

SENIOR

HEEMSKERK



*In mei leggen alle vogels een ei,
behalve de kieviet en de spriet,
want die leggen deze meimaand niet!*



**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

Preventief huisbezoek gestopt

De gemeente Heemskerk heeft een punt gezet achter het project "preventief huisbezoek 80-jarigen". En dat na zo'n 15 jaar bestaan. Het waarom is ons onbekend. Vroeger kregen de 75-jarigen en later de 80'ers, bezoek van een vrijwilliger, als ze dat wensten. Een door Socius (was Balie ZeS) geïnstrueerde vrijwilliger. Via een vragenlijst werden dan allerlei zaken besproken. En vervolgens verwerkt in een rapport aangeboden aan B&W en de gemeenteraad. De bedoeling hiervan was om de gemeente handvatten aan te reiken om zaken preventief te kunnen regelen. Te denken valt o.a. aan

- Wat voor woningen is behoefte voor ouderen?
- Aan welke zorg is er behoefte?
- Zijn er financiële zaken die aandacht vragen?
- Voelt men zich veilig in de woonomgeving?

In een persoonlijk gesprek werd door de bezoeker gewezen op faciliteiten, regelingen etc. die voor de oudere bewoner belangrijk zouden kunnen zijn. Ook werden privé-zaken besproken in de vertrouwde huiselijke omgeving. In de huidige Coronatijd is een huisbezoek niet aan de orde en de laatste bezoeken werden telefonisch afgehandeld.

Door dit project nu te stoppen zou je denken dat de gemeente Heemskerk niet langer geïnteresseerd is naar het welbevinden van de oudere inwoners. Wellicht wordt daar straks weer anders over gedacht als de gemeenteraadsverkiezingen aan de orde zijn.



De redactie van de "Senior Heemskerk" zal in elk geval zich blijven inzetten om alle ouderen zo goed mogelijk te informeren over zaken die van belang (kunnen) zijn.

Gelukkig is er ook goed nieuws want de zomer komt er aan en het vaccineren komt nu ook op gang. Men kan nu zelfs in de naaste omgeving zoals "de Bazaar" en in Uitgeest bij "de Zien" terecht om de bedoelde prik te halen.

Wij wensen u veel gezondheid!!
Namens de redactie,
Jan de Looze



Senior voor Heemskerkse Ouderen

51^e jaargang, nummer 9, mei 2021

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 4 mei 2021

Inleverdatum volgend nummer:

uiterlijk 10 mei 2021

Oplage:

5674 exemplaren - 289 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 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

Cor van Meurs en Harry Wagendorp

Drukwerk: VHP

Adverteren?

Jan Zonneveld, T 06 588 63 247

**Uitgegeven door Welschap en
De Grijsse 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

Het ViVa! Ledenservice magazine is uit!

We willen allemaal zo lang mogelijk prettig thuis blijven wonen. Dat is het fijnst, in je eigen huis, met wat ondersteuning oud worden. Met het aanbod van ViVa! Ledenservice, kan dat.

Zelf te regelen, niet moeilijk, wél makkelijk.



Daarom is er een magazine: de 'ViVa! Ledenservice'.

Met een handig **bewaar-overzicht** van alle diensten, boordevol inspirerende en prachtige artikelen. Een hart-verwarmend

interview met Astrid Joosten waarin zij vertelt over de mantelzorg voor haar moeder.

En dan Bob Hilgeman, vrijwilliger bij Gouden Dagen. Hij vertelt hoe hij ouderen een dag met een 'gouden' randje bezorgt. Ook is er aandacht voor de mogelijkheden die er zijn om 'Ook later lekker te wonen'. Een campagne die ondersteund wordt door gemeenten, woningcorporaties en de Provincie. En een hele fijne puzzel, waarbij de **hoofdprijs een hometrainer is t.w.v. € 399,-**.

Dat is toch de moeite waard!

Wilt u ook de 'ViVa! Ledenservice' ontvangen? Dat kan! Heel simpel, bel naar **088-995 88 22** of stuur een mail naar ledenservice@vivazorggroep.nl.

Nog geen lid van ViVa! Ledenservice? Meld u dan aan via de website op

www.vivazorggroep.nl/ledenservice/lidmaatschap

of bel even naar ons, dan sturen wij u het aanmeldformulier toe. Het lidmaatschap is slechts € 24,75 per jaar per huishouden!

T/m 15 mei 2021 kunt u bovendien kiezen uit 2

prachtige **welkomstcadeaus**:

een **luxe hoofdkussen** met 100% katoenen tijk of een **kersenpitkussen** van Sissel Cherry (invullen bij actiecode)

Laat u verrassen, informeren en profiteer mee. Wij verwelkomen u graag als lid!

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

*Sterk zijn wil niet zeggen
dat je alles zelf moet dragen,
Het is juist heel krachtig
om hulp te durven vragen.*

Martin Gijzemijter



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

Resultaten onderzoek gedragsregels en welbevinden

Beleid coronamaatregelen wringt, behoefte aan heldere koers

In ronde 10 van het vragenlijstonderzoek, afgenomen tussen 10 en 14 februari onder ruim 54.000 deelnemers, zien we dat de meeste coronamaatregelen nog altijd kunnen rekenen op een breed draagvlak. Naleving blijft voor veel maatregelen stabiel, en toont in sommige gevallen een verbetering. Zo ontvingen minder deelnemers bezoek (daling van 73% in de kerstvakantie naar 58%) en werkten ze meer thuis. 92% geeft aan zich te houden aan de avondklok, hoewel het aantal mensen dat denkt dat de avondklok helpt, met 42% laag is ten opzichte van andere maatregelen. Dat geldt ook voor de maatregel maximaal 1 persoon per dag thuis ontvangen (48% denkt dat deze nuttig is), met als belangrijkste verschil dat deze maatregel laag draagvlak geniet (56%) en relatief moeilijk wordt gevonden (36%). 81% van de deelnemers heeft in de week voor het onderzoek niet meer dan 1 bezoeker tegelijk ontvangen. Dit percentage ligt lager dan in de vorige twee meetrondes toen nog een maximum van 3 of 2 bezoekers gold: toen hield 95% zich daaraan.



Opvallend is dat we ook bij een aantal gedragsmaatregelen waar deelnemers wél in grote mate achter staan en ook van denken dat het nuttig is, een lichte daling zien in de naleving. Bijvoorbeeld bij het testen bij klachten en bij het handen wassen in situaties waarin dat nodig is.

Mentaal en sociaal welbevinden onder druk

Het mentaal en sociaal welbevinden staat onder druk. Meer deelnemers aan het onderzoek ervaren gevoelens van eenzaamheid (stijging van 61 naar 67% ten opzichte van de vorige meting) en minder mensen ervaren hun sociale contacten als 'goed' (daling van 58 naar 51%). Deelnemers jonger dan 40 jaar rapporteren

een slechtere mentale gezondheid dan oudere deelnemers. Hierbij valt op dat deelnemers van 70 jaar en ouder stabiel lijken te zijn gebleven gedurende deze pandemie (rond de 2% psychisch matig tot ernstig ongezond), terwijl mentaal welbevinden met name afneemt bij jongere groepen (tot 14% matig tot ernstig psychisch ongezond bij 25-39 jarigen en 30% onder de 16-24 jarige deelnemers).

Behoeft aan heldere koers en eerlijkere verdeling van lasten

Hoewel het draagvlak voor de meeste maatregelen stabiel hoog is, is het vertrouwen in het coronabeleid als geheel verder gedaald. Steeds minder mensen vinden dat maatschappelijke belangen goed worden afgewogen (nu 48%, lag tussen 62% en 69% van april tot november 2020) en besluiten goed worden toegelicht nu (56%, was 77% in april en sindsdien gestaag afgenomen). Slechts 26% van de deelnemers vindt dat de overheid de lasten van de coronacrisis eerlijk verdeelt over alle partijen in de samenleving (43% is het daarmee oneens), 29% dat de overheid een duidelijke koers vaart (42% oneens), en 30% dat de overheid een juiste en eerlijke volgorde hanteert in de vaccinatiestrategie (36% oneens). Een meerderheid gelooft wel dat de overheid haar best doet het goede te doen (79%) en bereid is om verkeerde beslissingen te corrigeren (54%).



