

SENIOR

HEEMSKERK



FEBRUARI 2021

KNUFFEL



**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

Nog ff

Het is weer sprokkelmaand en dat is van oudsher een maand met twee gezichten. Het kan vriezen en het kan dooien is toch een heel bekend en oud gezegde. Juist in deze maand is dat vaak duidelijk waar te nemen. Het ene moment zijn alle straten wit, c.q. blubberig grijs, en op het andere moment zien we de narcissen op verschillende plekken in Heemskerk weer boven het grasveld uitkomen.

Het wordt voor ons allemaal even doorbijten tot het moment dat we weer aan mogen schuiven in de plaatselijke horecazaken, om de coronakilo's, die we middels de thuismenu's hadden vergaard, te consolideren.

Weet u het nog?

In de ideale (?) wereld gingen de kinderen naar school, de kleintjes naar de opvang (oma en opa), de werkenden naar hun werkplek door eerst een tijdje in de file te hebben gestaan en wij ouderen naar de kleinkinderen-oppas, buurthuis, vrijwilligerswerk, winkels, duin, strand of tuin.

Het zal nog wel een paar maanden duren tot alles weer terug is op het niveau van begin 2020 maar voor sommige zaken zou je wensen dat het toch blijvend verandert. De drie zoenen hoeven van mij niet terug en ook naar de files heb ik geen heimwee maar aan het gedoe met de elleboog als vervanger van het handen schudden komt hopelijk snel een einde.

De redactie hoopt in elk geval wel dat de vrijwilligers, die zich tot het moment dat het Coronavirus het onmogelijk maakte, iedere maand weer ons blad Senior willen komen verzamelen en nieten en er weer een gezellige dinsdagmorgen van maken zodra dit weer is toegestaan.

Raadpleeg vooral de websites van de instanties waar u aan een activiteit wilt deelnemen aangezien doorgaan niet altijd zeker is.

Wij wensen u veel leesplezier.

Namens de redactie,
Jan de Looze



Senior

voor Heemskerkse Ouderen

51^e jaargang, nummer 6, februari 2021

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 2 februari 2021

Inleverdatum volgend nummer:

uiterlijk 8 februari 2021

Oplage:

5656 exemplaren 277 digitale lezers

Redactie

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

Contactpersoon

Gönül Güler, T 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 en
e-mailadres

HEEMSKERK

Bij de Voorplaat

Het slot van de voordeur klikt. De deur gaat open en ik hoor hoge kinderstemmetjes begeleid door het waarschuwend geluid van een bezorgde moeder: "Rustig jullie, even wachten!" Maar dat is tegen dovemansoren gezegd. Ik hoor het snelle rennen van kindervoetjes en draai mijn bureaustoel naar de open staande kamerdeur. Daar schiet een ondeugend lachend kinderkopje om de hoek en een heel enthousiast jochie werpt zich met de kreet "Opa!" in mijn uitgespreide armen. Achter hem aan huppelt zijn zusje met dezelfde vaart de kamer in en wil ook een plekje aan mijn brede borst. De tweeling is nog geen drie en is zich van geen corona bewust. Het is alweer een tijdje terug dat ze bij ons langs waren geweest en dat is te merken aan hun uitbundigheid. Ze vinden het heel leuk om weer bij opa en oma langs te komen. Dat heeft in deze tijd nogal wat voeten in de aarde om dat veilig te kunnen doen.



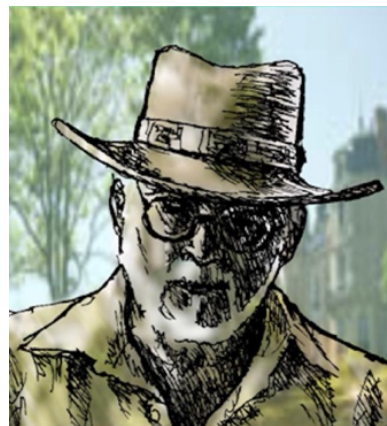
Vanaf maart leven zij net als wij ook in (streng) quarantaine en is het dus veilig dat ze op me afstormen. Het was een feest.

Ze zijn te klein om zich aan de strenge regels te houden dus is er goed over nagedacht voor we met de ouders tot de slotsom waren gekomen dat we ze veilig konden ontvangen.

