

SENIOR

HEEMSKERK



APRIL 2021

OLD



**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

Heemskerk op z'n smalst

Met een variatie op de naam op een huis dat vroeger in de Beecksanghlaan in Velsen-Noord stond, wil ik u deelgenoot maken van mijn "frustratie".

In steeds meer straten in ons mooie en groene Heemskerk wordt het lopen over trottoirs steeds problematischer. Wat is namelijk het geval?

De struiken in de tuinen aan de rand van het eigen perceel c.q. territorium hebben zo langzamerhand vormen aangenomen die ver over de rooilijn gaan. De trottoirbreedte wordt hierdoor danig verminderd. In veel gevallen zou de gemeente belasting kunnen gaan heffen, want zij kan precariorechten gaan heffen als u voorwerpen op of boven gemeenteground heeft geplaatst.

Als straks de Boa's niet meer ingezet behoeven te worden bij het handhaven van de Corona-richtlijnen, dan kunnen zij misschien wel voor de handhaving van het terugsnijden van de verhangende begroeiing worden ingezet.

Overigens "elk nadeel heeft z'n voordeel" zei ooit onze legendarische nummer veertien en dat zie ik nu ook hier. In de huidige tijd met het Coronavirus moeten we anderhalve meter ruimte houden tussen mensen. Nou dat gaat nu dus uitstekend want naast elkaar lopen is er meestal niet bij.



Gelukkig kunnen we de komende maanden weer meer naar park, bos, strand en water zodat we bovenstaande ergernissen misschien weer snel vergeten, want hoe je het ook wendt of keert:

de zomertijd is ingegaan!

Namens de redactie
Jan de Looze

Senior voor Heemskerkse Ouderen

51^e jaargang, nummer 8, april 2021

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 6 april 2021

Inleverdatum volgend nummer:

uiterlijk 12 april 2021

Oplage:

5682 exemplaren - 282 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 Grijze 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

Bij voorplaat

Een Citroen Ami 6 uit 1962.

We worden ouder, en net als auto's, ze worden steeds beter en gaan langer mee, maar op een gegeven moment zijn ze versleten. Dan zijn we op.....

Oud?

De duvel is oud, en zijn moeder is nog ouder.

Ooit hoorde je dit soort uitlatingen van iemand die zich aangesproken voelde. Vroeger was je in onze tegenwoordige ogen al heel vroeg oud, maar je leefde toen ook flink korter. Met vijftig jaar liepen de meeste al in donkere kleding en zaten na de kerk al snel achter de geraniums.

Door Drees kon je al snel in een bejaardenhuis terecht. Tegenwoordig is 65 jaar nog niet oud genoeg om met pensioen te gaan en heet die leeftijd het nieuwe 40.

Ik moet zeggen, de gezondheidszorg is er natuurlijk flink op vooruit gegaan. Noem maar op; bof, pokken, mazelen difterie, tbc, allemaal aandoeningen die jongeren onbekend in de oren klinken. Daar kun je voor worden ingeënt. AOW'ers trekken met bosjes de hele wereld over en als je praat over oud worden zullen veel leeftijdgenoten, al dan niet gesteund door rollator en scootmobiel, beamen dat ze nog geen tijd hebben om dood te gaan. Ze komen tijd tekort. En eerlijk gezegd, heel veel vrijwilligers zijn ook al op leeftijd. Ze zien dat als een zinvolle invulling van hun tijd na hun pensionering en het geeft ook veel voldoening.

Ik praat hier uit ervaring. De maatschappij van tegenwoordig zou zonder vrijwilligers behoorlijk vastlopen. Met andere woorden, de oudjes doen het nog best, of sterker gezegd, ze zijn onmisbaar wil de economie een beetje knap blijven draaien. Het enige wat roet in het eten kan gooien zijn de ouderdomskwaaltjes. De een heeft er meer last van dan de ander. En natuurlijk, er zijn ziektes die er niet om liegen. Leeftijd of ongezond gedrag kan een oorzaak zijn en veel ziektes kunnen zich ook op jonge leeftijd openbaren. We worden ouder, en net als auto's, we worden steeds beter en gaan langer mee, maar op een gegeven moment zijn we versleten. Dan zijn we op.

Als ik naar mijzelf kijk durf ik rustig te zeggen dat ik al in geleende tijd zit. Ik ben van 1935, mijn moeder zei dat goede kwaliteit vooroorlogse kwaliteit was. En daar reken ik mijzelf natuurlijk ook onder. Ook ik wil nog zoveel doen en heb allerlei plannen die ik wil verwezenlijken. En ze liggen allemaal buiten het fysieke vlak want ondertussen ben ik wel behoorlijk immobiel

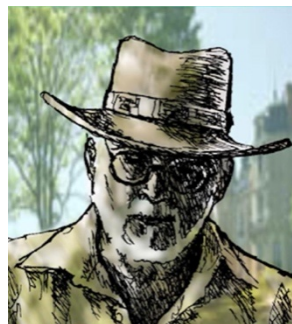
geworden. Toch kan ik daar met een beetje zorg, (en die heb ik) behoorlijk oud mee worden. We hebben een beneden buurvrouw van 106! Ze woont nog zelfstandig.

Nu wordt dat de laatste tijd een beetje op de proef gesteld want er is al een paar keer naar een-een-twee gebeld omdat ze zichzelf niet uit een benarde situatie kon redden. Er moest van buiten hulp moest worden geboden. En weet je, met zo'n leeftijd zijn je kinderen ook al flink oud en is zelfredzaamheid steeds moeilijker te verwezenlijken. Dan ben je blij met een buurvrouw die alert reageert en onmiddellijk hulp troepen oprottomelt.

Ik heb bewust de epidemie buiten de tekst gelaten, daar word je alleen maar depressief van. We doen ons best en hopen er het beste van.

Zoals hierboven al tussen haakjes staat, mijn beschermengel houdt mij, en alle belangrijke zaken, angstvallig in de gaten. Om op een leuke manier oud te worden: blij nieuwsgierig, probeer iets creatiefs en laat je niet gek maken. We komen gewoon een keer aan de beurt.

Uw illustrator,
Cornelis van Meurs



Het leven mag dan pittig zijn,
jij bent dat net zozeer.
Niets of niemand krijgt jou klein,
anders was je hier niet meer.

Je kunt sporten wat je wilt,
al doe je het in je blootje,
uiteindelijk kom je aan de beurt
en leg ook jij het loodje.

Martin Gijzemijter



De gemeente Heemskerk is trots op haar cultureel erfgoed, waaronder kasteel Assumburg met de in oorspronkelijke stijl aangelegde baroktuin, de fruitboomgaard, de rozentuin en de groente-en kruidentuin. De tuin is eigendom van de gemeente en wordt door vrijwilligers beheerd.

Recent is door de Stichting Vrijwilligers Kasteeltuin Assumburg een projectgroep in het leven geroepen die kunst & cultuur meer inhoud gaat geven. De kasteeltuin is een perfecte locatie: het is een fantastisch podium, ideaal voor een buitenexpositie en coronavrij- en gratis toegankelijk voor een groot publiek. Het past in het voornemen van Kasteeltuin Assumburg iedere twee jaar een groter project te organiseren. Voor 2021 is het doel een creatieve activiteit gericht op jong en oud, met verschillende onderdelen en in de buitenlucht.

Het voornemen van de projectgroep is om in augustus en september 2021 een expositie te houden met de titel: Die heerlijke natuur!

