

SENIOR

HEEMSKERK



JANUARI 2021

SNEEUW?



**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

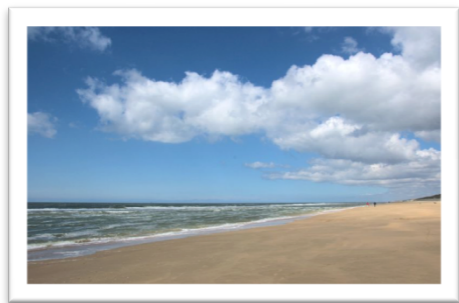
Laan van Assumburg 95A,
0251 - 25 20 94, www.ijmonduitvaart.nl

Bent u al geprikt?

Natuurlijk kunnen we deze column niet anders beginnen dan alle senioren in Heemskerk een fantastisch gezond en virusvrij nieuw jaar te wensen! De kerstboom is weer in de doos, de wijzen zijn terug naar het oosten en is alles weer het 'oude normaal'?

Op het moment dat dit geschreven wordt is nog niet bekend wanneer onze doelgroep aan de beurt is om gevaccineerd te worden maar het is wel prettig te weten dat de ouderen belangrijk zijn geworden want we staan redelijk vooraan in de prikorde. En dat terwijl wij senioren toch echt niet de verspreiders zijn van dit virus.

Wat hebben we moeten afzien in de afgelopen tijd met de onwezenlijke feestdagen. Is bij u het 'mens erger je niet' van stal gehaald of heeft u kunnen volstaan met rummikub of yahtzee? Monopoly met geldbedragen uit de guldentijd lag ook nog op de plank.



De tablet werd ook steeds belangrijker om het contact met de (klein)kinderen te kunnen onderhouden. Wat fijn dat er een glimpje zon aan de horizon te zien zal zijn de komende maanden. Wat zijn we in Heemskerk toch bevoordeeld met de duinen en het strand. Ook in de winter hebben deze gebieden hun bekoringen. Stiekem hoop ik dat er geen strenge winter komt die een Elfstedentocht mogelijk zou kunnen maken, omdat dan Corona roet op het ijs zal gooien en het toch niet door zal kunnen gaan.

De redactie is weer digitaal bijeen geweest en heeft de "Senior" weer gevuld met hopelijk voor u interessante artikelen. We houden ons trouwens aanbevolen voor suggesties voor wat betreft zaken die u wel eens aan de orde gesteld wilt zien. Nogmaals een grandioos 2021 gewenst!

Namens de redactie,
Jan de Looze

Senior voor Heemskerkse Ouderen

51^e jaargang, nummer 5, januari 2021

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 5 januari 2021

Inleverdatum volgend nummer:

uiterlijk 11 januari 2021

Oplage:

5599 exemplaren 277 digitale lezers

Redactie

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

Contactpersoon

Gönül Güler, T 207 757

Kopij bij voorkeur via

seniorheemskerk@welschap.nl

of naar ons adres:

Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk

Senior digitaal lezen kan via

www.welschapwelzijn.nl/contactblad

Illustraties

Cor van Meurs en Harry Wagendorp

Drukwerk

VHP

Adverteren?

Jan Zonneveld, T 06 588 63 247

**Uitgegeven door Welschap en
De Grijze Ezel**

Verzending naar

alle 66 plussers in Heemskerk

Senior niet bezorgd?

Bel 207 757 na de 10^e van de maand

Senior lezen via internet

Opgeven via:

65plusbestand@welschap.nl

onder vermelding van naam, adres en
e-mailadres

HEEMSKERK

Hoe gezond is een avocado?

Wij Nederlanders eten vandaag de dag, 4 keer zoveel avocado's ten opzichte van 10 jaar geleden. Dat komt onder andere, doordat we ervan uit gaan dat de avocado zo gezond is. Maar hoe gezond is een avocado eigenlijk?

De avocado is een peervormige vrucht. Ze vallen in de categorie van bessen en men zou bewijs hebben gevonden dat avocado's al 10.000 jaar voor Christus in Mexico groeiden. Uiteindelijk werd de avocado door de Spanjaarden in Mexico ontdekt en vervolgens meegenomen naar Europa. Vandaag de dag zijn avocado's bijna overal te koop.

Het bijzondere aan avocado's is dat ze rijk zijn aan vetzuren. Ze bevatten onder andere de gezonde omega 3 vetzuren. Een vetzuur wat je vaak vindt in zaden en noten, vette vis en in groene bladgroenten zoals spinazie. Verder zijn mineralen, vitamines en voedingsvezels goed in avocado's vertegenwoordigd.

De gezondheidsvoordelen

○ Goed voor je hart

Avocado's zijn rijk aan kalium. Per 100 gram bevat een avocado 450 mg kalium. Kalium heeft een zeer belangrijke functie in het lichaam. Het zorgt voor het goed functioneren van de hersenzenuwen en het heeft een stimulerend effect op de spiercellen. Kalium regelt daarnaast ook samen met chloride en natrium, de vochtbalans en bloeddruk in het lichaam. Daarnaast verkleint een hogere inname van kalium het risico op een beroerte.

○ Verlaagt je cholesterol

Avocado's bevatten weinig verzadigde en veel onverzadigde vetten. Dit kan helpen om het LDL-cholesterol te verlagen. Daarnaast houdt het je HDL-cholesterol in stand. Maar deze vrucht bevat ook een goede combinatie van voedingsstoffen en antioxidanten die de bloedstroom vergemakkelijken en ontstekingen voorkomen.

○ Bevordert de stoelgang

Voor een gezonde stoelgang zijn vezels erg belangrijk. In avocado's zitten veel vezels en dan hebben we het over de oplosbare en de onoplosbare vezels. De oplosbare vezels voeden goede bacteriën in de darmen, waardoor de peristaltische bewegingen gestimuleerd worden. De onoplosbare vezels zorgen dan weer voor een goed ontlasting en gaan constipatie tegen.

○ Helpt spieren op te bouwen

Een avocado bevat ongeveer 10% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid magnesium. Magnesium is net zoals fosfor en **calcium** belangrijk voor je botopbouw. Maar het is ook belangrijk voor het vormen van eiwitten

in je lichaam. Je spieren hebben deze eiwitten nodig om goed te functioneren. Magnesium helpt je spieren ook doordat het de zenuwimpuls in spieren en zenuwbanen ondersteunt.

○ Bescherming tegen kanker

Vanwege het feit dat avocado's rijk zijn aan antioxidanten, wordt er gezegd dat ze bescherming bieden tegen kanker. Antioxidanten vangen vrije radicalen weg. Dit zijn agressieve stoffen die in slechte gevallen schade aan cellen en weefsels kunnen aanbrengen. De antioxidanten helpen tegen deze beschadiging en daarmee mogelijk op de lange termijn tegen ziekten zoals kanker.

Avocado's bevatten ook veel vetten, waarvan het grootste gedeelte bestaat uit oliezuur. Oliezuur is een enkelvoudig onverzadigd vetzuur. Uit diverse onderzoeken blijkt dat oliezuur ontstekingen tegen kan gaan, waardoor de kans op het krijgen van kanker kan afnemen. Echter, het eten van avocado of ieder andere vrucht kan er niet voor zorgen dat kanker kan worden voorkomen.

○ Voor een gezonde huid

Ook heeft het eten van avocado een gezond effect op de kwaliteit van de huid. Niet alleen kalium, maar ook de grote hoeveelheid vitamine A in een avocado zorgt voor een gezonde huid. De reden hiervoor is dat vitamine A het vernieuwingsproces versnelt. Hierdoor raak je gemakkelijker je dode huidcellen kwijt. Daarnaast zitten er verschillende stoffen, waaronder luteïne en zeaxanthine, in die het verouderingsproces afremmen. Die stoffen fungeren ook als een soort buffer voor de huid waardoor je beter beschermd bent tegen Uv-straling.