Hoe anders is dat met de andere kleinkinderen, twee schoolgaande jongens. Al op een leeftijd waarop ze begrijpen hoe ze zich moeten gedragen als ze bij iemand binnen komen. De onzekerheid schuilt in het feit dat ze in voor ons niet te controleren situaties kunnen komen die voor ons problemen kunnen opleveren. Daarom de mantra, blijf thuis, houdt afstand met niet meer dan een beperkt groepje mensen bij elkaar. Ze zijn door hun moeder goed geïnstrueerd. Als zij met hun ouders langs komen, wat in deze coronatijd zelden gebeurt, houden ze afstand. Dan zie je ze bedremmeld kijken, ongelukkig met de vreemde situatie. Ook zij willen een knuffel van opa en oma, en dat mag nu niet. Ze blijven enigszins schuchter op de vereiste afstand staan. De jongste van zeven heeft daar duidelijk meer moeite mee dan zijn oudere broer. Op een gegeven moment moest hij worden opgevangen omdat beide ouders werken en hij nog niet alleen thuis kan zijn. Dan schiet uiteraard oma te hulp. Ze bracht hem toch even mee naar huis waar hij kon spelen met de altijd aanwezige spelletjes en bouwsteentjes. Toch kwam hij even bij mij en op afstand hadden we toch een leuk gesprek en konden we samen alsnog een vraag en antwoord spelletje doen. Ook maakte ik op zijn verzoek tekeningetjes en hij liet zich ook niet onbetuigd. Toen hij zich even later gereed maakte om naar huis te gaan kwam hij mij eerst nog even zeggen dat hij mij de liefste opa van de wereld vond. Dat doet toch wel wat als je zo een onbevange opmerking in je schoot geworpen krijgt. Duidelijk is dat zowel Oma's en Opa's als de kinderen en vooral kleinkinderen het knuffelen als een van de prettigste onmisbare momenten wordt ervaren.

Hopelijk komt die knuffeltijd nu snel dichterbij voor beiden partijen. En niet alleen voor ons, maar voor alle hunkerende Oma en Opa's

Eerst nog even die noodzakelijk prik.



Uw illustrator.

Hulp bij het invullen van het belastingaangifte



Ook dit jaar is het weer mogelijk hulp te krijgen voor het invullen van uw belastingaangifte over het jaar 2020. De hulp is bedoeld voor een eenvoudige aangifte inkomstenbelasting van 65 - plussers. Wij helpen u ook, indien nodig, bij het aanvragen of controleren van zorgtoeslag en/of huurtoeslag

De belastingservice is bestemd voor ouderen met een inkomen, bestaande uit een AOW uitkering, aangevuld met een pensioen of vergelijkbaar inkomen en eventueel een eigen woning.

Degene die in het verleden al gebruik hebben gemaakt van onze invulservice ontvangen in januari / februari 2021 een brief van de Belastingdienst met een machtigingscode.

Wij vragen u deze brief goed te bewaren en aan de "Belasting Invul Hulp" ter hand te stellen want de vermelde machtigingscode in deze brief hebben wij nodig om de aangifte te kunnen versturen naar de Belastingdienst.

Vanwege de coronamaatregelen is nog niet duidelijk hoe de belastinginvullers uw aangifte kunnen verzorgen.

De belastingdienst zal waarschijnlijk de periode van aangifte doen verlengen tot 1 september.

In de volgende Senior hoop ik u meer informatie te kunnen geven.

Jan Zonneveld,
coördinator belastingservice Stichting De Grijze Ezel
email: jpm.zonneveld@gmail.com
mobiel: 06 -588 63 247

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

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

Karel en een reactie

Zo nu en dan krijg ik leuke reacties op mijn Karel column. De column wordt blijkbaar goed gelezen, dat doet mij deugd ...

Zo stond in het januarinummer:

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

“Dat is juist,” bevestigde Karel.

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

“Dat heb ik geprobeerd,”

antwoordde Karel, “maar ze zeiden dat ze er al 100 hadden. En de kringloopwinkel had ook geen interesse.”



En toen kreeg ik een bericht van mw. Anita Pennock:

“Ik lees uw stukjes altijd in de Senior. Het stukje van deze Senior gaat over opruimen met als voorbeeld die oude telefoon.

Toevallig hebben wij ons afgelopen tijd verdiept in oude telefoons voor mijn dementerende schoonmoeder. Met zo'n telefoon is heel veel mogelijk, ze worden o.a. omgebouwd tot wonderfoon voor dementerenden. Maar het is inmiddels al verder ontwikkeld ook, zodat er nog meer mogelijk is. Aangezien u nogal actief bent in de ouderen wereld is dit misschien wel leuk om te weten.

