde," antwoordde ik, "zorg op maat gemaakt voor de zorgbehoevende."

"Hoe zit dat dan met huishoudelijke hulp?" reageerde

Karel, "dat heet maatgericht te zijn, maar vaak krijgt iemand in een appartement en iemand met een grote villa allebei 2 uur in de week."

"Is dat zo?" informeerde ik met nadruk.

"Volgens mij wel," zei

Karel, "en volgens mij ben je met het huishoudelijk werk in een appartement veel gauwer klaar dan in een grote villa."

"O," zei ik, "maar bij het verstrekken van zorg door de

gemeente zoeken ze toch precies uit wat je nodig hebt in een zogenaamd keukentafel gesprek? Soms kijken ze zelfs ter plekke."

"Dat moet wel volgens de wet maatschappelijk ondersteuning (WMO)," vulde Karel aan.

"Nou klaar toch?" zei ik.



Wonen en huishouden

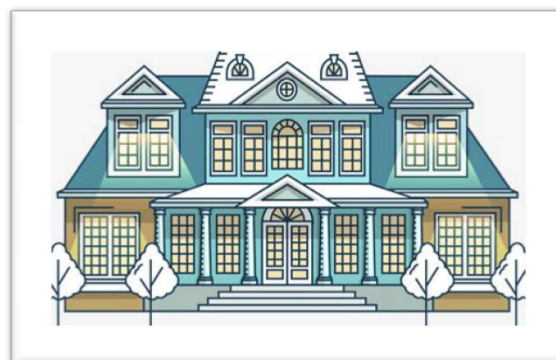
"En dat verschil tussen dat appartement en die grote villa dan?" stelde Karel, "dat lijkt meer op confectie!"

"Toch maar eens bij de gemeente informeren,"

raadde ik Karel aan. "Kijk eens in de Heemskerkwijzer."

(<https://www.heemskerkwijzer.nl/is/een-vraag-over-2/wonen-en-huishouden/huishouden/hulp-bij-het-huishouden/vormen>)

"Ach per slot kan iemand met zo'n knotsvilla het zelf wel betalen," meende Karel, "dus als ze meer nodig hebben kopen ze dat er maar bij."



"Ja, ja," zuchtte ik, "maar het toewijzen van hulp in huishouden heeft geen inkomensgrens. Dat heeft de regering besloten. Het gevolg is dat door het toestromen van kapitaalkrachtige inwoners voor de hulp in het huishouden veel gemeentes in financiële nood zijn geraakt, wel 48 miljoen in totaal."

"Dan moet dat blijkbaar anders," constateerde Karel, "klus voor onze kabinetsformateur."

"Wat meer naar links Karel?" vroeg ik.

"Lijkt me wel," beaamde Karel.

"Laten we het aan Dien*) vragen," antwoordde ik. Karel verstrakte, startte de EMPR**) en snelde verder het centrum in.

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

*) Karel's vrouw

**) electric multi-purpose rollator

Harry Wagendorp
harrywagendorp@mac.com



Ouderenzorg

Waarom is de Grijze Ezel in actie 2

Een ingekort deel van een artikel door Henk Nies:

Het rapport '**Houdbare ouderenzorg - Lessen en ervaringen uit andere landen**' van onderzoekers van Leyden Academy on Vitality and Ageing, IQ Healthcare Radboudumc en Erasmus School of Health Policy & Management bracht me tot de sombere gedachte in dit artikel.

Allerlei buitenlandse rapporten dienen vooral als legitimering van het gekibbel onder politici. Het mag duidelijk zijn wat de parallel is met de Nederlandse situatie, zeker na het recente echec van de kabinetsformatie en de voortdurend kibbelende toon waarin politici in ons land debatteren, nu door maar liefst 17 politieke partijen. Gelukkig hebben we de ambtenaren nog, zou ik haast denken! En al die rapporten dienen vooral als legitimering van het gekibbel. Voor iedereen staat er wel iets welgevalligs in de rapporten en als dat niet zo is, komt er wel een volgend rapport, zo denk ik wel eens in een cynische bui.

Keuzes

Hoe dan wel? Ik denk dat we een fundamenteel debat moeten voeren over de zorg voor de komende decennia. Raadplegingen van de rijksoverheid met '**Zorg voor de toekomst**' gaan vooral over oplossingen en niet over de onderliggende uitgangspunten en waarden. Het rapport 'Houdbare ouderenzorg' laat vanuit een internationaal perspectief zien dat de keuze voor het één gevolgen heeft voor het ander.

- Kies je voor **professionele** zorg als vertrekpunt of voor **informele** zorg? Ik schets een paar keuzes, die tegelijkertijd dilemma's zijn.
- Kies je bijvoorbeeld als samenleving voor veel collectieve financiering of veel eigen betalingen? Linksom of rechtsom, burgers moeten toch voor zorg betalen, of het nu via belastingen, premies of out-of-pocket gaat. Het maakt wel uit welke keuze voor **solidariteit** daaronder zit.
- Kies je voor professionele zorg als vertrekpunt of informele zorg? Die keuze maakt uit voor de **arbeidsparticipatie** van - nog steeds - vrouwen, voor de maatschappelijke inrichting (bijvoorbeeld kinderopvang) en financiële tegemoetkomingen van mantelzorgers.
- Kies je voor veel zorg **thuis** of veel **intramurale** zorg? Voor veel langdurig verblijf van ouderen in ziekenhuizen of in verpleeghuizen? Daar waar weinig of dure verpleeghuiszorg is, lijkt er veel meer ziekenhuiszorg nodig te zijn (Duitsland, Japan, Engeland).