Velen zijn er tijdens de lockdown op uit gegaan, die natuur in en hebben zo voor het eerst nieuwe plekken ontdekt, ook dicht bij huis. Tegelijkertijd nemen de zorgen over het welzijn van mensen in deze moeilijke tijd toe. De projectgroep wil de sociale participatie van inwoners en daarmee hun welzijn in corona tijd proberen te verhogen.

Die heerlijke natuur! bestaat uit drie onderdelen:

1. Fotografie

bestemd voor inwoners van alle leeftijden uit Heemskerk, Beverwijk en Uitgeest. Het cultuurlandschap van Midden-Kennemerland is zeer divers en uniek: strand en zee, duinen, bossen, landgoederen, parken, tuinbouwgebied, waterbergingen, watermolens, enz. Dit cultureel erfgoed en de bijbehorende natuur bieden een uitgelezen kans om door eigen inwoners op foto vast te laten leggen. De 40 beste foto's worden op dibond tentoongesteld in de tuin. Voor onervaren fotografen wordt indien mogelijk een workshop georganiseerd.

2. Beeldtentoonstelling

Beelden van professionele kunstenaars uit de omgeving van Heemskerk en uit de kop van Noord-Holland worden in de tuin tentoongesteld. In vroeger tijden waren beelden een onlosmakelijk onderdeel van tuinen zoals die van Assumburg. De beelden zullen van divers materiaal zijn (hout, brons, steen, keramiek etc.) en zowel figuratief als meer abstract. De tentoonstelling is ook een verkoopexpositie.

Handwerken

in groepsverband, onder leiding van een docente. Doel: breien, haken en borduren van kussens en mandala's voor het rozenprieel en bezoekerscentrum 'het Koetshuys'. Als projectgroep hechten we eraan mensen vanaf 60 jaar actief te laten meedoen. Zowel ouderen met als zonder handwerkervaring kunnen deelnemen. Het samenwerken, het leren van elkaar en het contact staan voorop!

Een oproep om vanaf april-mei aan het fotografie-en handwerkdeel mee te doen volgt over enkele weken via krant, websites De Blauwe Deur, Kasteeltuin Assumburg en facebook. De expositieperiode loopt van augustus tot en met september 2021.

Dit project wordt ondersteund door de gemeente Heemskerk en de Stichting TriArcus, die beide veel waarde hechten aan ons cultureel erfgoed.

Zie voor meer informatie projecten Kasteeltuin Assumburg:

<https://www.kasteeltuinassumburg.nl/activiteiten>

Contact met de projectgroep:

Annelies Vessies; cultuurdocent De Blauwe Deur,

www.deblauwedeur.nl

Facebook: Die heerlijke natuur

<https://www.facebook.com/search/top?q=Die%20heerlijke%20natuur>

Ina Lieshout; kunsthistorica



Franse tosti



Wij Nederlanders zijn meesters in tosti's bouwen. Nu de Franse tosti met ham, kaas, ei én bechamelsaus.

De Fransen zullen echter nooit 'tosti met ham, kaas, ei én bechamelsaus' zeggen.

1) Omdat de doorsnee Fransman geen Nederlands spreekt en 2) omdat de twee tosti's al de liefkozende namen *croque monsieur* en *croque madame* hebben gekregen. Je hoort het goed: het zijn er twee.

- **Croque monsieur**

Eerst was daar de *croque monsieur*. Een tosti gemaakt van twee sneden rustiek brood, belegd met bechamelsaus, gekookte ham en gruyèrekaas. Dit geheel wordt afgetopt met nóg meer bechamelsaus en geraspte gruyère. Daarna wordt het geheel onder de grill geplaatst totdat het gesmolten is.

- **Croque madame**

Na het daverende succes van de *croque monsieur*, was daar de *croque madame*. Haar uiterlijk is nét even wat eleganter. De bechamelsaus is namelijk vervangen door een perfect spiegeleitje. Overigens zijn regels er om gebroken te worden: steeds vaker zie je een variatie van de twee of de optie tot extra supplementen.

- **Het ontstaan**

Over het ontstaan van de *croque monsieur* (en dus ook de *croque madame*) wordt er gewezen naar een folklore over werklui. Zij zouden hun dikbelegde boterham tijdens het werk bij de warme radiator hebben laten liggen. Bij terugkomst hadden ze per toeval de tosti ontdekt. Hoe de bechamelsaus op de *croque monsieur* is beland zal wel een raadsel blijven.

➤ Over Corona van Anja Vervondel

*Er is iets aan de hand.
Ik voel het, ik ruik het.
Mama komt thuis en wast direct haar handen,
nog meer dan anders.
Ik zie overal flesjes en ruik vreemde geuren.
Ik kijk door het raam, maar alles is anders.
De mensen zijn weg, de wereld verlaten.*

*Er is iets aan de hand.
Ik hoor het, ik zie het.
Mama kijkt tv
maar nu geen documentaire over dieren,
maar cijfers, grafieken...doodskisten.
Mama kijkt, ik zie angst in haar ogen.
Ik hoor een lied "you never walk alone"
tranen in mama haar ogen.*

*Er is iets aan de hand.
Ik weet het nu zeker.
Mama is thuis, mama blijft thuis.
Er is angst, er is verdriet.
Onzekerheid over de nabije toekomst,
de verre toekomst.*

*Er is iets aan de hand.
Ik moet me aanpassen: NU
Ik moet mama steunen,
nu meer dan ooit.
We komen hier door, samen.
Ik weet het zeker...*



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

Warnaar
Uitvaartverzorging

Kob Warnaar Carla Smit

Ruimte, aandacht, warmte en betekenisvol

06 432 794 74



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN SENIOREN IN HEEMSKERK

Senioren, chauffeurs met rijbewijs C/D/E en overige automobilisten die voor verlenging van hun rijbewijs moeten worden gekeurd, kunnen hiervoor terecht bij Goedkope Keuringen op 7 en 21 april 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.

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

65+ Reclame

Er moet meer geconsumeerd worden, althans dat vindt de detaillist. Dat het even niet kan en mag volgens de opgelegde Coronaregels weerhoudt de reclamewereld niet om u (on)gewenst te bestoken met reclame. Iedere week ploft een stapel reclamefolders/flyers op de mat. In de bouwwereld gaat men er kennelijk van uit dat je iedere week een boormachine moet aanschaffen en bij de supermarkt dat je 6 liter frisdrank drinkt.

Dat het accent op Vega producten zo langzamerhand toeneemt is geen slechte ontwikkeling. Maar overdrijf niet! Het geld dat aan reclame wordt gespendeerd is enorm. Los van de papieren folders worden ook voor de Tv-reclame hoge bedragen neergeteld om u te prikkelen. In 2014 werd al in de pauze van het WK voetbal 200.000 euro neergeteld voor een halve minuut reclame. Dat is € 6666 per seconde! Wanneer de Sterreclame in 4 blokjes per avond wordt getoond moet daar grif 50.000 euro voor worden betaald.

En bent u vast niet verbaasd dat over de Sociale Media Kanalen waaronder Facebook, Instagram/Twitter en LinkedIn, de nodige eurocentjes worden uitgegeven. Een moeilijke schatting is te maken hoeveel er wordt uitgegeven. Het NPO heeft in 2020 al 165 miljoen Sterreclame binnengehaald.

Om de consument nog meer te verleiden gaat iedere supermarkt over op het 1+1 product, of zelfs 1+2. Het tweede of derde product is gratis. Geloof u dat? Wat mij betreft mag het reclamebudget best wat terug worden geschroefd en het 1+1 product afgeschaft worden. Als er toch geld wordt teruggegeven verlaag de prijzen met 2% en laat alle acties achterwege, dan hebben we er allemaal baat bij.