En voor mijn schoonmoeder bouwt onze zwager inmiddels al een verworven telefoon om”.

Kijk op <http://www.wonderfoon.nl/new/>

En nu we toch met de telefoon bezig zijn:

Zorgtip, de Luisterlijn

0900-0767

of ga naar <https://www.deluisterlijn.nl>

Sinds 1958 biedt de Luisterlijn (voorheen Sensoor) dag en nacht een luisterend oor voor diegenen die dat nodig hebben. Het is ontzettend toegankelijk, laagdrempelig en heel fijn dat je daar op ieder moment van de dag je verhaal kwijt kan. Zo'n 1500 vrijwilligers zitten 24/7 klaar om mensen in kwetsbare situaties of op moeilijke momenten in hun leven te ondersteunen met een goed gesprek. De lijn wordt voornamelijk gebeld door mensen met eenzaamheidsgevoelens, depressieve gevoelens en daaraan gerelateerde problemen en relatieproblemen. Naast de telefonische dienst biedt de

Luisterlijn ook de mogelijkheid om te chatten en mailen. Hier wordt vooral gebruik van gemaakt door jongeren. Het anoniem luisterend oor, aangeboden door vrijwilligers, valt onder informele zorg. Wat maakt de Luisterlijn uniek t.o.v. andere (anonieme) telefonische en online hulpdiensten?



- Het gesprek van mens tot mens. De vrijwilliger is geen specialist, geen ervaringsdeskundige, staat niet boven maar naast de ander.
- Ondersteuning van mensen die daar behoefte aan hebben. Men kan vanuit eigen huis, vanaf een zelfgekozen plaats, contact zoeken met de Luisterlijn.
- Ontlasting van het formele- en informele zorgsysteem.
- Preventieve werking en het stimuleren van zelfredzaamheid.
- De unieke combinatie van hulp op afstand (anoniem) en nabijheid (échte aandacht).
- 24/7 bereikbaarheid. de Luisterlijn kan daarmee als achterwacht fungeren van instellingen buiten hun openingstijden.
- Bevordering van participatie aan de samenleving door mensen mogelijkheden te bieden om zinvol vrijwilligerswerk te doen en zichzelf te ontwikkelen.

Een groot voordeel van de Luisterlijn is het feit dat de beller anoniem blijft. ‘Daardoor is het een stuk laagdrempeliger, je kunt dus echt je verhaal kwijt zonder dat daar gevolgen aan vastzitten. Dat je ergens in een dossier komt, of wat dan ook. Als je naar professionele hulp toe moet gaan, moet je echt iets organiseren, daar is zoveel meer voor nodig. Mensen hebben daar ook wel behoefte aan, die vrijblijvendheid en kunnen zenden. Je verhaal kunnen doen, dat lost vaak al zoveel op.’

Telefoon in de buurt:

Alkmaar 072 - 561 36 14
Haarlem 023 - 547 14 71



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 3 en 17 februari 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**



Mensch erger je niet

Een bordspel uit 1914 dat wellicht bij u thuis dik onder het stof ligt. Door allerlei opgelegde spelregels moet u proberen de finish te halen. Helaas kunnen uw medespelers dat proberen te beletten. Het lijkt net op de huidige regels die wij moeten hanteren om gezond te blijven.

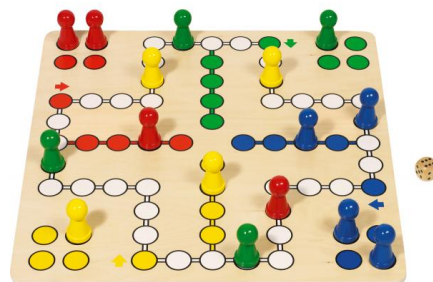
Vele gezelligheidsspellen zijn uit de gratie geraakt sinds de intrede van de digitale snelweg. Kijken wij nog steeds met verbazing naar de jeugd die de smartphone niet meer los kan laten. Zo langzamerhand gaan ook de ouderen steeds meer over op deze media.

Het beeldbellen op je telefoon is natuurlijk een uitkomst sinds je de kleinkinderen (haast) niet meer ziet. Maar ook de laptop of tablet wordt steeds meer op schoot genomen en worden daar wel spelletjes op gespeeld. Oneindig veel puzzels kunt u gevarieerd in 36 t/m 400 stukjes leggen. Een boek downloaden en gaan lezen voor dat u een uiltje knapt. U heeft tijd te over en de dag is voor velen erg lang als u geen afleiding kunt vinden.