Samenvattend

Samenvattend impliceren de resultaten van ronde 10 dat er behoefte is aan een duidelijke strategie met een eerlijke verdeling van lasten. Veel deelnemers snappen het belang van de maatregelen en geloven in de effectiviteit, maar bij maatregelen die heel zwaar wegen - met name het maximum van 1 bezoeker per dag - is naleving lastiger. Er valt nog winst te behalen bij het naleven van de basismaatregelen, waarvoor het draagvlak hoog is en de maatschappelijke impact laag (handen wassen, laten testen bij klachten, drukte mijden).

Bron, iets ingekort: RIVM 26-02-2021

<https://www.rivm.nl/gedragsonderzoek/maatregelen-welbevinden>

Het onderzoek wordt samen met het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) en de GGD (Gemeentelijke Gezondheidsdiensten) uitgevoerd. De Grijs Ezel werkt mee aan het onderzoek.



Alzheimer Nederland afdeling Midden-Kennemerland

We ontvangen weer een nieuwsbrief van de afdeling Midden-Kennemerland van Alzheimer Nederland. Hierin lezen we het volgende:

Trefpunten

Helaas hebben we moeten besluiten dit hele voorjaar geen gewone Trefpunten te houden. We zouden u heel graag weer willen ontmoeten, maar de nabije toekomst is te onzeker. Het is niet duidelijk wanneer we weer met groepen bij elkaar mogen komen. Het moet voor u en voor ons wel veilig zijn.

We hopen komend najaar weer een volledig programma te kunnen doen. Als alternatief gaan we door met gesprekken via Internet.

Heeft u een suggestie voor een onderwerp, laat het ons weten.

Hoe komt u in contact met ons?

Graag willen we u attenderen op ons Alzheimer, T: 06-519 42 684.

U kunt dit nummer bellen voor het stellen van vragen of om even uw verhaal kwijt te kunnen. Daarnaast kunt u ook mailen naar: mkennemerland@alzheimer-nederland.nl

Website <http://www.dementie.nl>

Alzheimer Nederland heeft voor u de website <http://www.dementie.nl> om u van informatie te voorzien over allerlei onderwerpen.

Recent is de site vernieuwd, zodat onderwerpen nog gemakkelijker te vinden zijn. Zo is er een speciale pagina gemaakt met nieuwtjes en ook nieuws over de coronavaccinaties:

<https://www.dementie.nl/omgaan-met-dementie/corona-en-dementie/nieuws-en-maatregelen/vragen-over-coronavaccinatie>



GRATIS APK VOOR UW KUNSTGEBIT

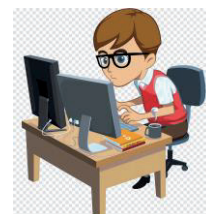
- Controle van kaken & mondweefsels
- Controle functionaliteit prothese
- Stabiliteit van prothese op de kaak (pasvorm)
- Controle op gescheurde mondhoeken
- Drukplekken verwijderen
- Controle op spraak
- Prothese reinigen/polijsten

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
VERHAGEN

Adres: Maerelaan 26, Heemskerk
Telefoon: 0251-839403
Email: info@tppverhagen.nl

De 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 5 en 19 mei 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 thuiszorg-organisaties 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.



Het woord trots heeft vele betekenissen. Zowel in positieve als negatieve zin.

Wanneer was u voor het laatst trots en betrof het uzelf. U had het gevoel dat u iets goeds had gedaan. U was zelf verbaasd dat u hiertoe in staat was geweest? U had even het gevoel iets meer waard te zijn dan een ander. Daar is niets op tegen. Want trots of fierheid is de naam van een emotie die gekenmerkt wordt door een sterk gevoel van zelfrespect, waarbij geen plaats is voor vernedering.

Je kunt ook trots zijn op een persoon, groep, natie of object waarmee je jezelf identificeert. Uiteraard wordt een teveel aan trots arrogant genoemd. Je mag best trots zijn op je kleinkind als zij/hij ondanks alle coronamaatregelen zijn einddiploma heeft behaald. Zelfs komt je echtgenote in beeld als zij een heerlijke appeltaart heeft gebakken die nergens elders zo lekker smaakt. Het uitspreken of kenbaar maken voor de ontvanger geeft een extra impuls en hij of zij mag daar best mee pronken.

Helaas heeft het begrip ook negatieve kenmerken, bijvoorbeeld: aanmatiging, aanzienlijk, air, arrogant, bluffen, edel, eer, eigendunk, elitair, geringschattend, hoogmoed. Laten wij het begrip maar van de positieve kant bekijken en trots zijn op ons bestaan. Als 65-plussers geven wij het leven een dikke voldoende en daar mogen we best trots op zijn.

Fred Wijers

P.S. Bij het uitspreken van het woord TROTS geeft de tong extra druk op het gehemelte en laat u de R lekker rollen dan loopt de S als een lekke band leeg.

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

Wees trots op wat je
hebt bereikt. Al heb je
nog duizend dromen.

Zorg dat je af en toe ook
kijkt naar hoe ver je
bent gekomen...

Digitale Trip-tip

* Museum Arnhem

Kleurplaten van kunstenaars

20 mei 2020 - 30 juni 2021

Speciaal voor het Museum Arnhem Thuisprogramma hebben zes kunstenaars een kleurplaat ontworpen.

Download de PDF, even printen en tekenen maar!



KLEUR 'M IN!

Gerda Ten Thije - Houtingsch (2020)

Elke week een nieuwe kleurplaat van een andere kunstenaar op [museumarnhem.nl](https://www.museumarnhem.nl)

Deel een foto van jouw kleurplaat met ons! Jouw naam - [museumarnhem](https://www.museumarnhem.nl) kunt.

📷 @museumarnhem 📧 @museum.arnhem

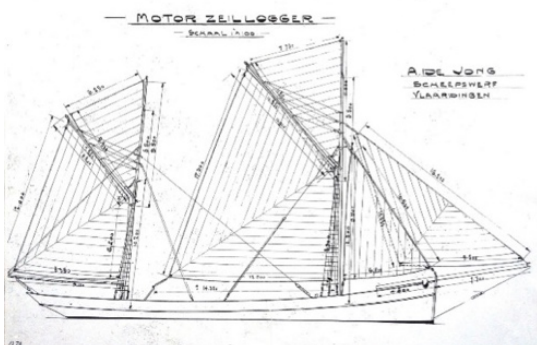
MUSEUM
ARNHEM

Ga naar:

<https://www.museumarnhem.nl/nl/activiteiten/kleurplaten-van-kunstenaars>

* Museum Vlaardingen

Beleef de Balder



Dagelijks

Online rondleiding

Stap aan boord en beleef de Balder, de oudste nog varende haringlogger van Nederland. Waan je aan boord tijdens een virtuele tour en leer alles over de geschiedenis van het unieke schip.

Ga naar:

<https://www.museum.nl/nl/museum-vlaardingen/rondleiding/beleef-de-balder>

* Museum Slot Zuylen

Geheimen van de Gids

Dagelijks

Online audiotour

Geheimen van de Gids neemt je mee door Slot Zuylen aan de hand van de favoriete objecten, plekken en verhalen van de gidsen van het slot.



Ga naar:

<https://www.museum.nl/nl/slot-zuylen/pronkstuk/gobelin>

En niet digitaal, trek erop uit!

* De poldertuin in Anna Palowna

Die is weer open. 1½ m afstand. Vrije toegang. Aan de Molenvaart 2, tegenover de voormalig hervormde kerk. De Poldertuin wordt ook wel klein Keukenhof genoemd.