Fred Wijers



Digitale Trip-tip

Het leuke is natuurlijk dat je heel ver weg in een museum kunt gaan kijken.

Heel ver weg

Museum of Modern Art - New York

<https://www.moma.org>

Het is een van de meest invloedrijke musea voor moderne kunst ter wereld, met elk jaar meer dan 2,5 miljoen bezoekers. De collectie bevat allerlei lagen van de moderne kunst, van beeldhouwkunst tot illustraties en architectuur. Het museum heeft meer dan 150.000 objecten, exclusief duizenden films en miljoenen film stills. In 2004 is het museum gemoderniseerd, waarbij prachtige elementen van glas en graniet zijn toegevoegd.

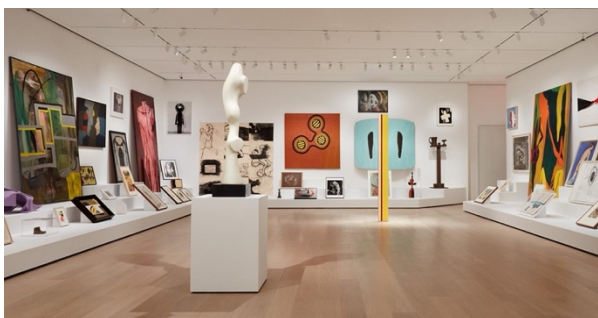


Garrett Bradley America Video

<https://www.moma.org/calendar/exhibitions/5221>



Winkel



Artist's Keuze: Amy Sillman - The Shape of Shape

Of heel dichtbij.

Om de hoek bij de bureu.

Museum Kennemerland

Nu gesloten, open afhankelijk Corona-maatregelen
Normaal tijdens het hele jaar:

Woensdag-, zaterdag- en zondagmiddag

Van 14.00 tot 17.00 uur.

Tijdens feestdagen gesloten!

Westerhoutplein 1

Beverwijk

Noorderwijkweg 2a

1943 DK Beverwijk.

T: 0251-214507 (tijdens openstelling)

W: <https://museumkennemerland.nl>

E: mk@museumkennemerland.nl

Met een schitterende virtuele tour:

<https://www.360superview.nl/MKtour/index.htm>

Nu:



Vaste collectie, o.a.:



Velser aardewerk

Het eten van bananen

kan een flinke invloed hebben op je gezondheid, zo hebben voedingsdeskundigen en wetenschappers inmiddels uitgevonden.

Het lijkt gewoon een stuk geel fruit dat je af en toe eet als je er trek in hebt, maar vergis je niet: de banaan is zoveel meer dan dat. Onlangs werd aangetoond dat bananen een behoorlijk grote invloed op je lichaam kunnen hebben.. en meer dan je wellicht ooit voor mogelijk hebt gehouden.

Bananen zitten namelijk tjokvol natuurlijke energie-oppeppers. Fructose, glucose, vezels om er maar eens een paar te noemen. Een banaan is zo'n energieboom, dat wanneer je er twee eet je genoeg energie verzameld hebt om anderhalf uur vol te sporten. Veel atleten prefereren dit langwerpige stuk fruit daarom boven ieder ander lid van de fruitmand.

Zet de banaan bijvoorbeeld maar eens af tegen de appel. Men zegt dat je appels en peren niet kunt vergelijken, maar bij bananen en appels wordt het verschil toch al snel duidelijk: bananen bevatten tweemaal meer mineralen en koolhydraten, driemaal meer fosfor, viermaal meer proteïne en zelfs vijf keer meer vitamine A en ijzer. Al die voedingsstoffen heb je elke dag nodig om te overleven, en de banaan heeft ze in veel grotere hoeveelheden in huis.

Maar de banaan kan méér behalve je energiepeil een grote opkikker geven: ze helpen bijvoorbeeld ook tegen katers. Een bananenmilkshake met honing kalmeert de maag, verhoogt de bloedsuikerspiegel om de alcohol sneller af te breken en hydrateert het uitgedroogde lichaam ook nog eens.

De banaan helpt je echter ook met mentale kwalen. Depressieve mensen zijn gebaat bij het tryptofaan die in deze gele fruitstukken zit. Deze stof werkt direct op de hersenen, waardoor je eenvoudiger zal ontspannen waardoor je stemming direct verbetert. De vitamine B6 van bananen helpt ook bij vrouwen die lijden aan de maandelijkse depressie PMS - oftewel het 'premenstrueel syndroom'.



GRATIS APK VOOR UW KUNSTGEBIT

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



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
VERHAGEN

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

*Geef eerst de ware feiten,
daarna kun je ze zoveel
verdraaien als je wilt.*

Mark Twain



Een ander gezicht van Hoormij.

In vorige stukjes in het Contactblad kwam al eens naar voren dat het heel gunstig is wanneer u lid wordt van Hoormij. NVVS. Eén van de voordelen is dat u dan gratis 4 keer per jaar het blad “Hoormij magazine” ontvangt. Hieronder ziet u het februarinumnummer van 2021 afgebeeld.



Want naast de voorlichtingsbijeenkomsten, die wij in onze regio weer gaan houden wanneer corona voorbij is, is het ook goed om zelf rustig de voorlichting over hoor- en evenwichtsonderwerpen thuis te kunnen nalezen.

Het februarinumnummer stond in het teken van Tinnitus (oorsuizen). Speciaal het artikel over “Behandelingen en lopende onderzoeken” trok mijn aandacht. Maar er was ook een interessant artikel over vestibulaire migraine. Wanneer u lid wordt van Hoormij (kosten € 49,50 per jaar) ontvangt u maandelijks ook de digitale nieuwsbrief “Hoorzaken” met veel informatie over hoorproblemen.

Wilt u lid worden, kijk dan op de website:

www.stichtinghoormij.nl of stuur even een mailtje naar wsteenpoorte@hetnet.nl

Nu we het toch over tinnitus hebben: op zaterdag 27 maart 2021 organiseerde Hoormij de grote digitale tinnitus conferentie. De nieuwste inzichten over oorsuizen werden besproken. Ik ben heel benieuwd of u hebt deelgenomen en wat u er van vond.

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

Op **zondag 11 april 2021** vinden er, onder voorbehoud, in Laurentz twee concerten plaats van elk een uur. Eén start om 11:00 uur en één om 13:00 uur.

Het **Frank Bridge Kwartet** komt dan met een laat 19^e-eeuws romantisch programma uit Duitsland en Tsjechië. Het eerste concert gaat om het onstuimige derde pianokwartet van Brahms. In het tweede concert spelen ze het prachtige eerste pianokwartet van Dvořák.



N.B. Aan de deur worden géén kaartjes verkocht: zo beperken we het fysieke contact zoveel mogelijk. Alleen via onze website <https://www.decirkelheemskerk.nl> kunt u voor een van beide concerten een plek reserveren. Kosten voor elk concert: €12,- maar met Cirkelpas €10,-.

U wordt vriendelijk verzocht hooguit vanaf een kwartier voor de voorstelling te arriveren en na de voorstelling ook zo spoedig mogelijk weer naar buiten te gaan. Dit omdat we vooraf, na afloop en tussendoor de boel moeten ontsmetten. Op onze site vindt u onze covid-19 regels. We verwachten van onze bezoekers dat ze zich daaraan houden, helaas kunnen we geen uitzonderingen maken.

In verband met mogelijke nieuwe ontwikkelingen rondom het coronavirus raden we u aan vlak voor de voorstelling onze website te raadplegen (zie hierboven).