De televisie is natuurlijk een pracht medium, maar wel passief. De hele dag blijven zitten en je ergeren aan programma's die alweer worden herhaald en u wakker maken als de reclameboodschap met extra volume de kamer in schalt, is geen goede optie.

Bewegen is een must, dus trek uw schoenen aan. U bent niet de enige die even zijn benen wil strekken. Even aanwippen bij een vriend of kennis mits ... moet kunnen. Het spel "Mensch erger je niet" kan dan nog in de kast blijven liggen.

Fred Wijers



Digitale Trip-tip, thuis op museumbezoek

Kijk thuis eens in het Frans Hals Museum
Ga naar <https://www.franshalsmuseum.nl/>
Bekijk deze bladzijde in kleur.
Ga naar de digitale Senior op internet:
<https://www.metheemskerk.nl/senior>

Elders ander werk van Frans Hals?



De familie Massa is, net als de familie Hals, van Antwerpen naar Haarlem geëmigreerd. Isaac Massa was zelf ook een reislustig type. Op zijn dertiende reisde hij reeds met zijn leermeester naar Rusland. Nadat hij zich de Russische taal eigen had gemaakt, heeft hij als lid van verschillende diplomatieke en handelsmissies onder andere Rusland en Zweden bezocht.

Frans Hals en Isaac Massa waren goed bevriend en dat verklaart wellicht de nonchalante houding zo met zijn elleboog over de leuning van een stoel. Het ongedwongen karakter van het portret is uiterst ongebruikelijk voor zeventiende-eeuwse portretten. Het takje hulst in Massa's hand staat symbool voor trouw, en wel dat hij trouw zal blijven aan zijn echtgenoot tijdens zijn lange afwezigheid.

Onderdeel van de collectie van **The Art Gallery of Ontario, Toronto.**



In de jaren twintig van de zeventiende eeuw werden schilderijen met een muzikant die vanaf het middel is afgebeeld in korte tijd zeer populair. Frans Hals moet goed op de hoogte zijn geweest van deze ontwikkeling, want al een jaar na Van Baburens eerste Luitspeler schilderde Hals zijn eigen versie. Hij nam daarbij wel het lichte kleurenpalet van de Utrechtse caravaggisten over, maar niet hun vaak wat stereotiepe compositie. Hals' luitspeler die in een losse, ruwe stijl geschilderd is, straalt een buitengewone levendigheid uit. Hij kijkt de toeschouwer niet aan, maar schuin opzij, waarbij een glimlach op zijn lippen speelt. Het oranje-zwarte narrenpak met gouden accenten steekt prachtig af tegen de neutrale achtergrond.

De schilder heeft zonder twijfel een model gebruikt bij het maken van de Luitspeler. Zijn gezicht is op diverse andere werken van de meester terug te vinden. Het is echter geen formeel portret, alleen leden van de gegoede klasse konden het zich veroorloven om zo'n schilderij te laten maken. Daarnaast gebruikte Hals voor zijn portretten lange tijd een verfijndere schilderijstijl. De Luitspeler maakte hij waarschijnlijk voor de vrije markt, bijvoorbeeld voor een loterij of voor de verkoop op een veiling.

In het Rijksmuseum hangt een kopie van de Luitspeler die lange tijd werd aangezien voor een werk van Hals zelf. Mogelijk was er nog een derde versie van het werk, want David Bailly maakte een tekening van de luitspeler die iets afwijkt van beide schilderijen. Veel later, in 1651, kreeg deze tekening een prominente plek op Bailly's Zelfportret met vanitassymbolen. Het werk, van rond 1623 maakt deel uit van de collectie **het Louvre in Parijs.**

Uit de vacaturebank

Beverwijkheemskerkvoorelkaar

Er staan op de Beverwijkheemskerkvoorelkaar site weer mooie vacatures. Hieronder vind u er een, misschien iets voor u en anders neem een kijkje op [Beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl](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. Ons telefoon nummer is 0251 731 700 wij zijn op werkdagen in de ochtend bereikbaar.

Bestuurslid Stichting Woongroep St. Joseph

Stichting Woongroep Sint Joseph is op zoek naar een bestuurslid voor ons wooninitiatief.