Slijmbeursontsteking



Wat is een slijmbeursontsteking?

Dat is een kussentje gevuld met vocht. Slijmbeurzen zitten op verschillende plekken in je

lichaam tussen botdelen of op de uitstekende botten. Denk hierbij aan je elleboog, knie en schouder. Deze kussentjes zorgen ervoor dat de wrijving tussen de pezen en botten vermindert. Op het moment dat zo'n slijmbeurs ontstoken is, dan spreken we van een slijmbeursontsteking. De medische benaming is een bursitis.

Symptomen slijmbeursontsteking

Doordat de slijmbeurs ontstoken is, maakt deze extra vocht aan. Hierdoor zwelt deze op, waardoor de klachten ontstaan. Je kunt dan last krijgen van:

- Drukkende, zeurende pijn bij activiteit en later ook tijdens complete rust.
- Stijfheid in het gewricht, waardoor bewegen moeilijk wordt.
- De huid kan rood worden en warm aanvoelen.
- Ook kan een zwelling zichtbaar worden.

Vaak gaat een slijmbeursontsteking samen met een peesontsteking

Oorzaken van een slijmbeursontsteking

Je kunt om verschillende redenen een bursitis krijgen.

- **Overbelasting**
Meestal is overbelasting de oorzaak. Wanneer je een gewricht te lang te zwaar belast dan kan een slijmbeursontsteking ontstaan. Dit type noemen we een chronische slijmbeursontsteking.
- **Infectie**
Wanneer een bacteriële infectie de oorzaak is dan noemen we dit een septische slijmbeursontsteking. Dit type kan acuut ontstaan.
- **Door een ongeluk**
Na een ongeval of een harde klap op bijvoorbeeld je schouder kan de slijmbeurs geïrriteerd en ontstoken raken. Deze vorm noemen we acute slijmbeursontsteking en komt niet vaak voor.
- **Een ontsteking**
Een slijmbeursontsteking kan ook samenhangen met een reumatische ziekte of artrose.

Verhoogd risico

Er zijn mensen die een verhoogd risico lopen op het krijgen van een bepaalde vormen van bursitis of waar deze vaker terugkomt.

- **Bij hardlopers**
Hardlopers vaker een slijmbeursontsteking bij de

achillespees. Dit gaat vaak samen met een peesontsteking. Ook een slijmbeursontsteking in de heup is een veelvoorkomende blessure onder hardlopers.

- **Stratenmakers**
Bij beroepen waarbij mensen veel op de knieën werken, zoals stratenmakers en tapijtleggers, komt regelmatig een ontsteking van de slijmbeurs in de knie. De zogenaamde Patersknie.
- **Timmerlieden en metselaars**
Mensen met deze beroepen maken meer kans op een bursitis van de elleboog.

Mannen en vrouwen hebben evenveel kans op het verkrijgen van een bursitis. Als je ouder bent dan 30 jaar heb je meer kans op een slijmbeursontsteking.

Behandeling slijmbeursontsteking

In eerste instantie zal de oorzaak moeten worden achterhaald. Daarnaast kan een behandeling bestaan uit:

- **Rust**
In de meeste gevallen wordt rust geadviseerd. Indien de oorzaak overbelasting is, dan is het verminderen van de belasting al voldoende. Vaak wordt dit gecombineerd met rek- en spierversterkende oefeningen soms samen met ontstekingsremmende medicatie.
- **Injectie**
Een injectie met een verdovende vloeistof en een corticosteroïde kan direct in de slijmbeurs worden geïnjecteerd om de ontsteking en zwelling te verminderen. Deze verlichting levert bij de meeste mensen tijdelijk verlichting op.
- **Operatie**
Zelden is een operatie nodig. Via een kijkoperatie kan, indien nodig, het verdikte slijmbeurs en eventuele botsporen die zijn ontstaan verwijderd worden.

Vocht verwijderen

Als je veel vocht in een slijmbeurs hebt, dan kan de arts dit eruit halen. Het vocht kan onderzocht worden op bacteriën om na te gaan of zij de oorzaak zijn. Als er een bacteriële ontsteking is, dan krijg je een antibioticakuur.

Wat kun je zelf doen bij een slijmbeursontsteking?

Meestal geneest een slijmbeursontsteking vanzelf wanneer je het aangedane gewricht rust gunt. Ook kan het helpen om de plek te koelen, omdat dit vaak pijnstillend werkt. Wanneer de ontsteking na een week nog niet over is, neem dan contact op met je huisarts.

Bronnen: [Reuma Nederland](#) en [Ocon](#)

Online Tinnitus conferentie groot succes!

In het maartnummer van Senior Heemskerk kondigde ik u deze conferentie al aan. Ook de "Heemskerkse Courant" schreef er een artikel over. Omdat wij hier alleen ervaring hebben met de lokale voorlichtingsbijeenkomsten (zoals we die ook in Heemskerk vele malen hebben gehouden), waren wij benieuwd hoe dit zou verlopen. Het coronavirus dwong ons immers nieuwe wegen te zoeken. De conferentie was een groot succes met ruim 400 deelnemers!



Er waren meer dan 10 sprekers waaruit de deelnemers een keuze mochten maken. Dat waren meerdere ervaringsdeskundigen, een audioloog/kunstenaar, een KNO-arts, een neuroloog, een psycholoog/auteur, een onderzoeker, medewerkers van het landelijk bureau en een fotograaf.

De bijdragen van elk van hen was goed en de inhoud ervan was zeer herkenbaar. Tijdens de conferentie werd het eindrapport gepresenteerd van een studie naar de relatie tussen tinnitus en corona. Aan dit onderzoek werkten 1350 personen met tinnitus mee. Na de conferentie ontvingen alle deelnemers een evaluatieformulier, zoals u dat ook gewend bent bij "onze" lezingen. Jammer genoeg kan ik hier - wegens ruimtegebrek - niet verder ingaan op de inhoud van alle voordrachten, maar wanneer u meer wilt weten: kijkt u dan op de website www.stichtinghoormij.nl. Natuurlijk hoop ik dat het coronavirus spoedig bedwongen zal zijn en dat wij weer onze plaatselijke voorlichtingsbijeenkomsten kunnen gaan organiseren. Wanneer dat weer kan, hoort u direct van ons.

Vriendelijke groet van Wim Steenpoorte.
secr. Stichting Hoormij / NVVS afd. IJmond Noord.
wsteenpoorte@hetnet.nl

KAPSTER
MAKKELIJK BIJ U THUIS
BRIGITTE PEETERS | 06-25571838

GEMAKKELIJK BIJ U THUIS

Knippen € 17,00
Knippen kind € 15,00
Knippen & drogen € 20,00
Knippen & model föhnen € 27,50
Knippen & watergolf € 30,00
Watergolf € 18,00
Model föhnen € 18,00
Verf 1 kleur € 30,00
Verf 2 kleuren € 35,00
Verf / knippen / watergolf & föhnen € 45,00
Coupé soleil € 25,00
Permanent / knippen / watergolf & kleuren € 65,00

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 ronden 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: riliipi@casema.nl