○ Voor gezonde ogen

Avocado's zijn ook rijk aan antioxidanten, waaronder de lipofiele stoffen luteïne en zeaxanthine. Uit onderzoek is gebleken dat deze voedingsstoffen de kans op het krijgen van de oogziekte maculadegeneratie verkleinen. Verder onderzoek is hier nog voor nodig.

Reguleert de bloedsuikerspiegel

In avocado's bevinden zich goede en essentiële vetten, beter bekend als enkelvoudig onverzadigde vetten. Dit kan de insuline weerstand omkeren en helpen bij het reguleren van de bloedsuikerspiegel. Dit helpt ziektes waaronder **diabetes type II** te voorkomen.

○ Bescherming tijdens zwangerschap

Avocado's zijn zeer rijk aan folaat, de actieve vorm van foliumzuur. Foliumzuur is belangrijk voor het zenuwstelsel en immuunsysteem en verlaagt de homocysteïnespiegel. Dit is een risicofactor voor onder meer trombose, hart- en vaatziekten en dementie. Tijdens de zwangerschap is foliumzuur betrokken bij de sluiting van de neurale buis. Hoewel er niet veel bekend is over de oorzaak van een open ruggetje, weten we

wel dat foliumzuur de kans op een open ruggetje aanzienlijk vermindert.

- **Verlichten van de pijn bij artritis**

De flavonoïden en polyfenolen in avocado's werken tegen ontstekingen, waardoor het risico en de ernst van ontstekingen worden verminderd. Dit zou de pijn bij artritis kunnen verlichten.

- **Vermindert je eetlust**

Op het moment dat onze maaginhoud leeg is, maakt ons lichaam het hormoon ghreline aan. Dit hormoon wordt ook wel het hongerhormoon genoemd, omdat het je hongergevoel opwekt en je stofwisseling tijdelijk vertraagt. De vezels en gezonde vetten die in de avocado zitten verlaten de maag langzaam, waardoor je minder ghreline aanmaakt. Hierdoor kun je je eetlust verminderen.

Nadelen aan een avocado

- **Avocado allergie**

Hoewel avocado erg gezond is, kan ook deze vrucht (net als kiwi's en bananen), een allergische reactie oproepen. Het eiwit van de avocado kan deze allergische reactie veroorzaken. Ongeveer de helft van de mensen met een latexallergie heeft last van dit zogenaamde latex fruit syndroom. Een avocado allergie kan aangeboren of later verkregen zijn.

- **Bevatten aardig wat vet**

Avocado's zijn een goede bron van vezels, vitamine E, foliumzuur, kalium en vetten. Ondanks het feit dat dit goede vetten zijn, bevat een gemiddelde avocado 250 calorieën en 21 gram vet. Wanneer je ernaar streeft gemiddeld 2000 calorieën per dag te eten met liever niet meer dan 30 gram vet per dag dan is het verstandig om maximaal 3 keer per week een avocado te eten. Ook hier geldt: geniet met mate!

Bronnen: [Het voedingscentrum](#) en [MLDS](#)

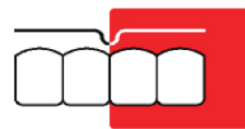
**ACTIEVE OUDEREN
ZITTEN NIET
ACHTER
DE GERANIUMS
DIE BEGINNEN
EEN KWEKERIJ**

Loesje

Postbus 1045

6801 BA Arnhem

www.loesje.nl



**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 kleine meisjes

➤ Van Annie M.G. Schmidt



Dit is het land, waar grote mensen wonen.

Je hoeft er nog niet in: het is er boos.

Er zijn geen feeën meer, er zijn hormonen,

en altijd is er weer wat anders loos.

En in dit land zijn alle avonturen

hetzelfde, van een man en van een vrouw.

En achter elke muur zijn an'dre muren

en nooit een eenhoorn of een bieteboom.

En alle dingen hebben hier twee kanten

en alle teddyberen zijn hier dood.

En boze stukken staan in boze kranten

en dat doen boze mannen voor hun brood.

Een bos is hier alleen maar een boel bomen

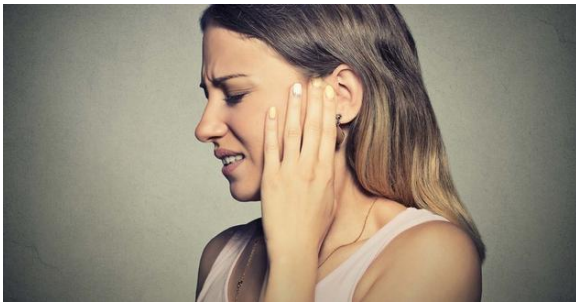
en de soldaten zijn niet meer van tin.

Dit is het land waar grote mensen wonen ...

Wees maar niet bang. Je hoeft er nog niet in.

Oorsuizen en corona

In het coronatijdperk gaat alles anders dan we gewend zijn. Normaal gesproken zouden wij nu bezig zijn met het organiseren van een voorlichtingsbijeenkomst over tinnitus. Die zou dan precies in de "Week van het Oorsuizen" (04 t/m 10-02-2021) vallen. Zo het er nu uitziet zal dat zeker niet kunnen doorgaan. Maar er zal vast veel publiciteit over oorsuizen te vinden zijn in de krant, de tijdschriften en op TV.



En dat is niet zonder reden, want ca. 1.000.000 mensen in Nederland hebben last van oorsuizen.

En 20% van de jongeren lijdt eraan!

Op de site www.stichtinghoormij.nl vindt u allerlei informatie hierover. Zo is er een geluidsfile beschikbaar: "Tinnitus, geen gehoor" met talloze geluidsvoorbeelden, zodat u een ander kunt laten horen waar u voortdurend last van heeft.

Ook is er een patiëntentool (medische informatie in duidelijke taal) beschikbaar.

Zodra de corona regels het toelaten starten wij ons voorlichtingsprogramma weer. Wij hopen u allen dan weer te ontmoeten.

Juist nu hebben wij uw hulp hard nodig!

Wij hebben uw hulp hard nodig voor het werk in onze regio. Voor ieder van u is in ons team een leuke en afwisselende job.

Doet u ook mee?

Neem contact op en stuur een mailtje naar:

wsteenpoorte@hetnet.nl

Dan hoort u direct van ons.

Vriendelijke groet
van Wim Steenpoorte.

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



Gerrit van de Linde

*Een ezel is een heer met een staart,
Die hij van achteren draagt, als een paard.
Het verschil tussen ezels en geleerde doktoren
Zit hem soms minder in 't hoofd dan wel in de oren.*

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



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 20 januari 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 € 35,00; C/D/E (ook voor code 95) en Taxipas € 50,00.

Leden van CNV/ouderenbonden en/of thuiszorgorganisaties krijgen € 3,00 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.



Veilig over de drempel

Hoe heeft u het jaar afgesloten? U zal geen uitzondering zijn als dat met gepaste woede of innerlijke onrust is gebeurd. Velen onder ons zijn geconfronteerd met de nasleep van de corona infectie. Gezien onze leeftijd worden we al lang achtervolgd met het woord "doelgroep". Het woord "doelgroep" heeft iets bedreigends in zich, met andere woorden: u bent gewaarschuwd.

Uiteraard doel ik op het vreselijke coronavirus. Wat mag je nog en wat niet? Of beter gezegd hoe blijf je gezond en hoe raak je niet besmet. Op onze leeftijd is juist het contact met familie en vrienden uiterst belangrijk.