Wij zijn wij

De SWSJ is een wooninitiatief aan de Kerklaan 1 te Heemskerk en heeft als doel een veilig woonhuis te bieden aan 16 bewoners met een beperking. Er is betrokkenheid van de ouders en verwanten; ze hebben een actieve rol in het woongenot van de bewoners en zijn betrokken bij allerlei activiteiten. De 24 uren zorg wordt geleverd door een professionele zorgbieder.

Wat bieden wij

- Een bestuursfunctie binnen het bestuur van het wooninitiatief
- Op een nuttige en leuke manier tijd besteden en bestuurservaring op doen binnen deze doelgroep
- Er is een informele werksfeer

Wij zoeken iemand

- Met bestuurservaring
- Die kan meedenken, samenwerken, delegeren, eigen initiatief toont.
- Affiniteit heeft met onze doelgroep

Tijdsbesteding

Verwacht wordt dat bestuursleden de bestuursvergaderingen bijwonen en bereid zijn om werkzaamheden te verrichten die voortvloeien uit de afspraken die in het bestuur gemaakt worden. Afhankelijk van de werkzaamheden zal de gemiddelde tijdsbesteding variëren tussen de 2 en 8 uur per maand. Gemiddeld vergaderen we 1x per maand.

Bij interesse, stuur dan een bericht met uw motivatie.

Laat Nathalie weten dat je interesse hebt

<https://www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl/hulpvragen/206129>

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.



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

2021 is van start gegaan! De medewerkers van het Odensehuis in Heemskerk wensen u een heel mooi en stralend nieuw jaar toe! Laten we hopen dat we aan het einde van het jaar kunnen zeggen dat er veel van onze verwachtingen voor dit nieuwe jaar zijn uitgekomen. Het Odensehuis is een ontmoetingsplek voor mensen met geheugenproblemen en (beginnende) dementie. Ondanks alle beperkingen is het met alle maatregelen, die we uiteraard nauwkeurig opvolgen, tot op heden gelukt om het Odensehuis open te houden. En daar zijn we met z'n allen best een beetje trots op! Want naast de broodnodige structuur die we de deelnemers bieden, kunnen we hen steeds weer een fijne dag blijven bezorgen. Van samen koken en lunchen, tot bewegen op muziek, een goed gesprek of een leuke workshop. Er is niets dat moet, maar alles mag. Niet zelden zijn de deelnemers én hun omgeving verbaasd over hun eigen talenten. Hoe mooi is dat? Daarnaast kunnen onze deelnemers onder begeleiding van onze sportcoach ook nog altijd gebruik maken van onze faciliteiten in de sportzaal.

Tegelijkertijd kunnen we de zorg van de mantelzorgers iets verlichten. Op een laagdrempelige manier kunnen wij zo in de behoefte van deelnemers en mantelzorgers voorzien. Iets wat we graag meer mensen gunnen!

Er is nog plaats om bij ons aan te sluiten, zeker ook op maandag en vrijdag. Voor sommige mensen begint dat gewoon met eens een keer een kop koffie met ons meedrinken, weer een ander komt voor zijn beweging bij ons langs en blijft daarna in het Odensehuis hangen. Het kan allemaal!

Dus mocht u zelf graag eens een kijkje komen nemen of mensen weten die u ook graag het Odensehuis wilt laten ervaren, neem gerust contact met ons op. Van harte welkom!

Met vriendelijke groet,

Margo van Schagen

Coördinator Odensehuis Heemskerk

Marquettelaan 2

1961 JP Heemskerk

023 510 0433 (Heemskerk)

De ZorgSpecialist

+31(0)23 5100 200

Crocusstraat 1

2071 NW Santpoort-Noord

www.dezorgspecialist.nl

de Vrijburcht

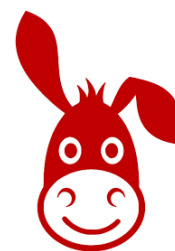
Heemskerk

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



Gedicht voor ezels

➤ Van John O'Mill



*Ik trek met mijn ezel door weer en door wind
door dauw en door duister, door mos en door grint,
door de gil van een gek en de traan van een kind,
de snik van de vrouwen die niemand bemint,
de gloed van de bom die 't zonlicht verblindt
en vraag ik Rosita wat ZIJ ervan vindt
dan steekt ze haar staart op en laat ze een wind.*



Puzzelhoek

Alle letters van het alfabet krijgen een cijfer van 1 t/m 26. Getracht moet worden de letters bij de bijbehorende cijfers te vinden met behulp van de reeds ingevulde letters in het diagram. Uiteindelijk zal er een compleet ingevuld kruiswoordraadsel ontstaan.