Met vriendelijke groeten,
namens het bestuur,
Ben Bleeker



Puzzelhoek

Openbaar- heid Musicus	▼	Hete drank Zangstuk	▼	Belang- stelling Geladen deeltje	▼	Wond- vocht	Over- dreven	Kleding- stuk	▼	Zoogdier Reinigings- middel	▼
▼		▼		▼		▼	▼			▼	
Afmeting Appel- gebak	▶							Insect	▶		
▼							Tijdelijk gebruik Bedden- goed	▶			
Moeder Pers.vnw.	▶		Vlot	Opstootje	▶		▼	Pias Trommel- slager	▶		
▼		Overtijd	▼	Muze	▶			▼		Engelse titel	Aanteken- boekje
Bijbelse figuur Geleerd	▶	▼				Bazige vrouw	▶		Franse NV	▶	▼
▼				Sfeervol Vervoer- middel	▶						
Uitroep Onder- grondse	▶		Pers.vnw. Gemalen schors	▶	▼	Let wel	▶		Noot Noot	▶	
▼			▼		Plant	▼	Fosfor Voor- zetsel	▶		▼	Wind- richting
Lage druk		Amerik. staat	▶		▼		Slot Voor- zetsel	▶			▼
▼		Bovenste deel Europees land	▶			Meester Dwaas	▶	▼	Achter Om te bedanken	▶	
Ton	Rechts- term	▼	Italiaanse stad	▶		▼		Italiaanse rivier Eenjarig dier	▶	▼	Ruig
▼	▼		Blunder	▶				▼		Deel van Sumatra	▼
Wankel Vogel- verblijf	▶						Blad- groente		Domina	▶	▼
▼			Vogel- product Deel van de Bijbel	▶		Flink Onder andere	▶	▼			
Balk Onbete- kenend	▶		▼		Spanse uitroep	▶	▼		Chinese maat	▶	
▼											

Karel en de hokjes

Begin april. Het leek erop of de Kerst in Pasen was gevallen. Klets kladder. Natte sneeuw spikkelde de ruiten van een plaatselijke grootgrutter vol. Karel stond ervoor. Keurig gemondkap naar de allerlaatste mode.



"Gaan we reclame maken voor onze gemeente, Karel?" vroeg ik.

"Ah Harry," groette Karel, "t is wel nodig, een post-corona duwtje voor onze middenstand."

"Slim," vond ik, "per slot kun je hier perfect winkelen en hebben we een omgeving met voor elk wat wils."

"De gemeente heeft er zelfs een aparte promotie-site voor!", zei Karel trots, "wist jij dat? Kijk op <https://www.heemskerkzeevantijd.nl>"



"Ook leuk voor inwoners," voegde ik toe.

"Genoeg reclame gepalaver," sprak Karel, "in welk hokje zit jij eigenlijk?"

"Hokje?" vroeg ik verbaasd, "waar heb je het nou weer over? Bedoel je of ik me opgehokt voel in deze coronatijd? Opgesloten in je eigen huis met nauwelijks bezoekers?"

"Nee," verklaarde Karel, "daar zeuren al genoeg mensen over. Ze snappen niet dat gezever niet helpt, je krijgt er hoogstens hoofdpijn van."

"Wel echt Hollands natuurlijk," meende ik, "effe lekker mopperen."

"De Nederlander is gewend zijn medemensen in hokjes in te delen," zei Karel, "en jij hebt net het mopperhok beschreven. Dat is in ons land tot barstens toe gevuld met mopperkonten."

"Oh, bedoel je het zo," begreep ik.

"Ja," bevestigde Karel, "over hokken gesproken, ben jij bijvoorbeeld van het rode, groene of blauwe hok of wil je geen kleur bekennen?"



"Natuurlijk wel," zei ik, "ik zit links van het midden." "Zo," zei Karel, "zo'n gelijkmaker type. Een nivelleerder."

"Gewoon wat eerlijker verdelen," legde ik uit, "in de zorg, op school en voor de minima."

"AHA," riep Karel opgetogen, "jij bent echt een linkse rakker."

"Wel een beetje," gaf ik toe, "maar er zijn veel meer mensen die er zo over denken. Toch?"

"Da's waar," beaamde Karel, "je hoort het ook aan de rechterflank."

"Daarom is het in hokjes plaatsen van mensen zo irritant," zei ik, "het vergrendelt onze toekomst."

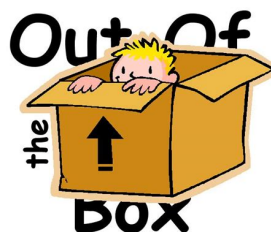
"Mmm," dacht Karel, "je bedoelt dat binnen al die hokjes blijven verstarrend werkt?"

"Integreren, wat meer samenwerken, wat minder hokjes

en wat meer begrip kan wonderen doen," zei ik.

"Je hebt het over out of the box denken," begreep Karel.

"Hopelijk gaan ze dat in Den Haag ook doen," antwoordde ik, "t wordt



langzamerhand tijd."

"Dat moet ik nog zien," merkte Karel op, "voorlopig zie ik nog veel te veel hokjesgeest. Het schoolplein is er niks bij. Je gooit een knuppel in het (hoender)hok."

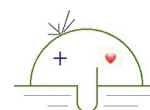
"Weet je," zei ik, "laten we het daar eens met Dien*) over hebben."

Karel rechte zijn rug, startte de EMPR*) en vertrok besneeuwd het centrum in.

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

*) electric multi-purpose rollator

**) Karel's vrouw



Harry Wagendorp
harrywagendorp@mac.com

Informele Zorg

De Grijze Ezel in acties 1

Informele zorg is de zorg door mensen die dat niet als beroep hebben. Ze worden dus niet betaald; ze geven hulp omdat ze een familieband hebben met de zorgbehoevende of doen dat als vrijwilliger. Het is de zelfzorg, de mantelzorg en het (georganiseerd) vrijwilligerswerk, gegeven door gezinsleden, familieleden, buren, vrienden, vrijwilligers, enz. De gewone dagelijkse zorg (normale zorg)



voor elkaar wordt hier niet mee bedoeld.

In de samenleving wordt er steeds meer een beroep gedaan op het sociale netwerk van mensen. Niet langer is alleen de overheid aan zet. De formele zorg van beroepskrachten sluit hierop aan en werkt met deze informele zorg samen. De uitdagingen en kansen hierbij hebben al langere tijd de aandacht van de Grijze Ezel en haar voorganger de SGOH (Stichting Gezamenlijke Ouderbonden Heemskerk). Bij de ouderenzorg is tegenwoordig 95% informeel en maar 5% formeel (huisarts, ziekenhuis, woonzorgcentrum, etc.). Het welzijn van ouderen is dus sterk afhankelijk van de informele zorg. Het verklaart die belangstelling nu van de Grijze Ezel en eerder van de SGOH hiervoor. Het leidde tot een viertal acties:

1. Aanvankelijk werd gekozen voor verbeteringen in de informatievoorziening. Waar kan je hulp krijgen? Zo werd samen met Socius in 2012 de Seniorwijzer ontwikkeld, hetgeen een groot succes bleek. Ook werd de medewerking aan het Contactblad voor Heemskerkse Ouderen (nu Senior) versterkt. Het blad gaf meer Heemskerk-breed informatie, besprak "topics" uit de zorg en voorzag ouderen van een agenda over interessante activiteiten in Heemskerk. Jammer genoeg is het laatste door de coronacrisis voorlopig niet meer mogelijk.

Maar het is niet genoeg. Verschuiving van zorgtaken naar de gemeente, de transitie in 2015 veroorzaakte grote problemen. De toegang naar de woonzorgcentra (bejaardenhuizen) werd bemoeilijkt onder het mom dat ouderen langer thuis wilden wonen. Dat is aanvankelijk wel waar, maar als de gezondheid verslechtert of als de eenzaamheid toeslaat wordt het anders. Veel van de ouderen willen dan wél in een woonzorgcentrum. Inmiddels is er ernstige twijfel over het toen gevoerde zorgbeleid (rapport SCP in 2020: Sociaal domein op koers?)

Verwachtingen en resultaten van vijf jaar decentraal beleid). Er is te veel door de rijksoverheid bezuinigd.

De financiën van ouderen verslechteren; al jaren worden de pensioenen niet geïndexeerd (verlies koopkracht van 10 tot 20%). Toeslagen zijn vaak onvoldoende, want deze gaan vaak uit van de bijstandsnorm. En die bijstand is te laag (rapport NIBUD 2020: 5-jaar armoedebeleid 80 gemeenten).