*Wees niet bang om nee te zeggen,
zonder reden of verhaal.
Je hoeft dat niet uit te leggen,
'ik wil het niet' is klare taal.*

Martin Gijzemijter



Puzzelhoek

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

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

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

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

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

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

Karel en het onderhoud

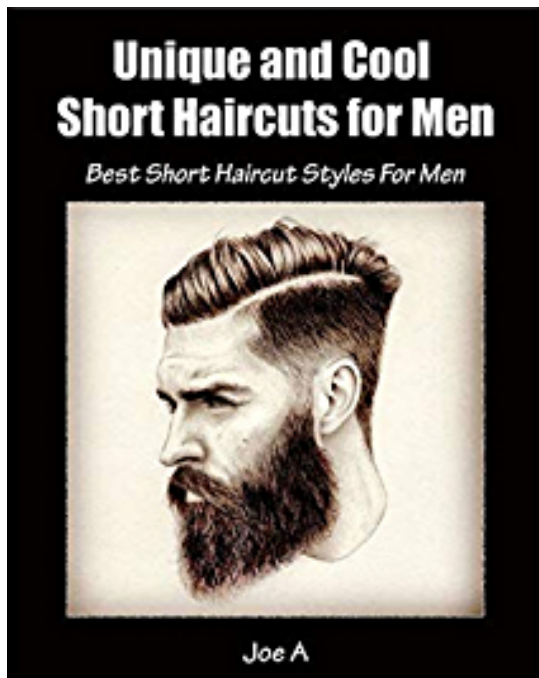
Het was dampig weer. Niet echt koud maar toch met rillingen onder je trui. Onbehaaglijk. Karel stond gemillimeterd grijs te wezen in het griauw van de late winter.

"Ha die Karel," riep ik, "groot onderhoud gehad?"

"Onderhoud?" verbaasde Karel zich.

"Ja," reageerde ik, "je hebt weer een kort geschoren hoofd."

"Oh, je bedoelt dat," snapte Karel, "ik ben naar de kapper geweest. 't Mocht." (zie Senior Maart 2021)



"Fijn," complimenteerde ik, "het staat er strak bij."

"Maar over onderhoud gesproken," ging Karel verder, "ben jij al bezig met het onderhoud van je huis?"

"Hoe zo?" vroeg ik.

"Nou, bijvoorbeeld het schilderen van de buitenkant," zei Karel, "moet dat niet om de 3 tot 5 jaar?"

Ik citeerde de Vereniging Eigen Huis:

Signaleer op tijd kritieke punten door elk voor- en najaar het houtwerk na te kijken en tref voorzorgsmaatregelen om verder verval (houtrot) te voorkomen. Let vooral op overgangen tussen liggend en staand houtwerk, onderkanten van hout en multiplex, houtverbindingen, omtrekspeling van ramen en deuren (2 à 3 mm) en de glasafdichting. Schilderwerk is aan onderhoud toe als de verf poedert, onvoldoende hecht of als de verf barsten heeft tot op de ondergrond. Verwijder in dit geval de oude laag in zijn geheel. Werk schilderwerk regelmatig bij. Krab naadjes en putjes schoon en vul deze met tweecomponentenreparatiemiddel op epoxybasis. Ook grotere beschadigingen zoals houtrot kun je hiermee herstellen. Naadjes kun je ook dichten met een acrylaatkit.

Gebruik buiten nooit gewone plamuur. Ontvet de ondergrond eerst goed om de nieuwe verflaag goed te laten hechten. Schuur beschadigde plaatsen licht op (korrelgrootte schuurpapier 120). Vergeet niet de onder- en bovenkanten van ramen.



"Hallo," zei Karel, "moet dat allemaal? Ik heb wel een slechte rug."

"Ja," antwoordde ik streng, "en dat schuren geeft ook nog allemaal van die onfrisse wolken. Mondkapje verplicht!"

"Da's een meevaller," vond Karel, "mondkapjes heb ik bij de vleet. En wanneer ga jij schilderen?"

"Mooi niet," zei ik, "bij mij zijn alle kozijnen en deuren van kunststof, net zo mooi, blijft kleurecht en gaat net zo lang mee als hout."

"Maar dan heb je die houten gevelbekleding nog," riep Karel triomfantelijk. Hij wou me blijkbaar aan het werk hebben."

"Dat dacht je," reageerde ik, "ik heb inmiddels keralit gevelbekleding, duurzaam, milieuvriendelijk en gemaakt van gerecyclede kunststoffen. Ongevoelig voor kromtrekking door vocht of warmte en door aantasting door schimmels, bacteriën en andere rottingsprocessen."

"Maar het kost wel een aardige cent" meende Karel.

"Dat is waar," gaf ik toe, "maar ik heb het hout niet allemaal tegelijk vervangen."

En op de lange duur is het goedkoper."

"Tja," zei Karel.

"En beter voor je rug en je hoeft de ladder niet op," voegde ik toe.

"Tja," zei Karel nog een keer.

"Weet je," zei ik, "laten we dat eens met Dien*) bespreken."

Karel veerde op en spurte gemillimeterd de wijk in.

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



*) Karel's vrouw

Harry Wagendorp
harrywagendorp@mac.com



Doe mee met onze beeldende workshops voor senioren

In de maand april worden er speciaal voor senioren vier inspirerende beeldende workshops aangeboden door het Cultuurhuis Heemskerk. De workshops worden gegeven door Nanneke Bastiaan en hebben de volgende onderwerpen:

- Stilleven met potlood
- Stilleven met houtskool
- Landschap met houtskool
- Landschap met acrylverf

Deelname is gratis en kan door een e-mail te sturen naar mark@cultuurhuisheemskerk.nl.

Deelnemers krijgen nadat ze zich hebben opgegeven

- De linkjes toegestuurd van vier instructiefilms op YouTube die ze op ieder gewenst moment zelf kunnen bekijken en waarmee ze in principe zelf aan de slag kunnen.
- De mogelijkheid om het materialenpakket te bestellen, behorende bij de workshops en met de materialen zelf aan de slag te gaan.
- De mogelijkheid om rond ieder filmpje mee te doen met een live workshop van Nanneke via het programma Zoom op vier woensdagochtenden. Nanneke geeft dan extra instructies en tips, kan vragen van de deelnemers beantwoorden. Ook kunnen de deelnemers elkaars kunstwerken bewonderen! Deelnemers krijgen na aanmelding een link toegestuurd waarmee ze kunnen inloggen in het programma Zoom. Zo zijn we toch een beetje bij elkaar in deze rare tijden!

De data voor de live workshops in april zijn

- Woensdag 7 april: Stilleven met potlood
- Woensdag 14 april: Stilleven met houtskool
- Woensdag 21 april: Landschap met houtskool
- Woensdag 28 april: Landschap met acrylverf

De tijd voor deze live workshops is: 10:00 tot 11:30 uur.

Benodigde materialen

Voor de vier workshops zijn de volgende materialen nodig: 1 schilderdoek 30x40, 2 penselen, 6 vellen dik tekenpapier, 6 kleine tubes acrylverf (rood, geel, blauw, bruin, zwart en wit), 3 staafjes houtskool, 1 kneedgum en 3 potloden in verschillende hardheden.

Het is mogelijk om dit pakket te bestellen bij Cultuurhuis Heemskerk door overmaking van € 30,- op rekeningnummer NL69 RABO 0309 0938 72 t.n.v. Stichting Cultuurcentrum onder vermelding van uw naam en bezorgadres. Wij komen dit pakket dan persoonlijk aan huis afleveren.

Voor bijvoorbeeld verzorgingscentra waar meerdere deelnemers tegelijkertijd actief zullen zijn kunnen we een pakket met alle materialen voor 5 personen aanbieden voor totaal € 100,-. Op verzoek kan hiervoor een factuur opgesteld worden.