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

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

Karel en de narcis(t)

Als ik dit schrijf is het begin januari, het nieuws zweeft in de lucht en of het morgen werkelijkheid wordt mag Joost weten. Jammer genoeg wonen er veel van die Joosten in Nederland, die weten hoe 't moet. Vooral als ze dat achteraf kunnen zeggen, hoe het toen volgens hen had gekund.

Ons leven is een prop papier, waar de kat mee speelt. Het ene moment liggen we in deze hoek, het volgende in die, en achteraf blijkt dat we ons ook daarin hebben vergist, dat we zelfs niet wisten in welke hoek we eigenlijk lagen.
(Harry Mulisch 2 vrouwen 1975)

Een vrolijk winterzonnetje fleurde Heemskerk op. Tot dan toe hadden we veel regen gehad en was de barre winter weg gebleven. Eindelijk wat zon. Karel zat gemondkapt op zijn EMPR*) en keek monter het leven in.

"Hi die Karel," riep ik blijgemutst.

"Hee Har," sprak Karel, lichtelijk gedempt door mondkapje, "hoe gaat het?"
"Prima," antwoordde ik naar waarheid, "op het phpd**) na. De narcissen bij de Baandert staan alweer in bloei."
"Geweldig," antwoordde Karel, "zo zie je maar weer hoe een wandeling buiten je kan opknappen."
"Nu we toch over narcissen hebben," zei Karel, "wat



betekent narcis eigenlijk?"

"Komt uit de Griekse mythologie," legde ik uit.

"Narcissus was een schone jongeling, die door vele nimfen tevergeefs werd bemind en daarom door hen is vervloekt; waarop hij geleidelijk ineen kromp, en uiteindelijk veranderde in een gele bloem, de narcis."

"Oh zo," sprak Karel, "wel een mooie plant."

"Maar wel oppassen geblazen," waarschuwde ik. "Alle narcissensoorten bevatten het uiterst giftige alkaloïde lycorine, voornamelijk in de bol maar ook in het blad. Grazend vee mijdt daarom de narcis en in kaal-gegraasde weides kan je dan ook vaak uitbundige bossen bloeiende narcissen zien staan."

Daarnaast bevat het blad calciumoxalaat, dat contacteczeem veroorzaakt bij mensen die beroepsmatig veel met narcissen omgaan en die daar gevoelig voor zijn."

"Dus die narcis is giftig," constateerde Karel.

"Ja, en als je er een t achter zet, dus als je het hebt

over narcist, dan komt die giftigheid daarbij ook voor." Karel keek me even moeilijk aan, maar begon toen vol begrip te stralen.



"Je bedoelt de oud-president van de Verenigde Staten," begreep Karel.

"Mais oui, mon ami," gaf ik in het Frans antwoord, vrolijk gestemd omdat Karel het direct door had.

"'t Gebeurt hier te lande ook natuurlijk," ging ik verder, "ook hier zijn een stel narcisten behoorlijk omgevallen."
"Bien sur," antwoordde Karel, ook in het Frans, we waren beiden blijkbaar in een juiste stemming daarvoor. "Moge meer mensen zo slim zijn als jij en op tijd de narcisten ontdekken," vervolgde ik.

"Je denkt aan de komende verkiezingen!" zei Karel. "Helder," zei ik.



"En of de ouderen effe hun belangen in de gaten willen houden!" veronderstelde Karel.

"Gratis advies van de Griuze Ezel ***)," zei ik, "laat ons dat met Dien bespreken." Karel keek me ietwat verontrust aan, startte verassend snel zijn EMPR

en verdween de zonneschijn in.

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

Harry Wagendorp
harrywagendorp@mac.com



*) electric multi-purpose rollator

**) pijnkje hier, pijnkje daar

***) Stichting ter ondersteuning van ouderen en hun verzorgers

Sport

Concerten

Spel

Zalen Verhuur

Feesten & Partijen

Diners Buffetten


De Jansheeren
Horeca

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

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





Rob Warnaar Carla Snij

Ruimte, aandacht, warmte en betekenisvol

06 432 794 74

SchuldHulp
Maatje

IJmond



St Caecilia Nieuws

Gelet op de huidige situatie is het uitgesloten dat er op korte termijn weer normaal kan worden gerepeteerd. Helaas. We zullen ons huiswerk moeten blijven doen. Vooruitzichten zijn er weinig. De Coronatijd geeft ook zijn weerslag in het contact met het verenigingsleven. Toch moet er gedacht worden aan ons 100-jarig bestaan in 2021. De uitwerking van een voorlopig programma gaat in werking. U hoort meer.