2. Ouderen moeten dus langer thuis blijven met vaak minder geld. Bedreigend voor ouderen met een laag inkomen. Reden voor de Grijze Ezel om actief mee te werken aan een verbetering van de informatie van de gemeente voor de minima
<https://www.heemskerk.nl/ondersteuning-werk-en-inkomen/iedereen-doet-mee>
3. De taak van de huisartsen wordt door die langer thuisblijvende ouderen ook zwaarder. Zij zijn dus het project 'Samenhangende zorg en ondersteuning voor kwetsbare ouderen in Beverwijk en Heemskerk' gestart om o.a. de band met de informele zorg te versterken. De Grijze Ezel werkt daar aan mee.
4. En waar in de toekomst het aantal mantelzorgers en zorgvrijwilligers in verhouding met het aantal ouderen veel kleiner wordt in Heemskerk, neemt de druk op de informele zorgwerkers nog meer toe. De Grijze Ezel heeft daarom een werkgroep met deskundigen gevormd om de informele zorg in Heemskerk beter te ondersteunen en te versterken. De eerste resultaten van dit project zijn gerealiseerd. Het heeft o.a. geleid tot een nieuw plan van aanpak in deze bij de professionele ondersteuners.

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



BOLLEMEIJER  **GEZICHTSBEPALEND**
SENIOREN EN CONTACTPUNTEN



**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 & 19:30 uur gesloten

• Week 11 2021

> Hoe sorteren wij jouw plastic?

Heb je je wel eens afgevraagd wat er met jouw boterkuipje gebeurt wanneer je dat in de plasticbak of container hebt gegooid? Het plastic dat wij ophalen gaat naar de Kunststof Sorteer Installatie (KSI) in Heerenveen. Hier wordt het plastic afval in verschillende stromen gesorteerd. De eerste selectie is op grootte. Dat gebeurt met een speciale trommelzeef. Dat is een enorme buis met gaten van 4 tot 30 centimeter waar het plastic in rondzweeft. Daarna begint de selectie op basis van de grondstof. Harde of zachte plastics, drinkpakken en blikjes. Na nog een aantal sorteerstappen, onder andere met een infraroodcamera, zijn er voor de allerlaatste selectie nog mensenhanden nodig. Door medewerkers wordt de laatste controle gedaan. Als zij materialen zien die er niet in thuis horen, halen zij dit uit het gescheiden afval.

> Granulaat als nieuwe grondstof

De balen plastic in de opslagloods van de KSI worden door gespecialiseerde verwerkers opgehaald en verwerkt tot granulaat. Dat zijn korrels waar nieuwe producten van kunnen worden gemaakt. Meer info is te vinden op www.hvcgroep.nl/plastic

• Week 12 2021



> Leerlingen Kennemer College bouwen Tiny House

Leerlingen van het Kennemer College, beroepsgericht, bouwen een Tiny House. De leerlingen leren zo wat duurzaam bouwen en wonen inhoudt en welke technologie daarbij hoort. Wethouder Gaatze de Vries legde vorige week donderdag met een aantal leerlingen het eerste vloerdeel.

Het Tiny House is volledig off-grid. Dus niet aangesloten op gas, water en licht. Alle benodigde energie voor koken, verwarmen en licht wordt met zonnepanelen en collectoren opgewekt. De grootste uitdaging zit in het luchtdicht bouwen. Voor een energieneutraal huis is dat van groot belang.

Indien mogelijk wordt circulair gewerkt, met herbruikbare bouwmaterialen. Als het Tiny House klaar is dan kan er in gewoond worden. Maar het huisje wordt vooral gebruikt om van te leren. Ook basisscholen in de omgeving kunnen er een kijkje nemen.

• Week 13 2021

> Geen kosten meer voor huiseigenaren bij afsluiten aardgas

Tussen nu en 2050 stappen we over op duurzame energiebronnen. Sommige huiseigenaren gaan al over op duurzame warmte: zij gaan van het aardgas af. Inmiddels kan het afsluiten van de aardgasaansluiting zonder kosten voor de huiseigenaar. Tot nu toe werden kosten in rekening gebracht wanneer een huiseigenaar het aardgas wilde afsluiten. Deze regeling is tijdelijk omdat nu nog niet veel huiseigenaren volledig aardgasvrij zijn en die kosten goed verdeeld kunnen worden.

• Week 14 2021

> Gebruik regenwater voor je tuin en bespaar op je waterrekening



Gebruik regenwater voor je tuin en bespaar op je waterrekening. Dit draagt bij aan een duurzame en gezonde leefomgeving. De gemeente Heemskerk organiseert dit jaar een actie. Van de gemeente krijg je 50% korting op de aanschaf van

een regenton. Plaats je een foto van je nieuwe regenton op Instagram met de **#duurzaamheemskerk** dan maak je zelfs kans om het hele aankoopbedrag terug te winnen! Meld je snel aan op www.heemskerk.nl/regenton

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**.



Paniek

Code geel, oranje of zelfs rood horen we al enige jaren bij de weersverwachting op radio en of TV. Ook spreekt men wel van extreem weer. In het verleden hadden we die uitdrukkingen niet. Er werd gewoon verteld dat het glad kon worden of dat er een storm op komst was. Ieder wist dan dat je rekening moest houden met die feiten. Nu moet er bij verteld worden dat je met gladheid uit kunt glijden en dat je bij wind het stuur van fiets of auto goed moet vasthouden.

We zagen het tijdens het winterweer van februari j.l. ook weer. Bij de eerste vermelding van mogelijke sneeuw stonden de treinen al te slippen in de remise en konden de lijnbussen de garage niet meer uitkomen. Scholen moesten maar dicht en bedrijven sluiten. Tien minuten eerder van huis gaan en voor de jeugd lopend naar school in plaats van op de achterbank van de warme auto zou ook kunnen.

Hier en daar ook paniek omdat er stuifsnieuw de huizen binnendrong. Denk dat veel lezers van dit blad in jeugd wel eens wakker zijn geworden met sneeuw op de dekens en op de vloer van het slaapvertrek. Lang niet alle huizen hadden al zgn. beschoten dak. Je kon zo tussen de pannen door de sterren zien. Ventileerde goed. Prima als je met velen in zelfde vertrek sliep. We leven allemaal nog.

Ik hoorde op radio dat de Heemskerkse brandweer meerdere paniektelefoontjes kreeg omdat er ook sneeuw het huis binnenkwam. Paniek als de waterleiding bevroren is. Gewoon even voor die tijd aftappen is vast niet meer bekend en er werd ook geen alarm code rood voor afgegeven. Waar zit de hoofdkraan en aftapkraantje?? Nooit van gehoord!



Als de stroom uitvalt is het helemaal paniek. Toen dit onlangs bij ons in straat gebeurde explodeerde de buurt app bijna. Donker in huis en c.v. buiten werking. We vriezen

dood. Houtje in kachel en het fornuis ook van hout voorzien en je leeft gewoon door. Kaarsje of olielamp aan en voila. Petroleumstel aansteken en je kunt koken. Er staan er nog meerdere bij mij in de schuur. Heb zelf nog jaren koeien gemolken bij olielamp. Of dit nou erg veilig was met hooi en stro is de vraag. Wel zorgen dat je nog lucifers in huis hebt.

Laptop werkt nog wel tijdje zonder stroom en anders maar niet. Ga je gewoon weer met pen en papier verder en je gaat te voet of op de fiets naar je noodzakelijke contacten. Strenge vorst? Dotje hooi in de klomp en je

voeten bleven warm. Wel lastig als de sneeuw onder je klompen bleef plakken en je steeds hoger kwam te staan totdat je kantelde en bijna je enkel verzwikte. Kerkbezoek was ook lastig met klompen in regen- of sneeuwtijd. Klompen moesten achter in de kerk uit en ook op school moesten klompen bij de deur uit en op sokken moest je door de natte gang of pad naar je plaats. We hebben het overleefd!