- Wil je het vraagstuk van de arbeidsmarkt oplossen door steeds **hogere salarissen** te betalen (en burgers meer premie en belasting te laten betalen en andere sectoren met een werknemerstekort op te zadelen) of ga je, zoals in de andere landen, ook buitenlandse medewerkers aantrekken? Elke keuze die je maakt heeft een uitwerking op andere elementen in het systeem. Kiezen we voor marktwerking als prikkel voor goede en efficiënte zorg of worden het een paar publieke aanbieders die lange termijn continuïteit mogen bieden? Willen we betaalbaarheid regelen door minder volume, lagere tarieven, budgetteren of marktwerking? En krijgt centraal of decentraal het voor het zeggen? Dus nogmaals: Elke keuze die je maakt heeft een uitwerking op andere elementen in het systeem.



Normatieve keuzes

Wat de lessen uit het buitenland laten zien, is dat we deze vraagstukken gezamenlijk moeten aanpakken. Wat zijn de normatieve keuzes die we als samenleving maken? Vandaaruit kunnen we naar beleidsmatige en operationele keuzes. Het is verstandig daarbij de 'maatschappelijke houdbaarheid' scherp in het vizier te houden. Het is nodig een lange termijnkeuze te hebben die we vasthouden, de stappen telkens goed voorbereiden en dan tussentijds evalueren en bijsturen. **Kortom, eerst denken, dan doen.** En niet te snel met oplossingen komen. Hoe meer oplossingen, hoe meer zorgen ik me maak.

Volledig artikel op:

<https://www.vilans.nl/artikelen/somberheid-over-houdbare-ouderenzorg>

De Grijze Ezel is opgericht omdat de aandacht voor ouderen niet mag verslappen. Zeker nu niet!

Harry Wagendorp
Secretaris van de Grijze Ezel
Koppig voor Ouderen
Verbeter de wereld, beetje bij beetje



• Week 15 2021

> **Participatieraad Heemskerk heeft nieuwe website**

De Participatieraad Heemskerk heeft een nieuwe website: <https://participatieraadheemskerk.nl>. Via de website informeert de participatieraad inwoners van Heemskerk over onderwerpen die zij behandelt. Het is de bedoeling dat inwoners de informatie niet alleen kunnen volgen maar al lezend tot de ontdekking komen dat ze graag over het thema mee zouden willen praten/denken. De participatieraad Heemskerk nodigt u dan ook van harte uit om de website te bezoeken. En mocht u suggesties hebben om de website te verbeteren dan hoort de participatieraad dat graag.



> **Maak het ze niet te makkelijk**

Helaas zien wij dat ouderen vaak het doelwit zijn van oplichters. Daarom hebben het ministerie van Justitie en Veiligheid, de politie, het CCV en zes ouderenorganisaties de handen ineen geslagen om voorlichting te geven, zie https://www.heemskerk.nl/fileadmin/Heemskerk/PDF/Nieuws/Senioren_en_veiligheid.pdf

• Week 16 2021

> **Transitievisie Warmte: belangrijke stap naar een aardgasvrij Heemskerk (sterk ingekort)**

Tussen nu en 2050 stappen we over op duurzame energiebronnen. De gemeente Heemskerk onderzoekt op welke wijze en wanneer we wijken duurzaam kunnen verwarmen. Het doel is om vóór 2030 al enkele wijken aardgasvrij te maken. In het centrum en omgeving en in Zuidbroek Oosterwijk zijn kansen voor een warmtenet. In deze wijken staan veel flats en appartementen. Daardoor is er een geconcentreerde warmtevraag en daarom geschikt voor een warmtenet. Een warmtenet transporteert warm water uit een duurzame bron naar de huizen. De woningen in de wijken Waterakkers, De Wadden en Beierlust zijn gebouwd na 1990. Ze zijn goed geïsoleerd. Een all-electric warmteoptie is in deze wijken geschikt. All-electric is een elektriciteitsnet met een warmteopwekinstallatie zoals een lucht-water-warmtepomp.

> **Heemskerk stuurt op meer betaalbare woningen**

De woningmarkt staat onder druk; dat geldt zeker voor onze regio. Voor veel inwoners en vooral voor starters is het enorm lastig om een betaalbare woning te vinden.

Er is zowel behoefte aan betaalbare koop als betaalbare huur. Om meer te kunnen sturen heeft de gemeente een doelgroepenverordening en een zelfbewoningsplicht opgesteld.

> **Uitzending Heemkerk Puur Cultuur**

Met Heemskerk Puur Cultuur probeert projectleider en presentator Mark van der Jagt van Cultuurhuis Heemskerk meer zichtbaarheid te creëren voor de Heemskerkse cultuur: RTV Heemskerk omarmde die gedachte direct en werkte graag mee. Er is muziek te zien en te horen. Op het YouTube kanaal van Omroep Heemskerk kunt u het vinden. Het wordt elk kwartaal uitgezonden bij RTV Heemskerk, kijk in hun programmering.