Kledingactie

Het bestuur heeft besloten om dit jaar geen kledingactie te organiseren. Te veel risico. Snakt u al naar de lente? Gelukkig heeft februari maar 28 dagen. Dat scheelt. Blijf gezond, houd gepaste afstand en wens dat u gauw geprikt wordt.

Met muzikale groet,
Jaap Hilbers.

zoekt Bestuursleden

We zijn dringend op zoek naar nieuwe bestuursleden voor onze Stichting Maatjes voor Schuldhelp IJmond. Door verhuizing en functieverandering wordt het bestuur wel erg klein. Daarom zijn we op zoek naar twee of drie nieuwe mensen. We zoeken een nieuwe penningmeester, een nieuwe notulist en een algemeen bestuurslid voor social media (website, facebook, twitter en instagram).

Schuldhelpmaatje IJmond is aangesloten bij de Landelijke Vereniging en heeft als werkgebied Beverwijk, Heemskerk, Velsen, Castricum en Uitgeest. We zijn op zoek naar de "de nieuwe jongere" van 40 tot 60 jaar M/V, maar ben je 25 dan ben je ook van harte welkom. We gaan namelijk een afdeling 'JONG' starten voor jongeren van 16 tot 25 jaar.

Ook zal door de coronacrisis het aantal mensen met geldzorgen en schulden die een beroep op ons gaan doen toenemen.

U ziet dus: werk genoeg voor nieuwe mensen en we hopen dan ook dat u ons bestuur wilt komen versterken.

Meer weten over deze vrijwilligersfuncties? Neem dan contact op met Ruud van der Jagt (06 321 61 245) of stuur een mail naar rvanderjagt@ziggo.nl

• Week 50 2020

> Kinderen tegen cybercriminaliteit

Junior Cyber Agents gehuldigd

Sven en Zenne zijn officieel gehuldigd tot beste Junior Cyber Agent van de gemeente Heemskerk. De digitaal wijkagent kwam samen met de gemeente Sven en Zenne persoonlijk feliciteren. De kinderen die via de online game HackShield afgelopen weken zijn opgeleid tot cybercrime agent, hebben bewezen dat ze de actuele gevaren van cybercrime herkennen. Ook hebben ze geleerd hoe zij hier het beste op kunnen anticiperen. Dankzij de kennis die ze via deze online game hebben opgedaan, zijn ze bovendien in staat om hun omgeving en familie te wijzen op de actuele risico's van cybercrime. 42 kinderen in Heemskerk van 8 tot 12 jaar in Heemskerk deden mee via HackShield. In deze online game-omgeving leren kinderen via een basistraining en aanvullende opdrachten, hoe ze online gevaar kunnen herkennen én voorkomen. Ook leren de kinderen spelenderwijs hoe ze hun omgeving hiertegen kunnen beschermen.

De gehuldigde Cyber Agents zijn de beste spelers van HackShield. Ook na de huldiging van vandaag blijft de gemeente Heemskerk zoeken naar Junior Cyber Agents. HackShield (<https://www.joinhackshield.nl>) is een doorlopende game die voortdurend wordt uitgebreid met nieuwe opdrachten. Aspirant Cyber Agents kunnen zich dus nog steeds aanmelden. Hoe meer Cyber Agents, des te veiliger is de gemeente!

• Week 51 2020

> Werken Loont!

Heb je een bijstandsuitkering en werk je daarnaast? Goed nieuws! Tot juli 2021 mag je 25% van je inkomen houden. Voor mensen boven de 27 jaar geldt dit al.

- Ben je tussen de 18 en 27 jaar jong?
- Heb je een bijstandsuitkering en werk je daarnaast?
- Heb je een bijstandsuitkering en wil je daarnaast gaan werken?

Dan kom je voor de regeling in aanmerking.

Dus: verdien je € 100,- met werken, dan mag je € 25,- houden. Dit kan oplopen tot maximaal € 217,- per maand. Mooi meegenomen!