Nu raakt men weer in paniek over de blijvende schade die de jeugd van nu oploopt door alle corona-problemen. De jeugd kan zich niet voldoende ontplooiën. Ik denk dat de oudste lezers van dit blad veel meer problemen en frustraties hebben opgelopen in de jaren '40-'45. Zij konden al die jaren niets. Ze hadden geen mobieltje, games, TV of weet ik veel. Een boek lezen bij een kaarsje was ook niet alles. Gewoon een spelletje klaverjassen, hartenjagen of iets dergelijks kennen we haast niet meer. Halma of Mens-erger-je-niet zijn ook mooi om te doen.

Velen moesten ook nog onderduiken en de jongens die dit alles doorstaan hadden moesten na de bevrijding nog naar Indië.

Toch hebben zij na die periode Nederland tot volle bloei gebracht en dat zonder legers aan deskundigen om hen te verlossen van alle frustraties. Deze coronatijd gaat hopelijk toch eens eindigen en velen zullen dan spoedig dit ongemak vergeten. Wel overleven tot die tijd.

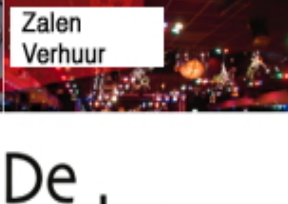
Paniek was en is een slechte raadgever. Gebeurt er iets onverwachts, onvoorzien, doe twee stappen achteruit. Overzie alles, maak plan en begin.

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

Sport 	Concerten 
Spel 	Zalen Verhuur 



De Jansheeren

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

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

Feesten & Partijen


Diners Buffetten




Een roerig jaar

Het jaar 2020 moeten wij maar snel vergeten
 Corona gooide overal roet in het eten
 Door dat virus is de gehele wereld van slag
 Zodat er weinig leuks en gezelligs meer mag
 Kapjes op en afstand houden van elkaar
 Daar zijn wij zoetjesaan wel mee klaar
 Ook van de lockdown hadden wij steeds last
 Niet meer winkelen of naar een terras
 Willen graag ons normale leven terug
 Elkaar weer ontmoeten, komt dat echt weer terug?
 Maar 2021 geeft goede hoop voor iedereen
 En kunnen wij straks weer overal heen
 Heel de bevolking krijgt dit jaar een spuit
 Gaat Corona hopelijk snel de wereld uit
 De samenleving ziet men er vaak gemoedelijker door
 Elkaar helpen en steunen, daar doen wij het voor
 Wat het Coronavirus ons heeft geleerd
 Is dat men vrijheid en medemens meer waardeert

Gré de Winter



“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



Doet u mee?

Die heerlijke natuur! In Kasteeltuin Assumburg

U heeft het misschien in het aprilnummer al gelezen: de expositie in augustus en september 2021 in Kasteeltuin Assumburg. Er worden natuurfoto's van inwoners van Heemkerk, Beverwijk en Uitgeest tentoongesteld. En beelden van zes kunstenaars uit de regio. Aangevuld met kussens en mandala's, ook gemaakt door inwoners.

U kunt nog meedoen! Stuur voor eind juni een foto in van het landschap of van de natuur uit uw omgeving. De mooiste foto's worden in de tuin geëxposeerd op weerbestendig materiaal, op 50x70 cm. U krijgt uw foto daarna mee naar huis.

Geen of weinig ervaring met fotografie: ervaren fotograaf Hans van der Mast geeft van april tot eind juni les en adviezen op maat. Doe mee aan zijn workshop

en beslis met hem welke foto het mooiste is om in te sturen. Voor jongeren (onder de 18 jaar) en voor volwassenen.

Of doe als 60-plusser mee aan het maken van kussens en mandala's voor het bezoekerscentrum en de tuin, onder begeleiding van een docente Handwerken. Bijeenkomsten voor 10 deelnemers op vrijdagochtend 28 mei, 4 en 11 juni. In het bezoekerscentrum, binnen of buiten. Ervaring niet nodig, het contact, het leren met elkaar staan voorop.

Schrijf u voor alle activiteiten in op <https://deblauwedeur.nl/> daar is ook meer informatie te vinden. En volg ons op Facebook Die heerlijke natuur!

Tot ziens in Kasteeltuin Assumburg, Annelies Vessies en Ina Lieshout, Projectleiders

BEVERWIJK VOOR HEEMSKERK ELKAAR

Van de vacaturebank

Er staan op onze site weer mooie vacatures. Hieronder vindt u er een, misschien iets voor u of anders kijk op:

<https://www.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 telefoon nummer 0521 731 700. Wij zijn op werkdagen in de ochtend bereikbaar.

• Tuinwerkzaamheden

Ik ben op zoek naar iemand voor tuinwerkzaamheden, zoals gras maaien en onkruid verwijderen. Omdat ik rolstoelgebonden ben, lukt mij dit helaas niet meer.

Laat Christiane weten dat je interesse hebt.

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

Hulp bij de Fietsvierdaagse

De Heemskerkse Fietsvierdaagse laat mensen jaarlijks een of meerdere dagen genieten van gevarieerde routes en fietsafstanden en is op zoek naar vrijwilligers die het leuk vinden om samen met de groep:

- Eén keer in de maand te vergaderen.
- Routes uit te zetten en na te rijden.
- Te helpen bij het binnenhalen van sponsors en adverteerders.
- Te helpen bij PR taken.
- Tijdens de Fietsvierdaagse begin augustus een van de stempelposten te bezetten.
- Tijdens de Fietsvierdaagse routes te kopiëren.
- Tijdens de Fietsvierdaagse verdere hand- en spandiensten te verrichten.

Bij interesse of voor meer informatie

kan contact opgenomen worden met Magda Vermeij via T088 - 88 76 800 of per email: magda.vermeij@metheemskerk.nl.



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



Moed schreeuwt niet altijd.
Soms is het de zachte stem aan het
einde van de dag die zegt: 'Ik
probeer het morgen nog een keer'.

Claire Wineland

Mantelzorg

'Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende door iemand uit diens directe sociale omgeving. Ook minder intensieve hulp, de hulp aan huisgenoten en de hulp aan instellingsbewoners zijn meegenomen. Mantelzorg is hulp die verder gaat dan de zogenoemde



'gebruikelijke hulp'.

Hoeveel mensen in Nederland
zorgen voor een familielid,
grootouder of andere naasten?
Uit onderzoek van SCP in
2019 blijkt dat veel mensen in
Nederland mantelzorg
verlenen. Ongeveer 35% van
de 16-plussers (circa 5 miljoen

mensen) geven mantelzorg aan bekenden of naasten.
Ongeveer 825.000 mensen helpen langdurig (langer
dan drie maanden) en intensief (meer dan acht uur per
week). Dit zijn ongeveer 16% van de mantelzorgers.
Mantelzorgers bieden gemiddeld 7,4 uur hulp aan
naasten. Mantelzorgers bieden gemiddeld 5,4 jaar hulp
aan naasten; 9% van de mantelzorgers geeft aan
ernstig belast te zijn. Dit percentage is sinds 2016 niet
veranderd. (Bron: SCP)

Movisie zette de feiten en cijfers op een rij met
betrekking tot het ondersteuningsaanbod,
samenwerking met professionals en de toekomst van
informele zorg. Zie <https://www.movisie.nl/artikel/5-miljoen-nederlandse-mantelzorgers-feiten-cijfers>
Meer weten? Wat meer in de buurt? Neem contact op
met de plaatselijke mantelzorgconsulent
Mart Witteman
T 06 82 26 04 12
Email m.witteman@maatjez.nl



Vrijwilligers Vervoer IJmond voor Vaccinatie-vervoer



Vaccinatie-vervoer: Inwoners uit Heemskerk en Beverwijk die worden opgeroepen om zich te laten vaccineren en niet zelfstandig, met het reguliere openbare vervoer of met behulp van familie of vrienden bij een vaccinatielocatie van de GGD kunnen komen, kunnen gebruik maken van het vervoer van SVVIJ. Deze inwoners hoeven voor dit vervoer naar een vaccinatielocatie geen eigen bijdrage te betalen aangezien de gemeentes dit betalen.