• Week 17 2021

> **Beste allemaal,**

Als dit blad verschijnt zit mijn taak als burgemeester in Heemskerk er op. Nog een maand heb ik de eer om burgemeester te zijn van mijn geliefde Heemskerk. Het dorp waar ik ben geboren en getogen. De afgelopen acht jaar heb ik mij met ontzettend veel plezier en toewijding ingezet voor Heemskerk en nu laat ik het met weemoed, maar met een gerust hart, achter. Per 1 juni start ik als burgemeester in Lelystad.

Donderdag 27 mei was mijn laatste werkdag in Heemskerk. Dan zit ik mijn laatste raadsvergadering voor. En dan kan ik terugkijken op acht mooie en bijzondere jaren. Jaren waarin ik prettig heb samengewerkt met heel veel mensen, waarin ik nieuwe mensen heb ontmoet, waarin ik bestuurlijk ben uitgedaagd en waarin ik altijd op zoek ben gegaan naar de verbinding.

Helaas is het niet mogelijk om fysiek afscheid van elkaar te nemen. Vandaar deze brief. Met deze brief wil ik iedereen bedanken voor de ruimte en het vertrouwen die ik heb gekregen om mijn werk te kunnen doen.

Bedankt en wie weet tot ziens!

Met vriendelijke groet,

Mieke Baltus, burgemeester Heemskerk



• Week 18 2021

Geen artikelen overgenomen.

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 voor het origineel: www.heemskerk.nl/actueel en in de **Heemskerkse Courant**.



Mei

Als het regent in mei is april voorbij. Nu is mei alweer voorbij. Was de Coronatijd maar voorbij denkt vrijwel iedereen die op ons aardbolletje rondloopt. Maar ja, dat is nog toekomst. Veel van onze lezers zullen inmiddels 1 of 2 prikken te pakken hebben en daardoor wat meer bewegingsvrijheid hebben gekregen. Bewegen moeten we blijven doen. We lopen alle dagen het nodige en velen pakken ook de fiets om er op uit te gaan en de natuur in bloei te zien staan. We hebben allemaal de bollenvelden vanaf de fiets of auto in bloei zien staan. Beperkt bezoek aan de Keukenhof was ook weer mogelijk heb ik begrepen. Buiten die bollenvelden is er in Nederland, en speciaal hier in Noord Holland, nog veel te zien en te genieten.

We kunnen en mogen de Heemskerkse Fiets4daagse niet laten rijden dit jaar, net als vorig jaar. Jammer. We waren er ondanks verlies van onze voorzitter Henk Wagter klaar voor. Volgend jaar moet toch lukken en dan kunnen we in 2023 de 50^{ste} tocht gaan rijden. We hopen wel op enige uitbreiding van onze werkgroep. Door overlijden, ziekte, leeftijd en verhuizingen is de groep nu wel klein geworden. Er moeten onder de jeugdige lezers van dit blad toch mensen zijn die fietsen leuk vinden en willen helpen bij het uitzetten en narijden van de routes. De 4 fietsdagen zijn altijd geweldig en je beloning is vele honderden enthousiaste deelnemers. Ben je zo iemand met organisatietalent of ken je iemand die dat leuk zou vinden, meld je aan bij mij T 0251-233 910 of mail naar secretariaatheemskerksefietsvierdaagse@ziggo.nl Jeugdigen zijn van harte welkom. De Heemskerkse Fiets4daagse is van en voor alle leeftijden. Heeft u dus



kinderen en/of kleinkinderen die talent hebben op dit gebied wijs ze door naar ons. We willen nog wel proberen enkele mooie routes op de website te zetten

zodat u deze alsnog op eigen gelegenheid, zonder de gezelligheid van de overige deelnemers, te rijden. Overigens is fietsen altijd leuk. Je ziet en hoort veel en sla gerust onbekende paden en wegen in.

We zijn intussen alweer in de maand juni beland. De maand waarin in vroeger tijden de hele omgeving rook naar aardbeien en velen voor dag en dauw op de knieën lagen om ze te plukken. Mooie tijd maar er is

ook wat kou geleden in dat kletsnatte gewas. De regenkleding was ook niet optimaal, om niet te zeggen geheel afwezig.



Jutezak over het hoofd gaf heel kort soelaas en beperkte het zicht. Vaak was het de eerste uren zo koud dat je geen gevoel meer in de vingers had en die dingen bijna niet geplukt kreeg. Later op de dag kon het weer bloedheet worden tussen al die hagen. Geen zuchtje wind. Nee, het was echt niet altijd rozengeur en maneschijn. Regen en onweer konden de oogst doen mislukken en ook droogte en of nachtvorst konden Heemskerk in bittere armoede brengen. De lokale middenstand kon het dan ook wel



schudden. Geen aanschaf van bijv. nieuwe kleding, een fiets of andere uitgaven voor in of om het huis. Er zijn nu al laser gestuurde

plukrobots die de zomerkoninkjes plukken. Geen koude handen meer en of pijnlijke ruggen en knieën. Geen medeplukker bekogelen met een (liefst rotte) aardbei. Koffie of schaftpauze hoeft die robot ook niet en hij zeurt niet om hoger loon.

We zien dat ook al in de aspergeteelt waar ook zonder mensenhanden geoogst wordt. Komt er ooit de tijd dat alles door machines en of robots gedaan gaat worden? Zitten we straks op een terras of in een restaurant, komt een robot de bestelling op nemen of we moeten die naar de keuken appen? Gezellig. Leuk contact met de bediening is er niet meer bij. Eerst betalen via je telefoon voordat je wat krijgt. Fooi geven aan een robot gaan we niet doen. Prefereer zelf toch het menselijk contact.