Lijfelijk contact hebben we al afgezworen. Hoe heeft u trouwens het nieuwe jaar ingezet. Geen hand maar een knikje en een wens uitgesproken. Een vreselijk koude bedoeling, maar je wilt toch veilig het nieuwe jaar in. Wij voelen ons beperkt in onze vrijheid en zouden weer onder normale omstandigheden het verenigingswerk willen opnemen. Of een weekendje weg.

Helaas wachten wij met spanning af welke beperkingen onze regering ons opnieuw oplegt. Velen hebben zich al voorgenomen de drie zonen terug te brengen naar één als het weer mag. Nog maar even wachten met knuffelen en afstand houden. Bij alle officiële gelegenheden zal het blijven bij een knikje als begroeting met een mondkapje.

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



Volhouden maar. En als u denkt dat na de vaccinatie alles weer normaal zal zijn, spreken wij elkaar nader!

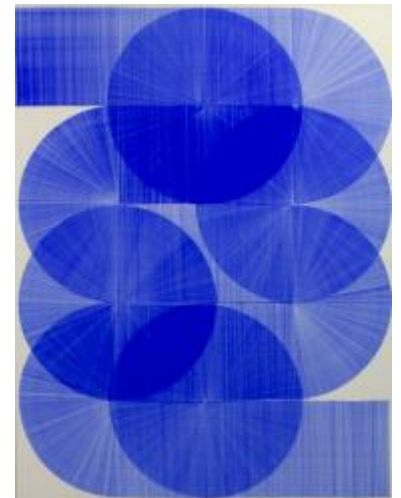
Fred Wijers



Digitale **Trip-tip**, bezoek een museum thuis



**Ga er
thuis
is uit**



Jheronimus Bosch - Aanbidding van de koningen



Pieter Breughel - De Liereman



Stratemakershamer

Eieren kopen in de supermarkt

Let hierop



Bruine eieren zijn veel geliefder dan witte, terwijl ze niet gezonder zijn. Uit die grotere populariteit slaan supermarkten een slaatje, ontdekte

tv-programma *Keuringsdienst van Waarde* een tijd geleden. Voor als je het gemist hebt: Bruine eieren zijn meer in trek dan witte eieren in Nederland. Dat komt doordat de eerste scharreleieren toevallig bruine eieren waren, legt de eigenaar van kippenbedrijf Kipster in het tv-programma uit. In Nederland hadden we lang legbatterijkippen. "Een simpele manier voor boeren destijds om zich te onderscheiden was door bruine eieren te verkopen." Legbatterij-eieren zijn inmiddels niet meer te koop, maar consumenten associëren bruine eieren nog altijd met gezonder.

Goedkoper verpakt

Reden voor supermarkten om meer geld te vragen. Een bruin ei kost 7 à 8 cent meer dan een wit ei. Gemiddeld kosten witte exemplaren zo'n 16 cent, terwijl de bruine circa 24 cent per stuk opbrengen. De witte liggen vaker onderin het schap en zijn goedkoper verpakt. Bij de Albert Heijn kost een doosje van 10 witte scharreleieren 1,57 euro, terwijl een doosje bruine 2,38 euro doet.

Milieu

Ironisch genoeg zijn witte eieren beter voor het milieu: de kippen die witte eieren leggen, gebruiken minder voer, leven iets langer en leggen ook nog eens meer eieren per jaar. Tussen de 300 en 320, terwijl de kippen die bruine eieren leggen tussen de 290 en 310 eieren per jaar produceren.

Imago

"Misschien moeten we het imago onder de loep nemen," zegt Eelco van Tilburg, directeur van eiergroothandel EWN in de uitzending. En de consument opvoeden." Bij EWN is de verhouding witte en bruine eieren 60 procent tegen 40 procent. De witte exemplaren worden geëxporteerd, naar Duitsland bijvoorbeeld.

Moneymakers

De Nederlandse pluimveehouders worden niet rijk van het prijsverschil tussen witte en bruine, blijkt uit de woorden van pluimveehouder Christian Wolbrink. Het gaat om enkele tienden van een cent per ei wat ze meer krijgen. De grootverdieners zijn toch echt de supermarkten, zegt hij. Wolbrink verwijst subtiel naar

Jumbo-baas Frits van Eerd. "Daarom zie je ook nooit een pluimveehouder Parijs-Dakar rijden en een retailer wel." Eieren en dan vooral bruine zijn 'moneymakers', zegt ook eierdeskundige Peter van Horne. Volgens hem is het prijsverschil niet gebaseerd op de kwaliteit van de eieren en heeft het inderdaad vooral met imago te maken.

Kleur van de kip

Overigens heeft de kleur van de kip niets te maken met de kleur van het ei. Oftewel: het is niet zo dat bruine kippen bruine eieren leggen en witte kippen witte. Het is de kleur van de lellen (achter de snavel) die de kleur bepalen. Een kip met witte lellen legt witte, een kip met rood aan de lellen legt bruine.

Mijn tuin in coronatijd

Platanen, die hun vuisten ballen,
Geknot en hulpeloos als wij.
De mussen zien alleen hun nestbelangen!
Ze vliegen af en aan: het nieuwe leven eist!
Want daar in de laurier krijsen hun mussenjongen.
De hongerige kauwtjes vangen op,
Geduldig wachtend, wat er valt, dat is hun lot!
En rustig onder het gras ligt teckel Door,
En voedt de aarde met haar stof tot stof
In eeuwigheid. En wij zien alles aan,
gevangen in coronatijd,
Zo was het toen in mei,
't is volop winter nu!
We zijn nog steeds niet vrij!
Geen jonge mussen meer!
Platanen zijn weer kaal.
Nog steeds coronadreiging,
Hetzelfde verhaal! Maar toch:
Houdt moed, het stopt een keer!

Trudy Demmers



Zorgelijk nieuws



Armoede ouderen toegenomen



Het CBS publiceerde cijfers over het armoederisico onder de Nederlandse bevolking. Wat blijkt? Hoewel de armoede gemiddeld genomen licht afnam in 2019, is het risico voor senioren juist toegenomen. Directeur Marcel Sturkenboom: "Dit komt overeen met de ervaring van onze leden. De kosten en lasten nemen toe, terwijl het inkomen gelijk blijft. Toenemende armoede bij ouderen moet nu de hoogste prioriteit krijgen in de Tweede Kamerverkiezingen."

'Armoederisico bevolking in 2019 een fractie lager', stelt het CBS op 2 december 2020. Voor werkenden en kinderen is dit gelukkig het geval. Toch leven nog steeds helaas 1 miljoen Nederlanders in armoede.

KBO-PCOB dook in de achterliggende cijfers en ontdekte dat het beeld voor met name senioren niet gunstig is. Uit eerder onderzoek weten we dat bepaalde groepen kwetsbaar zijn: vijftigers en zestigers die werkloos of arbeidsongeschikt raken, mensen zonder spaargeld met een huurwoning en 85-plussers met hoge zorgkosten. **Arbeidsmarktdiscriminatie** en **achterblijvende pensioenen** drukken de koopkracht en vergroten het risico op een blijvend laag inkomen.

Vanaf 55 jaar meer armoede

In 2019 gold 1.090 euro netto per maand voor een alleenstaande als de lage inkomensgrens. Gekeken naar deze grens, blijkt dat de armoede tussen 2018 en 2019 is toegenomen bij de meeste leeftijdscohorten vanaf 55 jaar. Dit in tegenstelling tot de gehele Nederlandse bevolking, waar in dat jaar een lichte daling te zien is. Gekeken vanaf 2011 is de stijging onder senioren zelfs zeer sterk, zie afbeelding:

Directeur Marcel Sturkenboom: "Onbegrijpelijk dat dit niet meer aandacht krijgt in politiek en beleid. Wat KBO-PCOB betreft is dit een prioriteit voor de Tweede Kamerverkiezingen: bestrijd de groeiende armoede onder senioren!"