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

Uiteraard gelden de coronamaatregelen!

De vervoersdiensten van de SVVIJ zijn bedoeld voor vervoer naar en van huisarts, ziekenhuis, verzorgingsinstellingen, familie, vrienden, kennissen enz. enz.

Voor meer informatie, kijk onze website:

www.vrijwilligersvervoerijmond.nl

Of vraag onze folder aan.

Aanvraag rit: via de website of per mail:

planning@svvijmond.nl

Ons bezoekadres: Maltezerplein 31 1961JC Heemskerk

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



Reacties op Holland op z'n smalst

Jan de Looze uitte in ons vorige nummer zijn frustratie over de opdringerige struiken op de Heemskerkse stoepen. Dat hij niet de enige is die zich regelmatig ergert, bleek uit de reactie die wij kregen van een lezer. De heer Reijnders schrijft:

"Beste Redactie, Met belangstelling las ik het stukje over het vele groen, dat over de erfafscheidingen heen groeit. Ooit, toen we een nieuwe burgemeester kregen, richtte ik een verzoek aan de gemeente om de bewoners van Heemskerk hun groen binnen hun eigen erfgrans te laten houden. De nieuwe burgemeester had in Uitgeest net een dergelijke actie ondernomen met, naar ik las, 'succes'. Als u nu wilt weten hoe dat gegaan is, dan moet u snel zijn, want we raken haar spoedig kwijt. Het antwoord op mijn brief aan de gemeente was ongeveer als volgt: 'U kunt er toch langs!'

Mijn indruk is dat men bij de aanplant van tuinen, ook door een vakman, hagen en sierheesters reeds te dicht aan de erfgrans zet. Bij het planten kan men al veel overlast voorkomen."

Nog een opmerking over het openbaar groen:

"Overigens is de plantsoenenverzorging lang niet meer wat het geweest is. Mogelijk komt dat mede door het opheffen van de toentertijd bestaande 'controlewandelingen' van de buurtteams die samen met de gemeente werden ondernomen!"

Naschrift

Met de laatste opmerking kan ik het van harte eens zijn. Ikzelf heb menige wandeling meegemaakt als lid van het buurtteam Hart van Heemskerk, waarbij ook gelet werd op overhangend privégroen. Trouwens, binnen de redactie van de Senior zelf waren er ook reacties met name op de tegenovergestelde tuintrend, van het geheel betegelen van tuinen. Niet goed voor de biodiversiteit en het opvangen van de steeds heftigere regenbuien gaat problemen opleveren!

Kortom: groen, het blijft een heet hangijzer.

Nanny Schmit.



Mascarpone Appeltaart



Een oud recept in een nieuw jasje.

Door het toevoegen van mascarpone wordt hij heerlijk romig en de appelschijfjes erop zien er aantrekkelijk uit. Deze heeft geen ouderwetse dikke zachte bodem, maar meer een zachte koekbodem.

Nodig voor het deeg

gele rasp van 1 schoongeboende citroen schil
250 gr zelfrijzend bakmeel
80 gr suiker
150 gr roomboter, op kamertemperatuur
1 ei
mespuntje zout

Nodig voormascarpone vulling

1 vanillestokje
100 gr suiker
100 gr bloem
2 eieren
325 gr mascarpone
2 appels (goudrenetten)
75 gr suiker
mespunt kaneel

Nodig om te garneren

3 eetlepels abrikozenjam
3 eetlepels water

Materiaal

Ronde springvorm, plastic folie en deegroller

Bodem

Maak het deeg, rol het uit en bekleed de vorm ermee, Prik gaatjes in de bodem en verwarm de oven op 170°.

Vulling

Halveer het vanillestokje, schraap het merg eruit. Meng dit samen met de suiker door de mascarpone. Roer 1 voor 1 de eieren erdoor en daarna de bloem. Schenk dit op het deeg tot net onder de rand van de vorm. Schil de appels en snijd ze in schijfjes. Steek ze als dakpannetjes een beetje in de mascarpone. Meng de suiker met de kaneel en strooi dit over de appelschijfjes. Bak de taart in 50 min. goudbruin en gaar.

Voor de garnering

Verwarm de jam met het water en bestrijk je taart ermee voor een mooie glanslaag.



Bezorgers

Wij zoeken voor het rondbrengen van ons blad Senior vrijwilligers die deze taak op zich willen nemen. Mocht u dit wel willen gaan doen, dan kunt u zich aanmelden bij **Gonul Guler**. Zij is te bereiken op T 06 215 20 326 of 088 887 6829.

HEB IK ALS

VAKKENVULLER

TOCH MOOI INEENS

EEN CRUCIAAL

BEROEP

het
broertje
van
Loesje

www.loesje.nl
loesje@loesje.nl

THUISWERKEN

www.loesje.nl loesje@loesje.nl

MIJN KAT

VRAAGT ZICH AF

HOELANG DAT

NOG MOET DUREN

Loesje

 **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

Welke beestjes

vind jij het meest vervelend in huis?

Op nummer 1: de mug

Het hangt ook af van het tijdstip van het jaar welke beestjes irritant zijn. Muggen passen bij deze tijd van het jaar en die vinden we op dit moment dus het



allervervelendst. Hoe kunnen we deze insecten buiten de deur houden? Onze respondenten geven vooral als tip om zoveel

mogelijk horren voor de ramen te plaatsen en de muggen dood te slaan met een vliegenmepper of een krant. Let er wel op dat je dit niet doet op het moment dat de mug op een witte achtergrond zit.

Bastiaan Meerburg, plaagdierexpert van het Kennis- en Adviescentrum Dierplagen (KAD) is het met de respondenten eens: 'De allerbeste manier is goede weringsmaatregelen. Goede horren achter de ramen en bij de achterdeur.'

Meerburg: 'Zorg ook dat je in je tuin geen plekken hebt waar veel water blijft staan, zoals in gieters of een zwembadje. Daar kunnen muggenlarven zich makkelijk in ontwikkelen. Dat ontwikkelt zich in een week en zo creëer je een kleine muggenplaag.'

Op nummer 2: zilversvisjes

Wanneer komen deze beestjes

in je huis voor? Meerburg:

'Zilversvisjes komen voor op plekken met een hoge

luchtvochtigheid, zoals in de badkamer, op het toilet en in de keuken.'

Zilversvisjes hebben vooral baat bij nieuwe huizen met een constante temperatuur van tussen de 22 tot 24 graden. De tip van de respondenten om zilversvisjes buitenshuis te houden, is het huis vooral goed schoonmaken.

En dat is een goede tip, zegt Meerburg. 'De beste optie om zilversvisje te bestrijden is naden en kieren dicht en de temperatuur rond de twintig graden houden.

Daarnaast is het verstandig om goede hygiënemaatregelen te treffen, dus goed stofzuigen, schoonmaken en dweilen.'



Op nummer 3: fruitvliegjes

Op nummer drie van de meest irritante beestjes in huis, staan de fruitvliegjes. Meerburg: 'Deze beestjes zijn met name in de zomermaanden vervelend. Je ziet dat ze zich ontwikkelen op bronnen waar organisch materiaal in zit. Denk aan een groenbak in de keuken waar restafval in komt te zitten, maar ook bierflesjes die blijven staan.'

Fruitvliegjes worden volgens Meerburg aangetrokken door alcohol en azijnlucht en kunnen zich binnen twaalf dagen ontwikkelen. Vrouwen



leggen veel eitjes en dat zorgt voor grote aantallen. Eén van onze respondenten geeft als tip om een fruitvliegjesval te maken met een bakje water met daarin een scheutje azijn en afwasmiddel. Meerburg geeft als tip om de bron zo snel mogelijk op te sporen en verwijderen. 'Dek vuilnisemmers en afvalcontainers goed af en bewaar groente en fruit niet te lang. Spoel ook regelmatig het schroputje goed door. Daar kan organisch afval zich in ophopen.'