Dit is, neem ik aan, alweer de laatste Senior (Contactblad) van dit seizoen. We spreken elkaar weer in september. Of dit al bij het eerste deuntje zal zijn of op de harddraverij is nog de vraag gezien de ontwikkelingen op Coronagebied. Maak er in ieder geval een mooie zomer van geniet, lopend, op de fiets of ander vervoermiddel, van wat de omgeving te bieden heeft.

Fijne zomer en tot wederhoren!

KvD



Buurtcentrum d'Evelaer heeft ook dit jaar weer een mooi zomeractiviteitenprogramma georganiseerd voor u. Dit is natuurlijk allemaal onder voorbehoud van de dan huidige coronaregels.

Voor de actuele informatie of de activiteiten doorgaan al of niet met beperking kunt u lezen op onze website www.evelaer.nl, uw vraag sturen naar info@evelaer.nl of bellen naar 0251-244 544. Voor alle activiteiten is het verplicht u van tevoren in te schrijven.

Woensdag 16 juni - High Tea Lunch

met heerlijke hartige en zoete lekkernijen en optreden van accordeonist.

tijd: 12.30 uur tot 15.00 uur, kosten 10,-

Woensdag 7 juli - Optreden van de toiletjuffrouw Nicole Kovacs met "DE PLAYBORSTELSHOW"

Hilarische sketches en verhalen over de belevenissen van Marie Louise Assendelft Lapier van Wijk. Zij is al jaren toiletjuffrouw en komt hier graag over vertellen. Een gezellige, komische, hilarische middag.



Kosten € 10, inclusief bij aanvang koffie met gebak en in de pauze consumptie met lekkers. Aanvang 13.30 uur tot 16.00 uur. Kaartjes reserveren bij d'Evelaer.

Woensdag 28 juli - Mini-museum & kapel Afie's Nobelhuis in Egmond

Het nobelhuis is een mix van de Efteling, kabouterland en Alice in Wonderland in een museumvorm gegoten. Je komt werkelijk ogen tekort om alles in je op te kunnen nemen. Afie is een bijzondere vrouw, ze heeft veel levenslust en humor en vertelt graag over haar "nobelhuis". Afie en haar Nobelhuis vergeet je niet snel en je bewaart er na je bezoek goede herinneringen aan. Het museum ligt aan de rand van de duinen in Egmond Binnen en heeft dus een zelfgebouwd minimuseum, een kleine kapel, verschillende ateliers, een moestuin, boomgaard en kippenland. We worden hartelijk ontvangen met koffie en lekkers door Afie en krijgen een leuke rondleiding daarna nog een drankje met wat lekkers..

We gaan met busjes van het vrijwilligersvervoer en auto's; er kunnen maximaal 20 personen mee. Vol is dus vol! Tijd vertrek 13.00 uur vanuit d'Evelaer en we zijn rond 16.30 weer terug. Kosten €12,50.

Woensdag 11 augustus - meester verteller Piet Paree + zomers diner



Onder het genot van koffie en lekkers luisteren we naar meesterteller Piet Paree. Daarna verwennen we u met een zomers diner. Tijd 15.00 - 19.00 uur. Kosten 10 euro.

Woensdag 25 augustus - Boottocht over de Vecht

Kom genieten van het uitzicht over de Vecht en omgeving. Bij mooi weer op het bovendek of heerlijk in de salon of op het benedendek van de salonboot, die deze dag alleen voor onze groep is!!! Onder het genot van koffie met appeltaart en een lunch genieten we



van de karakteristieke statige historische gebouwen, theekoepeltjes, hofsteden, landhuizen, oude herenhuizen, buitenplaatsen, molens en rijke natuur. Wij varen met u langs het mooiste stuk van De Vecht met zijn vele (rivier)dorpjes met hun pittoreske dorpskernen vanuit Maarssen richting Amsterdam. We passeren o.a. Breukelen, Nieuwersluis, Loenen a/d Vecht, Vreeland, Nederhorst den Berg en Nigtevecht. De boot is rolstoeltoegankelijk, maar niet het bovendek: Kosten € 40, van tevoren reserveren en betalen bij d'Evelaer. Vertrek met de touringcar 10 uur en weer terug rond 15.00 uur.

Vrijdag 10 september - Lunch en optreden tijdens de Kennemer Bloemenshow

Weer een heerlijke en feestelijke lunch met optreden van het Golden Oldies Duo tussen de bloemenpracht uit Heemskerk!

Tijd :12.30 tot 15.00 uur. Kosten: 10 euro.





Mededelingen van de reiscommissie

Guurtje Ladenius T. 252 933
Ans Hes T. 236 835

Nee, jammer genoeg is dit geen aankondiging van een dagtrip. We wilden graag iets van ons laten horen.

Wij hopen dat u deze coronacrisis goed hebt doorstaan. Voor velen zal het een tijd van eenzaamheid zijn geweest, maar door het vaccineren zal er wat ruimte ontstaan om uit te gaan en meer bezoek te ontvangen.

Wij hopen in november u weer een busreis te kunnen aanbieden. Op dit ogenblik biedt Bak-reizen nog geen dagtrips aan.