Bron: KBOPCOB 02-12-2020

Kenmerken	Inkomen tot lage-inkomensgrens Ten minste 1 jaar	
		x 1000
Particulier	2011	928.7
	2018	1.028.9
	2019	1.014.6
Hoofdkostwinner 55÷65 jaar	2011	138.0
	2018	199.3
	2019	200.7
Hoofdkostwinner 65÷75 jaar	2011	34.3
	2018	56.8
	2019	63.2
Hoofdkostwinner 75÷85 jaar	2011	16.7
	2018	28.1
	2019	28.2
Hoofdkostwinner 85÷89 jaar	2011	6.9
	2018	11.3
	2019	10.9



Ze sloft, met gaten in haar sloffen.
De rok te lang voor korte jas.
Armoede op gezicht geschreven.
Gegeven kleding komt goed van pas.

Haar sliertige halflange haren.
Heeft nog nooit een schaar gezien.
Met een bot gesleten schaatje.
Knipt ze het, geloof ik, zelf misschien.

De plastic tas hangt aan haar armen.
In de ene hand een oude stok.
Ik vraag me af wie naar haar omkijkt.
Voor haar luid ik de armenklok...

Zeg me niet er is geen armoe.
Hier in dit welvarend land.
Vraag me af, weet de regering
eigenlijk wel.
Hoe het gesteld is in Nederland



Puzzelhoek

Kennis-geving Gedrag		Opslag-bewijs Vaartuig		Renbode Baat		Tierig	Slee	Perfect		Bleek Later	
Klein kind Deel van deling								Roem			
							Hand-schoen Gegroet				
Deel van de Bijbel Ten bedrage			Getal	Gezond				Speel-kaart Wereld-deel			
		Dus		Vlak						Vermoeid	Dagmars
Grootst Hemel-lichaam						Soort zeilboot			Pers.vnw.		
				Deel van servies Bladdeeg							
Gewicht Afvoer			Dieren-geluid Lofdicht			Daar			En andere Onbe-kende		
					Verhaal		Tot en met Binnen			Behoeftig	
Natuurk. term		Inwendig orgaan					Geleerd Portaal				
		Gelderse plaats Deel van geschrift				Uitroep Bij geen gehoor			Noot Verenigde Naties		
Onder-wereld	Oosterse titel		Europees eiland					Voor-middag Groningse plaats			Knaap
			Overjas							Loopvogel	
Deel van de dag Deel van gezicht							Sluis		Plus		
			Boom Domina			Bedrag Als eerder					
Zeeuwse plaats Interview					Strohalm				Onder andere		

Karel en de rommel

Wolken stapelden zich hoog op boven Heemskerk. Herfst dreigde met regenbuien. Karel zat wat verlaten op zijn EMPR*). Hij blikte somber vooruit. "Hi Karel," riep ik opgewekt. "Hi Har," zei Karel, "heb jij dat nou ook?" Een triestige Karel moet je voorzichtig benaderen. Voorzichtig om het korte lontje bewegen. Vooraf even het speelveld verkennen. "Wat bedoel je Karel?" vroeg ik poeslief. "Nou over rommel opruimen," reageerde Karel verontwaardigd. "Welke rommel dan?" informeerde ik. Ik had geen idee waar hij het over had.



"Die op zolder, in de garage en in de schuur staat volgens Dien **)," antwoordde Karel, "deels achtergelaten door onze kinderen en mijn reparatiereserve."

"Dat van de kinderen snap ik," was ik met Karel eens, "maar wat bedoel je met reparatiereserve?"

"Materiaal wat je bij oude klussen hebt overgehouden of inventaris dat je indertijd hebt afgeschaft," legde Karel uit. "Met dat spul kun je vaak veel dingen herstellen."

"Waarom moet dat NU weg?" vroeg ik.

"Dien vindt dat een goed voornemen voor het nieuwe jaar," mopperde Karel.

"Heeft ze niet een beetje gelijk?" meende ik, "Laatst zag ik nog een oude draaitelefoon in jullie schuur."

"Dat is juist," bevestigde Karel.

"Kan die niet weg dan?" zei ik, "geef het ding aan een museum."

"Dat heb ik geprobeerd," antwoordde Karel, "maar ze



zeiden dat ze er al 100 hadden. En de kringloopwinkel had ook geen interesse."

"Zet 't dan bij het vuilnis," zei ik wreed, "je kunt er niets mee repareren."

"Maar als mijn vaste telefoon stuk gaat heb ik nog een vervanger," verdedigde Karel.

"Zonder een ingebouwde personenlijst en andere moderne gemakken," merkte ik op, "en daarnaast heb je ook nog een mobiel."

"Je hebt gelijk," gaf Karel moeizaam toe, "maar ik ben er aan gehecht, het was mijn eerste telefoontoestel, mijn eerste apparaatverbinding naar buiten."

"Dus dat van die reparatiereserve is eigenlijk een smoes, een van de loopgraven uit je verdediging?" constateerde ik.

Karel, mits begrijpend benaderd, kan eerlijk zijn.

"Eigenlijk wel," zei Karel timide.

Loki:

*Slecht gaat de Asen
Slecht gaat het de Wanen
Heb jij verborgen
De hamer van Thor?*

Thrym:

*Thors hamer heb ik ver-
borgen
Tien kilometer diep*

"Dan bewaar je zeker ook dat schoonschrijfschrift uit de derde klas van de lagere school," vroeg ik wat gemeen.

"Hoe weet jij dat nou?" zei Karel.

"Je bent niet de enige," verduidelijkte ik, "de mijne heb ik al lang

weggegooid."

"Is dat zo?" verbaasde Karel zich.

"Doe het nou maar weg," raadde ik Karel aan, "straks moeten je kinderen dat doen, je hebt nogal veel opslag, is 't niet?"

"Kan waar zijn," zei Karel ferm, "maarre Dien moet niet mijn goede voornemens bepalen."

"Laten wij dan samen bij je thuis kijken," zei ik.

Karel keek me gepikeerd aan.

"Dat is niet nodig," gromde hij.

Karel startte zijn EMPR en ging in snelle pas het centrum in.

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

*) electric multi-purpose rollator

**) Karel's vrouw



Harry Wagendorp

harrywagendorp@mac.com

Angstig voor de toekomst? Minder hoop? Daarover een beetje kwaad maar wel vol zelfvertrouwen? Gebruik je vrije wil. Wordt vrijwilliger, help mee aan morgen! E-mail mij harrywagendorp@mac.com !

Goede voornemens

In het nieuwe jaar m.i.v. 4 januari was het voornemen om weer een aantal activiteiten op te starten in De Jansheeren. Van dat voornemen komt niks terecht, dat kan ik nu al zeggen, maar we blijven hoopvol. Geduld! Misschien is dat wel een mooi voornemen voor in het nieuwe jaar. Net als flexibiliteit en creativiteit. Dat komt van pas om de uitdaging aan te gaan: Hoe blijf ik gezond van lichaam en geest?

Als Nederland weer van het slot af gaat, gaan wij weer nieuwe plannen maken om de recreatieve activiteiten te starten in De Jansheeren. Een beetje ontspanning samen met anderen doet een mens immers goed. Dus houd het in de gaten.

Voor nu wens ik een ieder die dit leest een gezond, vrolijk en gelukkig 2021 met ruimte voor nieuwe vriendschappen.