Materiaal bestellen kan tot 1 april 2021!

Meedoen of meer informatie? Stuur een e-mail naar mark@cultuurhuisheemskerk.nl.



Cultuurhuis Heemskerk ■ Maerten van Heemskerckplein 5, 1964 EZ Heemskerk ■ (0251) 836003 ■ info@cultuurhuisheemskerk.nl 1

Lyrical Laria (John O' Mill juli 1957)

"My will is wet" said Winifred
and pulled her husband into bed

Kleine muisjes hebben kleine wensjes
Beschuitjes met gestampte mensjes

I married my wife
for tidefordrive
and a little for my sins.

I wasn't good wise
take my advice
never do it, twins

In Connecticut
in 'n waterput
verdrong mijn tante Eefje

Nog jaren later
dronk oom 't water
uitsluitend door 'n zeefje.



• Week 7 2021

> Armoedebeleid Heemskerk: iedereen doet mee

Het armoedebeleid in Heemskerk kan simpeler en



beter. Daarom start de gemeente Heemskerk de campagne 'Iedereen doet mee'. Met een video, folder en website willen we op zoveel mogelijk verschillende manieren inwoners bereiken die financiële ondersteuning nodig hebben.

Met de folder, video en website 'Iedereen doet mee' willen we op zoveel mogelijk verschillende manieren inwoners bereiken die financiële ondersteuning nodig hebben. In de folder en op de website staat een goed leesbare tekst en we maken gebruik van duidelijke pictogrammen. Zo kunnen zoveel mogelijk inwoners de informatie begrijpen. Ook starten we een campagne via onze social media. En kunnen inwoners de video via Youtube bekijken. Dat kan via de website. Hierin wordt duidelijk uitgelegd welke regelingen er zijn. Ga voor meer informatie naar de website www.heemskerk.nl/iedereendoetmee. Of haal de folder in het gemeentehuis. De folders liggen ook bij verschillende organisaties en instanties in Heemskerk.

• Week 08 2021

> Gemeente Heemskerk biedt ondersteuning aan gedupeerde ouders

De toeslagenaffaire bij de Belastingdienst raakt veel ouders flink. 'We weten uit cijfers van de Belastingdienst dat 23 Heemskerkse gezinnen de dupe zijn van de aanpak van vermeende fraude met de kinderopvangtoeslag', zegt wethouder Gaatze de Vries. 'Inmiddels is afgesproken dat de gemeenten de gegevens van de betrokken ouders mogen krijgen van de Belastingdienst. Dat betekent dat we hen zelf kunnen benaderen. We willen deze gezinnen graag helpen om hun leven en financiën weer op de rit te krijgen. We weten alleen niet zeker of dit alle ouders zijn. Daarom vragen we ook aan ouders die in de toeslagenaffaire beland zijn om zelf contact met ons op te nemen, als zij niets van de gemeente horen. We willen zeker zijn dat we iedereen bereiken', aldus Gaatze de Vries. Ouders kunnen zich melden door naar de gemeente te bellen, 14 0251. Mailen kan ook naar hersteloperatietoelagen@heemskerk.nl.

• Week 09 2021

> Mantelzorgwaardering 2021 gaat nu van start!

Mantelzorg lijkt zo gewoon, maar gaat verder dan de alledaagse hulp die we elkaar geven. Mantelzorgers zijn bijvoorbeeld senioren die zorgen voor hun partner. Of ouders die zorgen voor hun gehandicapte kind. Of kinderen die zorgen voor hun chronisch zieke oma. Wij waarderen wat u doet. We willen u ook een klein cadeautje geven. We bieden de mantelzorgers die voor iemand zorgen in Beverwijk of Heemskerk een VVV cadeaukaart van € 25,- aan. U moet deze cadeaukaart wel aanvragen. Dat kan tot 1 juni 2021. U bent mantelzorger als u minimaal 4 uur in de week mantelzorg geeft aan iemand die lang ziek is of op een andere manier beperkt is. U doet dit al meer dan 3 maanden en krijgt hier geen geld voor. U vraagt de mantelzorgwaardering digitaal aan via www.heemskerk.nl/mantelzorg of

www.beverwijk.nl/mantelzorgwaardering.

Of neem contact op met MaatjeZ, Centrum voor Mantelzorg via 06-208 31 670 op dinsdag van 14.00-18.00 uur / op woensdag van 17.00 - 20.00 uur of op donderdag van 14.00- 18.00 uur.

• Week 10 2021

> Bob & Marley

Vorige week zijn er twee nieuwe bewoners aangekomen op kinderboerderij Dierendorp. Bob en



Marley. De twee jonge alpaca's, kwamen wat onwennig aan in Heemskerk. Maar al snel keken ze nieuwsgierig om zich heen. De medewerkers en vrijwilligers van Dierendorp waren

samen met wethouder Aad Schoorl aanwezig om het mannetje Bob en het vrouwtje Marley welkom te heten. En nu maar hopen dat de kinderboerderij snel open mag en iedereen deze schattige dieren in het echt kan komen bewonderen!

De redactie neemt de belangrijkste vaak ingekorte berichten van de gemeente over. Niet alle dus! Bedoeld voor ouders, 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](#).



Lekker eten

Lekker eten willen we allemaal en dat is niet nieuw. Al eeuwen trachten mensen van de maaltijd een feestje te maken door heerlijke spijzen op tafel te zetten. Vaak werd en wordt dat wat gehinderd door de beperkte financiële middelen. Nu is het zo dat lekker niet altijd duur hoeft te zijn. Tevens verschillen smaak en beleving ook bij ieder mens. Van iets gewoons kun je ook met weinig kosten en of moeite iets bijzonders maken.

Blijven we dichtbij huis. Met gewoon meel en bloem kun je alle kanten op. Neem de pannenkoek. In plaats van water doen we melk bij de bloem, een eitje er door wat olie in de koekenpan en op je bord nog een klodder stroop er op en smullen maar. Is toch bijna hetzelfde als je sneetje brood maar dan anders. Ketelkoek of te wel Jan in de zak of broeder idem dito. Ik weet als kind nog wel dat het beslag werd aangemaakt met biest (eerste melk van koe na geboorte kalf) en dan was het extra lekker terwijl de melk niet geleverd kon worden aan de fabriek en het jonge kalfje lang niet alles op kon krijgen. Geeft wel een aparte smaak aan het product. Lik stroop er op en smullen maar. Oliebollen ook zoiets. Soortgelijk deeg ofwel beslag, lintje en strikje er om en een feesthapje is daar. Zo maak je van bijna niets iets. Gaan we naar de echte winterkost. Veelal werd er in de herfst een varken geslacht en ging het mooie vlees en spek in de pekel of werd gerookt. Het vlees braden en onder een dikke laag vet in de kelder opslaan was ook een mogelijkheid evenals het wekken van het vlees. Niet al het vlees is daar voor geschikt en via een omweg werd van dat toch wel slachtafval iets bijzonders gemaakt. We noemen de hoofdkaas, zure zult en balkenbrij. Veelal van zwoerd, orgaanvlees en



afsnijdsel en ook de kop van het varken werd zeker voor de hoofdkaas goed uitgekookt. Doe er wat zout, peper en diverse kruiden bij meel of gort door en weer een traktatie. Bloedworst idem dito. Ik moet zeggen dat bloedworst mijn voorkeur heeft. Lekker dikke plakken uitbakken en bij de rode kool eten. Is natuurlijk ook

afhankelijk van het feit bij welke slager je dit koopt. Vele soorten worst zijn op die manier ontstaan. Zo kun je met onooglijk materiaal toch iets aparts maken. Hetzelfde doen we met allerlei snippers en onhandelbare stukjes vlees. Draai het door de molen en je hebt gehakt en of materiaal om een burger van te maken. De burgerketens draaien topomzet met dat slachtafval.