U kunt ons bellen om suggesties voor bestemmingen aan ons door te geven.



Bridgen

Wij, Bridgeclub ABC, kunnen ons voorstellen dat u, als we verlost zijn van het sluipende Covid-19 virus, het bridgen in competentieverband weer wilt voortzetten.



ABC speelt op de donderdagmiddag in een grote zaal, met royale tafels, zodat we niet heel dicht op elkaar zitten.

Start competitie is 9 september 2021 om 13.00 uur. We spelen 6 competitieronden met 6 rondes per zitting.

Daarnaast een kerstdrive en een slotdrive.

De contributie bedraagt 50,00 euro per persoon.

Locatie: Sportcentrum Kerkweg 221 Heemskerk.

Heeft u nog vragen, of wilt u zich opgeven?

Dat kan bij Cathy O'Donnell: telnr. 06-464 15 107

email: codonnell03@gmail.com

Ria Zuidweg: telnr 0251-201 233

email: rilipi@casema.nl

Met vriendelijke groeten,
namens het bestuur,
Ben Bleeker



de Vrijburcht

Heemskerk

Vrijburglaan 2, biedt diverse kleine zalen en één grote zaal en lage consumptieprijzen.
Voor vergaderingen, clubs, koren en feestjes
Alles is bespreekbaar
Bel met Henk de Loos, 0622372654

Oude dagboeken van IJmonders uit WO2

Naar aanleiding van 75 jaar bevrijding was vorig jaar de tentoonstelling "Onvrijheid Toen en Nu" te zien in Museum Kennemerland. Daarbij kon de bezoeker verschillende video-interviews bekijken waarin diverse IJmonders vertelden over hun eigen ervaringen tijdens de bezetting. Helaas door corona en lockdown heeft niet iedereen de mogelijkheid gehad om bij het museum langs te komen. Naar aanleiding van deze tentoonstelling heeft het HGMK 3 dagboeken uitgebracht.

Het idee voor het uitbrengen van deze nieuwe boekuitgave begon bij het HGMK toen in 2019 het dagboek van Wim Vermeij ter sprake kwam. Dochter Truus had dat tien jaar geleden al eens helemaal uitgetypt en ook de bewaarde foto's en krantenknipsels gedigitaliseerd. En toen er uit andere hoeken nog twee ongepubliceerde dagboeken over die periode opdoken raakten we ervan overtuigd dat we hiermee een uniek inkijkje in de werkelijkheid van die donkere dagen konden bieden.

De dagboeken, zijn fraai uitgevoerd in de vorm van drie ouderwetse cahiers, beschrijven de situatie tussen 1943 en de bevrijding. Elk van de drie schrijvers heeft een eigen invalshoek en een eigen stijl, maar ze bestrijken alle drie het leven in zowel IJmuiden als Velsen-Noord en Beverwijk. Niet zo gek als je bedenkt dat er tijdens de evacuatie over en weer flink verhuisd werd. En toch is het verrassend om te zien hoe de

IJmond toen veel meer als een geheel werd ervaren dan tegenwoordig.

De drie dagboekschrijvers waren alle ambtenaar in gemeentelijke dienst; twee in Velsen en een in Beverwijk. Daardoor waren ze meestal goed geïnformeerd over wat er op bestuurlijk niveau speelde. Maar ook door hun dagelijkse oversteek met de pont of door informatie uit de illegale pers wisten ze allemaal veel meer dan de bezetter ze langs de officiële kanalen wilde laten weten.

De drie dagboeken zijn geïllustreerd met foto's en overdrukken uit verzetskrantjes om de verschillende beschreven gebeurtenissen aan te vullen. Daarmee wordt een zeer indringend beeld gegeven van het dagelijks leven in de jaren van de bezetting. De lezer beleeft als het ware van dag tot dag de voortdurende dreiging, het schrijnende gebrek aan alles, de honger en ellende mee. Maar hij krijgt ook inzicht in de worsteling van de ambtenaren met het opgelegde gezag.

De indrukwekkende boeken, beperkte oplage, kosten samen slechts € 24,00 en deze week van Herdenking en Vrijheid krijgt u "Slachtoffers van WO2 in de IJmond" van journalist Bart Vuijk (NHD) er gratis bij.

Bestellen via pr@museumkennemerland.nl en ze worden binnen 24 uur in de IJmond thuisbezorgd. U kunt ook € 24,00 overmaken naar NL97RABO0107370034 t.n.v. S. Weterings. Vermeld wel uw adres.

UITVAARTZORG • AFSCHEIDSKAMERS • UITVAARTWINKEL

- ervaring in een modern jasje
- warme huiselijke afscheidskamers
- met iedere verzekering kunt u bij ons terecht
- dag en nacht bereikbaar
- uitvaartwinkel met gedenkartikelen



WANMAKER
UITVAART



PERSOONLIJK & WARM

MAERELAAN 6 • HEEMSKERK • 0251 25 41 35 • WWW.WANMAKERUITVAART.NL



Warnaar
Uitvaartverzorging



Kob Warnaar
Carla Smit

Ruimte, aandacht, warmte en betekenisvol

06 432 794 74

Omdat we bang zijn

Robert Long (1943-2006)

In wezen is de mens altijd alleen
Al is het moeilijk om dat toe te geven
Maar af en toe besef je het soms even
En kijkt dan wat ontredderd om je heen