Gönül Güler sociaal werker Welschap

Naar:

“Die gekke juffrouw Boggemog”

van Annie M.G. Schmidt

Die enge juffrouw COVID toch!
In januari slaapt ze nog.
We vieren feest, nemen een vlucht.
Er is geen vuiltje aan de lucht!

In februari staat ZIJ op
en zet het zuiden op z'n kop!
ZIJ geeft het Carnaval een lel.
En wintersporters volgen snel!

In maart maakt zij de oudjes bang
ZIJ grijpt ze stevig in de tang!
De jonkies lopen vrolijk rond
zonder een doekje voor de mond!

In mei doet ZIJ de grenzen dicht
met een venijnig vuil gezicht.
In juni roept de Overheid:
Houd afstand, 't is een kwaai meid!
In juli krijgt ZIJ toch haar zin

en slapen heel veel ouderen in.
Komt de vakantie weer in zicht
Doet ZIJ ook de Horeca nog dicht!
En ook nog met een stalen smoel
film en toneel, de hele boel!

En in september wordt ze sterk!
ZIJ houdt ons thuis,
niet naar het werk!

Oktober is ze nog actief,
ZIJ krijgt hetzelfde motief.
Intensive care nog net zo vol!
ZIJ danst in het rond en heeft veel lol!

November schrikt ZIJ van het vaccin.
En eerst gelooft ZIJ daar niet in.
Maar in december kan ZIJ in het westen
de heleboel nog lekker pesten!

Ooh, juffrouw Covid, vol van nijd
In 't nieuwe jaar zijn we je kwijt.
Dan gaan we kussend over straat,
En omhelzen ieder die daar staat!

Trudy Demmers



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

• **Week 46 2020**

> **Heemskerk: levendig en karakteristiek**

Het college heeft ingestemd met de nieuwe cultuurvisie voor de periode 2021-2024. Onder de titel Levendig en Karakteristiek Heemskerk presenteert de gemeente Heemskerk haar plannen op gebied van cultuur en erfgoed voor de komende jaren. Op 17 december besluit de raad over de cultuurvisie. Als de raad akkoord is begint de uitvoering in het nieuwe jaar. In Heemskerk zijn alle ingrediënten voor een levendig cultureel Heemskerk al aanwezig. Er zijn actieve initiatiefnemers (ook voor amateurkunst) en een geïnteresseerd publiek. Er zijn professionele instellingen voor cultuureducatie, interessante monumenten en kunst in de openbare ruimte. Maar de culturele sector staat ook voor uitdagingen. Er is vergrijzing en steeds minder mensen lezen. Ook is er veel concurrentie van allerlei andere manieren om je vrije tijd te besteden. Het coronavirus is daar ook nog bij gekomen. Voor de inhoud van de visie heeft de gemeente geluisterd naar de meningen van inwoners en culturele organisaties van Heemskerk. De gemeente heeft twee enquêtes gehouden en gesprekken gevoerd. Kijk op <http://www.heemskerk.nl/nieuws> voor de hele cultuurvisie 2021-2024.

> **Laag inkomen en hoge zorgkosten? De gemeente betaalt mee!**

Hebt u een laag inkomen en hoge zorgkosten? Dan betaalt de gemeente Heemskerk € 20 tot maximaal € 30 per maand mee aan uw premie voor de zorgverzekering. U kunt kiezen uit twee collectieve zorgverzekeringen, met een basispakket en verschillende aanvullende verzekeringen. De gemeente Heemskerk biedt deze zorgverzekeringen voor minima samen met Zilveren Kruis en Zorg en Zekerheid aan. Aanmelden kan op www.gezondverzekerd.nl. Lukt het niet om u digitaal aan te melden? En kan niemand in uw omgeving helpen? Bel dan voor een afspraak bij de gemeente, telefoon 14 0251.

• **Week 47 2020**

> **Heemskerk lost meldingen openbare ruimte op met de Fixi**

Vanaf 25 november werkt Heemskerk met Fixi. Het is nu nog eenvoudiger om een melding te maken over de openbare ruimte. De website van Fixi is te vinden op onze website www.heemskerk.nl/fixi. Er is ook een Fixi app beschikbaar in de Appstore en Google Playstore. Telefonisch? Bel 14 0251. De medewerker van het Klantcontactcentrum voert uw melding in op de Fixi

website. U wordt per e-mail of telefonisch op de hoogte gehouden van de status van uw melding.

• **Week 48 2020**

> **Werken aan de biodiversiteit**



Binnen GroenSpoor Heemskerk zijn verschillende initiatieven opgestart vanuit de wensen van bewoners en organisaties voor meer biodiversiteit. Zo hebben bewoners van de Stroomwal nu een ware 'greenspot' gemaakt van hun woonwijk. Met elkaar hebben zij vaste planten, bessendragende struiken en inheemse bomen geplant. Basisscholen De Vlinder en De Marel zijn bezig met het vergroenen van hun schoolpleinen. En initiatiefnemers Joop Floor en Theo Breedijk maken zich hard voor meer natuurlijke oevers en meer variatie in de oeverbeplanting.

• **Week 49 2020**

> **Hulp van de verhuiscoach**

Het is geen gek idee om na te denken over uw woonwensen voor later. Juist nu u nog fit en gezond bent. Langer zelfstandig wonen, op een plek die bij u past. Via DOCK in Schalkwijk ondersteunt verhuiscoach Veerle Sterk 65-plussers met een sociale huurwoning met allerlei praktische zaken rondom een verhuizing. Volgens de regeling 'Ouder worden & prettig wonen' hebben ouderen in een sociale huurwoning met een trap of woning die alleen via een trap bereikbaar is, voorrang op een gelijkvloerse woning zonder trap. Vaak biedt zij ook een luisterend oor, want verhuizen zorgt voor nogal wat spanning. En brengt zij alle praktische zaken in kaart; welke abonnementen lopen er, wie krijgt een adreswijziging, hoe zit het met de huisarts en apotheek? Dat soort dingen. Het enige wat zij niet doet is inpakken! En hoewel de weg naar een nieuwe woning voor velen een gedoe is, willen ouderen vaak meteen verhuizen als het eenmaal zo ver is. Helaas zijn gelijkvloerse woningen nogal schaars. Reden te meer om je op tijd in te schrijven! Weten wat je nu al kunt doen om straks lekker te wonen? Doe de Later-Lekker-Wonen-Check op de website www.ooklaterlekkerwonen.nu

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](http://www.heemskerk.nl/actueel).



Voeding

Allereerst de beste wensen voor 2021. Afgelopen jaar was voor velen niet het prettigste maar is al heel veel over gesproken en geschreven. We kijken vooruit. Daar is de toekomst. Vaak hoor je dat mensen met ingang van het nieuwe jaar gaan stoppen met roken en op dieet gaan. Waarom pas na de jaarwisseling als je dit zo nodig "moet" of wilt. Leef gewoon en geniet van het leven en je voedsel.

Voeden doen we ons dagelijks. Ook daar is en wordt veel over geschreven. Dingen die in het verleden gezond waren en gegeten moesten worden zijn nu bijna je dood. Vlees mag al bijna niet meer en moet dan ook nog mager zijn. Zie mijn grootvader en vader nog smikkelen van centimeter dikke plakken vet spek waarbij het vet van hun kin liep. Beiden zijn 85 jaar oud geworden. Grootvader rookte er tot zijn dood dagelijks ook nog heel pakje pijptabak bij op. Heb zelf nog regelmatig eters die er op aan dringen dat lekkere buikspek weer eens te bereiden. Blijft geen reepje spek over. Per man moesten we van Joris Driepinter minimaal $\frac{3}{4}$ liter melk per dag gebruiken. Doe daar zelf nu bijna een week over. In de jaren 50 kwam de schoolmelk in zwang. De jeugd dronk te kort melk. Rekken met kwart liter flesjes melk werden bij school afgezet en verdeeld over de klassen. Je moest wel wekelijks, ik meen iets van 75 cent betalen en zo niet kreeg je geen melk. Wij hadden zelf koeien dus kreeg ik op school niets. Eigen melk was goedkoper.