Mieren vinden we ook erg vervelend

Als je pech hebt, zit je hele jampotje onder met mieren. Meerburg: 'Ze gaan op zoek naar lekkers wat wij voor ze achterlaten. Ze zoeken een spoor, iets wat op het aanrecht of in keuken ligt en gaan erop af.'

Levensmiddelen zoals suiker en jam moet je daarom goed opbergen en afdekken. 'Om te voorkomen dat mieren binnenkomen, is het verstandig om de naden en



kieren op plekken waar ze binnenkomen te dicht. Openingen aan de buitenkant van de gevel kun je ook gaas in

stoppen, dan heb je minder overlast', zegt Meerburg.

Meerdere respondenten noemen de mierenlokdoos om van de mieren af te komen. Het is volgens Meerburg de vraag of dat verstandig is. 'Mensen zetten ze vaak binnen neer, maar het heet niet voor niets een lokdoos.' Als je dan een mierenlokdoos wil gebruiken, zet die lokdoosjes dan juist buiten neer.

Als je maar enkele mieren in huis hebt, kun je die het beste gewoon opzuigen. Meerburg: 'Mieren geven een geurspoor af, zodat ze de weg terug weten. Als je die mierenstraat netjes schoonmaakt en zorgt dat die geursporen weg zijn, kennen ze die richting niet meer.'

Raak ze op de juiste vlakken

'Beestjes hebben drie dingen nodig: water, schuilplaats en eten. Als je ze op die vlakken goed weet te raken, is de noodzaak om binnen te komen een heel stuk kleiner', zegt Meerburg.

Ervaar je echt veel overlast van de beestjes in je huis? Dan kun je altijd nog een plaagdierbeheerser inschakelen. Op de website van het KAD staat informatie over alle soorten beestjes inclusief tips om de huisjes te voorkomen en bestrijden.

Bron: Radar



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

Ontmoetingscentrum De Stut in het voorjaar

Ontmoetingscentrum De Stut is een centrum waar we naast elkaar, met elkaar en voor elkaar de mooiste activiteiten organiseren. Dat wordt veelal door vrijwilligers gedaan en altijd door mensen die betrokken, opbouwend en ondernemend zijn.

De Stut staat voor kwaliteit en gemoedelijke sfeer. Zodra de situatie het toelaat gaan wij weer van start met onze activiteiten. Dat zal in aangepaste vorm zijn. Denk hierbij aan gymlessen en jeu de boules spelen in de buitenlucht met kleine groepjes van vier personen. Ook zijn er plannen om een gevarieerd aanbod te bieden tijdens de zomermaanden. Hierover wordt u zo spoedig mogelijk bijgepraat. Dat doen wij via onze website: <https://www.destut.nl>, onze facebookpagina, de regionale media en de tweewekelijkse uitzending op dinsdagmiddag van Radio Heemskerk.

Wilt u ons meehelpen met het bedenken en uitvoeren van activiteiten, dan bent u van harte welkom. Wij hebben weer vacatures voor nieuwe vrijwilligers. Spreekt deze oproep u aan neem dan contact met ons op. Dat kan telefonisch via T: 0251-248 648.



Kienen in De Stut

Onder voorbehoud:
woensdag 26 mei is er van 14.30 uur tot 16.30 uur een kienmiddag. Er zijn leuke en lekkere prijzen te winnen. Deelname bedraagt € 7,- voor drie ronden en het eerste kopje koffie is gratis.

Denkt u eraan dat u vooraf moet aanmelden!

Keezbord

Onder voorbehoud: met ingang van 7 mei ligt iedere vrijdagmiddag het Keezbordspel op tafel. Aanvang 13.30 uur. Deelname bedraagt €1,00 per keer. Denkt u eraan dat u vooraf moet aanmelden!

Voor informatie over een activiteit en andere vragen kunt u telefonisch contact opnemen: 0251-248648. Wij zijn er alle werkdagen tussen 9.00 en 15.30 uur. Of bekijk onze website: <https://www.destut.nl>.

Bananen kunnen de bloeddruk verlagen

Door het hoge gehalte aan kalium in bananen zijn bananen goed voor je hart. Want het hart heeft kalium nodig om bloed in het lichaam rond te pompen. Het hoge gehalte aan magnesium kan er voor zorgen dat je migraine minder wordt. En de banaan kan ook nog zorgen voor een betere nachtrust.



Naast dat een banaan heel erg lekker is, zit het boordevol goede voedingsstoffen zoals kalium, magnesium, calcium en tryptofaan. Tryptofaan is een aminozuur.

Essentiële aminozuren maakt het lichaam zelf niet aan; daarom moet je ze binnenkrijgen via voeding of supplementen. Deze voedingsstoffen zijn gezond voor je hart, bloeddruk, spieren en nachtrust.

Maar hoe zit dit dan precies?

Magnesium helpt spierkrampen voorkomen. Door het hoge gehalte van magnesium heb je minder last van migraine. Bananen zitten boordevol vezels. En vezels zijn goed voor je darmflora. De bacteriën in je darmen hebben deze vezels nodig om optimaal te kunnen functioneren. Dus je doet je buik er ook een plezier mee. Kalium en magnesium zorgen voor ontspanning van de bloedvaten, waardoor een hoge bloeddruk voorkomen kan worden. Het hart heeft kalium nodig om het bloed in je lichaam rond te pompen. Dus de kalium uit de banaan helpen hierbij. Calcium laat de bloedvaten aan- en ontspannen op momenten dat dat nodig is; zo kun je een hoge bloeddruk voorkomen.



Tryptofaan, die een banaan bevat, wordt in je hersenen omgezet in serotonine. Melatonine wordt geproduceerd uit serotonine. En melatonine, een lichaamseigen-hormoon, zorgt ervoor dat je sneller in slaap valt en een betere nachtrust hebt.

Het eten van bananen

Op het artikel over de gezonde eigenschappen van de banaan in ons aprilnummer kregen wij onderstaande reactie van een lezer.

"Gelezen het artikel over bananen miste ik de naam van een ingrediënt waarover ik ooit iets had gelezen. Volgens een deskundige zou de banaan ook kalium bevatten hetgeen volgens dezelfde bron in niet geringe mate verantwoordelijk is voor het verlagen van de bloeddruk. De farmaceutische industrie maakt er in elk geval gebruik van in haar bloeddrukverlagende pillen en tabletten zoals Lozartankalium."

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

11-03	mevr	T.A. Burger-de Visser	88	25-03	dhr	G.C.G. Maters	88
13-03	dhr	R.F. Siegers	66	26-03	dhr	M. Pruijmboom	74
15-03	dhr	J.M. Vrenegoor	68	29-03	dhr	H.A. Wagter	73
17-03	dhr	E.P.M. Reichert	84	29-03	mevr	J.C. Kraan-Schippers	83
17-03	mevr	A.W. Paap-Mol	81	29-03	dhr	D.J. Menkveld	86
18-03	dhr	J.M. Spanjaard	81	31-03	mevr	A.J. v.d. Berkmortel-v. Kats	89
18-03	dhr	R. Muizer	76	01-04	mevr	P.J. Welp-Schuurman	92
19-03	mevr	Y.M.I. de Groot-Scholten	67	02-04	dhr	W.J. Joosten	80
19-03	dhr	J. Hoedemakers	80	02-04	dhr	J.O. Jong	90
19-03	dhr	A.A.J. van Winden	87	02-04	dhr	B. Smit	70
20-03	dhr	J.D. van Drunen	92	02-04	dhr	A. Kozijn	94
21-03	dhr	A. Schelvis	79	03-04	mevr	M.J. Voorsteegh-de Kruijf	77
23-03	dhr	C. van Es	72	05-04	dhr	J.H. Castricum	83
23-03	dhr	G.M. Hogervorst	70	06-04	dhr	W.A. Vermeulen	79
25-03	dhr	H.A. Isebia	70	08-04	mevr	J.C. Stengs-van der Son	93



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		