Je vrienden, je familie en je vrouw
Of wie er ook beweert van je te houden
't Zit niet in ons systeem - want heb je een probleem
Je neemt ze lang niet altijd in vertrouwen

Omdat we bang zijn voor onszelf en voor elkaar
We zeggen zelden wat van wezenlijk belang is
En ieder mens heeft het bij tijd en wijle zwaar, maar
Bijna niemand geeft het toe (shame on you)
Bijna niemand geeft het toe omdat ie bang is

In wezen doen we allemaal alsof
Ik ook, ik sta te zingen en te praten
Maar misschien heeft m'n lief me wel verlaten
En voel ik me wel helemaal niet tof

Maar stel dat ik u in vertrouwen nam
En inderdaad m'n hart bij u zou luchten
Ik vrees dat u algauw - de benen nam, mevrouw
Want luisteren is moeilijker dan vluchten

Omdat we bang zijn voor onszelf en voor elkaar
We zeggen zelden wat van wezenlijk belang is
En ieder mens heeft het bij tijd en wijle zwaar, maar
Bijna niemand geeft het toe (wat een gedoe)
Bijna niemand geeft het toe omdat ie bang is

Wanneer je bij jezelf te rade gaat
Bij wie je in geval van nood kunt schuilen
Dan is het resultaat vaak om te huilen
En wie komt er bij jou voor raad en daad?

We houden ons zo vaak onnodig flink
Uit angst dat we misschien een keertje afgaan
En toch zijn we altijd - op zoek naar veiligheid
Maar raken dan verstrikt in onze argwaan

Je hoeft niet bang te zijn voor mij of voor jezelf
We hebben allemaal dezelfde fobieën
Of je nou hier zit, of daar ergens op rij elf
We spreken wel dezelfde taal
Kom op, vertel me je verhaal
Dat is goedkoper dan de meeste therapieën

BOLLEMEIJER  **GEZICHTSBEPALEND**
80 JAREN EN CONTACT BEZOK



**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

*Wanneer iemand met pensioen
gaat en de tijd dus
niet meer zo belangrijk is, krijgt
hij van zijn collega's een horloge.*

Eenzaamheid

Eenzaamheid is een groot maatschappelijk probleem.
Meer dan een miljoen Nederlanders voelt zich sterk
eenzaam. Hoe eerder eenzaamheid wordt (h)erkend,
hoe meer je kunt doen voor jezelf of een ander. Maar
hoe voer je dan een gesprek? Zie de gesprekstips
hieronder:

Bron: Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport

Bespreekbaar maken

Neem de tijd en zorg voor een vertrouwde omgeving

Wees een OEN Open Eerlijk Nieuwsgierig 	LSD staat voor Luisteren Samenvatten Doorvragen 
Laat OMA thuis Oplossingen Meningen Adviezen 	Gebruik NIVEA Niet Invullen Voor Een Ander 

www.eentegeneenzaamheid.nl
#eentegeneenzaamheid



Populaire spelletjes voor pc en tablet

Gek op Rummikub, Patience of Scrabble, maar niemand in de buurt om mee te spelen? Speel deze spellen gratis online.

Solitaire



Solitaire is een kaartspel dat je in je eentje kunt spelen.

Tetris



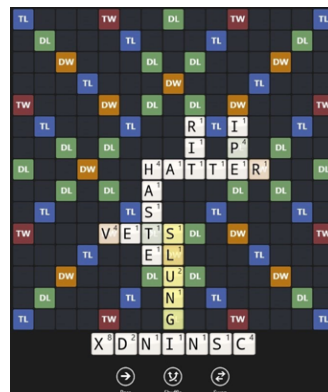
Wie het Vlaamse tv-programma Blokken weleens heeft gezien, weet ongeveer hoe Tetris werkt.

Rummikub



Rummikub is natuurlijk een gezelschapsspel. Maar online is het prima alleen te spelen.

Wordfeud



Drie keer woordwaarde of twee keer de letterwaarde... U kent het vast wel van het bordspel Scrabble, waarbij u woorden vormt op een speelbord. Sinds 2010 is er een digitale versie onder de naam Wordfeud

Sudoku

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

Sudoku is een van oorsprong Japanse kruiswoordachtige puzzel die niet met woorden werkt, maar met cijfers. Het oplossen van Sudoku-puzzels vergt geen wiskundige kennis, maar logisch inzicht.

Puzzelen

Er zijn er nog vele andere soorten puzzels digitaal beschikbaar. Denk aan kruiswoordpuzzels en cryptogrammen. Lees hier meer op:

<https://www.seniorweb.nl/artikel/puzzelen-op-internet>



Hebt u een vraag naar aanleiding van dit artikel? SeniorWeb-leden kunnen hun vraag stellen aan de vrijwilligers van PCHulp. Nog geen lid, maar wel hulp nodig? Ontdek dan de voordelen van het SeniorWeb-lidmaatschap. Ga naar

<https://www.seniorweb.nl/lidmaatschap>

Linda, uw kapster aan huis
Het gemak van een kapster aan huis.