Andere dingen van eten of drinken gingen echt niet mee naar school. Hooguit 's middags een zuurtje voor onderweg. 's Ochtends zonder ontbijt op weg want je moest nuchter blijven. Je kon anders niet ter communie. Zakje brood mee en flesje met thee. Na de mis snel opeten want anders was er geen tijd meer om even op het schoolplein te spelen. Een zieke kreeg van het bezoek soms en onsje biefstuk of zakje eieren. Dit waren kostbare en heel gezonde voedingsstoffen. Vooral vlees was goed om aan te sterken. Veganisten zien dit nu als doodzonde. Diverse dieren zijn wel vegetarisch maar die hebben een heel andere spijsvertering. Denk maar aan de herkauwers. Zij eten en herkauwen de hele dag. Hebben wij geen "tijd" meer voor. Hun vlees eten wij heerlijk. Is eigenlijk dus bewerkt gras. Wij zijn dus 2^{de} graad vegetariër.

We kunnen nu ook een sapje gaan drinken van gras. Proost. Anno 2020 moet aan je voeding supplementen en ook nog de nodige anti-oxydanten en vitaminen toevoegen. Ik geloof niet dat de mens van oudsher vegetariër is. In de oudheid gingen de mannen op jacht om vlees en of vis te bemachtigen. Het telen van

groenten en fruit moest nog worden uitvonden. Later werd er wel graan geteeld.

Zout is nu ook "vergif", net als suiker. Als de aardappelen en de groenten op het vuur gingen werd er een hand zout op gekieperd. Snijbonen, sperziebonen en pronkbonen, veel geteeld in Heemskerk, gingen in een Keulse pot in het zout. Bij zelfslachters ging veel vlees in het zout. Een eenvoudige en effectieve manier van conserveren. De hoeveelheid zout die er toen in een week door ging doen we nu meer dan een jaar mee.



De mens is ook geen zaadeter. Slikken wij zaden door dan verlaten die het lichaam weer in ongeschonden staat. Via de beerput kwamen zij weer op het land en ontkiemden. Het graan werd gemalen en er werd pap van gemaakt of brood gebakken. De gedroogde peulvruchten moeten eerst een nacht in het water staan en dan worden gekookt. Dat drogen was ook een manier van conserveren en bewaren om de winter door te komen.

We kunnen ook omschakelen naar astronautenvoeding. Lekker makkelijk. Potje leegscheppen of tube leegknijpen en slikken maar. Afvalberg groeit. Gezellig. Ik prefereer toch dagelijks eigen potje te koken en dit liefst in gezelschap van leuke andere mensen, vergezeld van een glaasje wijn, tot mij te nemen. Gezondheid.

KvD

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

Uit de vacaturebank Beverwijkheemskerkvoorelkaar

Er staan op de Beverwijkheemskerkvoorelkaar site weer mooie vacatures.

Hieronder vind 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 kijk dan even verder.

Video bewerken van tv items

RTV Heemskerk is de lokale omroep van Heemskerk. Voor onze tv kanalen worden allerlei nieuws items opgenomen. Deze dienen vervolgens gemonteerd te worden. De video-editor monteert op de computer de digitale videobeelden voor uitzending op RTV Heemskerk. Je kunt gebruik maken van de apparatuur in onze studio maar je mag eventueel ook thuis op uw eigen pc monteren. Heb je al enige ervaring met het monteren van videobeelden op de computer dan hebben we een leuke job. Uiteraard zorgen wij voor verdere opleiding en begeleiding. Ben je creatief en ook handig met de computer dan is dit een prachtige vrijwilligersklus. Je kunt veel van je creativiteit kwijt in de montage van onze programma's.

Laat Johan weten dat je interesse hebt.

<https://www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl/hulpvragen/188645>



Traplopen

In ons novemnummer plaatsten we het artikel "Traplopen is heel gezond". In de tips werd aanbevolen om zo min mogelijk gebruik te maken van de leuning, om te voorkomen dat je het ene been meer belast dan het andere.

Nu vond een lezer van ons blad dit een bedenkelijke aanbeveling; zo'n leuning zit er immers niet voor niets. Vooral ouderen zijn niet altijd even stabiel meer en dan is het fijn als je je aan de leuning kunt vastgrijpen.

Deze kanttekening willen we hierbij toch even doorgeven. Blijft onverlet dat traplopen een gezonde manier van bewegen is, die men eigenlijk zo lang mogelijk zou moeten volhouden, leest u het novemnummer er nog maar eens op na. En kent u het filmpje van Olga Commandeur bij omroep MAX over een work-out doen thuis op de trap in tijden van corona?

Te vinden op YouTube, zoek: Olga's Tips #8.

Daarin zegt ze het zo: "er kan natuurlijk altijd wat misgaan met traplopen, dus houd altijd een hand bij de trapeuning. Maar trek jezelf niet aan de leuning omhoog, want je benen moeten het doen."

Nanny Schmit.



Kerstpakketten

Het is woensdagochtend, tien dagen voor kerstmis. Ik sta in de winkel van Simon's Kaas & Noten. Ria en André zijn er ook. Ik zie ineens Ria een grote glimlach krijgen. Ik kan hem goed zien, die glimlach, ondanks het feit dat Ria een mondkapje draagt. Ook het gezicht van André krijgt een vrolijke uitstraling. Ik kijk naar links en zie dat Simon de winkel in gekomen is. Hij komt uit het magazijn. In zijn hand heeft hij een prachtig kerstpakket. En dit kerstpakket is voor Ria. Nee, ze heeft het niet gekocht. Ze krijgt het van Simon omdat ze



vrijwilliger is bij de Algemene Hulpdienst Heemskerk. Simon geeft het pakket met een gul gebaar aan Ria en André maakt er

meteen een foto van. Dit was het eerste pakket van een serie van 35 pakketten die Simon beschikbaar heeft gesteld voor de 35 vrijwilligers van de AHDH.

Het pakket ziet er geweldig uit. Verpakt in doorzichtig plastic en op een dienblad ligt een fles wijn, wat stukken kaas en diverse noten, maar ook een heerlijke rookworst en een pakket ezelkoeken. De wijn, de noten en de kaas zijn door Simon beschikbaar gesteld.

De rookworst en de ezelkoeken niet. De rookworst is van een echte slager. Gegeven door Sandro van slagerij de Roode.



En de ezelkoeken komen van Jan. Zelf gebakken door bakker Jan Meijer.

Wij helpen graag inwoners van Heemskerk bij het oplossen van kleine probleempjes. Een tuintje opknappen, even met de auto wegbrengen naar bijvoorbeeld het ziekenhuis, een lamp maken of boodschappen doen.

De 35 pakketten hebben wij (de bestuursleden) de dagen voor de kerst afgegeven bij de vrijwilligers. Het was een feest om de verraste en vrolijke gezichten te zien.

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



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



Sport
Concerten
Spel
Zalen Verhuur
Feesten & Partijen
Diners Buffetten

De Jansheeren
Horeca

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

Maltezerplein 1
1961 JC Heemskerk
0 251 257 485

St Caecilia Nieuws

Er zijn geen grote veranderingen te melden. In kleine groepen wordt er gerepeteerd. Leuk maar iedereen snakt naar volledige repetities. We nemen maar aan dat het DIT jaar wel zal gaan lukken. In januari zal worden beslist of de kledingactie zal doorgaan. U hoort van ons.