Snert

Komen we bij de oer-Hollandse snert. We zien niet meer de onderste stukken van de varkenspoot in de snert. Je werd naar de slager gestuurd om een snertzootje te halen.

Dat was het van oudsher wel. Wat moest je anders met die stukken bot en zwoerd. Het uitkoken van die stukken kan prima maar die zwoerd met die haren er op deden

mij de rillingen over het lijf lopen. Ik zie mijn vader nog volop genieten bij het uitzuigen van het merg uit de botjes. Grilde ervan. Later werd dat vervangen door een knieschijf, krabbetjes en speklappen. Zag er wel wat appetijtelijker uit maar de prijs was wel vele malen hoger.



Haggis

In Schotland wordt het slachtafval (veelal van schapen) gemalen en in de maag van een geslacht schaap gestopt. Als je de brij ziet die in die maag gaat beneemt het je de eetlust. Braden en in de oven laten garen en



weer een feestmaaltijd. De smaak?? Over smaak valt niet te twisten. Ik heb het ook eens gegeten op een Schotse avond en

vergezeld van de nodige perfecte Schotse Whisky's is het best te eten. Zal natuurlijk ook wel aan de kok ook liggen.

Tripe of triep

Fransen zijn gek op deze "lekkernij". Alleen de lucht al deed mij kokhalzen maar de Fransen duiken er met verheerlijkte gezichten op af. Ik had vroeger honden die de tent afbraken als zij dit roken. De eerste paar uur na hun diner moesten ze wel met hun snuit bij je uit de buurt blijven. Dit spul bestaat uit de pens van het vee en zal lijkt dus enigszins op de geweldige Schotse Haggis denk ik. Een echte Schot of Fransman zal er waarschijnlijk anders over denken. In alle landen heeft men wel wat verzonnen om met schijnbaar waardeloos materiaal een delicatessen op tafel te zetten. Wie niet sterk is moet slim zijn en doe een strikje of lintje ergens om en het is feest. Lekker eten hoeft niet altijd duur te zijn.

Ruim 1200 oude foto's voor bewoners Huis ter Wijck

Museum Kennemerland is sinds begin december 2020 dicht en het ziet er niet uit dat daar deze maand verandering in komt. Lastig, maar het is niet anders. Gelukkig blijven onze tentoonstellingen 'Glinsterend Glas' en 'De Nieuwe Kunst' voorlopig nog te zien nadat we weer open mogen. Vele anderen, zoals bijv. de horeca, winkels, evenementen, enz. hebben veel meer te lijden door deze lockdown.

Maar vooral verzorgingstehuizen en hun personeel hebben het erg zwaar. In Huis ter Wijck sloeg de tweede golf corona hard toe onder de bewoners, maar ook onder het personeel. Normaal gaat Museum Kennemerland een paar keer per jaar op bezoek in dit tehuis om onze ouderen foto's en voorwerpen van vroeger te laten zien. Velen stellen dit zeer op prijs, zeker de bewoners die wat moeite hebben met hun geheugen herinneren zich vaak nog wel de bekende plekken van vroeger. Altijd een leuke en dankbare ontmoeting.



Aangezien het op dit moment niet mogelijk is, heeft Museum Kennemerland ruim 1200 oude ansichtkaarten van Beverwijk, Wijk aan Zee en Velsen-Noord uitgezocht en heeft deze op een usb-stick gezet. Deze komen uit de verzameling van Jan van der Linden, oud-archivaris van de gemeente Beverwijk. Deze usb-stick is afgelopen weekend bij Huis ter Wijck afgegeven. Zo kunnen de bewoners toch genieten van de IJmond toen zij nog jong waren. Vooral in de "ligkamer" kan een diavoorstelling op het plafond getoond worden. We hopen zo toch een lichtpuntje te brengen in deze vreemde tijd.

Deze usb-stick is ook verkrijgbaar voor € 10,00 in het Museum.

Onder het motto: **Museum Kennemerland komt naar de toe deze lockdown** worden ze nu in de IJmond bij u thuis gebracht.

Bestellen kan via: pr@museumkennemerland.nl

Uit de vacaturebank Beverwijkheemskerkvoorelkaar

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

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

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

• Steungezinnen gezocht!

Buurtgezinnen is een nieuw initiatief gebaseerd op een oude gedachte: opvoeden doen we samen. Gezinnen die het zwaar hebben (vraaggezinnen) worden gekoppeld aan een warm en stabiel gezin in de buurt (steungezinnen). Zo krijgen kinderen wat extra liefde en aandacht en worden ouders even ontlast. De hulp is alledaags en vriendschappelijk. Vraag- en steungezinnen maken onder begeleiding van de coördinator van Buurtgezinnen afspraken over de steun. Het kan bijvoorbeeld gaan om een wekelijkse speelafpraak, een weekend logeren of samen iets leuks ondernemen. Dat is iedere keer maatwerk.

Buurtgezinnen is er voor alle gezinnen die, om wat voor reden dan ook, behoefte hebben aan ontlasting en steun bij de opvoeding. Die steun wordt gegeven door andere gezinnen die een gezin in hun buurt willen helpen. Dit kan een gezin met kinderen zijn, maar dat hoeft niet. Ook senioren met uitwonende kinderen en stellen zonder kinderen zijn van harte welkom. We vinden het wel heel belangrijk dat steunouders ervaring hebben met kinderen.

Als steungezin word je voor een langere periode de steun en toeverlaat voor een vraaggezin op het gebied van de opvoeding van de kinderen. Welke ondersteuning je als steungezin biedt en hoeveel tijd je erin steekt, is afhankelijk van de afspraken die je hierover maakt met het vraaggezin.

Omdat de veiligheid van kinderen voorop staat, moeten steunouders een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag) kunnen laten zien. Sinds november 2018 zijn de VOG's voor vrijwilligers gratis.

Laat Ingeborgh weten dat je interesse hebt

*) dit journaal is op verzoek ook digitaal te verkrijgen!

<https://www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl/hulpvragen/212556>



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



Maltezerplein 25 1961 JC Heemskerk 0251-231018

Behandelprogramma “Otago” (bij vaker vallen) en Valpreventiecursus “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 valpreventiecursus “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

VrijwilligersJournaal

Over Vrijwillige inzet en vrijwilligersorganisaties in **HEEMSKERK**

Nieuw: Het Vrijwilligersjournaal

Het **Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk** geeft dit nieuwe journaal uit. Hierin vindt u artikelen waarbij een organisatie binnen onze gemeenschap voor het voetlicht wordt geplaatst, een artikel over onze begeleiding van een zoekende vrijwilliger naar een passende vrijwilligersbaan. Daarnaast vindt u uitgebreide informatie over onze Versterkers.

Er is de mogelijkheid om korte aankondigingen in het journaal te plaatsen. Het vrijwilligersjournaal wordt elke 2 à 3 maanden uitgebracht.



Informatie:

Tel. 731 700

Email: svhinfo@metheemskerk.nl

Organisatie: MET Heemskerk

Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk ondersteunt organisaties én vrijwilligers op divers gebied. Waar kunnen wij in ondersteunen?