Knippen	€ 15,00
Knippen en drogen	€ 17,50
Watergolven	€ 20,00
Watergolven en knippen	€ 27,50
Permanenten, knippen, drogen	€ 50,00
Permanenten kort haar, drogen	€ 45,00
Permanenten lang haar, drogen	€ 55,00

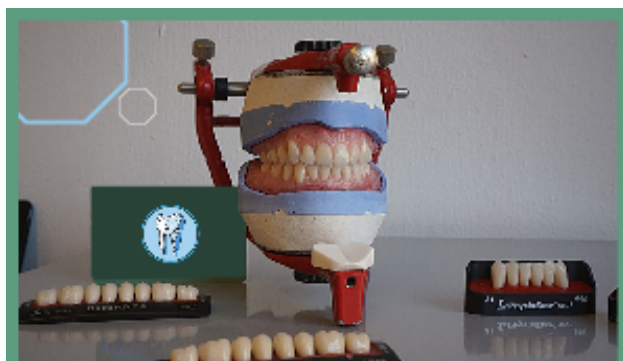
T 06 55 333 034 of mailen naar
linda904@hotmail.com



Wij zijn een vrijwilligersorganisatie die zich inzet voor het welzijn van de inwoners Heemskerk, die zonder hulp in een kwetsbare positie komen of blijven. Wij doen dat door het uitvoeren van eenvoudige en kleine klusjes door vrijwilligers.

Denk hierbij aan boodschappen doen, kleine technische klusjes, klein tuinonderhoud en klusjes in en om het huis, maar ook vervoer. Vaak gaat het om kleinere ritjes naar bijvoorbeeld het Rode Kruis Ziekenhuis of naar het station in Castricum. Soms zijn het grote ritten. Het bezoeken van je moeder in Zutphen, die daar in een verpleeghuis woont en waar je met het openbaar vervoer niet zo makkelijk kan komen.

Voor onze stichting werken ca. 40 vrijwilligers. Vrijwilligers krijgen daarvoor een kleine vergoeding. Per uur bedraagt de vergoeding voor de kleinere klusjes vijf euro. Voor vervoer gelden andere tarieven. Voor een ritje binnen Heemskerk, de vrijwilliger rijdt met zijn eigen auto, wordt ongeveer vier en een halve euro gerekend.



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



Kunnen wij nog vrijwilligers gebruiken? Jazeker! **Vrijwilligers zijn altijd welkom!** Op dit moment zijn wij actief op zoek naar **tuinmannen**. Heeft u plezier in het onderhouden van tuintjes, heeft u nog wat tijd over en wilt u ook helpen? Meldt u zich dan aan bij ons. Stuur een mail naar ahdheemskerk@live.nl of bel op naar nummer 0251 257 480.

Hulp nodig, bel ons dan op werkdagen tussen half tien en elf uur op hetzelfde nummer: 0251 257480.

Help ons helpen!

Huub van den Heuvel
Voorzitter algemene hulpdienst Heemskerk
Tel: 0251 257 480



Maasstraat 3
1966 VN Heemskerk
0251-248 648
contact@destut.nl
www.destut.nl

Ondanks de langdurige sluiting is het team van De Stut hard aan het werk zodat we klaar zullen staan bij aanvang van het nieuwe seizoen. Het streven is om tijdens de zomermaanden nog enkele activiteiten aan te bieden. U kunt hierbij denken aan een kienmiddag, jeu de boules en bewegingslessen.

Op dit moment kunnen wij echter nog niets toezeggen. Wij proberen u zo goed mogelijk op de hoogte te houden van de actuele ontwikkelingen rondom onze activiteiten. Dat doen wij via onze website:

www.destut.nl, onze facebookpagina en de tweewekelijkse uitzending op dinsdagmiddag van Radio Heemskerk.

Oproep

Wij hebben weer vacatures voor nieuwe vrijwilligers. Wilt u ons bijvoorbeeld helpen met het bedenken en uitvoeren van activiteiten, dan bent u van harte welkom. Tevens hebben wij een uitdagende klus voor iemand die het leuk vindt om roosters te maken en als aanspreekpersoon wil dienen voor onze gastdames. Het is een verantwoordelijke taak die enige zelfstandigheid vraagt.

Spreekt deze oproep u aan neem dan contact met ons op. Dat kan telefonisch via T 0251-248 648.

Thuis in de IJmond, foto en ontmoetingsproject.

Het nieuwe seizoen hopen wij spectaculair van start te gaan met een nieuw project. Nederlandstalige en anderstalige deelnemers zetten elkaar op de foto en vertellen elkaar hun levensverhaal. Dit alles resulteert in een reizende expositie, te beginnen in De Stut. Het programma loopt van 13 september t/m 1 november. De bijeenkomsten zijn op maandagochtend van 9.30 tot 11.30 uur. Deelname bedraagt € 15,00. Als herinnering kunt u na afloop van het project uw geëxposeerde foto's tegen een gereduceerd bedrag kopen. Inschrijven kan via telefoonnummer 0251-248 648. Projectleider José van der Vossen neemt vervolgens persoonlijk contact op met alle kandidaten.

Het project is een initiatief van Fotokring Heemskerk, Stichting Participatie Anderstaligen en Ontmoetingscentrum De Stut.



Wij zijn een verzekeringskantoor bij u in de buurt, dat altijd bereikbaar is.

Wij verzorgen met z'n vieren al ruim 50 jaar alle verzekeringen.

Met verzorgen bedoelen wij dat wij alles voor u regelen (van offerte, schade tot en met nazorg).

Dit doen wij op een manier die zeker bij u past (hedendaags en ouderwets).

Laten wij beginnen met een gesprek en daarna met een vrijblijvende offerte, dan is het verder aan u.