Een jaar als 2020 in gedachten
Echt daar zat niemand op te wachten
Na zoveel verdriet en zorgen

Grote eenzaamheid verborgen
Ook veel liefdevolle zorgen.
Elk van ons wacht
De dagen van genezende kracht

Graag wensen wij u hier en daar
Echte aandacht voor elkaar
Zie toch elke dag de zon
Ook als hij er niet mee begon
Nu alle goeds voor allegaer
Dat het moge komen in het
NIEUWJAAR

Namens bestuur, leden en dirigent,
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



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

Lokale radio "Heemskerk FM"

Roem van Toen

Het populaire radioprogramma van "Heemskerk FM" op de dinsdagmiddag, en in de Coronatijd nu ook op donderdagmiddag, mag zich verheugen in een grote belangstelling.

In een vraaggesprek dat ik had met presentator Fred Kos werd duidelijk dat de vele aanvragen voor een plaatje uit de jaren 50 en 60 voor het bestaan van dit radioprogramma zorgen.

In 1995 startten Leffert Osinga en Fred Selhorst met dit programma met door hen zelf meegebrachte platen en cd's die ze dan op de radio draaiden. Beide heren waren toen al behoorlijk op leeftijd en dat verklaarde natuurlijk wel hun muziekkeuze. Ook het 'prettige gekibbel' tussen beide heren zorgde voor de humor in hun programma.

Na het overlijden van Leffert Osinga is Fred Selhorst doorgegaan met het programma en kreeg later steun van nog een Fred, namelijk Fred Kos.



Deze Fred is gerust "mister Heemskerk FM" te noemen gezien de vele, jaren lange, ontplooidde activiteiten die hij bij de radio verrichtte. Door Corona is Fred Selhorst even niet in de studio maar we hopen hem straks weer te horen als het virusleed achter ons ligt.

Veel gevraagd zijn nummers van de songfestivals uit de jaren 50 en 60. (Teddy Scholten, Corrie Brokken) en natuurlijk de hits van vroeger Max van Praag, Eddy Christiani enz.

Wilt u een plaatje horen voor u zelf of voor een ander waarvan u denkt die maak ik daar blij mee? Email naar de studio info@omroepheemskerk.nl of bel gewoon naar de studio: 23 33 33.

Hollands Glorie

Roem van Toen is niet het enige programma dat Fred Kos presenteert. Op zondagochtend van 9.00 - 10.00 uur presenteert Fred een programma met louter Nederlandstalige muziek. Nummers uit de jeugd van de

A graphic with a green background. At the top, it says "HEEMSKERK FM" in large, bold, blue letters. Below this is a photograph of a brick building with a sign that says "S. HALL & ZONEN". Overlaid on the photo is a white box with the text "Luister naar Heemskerk FM via:" followed by a list of frequencies: "• 104.5 Kabel", "• 107.4 Ether", "• 917 Ziggo digitaal", "• 1166 KPN, XS4All, Telfort (witte afstandbediening)", and "• 3188 Telfort (zwarte afstandbediening), Edutel, Fiber en Stipte". Below the list, it says "volg ons via de lokale omroep app" and shows icons for Facebook, Twitter, and YouTube, all with the handle "RTVHeemskerk". At the bottom, the website "www.omroepheemskerk.nl" is displayed in white text on a green background.

luisteraars die Fred dan om de drie stuks afkondigt.. De naam "Hollands Glorie" is trouwens bedacht door de helaas overleden Nico Rozemeijer.

Zie zo zondag

Samen met Henk de Ruiter en René Sinkeldam presenteert Fred iedere zondagochtend van 10 tot 12 uur het programma 'zie zo zondag'. Volgens Fred houdt Henk alles goed bij en hebben ze al meer dan 1400 uitzendingen verzorgd. Ook voor dit programma kunnen verzoekennummers worden aangevraagd en een vaste rubriek is het raden van welke nummer of artiest een heel kort muziekfragment klinkt..

Henk en Fred praten de zaken aaneen terwijl René de telefoontjes opneemt en de gevraagde muziek erbij haalt. Gezien de hoeveelheid aanvragen is dit op de zondagmorgen een heel goed beluisterd programma.

Heemskerk FM heeft natuurlijk nog veel meer interessante programma's maar de voorgaande items zijn meer gericht op de oudere inwoners van ons mooie dorp.

Over RTV-Heemskerk zullen we een andere keer berichten.

Jan de Looze

Potje Verdriet

Ik heb thuis een potje
Op het potje staat "verdriet".
Ik doe er vaak verdrietjes in
want als ze klein zijn ... huil ik niet.

Steeds als er iets tegenzit,
er iets gebeurt wat ik niet wil.
Open ik een potje ...
gooi het erin, heel stil

Maar gisteren was de laatste
druppel iets teveel.
Van al die stukjes klein verdriet
kreeg ik een brok in mijn keel.

Mijn hand begon te trillen,
verdriet vloog met golven uit de pot.
Een traan begon te rollen.
Ik voelde me erg rot.

Een onbedaarlijk snikken
deed me trillen overal.
Ik zat echt tot mijn haren
in het diepste, diepe dal.

Het was met roodomrande ogen
dat ik mezelf weer rustig kreeg.
Opgelucht keek ik naar mijn potje,
het potje ... was leeg.

Dus zie je iemand lopen
met rode ogen, heel bedeesd.
Dan weet je,
haar potje is pas vol geweest.

Arinka Linders



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

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

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



In het najaar hebben wij, ondanks Corona, toch weer enkele cursussen kunnen geven. Uiteraard hebben wij ons daarbij aan de geldende maatregelen gehouden. In januari 2021 staan er nieuwe cursusdata gepland. Ook is besloten om voorlopig niet meer dan 4 cursisten te ontvangen. Er liggen dus opnieuw kansen om vaardig(er) te worden op uw digitale apparaten.

Programma januari 2021

- **Heemskerk**

Cursus Windows 10 (4 x op de maandagochtend)

Start op maandag 11 januari 2021

Plaats: Cultuurhuis in Heemskerk (in het gemeentehuis). Tijd: 10.00 -12.00 uur.

Kosten: € 30,- voor 4 lessen.

Wij hebben laptops klaar staan. U kunt ook uw eigen laptop meenemen.

- **Beverwijk**

Cursus smartphone en tablet (Android) (4x op de dinsdagochtend)

Start op dinsdag 12 januari 2021

Plaats: bibliotheek van Beverwijk, 1^e verdieping. Tijd: 10.00 -12.00 uur.

Kosten: € 30,- voor 4 lessen.

Eigen smartphone/ tablet meenemen.

Hoe werken wij ?

Online inschrijven bleek toch een lastige zaak. Er liggen inschrijfformulieren voor een geplande cursus klaar bij het Cultuurhuis en in de bibliotheken. Op dit formulier vermeldt u uw naam, telefoonnummer en emailadres.

Deze manier van werken is een succes gebleken. Uit de wandelgangen mogen wij vernemen dat mensen dit een makkelijke manier vinden om zich op te geven. Per slot van rekening is niet iedereen al computervaardig en daarom ga je juist op cursus !

U krijgt per mail een bevestiging van inschrijving.

Corona zorgt ervoor dat wij niet meer dan maximaal 4 cursisten kunnen ontvangen, dus spoedig opgeven is gewenst. U betaalt bij de eerste les aan de cursusleider (contant of via pin).

Wij hebben een nieuwe website:

www.seniorweb-ijmond.nl

Verder kunt u met vragen bellen naar 06-39110115 of naar 06-52031649.

Belangrijk: als de Corona-maatregelen dat eisen, passen wij het programma aan.