- Vinden en binden van vrijwilligers, jong en oud
- Deskundigheidsbevordering
- Versterken ondersteuning minder zelfredzame vrijwilligers
- Preventief handelen bij het bewaken van grenzen
- Formuleren en ontwikkelen vrijwilligersbeleidsplan
- Het werven, begeleiden en behouden van nieuwe (jonge) vrijwilligers
- AVG-proof zijn en blijven

Het Steunpunt werkt in dit verband samen met partners die over de benodigde deskundigheid beschikken. Daarnaast willen we een stevig netwerk voor organisaties onderling maar waarin (ook) externe kennis vanuit bijvoorbeeld het bedrijfsleven gedeeld wordt. Samen maakt ook hier sterker! Stimuleren van kennisdeling, vraag en aanbod aaneenkoppelen doen we o.a. door themabijeenkomsten, kleinschaliger ontmoetingen (“De Dialogen”), workshops en natuurlijk vacaturemarkten te organiseren.

BEVERWIJK VOOR HEEMSKERK ELKAAR

Vacature bij de Grijze Ezel

Er staan op de site

<https://www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl>

weer mooie vacatures. Hieronder vindt u er een, misschien iets voor u?

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 0251 731 700 wij zijn op werkdagen in de ochtend bereikbaar.



De Grijze Ezel is een samenwerking met diverse organisaties voor senioren in Heemskerk. Voor ons bestuur zijn we op zoek naar een bestuurslid algemene zaken. Doel van het bestuur is het verbinden en versterken van de deelnemende organisaties. Zij organiseren met anderen:

- Hulp bij de belastingaangifte
- Busreizen
- Financiering Senior
- Kopij Senior
- Informatie aan senioren
- Culturele agenda voor ouderen
- Hulp voor mantelzorgers
- Hulp aan zorgvrijwilligers
- Hulp bij buurtactiviteiten
- Ontwikkelen ouderenbeleid

Laat Harry weten dat je interesse hebt:

harrywagendorp@mac.com

of ga naar

beverwijkheemskerkvoorelkaar:

<https://www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl/hulpvragen/213847>



Sport

Concerten

Spel

Zalen Verhuur

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren

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

Maltezerplein 1
1961 JC Heemskerk
0 251 257 485

Zorgen met Liefde

Door de Corona van het afgelopen jaar
Kijken wij mensen meer naar elkaar
Zoeken dan vaak eenzame mensen op
Die vinden dat gezellig en top
Ook de buurthuizen houden hun deuren open
Kun je voor de koffie gezellig binnen lopen
Voor een praatje en problemen staan zij klaar
Helpen met liefde en een vriendelijk gebaar
De bevolking is nog niet zo slecht
Heb je hulp nodig, er is altijd een weg
Wat Corona ons heeft geleerd
Is dat men mensen en vrijheid meer waardeert

Gré de Winter



Preventief huisbezoek stopt

Mogelijk heeft u al eerder of via andere kanalen vernomen dat het preventief huisbezoekproject stopt. De gemeente heeft de subsidie helaas stopgezet waardoor Socius genoodzaakt is om dit mooie project na jaren te beëindigen.

Preventief huisbezoekproject in het kort: Rond het voorjaar kregen alle 80-jarigen - of degenen die dat jaar 80 werden - een uitnodiging voor een huisbezoek. Tijdens dat bezoek, afgelegd door een ervaren en opgeleide vrijwilliger, kwamen allerlei onderwerpen ter sprake. Deze onderwerpen waren vooral gericht op het ouder worden met als doel mensen te informeren zodat zij tijdig de juiste handvatten kregen. Op die manier kreeg het project een preventief karakter.

Het was een prettige manier om informatie te delen, zowel voor de oudere als voor de gemeente.

De Grijze Ezel vindt dit een ernstig verlies bij het raadplegen van ouderen.



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

Alie

*Alie had een mooi appartement
Aan het schoonhouden was ze wel gewend
Ze voelde zich tevreden en blij
En dacht: dit gaat nooit voorbij*

*Maar de gezondheid liet haar in de steek
Dus kreeg ze thuis hulp, iedere week
Die zei: u hoeft niets meer te doen, hoor!
Want daar ben ik nu voor.*

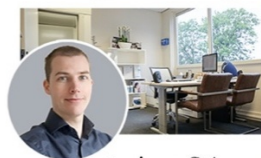
*De hulp was aardig, dus dat was boffen
Maar toch zou Alie liever zelf afstoffen
Ja, ik heb nu wel mijn handen vrij
Maar van niets doen word ik echt niet blij*

Marjan Drijver



“Voor uw oren is alleen het beste goed genoeg”

Dit is uw hoorspecialist Richard Dekker. Hij is van dinsdag t/m vrijdag voor u aanwezig om u te helpen met de optimale hooroplossing voor uw leven:



10 jaar StAr- en Triage-audicien

Hij helpt u van hoortest naar nieuw hoortoestel.

HoorCare Heemskerk aan de Van Coevenhovenstraat 4 (in het pand van Van Els Optiek).

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

Gedichtenwedstrijd MaatjeZ

De winnaar van de gedichtenwedstrijd van mantelzorgorganisatie MaatjeZ 'zorgen met liefde' is bekend! Het is het gedicht **'Het verval van vaders' van de Vlaming Paul Vincent**. Uit 230 inzendingen uit Nederland en België werd een shortlist van 29 gedichten geselecteerd. Uit deze selectie koos de jury unaniem het winnende gedicht.

Uit het juryrapport:

Een indringende beschrijving van de relatie tussen vader en zoon.

"Vincent beschrijft zijn vader in dit gedicht. Het gedicht leest wat schokkend en bij het rijm vloeiend. Zoals het helpen van een hulpbehoevende gaat. De laatste 3 zinnen zijn waar het gedicht om draait en is de schokkende conclusie van ieder 'maatje'. Hij kijkt naar zijn vader met een blik op het verleden en realiseert zich dat dit de magere jaren zijn. Hij kleedt hem aan en begeleidt hem, met liefde en geduld, een zomer lang, naar een kopje koffie bij het raam. Zijn vader laat zich begeleiden, niet wetend dat zijn zoon dat doet. Vader overkomt alles en heeft alleen nog belangstelling voor koekjes. Hij leeft in het nu. Voor de mantelzorger, de zoon, is het nu vooral de strijd tegen de tranen om het verlies van wat was."

De jury was onder de indruk van de kwaliteit van de vele gedichten. Ze waren soms ontroerend, vaak prachtig en altijd liefdevol.

MaatjeZ, de mantelorganisatie in Beverwijk, Heemskerk, Uitgeest en Castricum schreef de wedstrijd 'Zorgen met Liefde' uit om de mooie kant van het mantelzorgen te belichten. De gedichten die de shortlist haalden zullen verschijnen in een bundel. Deze zal binnenkort te verkrijgen zijn via de site www.maatjeZ.nl

verval van vaders

(winnaar gedichtenwedstrijd)

*ik kleed hem aan
hij weegt nauwelijks nog
zijn vroegere helft
dit zijn dus de magere jaren*

*hij omarmt mij
niet uit liefde
maar als een dronken man
die zo verdrinken kan*

*van het bed naar de gang
duurt een zomer lang
op een schoteltje bij het raam
koffie gemorst maar niet verkeerd*

*vader die de pamber draagt
en alleen maar koekjes vraagt
het is wennen
om niet te wenen*

*vooral
niet wenen*

nu

*Paul Vincent
Retie (B)*



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

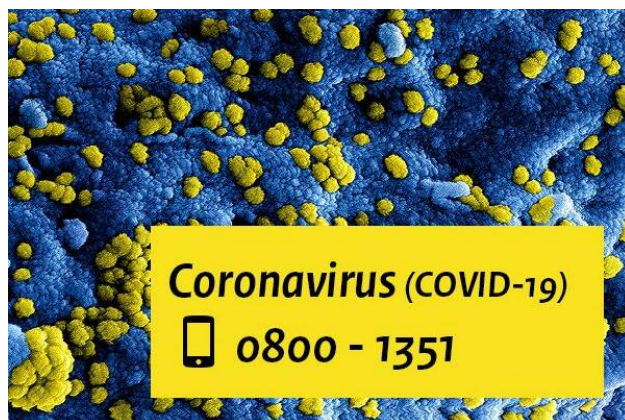
MAERELAAN 6 • HEEMSKERK • 0251 25 41 35 • WWW.WANMAKERUITVAART.NL



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



Winkelen en boodschappen doen

N.B. 't kan veranderen! Volg het nieuws.