Bel: 0251-241824

Mail: info@jcdeLange.nl

of kom langs op
Scheldestraat 28

1966 TE Heemskerk.

De koffie staat klaar.

Met vriendelijke groet,
Team kantoor JC de Lange



Vertrouw op wie je bent,
maak dat een actief besluit.
Het resultaat is ongekend,
wat je gelooft dat straalt je uit.

Martin Gijzemijter

Er is meer



*Er is meer tussen hemel en aarde
Meer tussen de sterren en de maan
Wij zijn gekomen om te leren
Wijzer te worden voor we weer gaan
We komen om te groeien
In lichaam en in geest
Zodat we als we weggaan
Hier niet voor niets zijn geweest.*



Laan van Meerestein 10
1945 TA Beverwijk

**Wij bieden u een uitvaart
vanaf € 2.695,-**

Ongeacht lidmaatschap of waar u
verzekerd bent.

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



Madeleine La Croix, Ingeborg Eeken,
Marit Sloot en Ivo Eeken

Wij gedenken

08-04	dhr	M. Iacovelli	70	22-04	mevr	A.C. Sinnige-de Winter	86
08-04	dhr	F. Beekman	86	23-04	dhr	P.H. van Goethem	90
08-04	dhr	B. Oudshoorn	68	25-04	dhr	J.J. Koper	96
11-04	dhr	J. Schouten	96	27-04	dhr	H. v.d. Wel	91
11-04	dhr	G.F.A. Smit	93	30-04	dhr	P.N. Altena	67
14-04	dhr	J.H.J. Sprengers	92	01-05	mevr	A. v.d. Wind-de Koning	83
15-04	dhr	J.L.M. Adrichem	83	01-05	dhr	W.H. van Tellingen	87
15-04	dhr	F. Sliep	82	01-05	dhr	H. Driesen	75
15-04	mevr	G. Krijger-van Roon	74	02-05	mevr	G.E. van Duivenvoorde-de Wijs	83
16-04	mevr	F.H. de Haan-Molenkamp	90	03-05	dhr	A.F.M. van Herpen	92
19-04	mevr	J. Hoobroeckx-Dooren	86	05-05	dhr	T.E. van Ek	86
22-04	dhr	N. Groot	88	05-05	mevr	S. Güler-Sen	79

Belangrijke telefoonnummers

<i>Instelling</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>
Algemene Hulpdienst - Vervoer, klusjes, boodschappen E-mail: info@ahdheemskerk.nl Website: http://ahdheemskerk.nl/	257 480	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Verpleging en verzorging thuis. E-mail: heemskerk@buurtzorgnederland.com	06 130 030 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. IJmond Noord E-mail: IJmondnoord@stichtinghoormij.nl	233 626		
Hospice Groep Midden-Kennemerland	218 316	permanent	permanent
Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk	265 265	elke dag	17.00-08.00
Huisvesting Ouderen (o.a. aanleunwoningen) en gehandicapten Voor informatie over de plaats op de wachtlijst: Mevrouw Zonneveld en mevrouw Smit (Woon op maat)	140 251 256 010	ma+wo ma-vr	08.30-09.30 10.00-12.00
Humanitas voor bezoek aan huis en activerend huisbezoek (gezamenlijk een activiteit ontwikkelen) Mevr. Astrid v.d. Sluis	06 351 134 35	di en do	09.00-12.00
Humanitas Telefooncirkel IJmond. Als deelnemer krijg je elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid	06 533 599 13	di en do	09.00-12.00
MaatjeZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E-mail: info@maatjez.nl Website: http://www.maatjez.nl/	06 512 468 51 088 995 77 88	maandag woensdag	11.00-16.30 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/	088 652 25 22	ma t/m vr	09.00-12.00
MET Heemskerk - E-mail: info@metheemskerk.nl Website: https://www.metheemskerk.nl		ma t/m vr	09.00-17.00
• Buurtcentrum de Schuilhoek en het Spectrum	088 88 76 800	ma t/m vr	09.00-17.00
• Cursusbureau	088 88 76 800	ma t/m vr	09.00-17.00
• Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur	088 88 76 800	ma t/m vr	09.00-17.00
• Sociaal werk: Gönül Güler (ouderenwerk en de Senior) idem	088 88 76 829	madidovr	09.00-17.00
• Buuv	06 245 20 326	ma t/m vr	09.00-17.00
• Steunpunt vrijwilligers Heemskerk	731 700 731 700	ma t/m vr	09.00-17.00
Noodfonds (bij financiële problemen)	06 165 709 46		
Reakt Koffie Plus , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	06 128 709 95	ma t/m vr	09.30-15.30
Rouwbegeleiding (interkerkelijk) - Mevrouw E. Heijblok	236 156		
Soos De Jansheeren (In <i>dringende</i> gevallen!!)	207 190	ma t/m vr	09.00-12.00 13.00-16.30
Sociaal Team Heemskerk , E-mail: info@sociaalteamheemskerk.nl	088 887 69 70		
Sociale Zaken (tel. spreekuur) Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk idem	140 251 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
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus E-mail: planning@svvijmond.nl Website: www.vrijwilligersvervoerijmond.nl	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	140 251	ma t/m do vr	tot 17.00 09.00-12.00
Zonnebloem - Neli van Duin. Bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen; organiseert diverse activiteiten	231 508		