Wij kijken uit naar uw komst.

Van onbekend dichter

je wou zo graag een ezel
hij was eigenlijk te groot
maar we hebben er een
gevonden
niet al te groot
het was nog maar een jonkie
verzorg hem maar goed
anders roept hij ik ben
ondervoed





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

Het Stutteam wenst alle lezers van Senior Heemskerk een voorspoedig en actief 2021 toe!

Veranderingen t.g.v. Corona voorbehouden

Stutlunch op zondag 31 januari

Terug van weggeweest: Ontmoetingscentrum De Stut gaat open op zondag. Dat doen we met een lekkere broodlunch en soep. Aansluitend is er een gezellig samenzijn en kan men ervoor kiezen met elkaar een spelletje te doen als Rummikub, Scrabble, sjoelen, dammen of met elkaar praten. Dit alles onder het genot van een kopje koffie. De middag is op 31 januari van 13.00 tot 16.00 uur. Deelname bedraagt € 3,00. Vooraf aanmelden is noodzakelijk en kan tot uiterlijk 25 januari. Dat mag aan de balie en telefonisch. De volgende Stutlunch is op 28 februari.

Kienen in De Stut

Woensdag 27 januari is er van 14.30 uur tot 16.30 uur een kienmiddag. Er zijn weer leuke en lekkere prijzen te winnen. Deelname bedraagt € 7,00 voor drie ronden en het eerste kopje koffie is gratis. Denkt u eraan dat u vooraf moet aanmelden!

Quiltbee

Maandag 18 januari is van 14.00 tot 16.00 uur de Quiltbee. Bent u bezig met een quilt of met patchwork en wilt u graag ideeën uitwisselen dan bent u hier aan het juiste adres. Deelname bedraagt € 2,50 incl. een kopje koffie. Denkt u eraan dat u vooraf moet aanmelden!

Keezbord

Iedere vrijdagmiddag ligt het Keezbordspel op tafel. Aanvang 13.30 uur en deelname bedraagt €1,00 per keer. Denkt u eraan dat u vooraf moet aanmelden!



Inschrijven voor een cursus is nog steeds mogelijk. Alle activiteiten worden onder voorbehoud aangeboden. Houd voor het laatste nieuws a.u.b. onze website, Facebook pagina en de regionale media in de gaten. Aanmelden voor een activiteit kan aan de balie van De Stut, of telefonisch: 0251-248 648.



Wij zijn een verzekeringskantoor bij u in de buurt die 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 de nazorg).
Dit doen wij op een manier die zeker bij u past (hedendaags en ouderwets).
Laten we beginnen met een gesprek en daarna 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



BOLLEMEIJER 90 GEZICHTSBEPALEND
MAN EN CONTACTMENSEN

**UW VERTROUWDE OPTICIEN
IN HEEMSKERK**

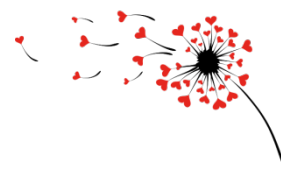
WIJ REGELEN DE
ZORGVERGOEDING VOOR U

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

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**.



Wij gedenken

28-10	dhr	S.P. Admiraal	89	12-11	mevr	J.H. Hagoort-van Oldenbeek	81
29-10	mevr	J. Hendrikse	85	12-11	mevr	A.L. Hooiveld-Tibboel	87
29-10	mevr	M. van Pel-Moerkerke	83	13-11	dhr	J.G. Jonkman	82
30-10	dhr	J. Fabritius	85	14-11	mevr	R.A. Soeterik	73
30-10	dhr	J.P. Schrama	73	14-11	dhr	H.J. Neuteboom	93
02-11	dhr	M.P. Benink	90	15-11	dhr	T. Roersma	79
02-11	mevr	W.A. Honig-Bosma	88	15-11	dhr	J.G. Oud	87
02-11	mevr	E. Snater	84	16-11	dhr	G. Potze	91
02-11	dhr	E.A.A. Hooiveld	78	17-11	mevr	V.J.M. Huisman-van Veen	66
03-11	mevr	W. van Voorthuysen-Mus	88	19-11	dhr	J.H.M. Bongers	92
04-11	mevr	A.H.M. van Rixel-v.d. Kolk	87	20-11	dhr	J. de Vries	89
05-11	mevr	C.A.H. Nooij-van Galen	83	21-11	mevr	M.J. Haan-Stam	92
05-11	dhr	A.S. Durge	79	21-11	mevr	C.C. Limmen-Duinmaijer	85
07-11	mevr	G. Spruit-Blokdijk	88	22-11	mevr	J. Dubbelman	93
07-11	mevr	A.H. Sijmons-de Wit	93	23-11	mevr	C.M. Denneman	83
07-11	dhr	A.J. Numan	84	23-11	mevr	J. Eijzenga-Brandsma	85
08-11	mevr	C. Broeders-Willems	84	25-11	dhr	G. Neuteboom	82
08-11	dhr	J.E. van Buuren	84	25-11	dhr	J.J. Doornbos	86
09-11	dhr	N.J. Zijp	70	26-11	mevr	H. Pranu-ter Horst	75

Belangrijke telefoonnummers

<i>Instelling</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>
Algemene Hulpdienst - Vervoer, klusjes, boodschappen	257 480	ma t/m vr	09.30-11.00
Balie ZeS Balie voor Zorg en Samenleving , email baliezes@socius-md.nl	088 887 69 00	ma t/m vr	09.00-13.00 13.30-17.00
Buurtzorg Heemskerk - Kleinschalige thuiszorgorganisatie voor verpleging en verzorging thuis. heemskerk@buurtzorgnederland.com	06 130 030 52	elke dag	08.00-19.00
BUUV - sociale marktplaats voor vraag en aanbod bewoners	731700	ma t/m vr	09.00-12.30
Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk - ondersteuning vrijwilligers en vrijwilligersorganisaties, waaronder het aanmelden van vacatures.	731700	ma t/m vr	09.00-12.30
CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg Aanvragen voor verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	088 789 10.00	ma t/m vr	08.30-17.00
Cursusbureau Welschap	207 725	ma t/m do	09.00-16.00
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 Mantelzorg / mantelzorgconsulent. email: info@maatjez.nl www.maatjez.nl	06 512 468 51 088 995 77 88	maandag woensdag	11.00-16.30 09.00-17.00
MEE & de Wering - Loopt u in uw dagelijks leven tegen vragen en problemen aan? Wij helpen u om hier grip op te krijgen. Wij ondersteunen u, maar ook het netwerk om u heen.	088 652 25 22	ma t/m vr	09.00-12.00
Ned. Vereniging voor Slechthorenden, NVVS, afd. IJmond Noord voorlichting en belangenbehartiging	233 626		
Noodfonds (bij financiële problemen)	06 165 709 46		
Ouderenadviseur , Socius maatschappelijk dienstverleners, baliezes@socius-md.nl, telefonische afspraak	088 887 69 00	ma t/m vr	09.00-13.00 13.30-17.00
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 Werker Welschap Gönül Güler	207 757 06 245 20 326		
Sociaal Team Heemskerk , info@sociaalteamheemskerk.nl	088 887 69 70		
Sociale Zaken (tel. spreekuur) Maerten van Heemskerckplein 1 1964 EZ Heemskerk	140 251 Bezoek	ma t/m vr ma t/m vr ma t/m vr	09.00-10.00 14.00-15.00 09.00-12.00
Socius Maatschappelijk Dienstverleners (maatschappelijk werk) www.socius-md.nl	088 887 69 00	ma t/m vr	09.00-13.00 13.30-17.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus planning@svvijmond.nl - 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		