Alleen essentiële winkels (voor de eerste levensbehoeften) blijven open. Warenmarkten die levensmiddelen (eten en drinken) verkopen mogen ook open blijven. Alle winkels sluiten om uiterlijk 20.00 uur. Het is wel mogelijk om producten te bestellen en af te halen en te winkelen op afspraak bij alle niet-essentiële winkels.

De avondklok geldt van 21.00 tot 04.30 uur. U mag dan niet meer buiten zijn.

1. Ga zo min mogelijk en kom alleen naar winkel
2. Ga naar winkel als het rustig is
3. Bereid u voor op het inkopen
4. Doe veilig boodschappen:
 - Was uw handen voor en na het winkelen.
 - Draag een mondkapje.
 - Afstand 1,5 m. en geef elkaar de ruimte.
 - Betaal zoveel mogelijk niet contant.
5. Blijf thuis bij klachten
6. Tussen 20.00 en 6.00 uur geen alcohol kopen of laten bezorgen
7. Er zijn speciale openingstijden voor risicogroepen om boodschappen te doen
8. Let op een schone winkel of supermarkt
9. Houd u aan de regels van de winkel zelf
10. Winkels mogen u weigeren
11. Er bestaan aparte regels voor winkeliers
12. En aparte regels voor corona en contactberoepen

Meer weten? Ga naar:

<https://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/coronavirus-covid-19/winkels-en-contactberoepen>

Bron: Rijksoverheid



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

Tijdens het schrijven van dit stukje is het nog onzeker of en wanneer wij weer open mogen. Tot die tijd proberen wij u zo goed mogelijk op de hoogte te houden van de actuele ontwikkelingen rondom onze activiteiten. Dat doen wij via onze **website: www.destut.nl**, onze facebookpagina en de tweewekelijkse uitzending op dinsdagmiddag van Radio Heemskerk. Genoemde activiteiten zijn onder voorbehoud!

Kienen in De Stut

Woensdag 28 april 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!

Oproep

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. Op dit



moment zijn wij op zoek naar een of meerdere meewerkende bestuursleden. Wij kunnen bijvoorbeeld hulp gebruiken van een bestuurslid met kennis van zaken van wetten en regelgeving. Maar ook iemand die wil meedenken en helpen met het opstarten van nieuwe activiteiten.

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

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!

Na het Coronatijdperk weer muziek maken?? KOM DAN MEESPELEN IN HET STUTORKEST

Met elkaar muziek spelen is sociaal, gezellig, en goed voor je humeur en je brains.

Het Stutorkest bestaat uit muzikanten van 55 t/m ca 85 jaar en heeft inmiddels in het culturele leven van Heemskerk een eigen plek verworven. Zodra de coronamaatregelen niet meer van kracht zijn (hopelijk niet later dan half april) willen wij weer een doorstart maken en het orkest verder uitbreiden. We kunnen dan van half april t/m eind juni iedere dinsdagochtend muziek maken in Ontmoetingscentrum De Stut. We hebben plaats voor o.a. een pianist(e), dwarsfluitist(e), ukelelespeelster/speler, zanger en zangeres, mandolinespeelster/speler en drummer. Maar ook muzikanten die een ander muziekinstrument bespelen zijn van harte welkom. Dus pak je (oude) instrument weer uit de kast en meld je aan.

Vóór de zomer gaan we samen met nieuwe orkestleden een globaal repertoire bespreken en aansluitend weer repeteren. Ons huidige repertoire is breed en bestaat uit algemene populaire lichte- en popmuziek. Daarnaast ook lichte klassieke muziek.

Vanaf dinsdag 7 september 2021 t/m juni 2022 kunnen we, hopelijk met een compleet orkest van ca 14 muzikanten, iedere dinsdagochtend van 9.30 tot 11.30 uur muziek maken. Bij voldoende aanmelding krijgen we de beschikking over een professionele arrangeur/dirigent.

Informatie en aanmelden bij: Ron Rusche,
T 06188 57 456, of aan de balie bij
Ontmoetingscentrum De Stut.

Voor informatie over een activiteit en andere vragen kunt u telefonisch contact opnemen: 0251-248 648. Wij zijn er alle werkdagen tussen 9.00 en 15.00 uur. Of bekijk onze website: www.destut.nl.

BOLLEMEIJER  **GEZICHTSBEPALEND**
90 JAAR



**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**.



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

Wij gedenken

24-01	dhr	J.N. Limmen	82	20-02	mevr	J.M. Knaap-van Tunen	86
26-01	dhr	G.C. Duijkersloot	89	21-02	dhr	P.L. Adam	80
29-01	dhr	R. Cino	83	21-02	mevr	H. Wolschrijn-Bakker	81
29-01	dhr	S. Dwarswaard	83	22-02	mevr	J. Stravers-Attema	94
01-02	mevr	M.J.P. Schoehuijs-de Ruijter	74	22-02	dhr	C.A. Engel	90
01-02	dhr	A.J.A. Verdonk	89	23-02	mevr	M.R.C. Heijnen-Kossen	73
02-02	dhr	F.H. Nouris	82	24-02	dhr	A. Cededdu	94
04-02	mevr	H.L. Boerkoel	96	26-02	dhr	P. Castricum	93
04-02	mevr	T. Meijer-Wentink	95	26-02	mevr	A. Folkerts	85
04-02	dhr	P.M. Knaap	92	28-02	dhr	M.B. de Boo	87
04-02	mevr	L.M. Bentlage	76	01-03	mevr	M.S. Lommers-Sliphorst	87
05-02	mevr	G.J. Bakker-Zeegers	86	02-03	dhr	E. Rozenga	79
06-02	mevr	A. Leenstra-Rudolphi	82	03-03	dhr	J.G. Sanberg	82
08-02	dhr	C. Burgering	90	05-03	mevr	M. Baars-Suryatenggara	74
08-02	dhr	G. Kraay	82	05-03	dhr	F. ter Lingen	81
09-02	dhr	L.A. Bras	69	06-03	dhr	J.M. Elst	90
09-02	mevr	G. Geerlofs-van Hoolwerff	95	06-03	mevr	M.M.T. van Rixel-Huyg	86
11-02	mevr	E.M. van Egmond-de Nijs	89	07-03	mevr	A.M. Mons-Foppen	87
11-02	dhr	C.F. van Dessel	87	7-03	mevr	T.E. Wijkhuizen-de Vries	89
11-02	dhr	A.P. Baars	69	8-03	mevr	A. Kiewiet	87
12-02	dhr	K. Selderbeek	73	11-03	mevr	A.J. de Looze-Prudon	97
15-02	dhr	E. de Wit	95	11-03	dhr	J.C. Krijgsman	82
18-02	dhr	H.G. van Tunen	86	12-03	mevr	E.D.M. Hendrikse-v.d. Laan	81
18-02	dhr	J.C. den Ouden	70	12-03	dhr	J.P. Zonneveld	79
19-02	mevr	H.C.M. Meinders-Delissen	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		