Wat moet je doen? Zoek een (parttime) baan als je die nog niet hebt; denk bijvoorbeeld aan bezorging van eten of spullen. En geef je hele loon door aan de gemeente. De gemeente berekent dan je uitkering + je loon. Woon je officieel (geregistreerd) samen of ben je getrouwd? Dan mag je partner ook 25% van het loon houden.

• Week 01 2021

> Helpen bij de 2^{de} Kamer verkiezingen?

In maart 2021 zijn de verkiezingen voor de leden van de Tweede Kamer. Door de coronamaatregelen zijn de verkiezingen dit jaar over 3 dagen verdeeld. Daarom hebben we dit jaar **extra veel stembureauleden en stemmentellers nodig!** U kunt zich nu al aanmelden. Dat kan via de website www.heemskerk.nl/verkiezingen of door te bellen met het algemene nummer 14 0251.

> Nieuwe NL Identiteitskaart met inlogfunctie.

Vanaf 1 januari 2021 wordt de Nederlandse Identiteitskaart met inlogfunctie (eNIK) uitgegeven. U kunt dan met uw identiteitskaart via de DigiD-app inloggen bij overheid, onderwijs, zorg en pensioenfondsen.

Iedereen die dit jaar een identiteitskaart aanvraagt krijgt de nieuwe eNIK. De nieuwe kaart is € 64,00 voor personen van 18 jaar en ouder. Voor jongeren tot 18 jaar is de kaart € 32,90. Inloggen met deze kaart geeft maximale bescherming van privacygevoelige gegevens.

• Week 02 2021

> Gemeente gaat huurprijzen op nieuwe manier vaststellen

De gemeente verhuurt accommodaties (gronden en gebouwen) aan verenigingen en organisaties. In de nota Huurprijsbeleid stelt het college uitgangspunten voor om de huurprijzen vast te stellen. De raad neemt begin 2021 een besluit hierover. De huidige huren die de gemeente voor accommodaties vraagt, zijn historisch gegroeid. Het is daarnaast onduidelijk hoe de gemeente huurprijzen bepaalt. Hier wil de gemeente verandering in brengen door uitgangspunten voor huurprijsbepaling vast te leggen. Het doel is dus om duidelijke uitgangspunten voor huurprijsbepaling te hebben. Het college wil uitgaan van een marktconforme huur waar dat kan en anders een kostprijsuur of maatwerk.

Wij begrijpen dat huurders willen weten of dit in de toekomst voor hun specifieke situatie gevolgen gaat hebben. Dat weten we nog niet. De gemeente is nu bezig met de hoofdlijnen. Na het raadsbesluit gaat het college het verder uitwerken.

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**.



Lockdown

Hopelijk is de lockdown voorbij als u dit leest en kunnen we ons gaan richten op de vaccinaties die naar we hopen het gewenste resultaat zullen geven. We houden moed.

Brengt ons nog even bij het feit dat we nu dan maar wat vaker brieven of kaarten moeten schrijven naar onze vrienden of familie. Bezoekjes brengen of ontvangen is wat problematischer met de 1½ m. regel. Dan maar schrijven. Komen we wel bij de posttarieven. Velen van u zullen zich nog de postzegels van 4 cent voor drukwerk herinneren. Wel guldencenten nog, hè. Nu 91 eurocent. Veel ophef en protest toen dat naar 6 cent ging. Verhoging van 50%!

Ander onderwerp. Mijn nieuwjaarskaart luidde "de toekomst ligt voor ons. Kijken we vooruit."

Wat brengt 2021. Wat voor nieuws we krijgen en welke dingen verdwijnen. Wat nu nieuw is, is morgen verouderd. Hoe lang is het geleden dat we de Commodore 64 als huiscomputer kregen? Wie kent hem nog. Evenals vele dingen die op of bij de computer verschenen. Je had je vrienden op Hyves. Kon je



berichten op zetten die al je "vrienden" konden lezen Toen op Facebook en nu onderhoud je die contacten met WhatsApp. Wil je snel meerdere mensen bereiken maak je een groepsapp. Voor de buurt of familie en of vriendenkring.

Wel allemaal afstandelijk. Heeft u al last van Influencers? Op slinkse manier wordt door "vlotte dame en of heer" iets aan je opgedrongen en je wijs gemaakt dat je zonder dat er toch echt niet meer bij hoort. Ongemerkt verschijnt van alles ongevraagd op je PC. Je zou wel willen dat al die reclames geweerd zouden kunnen worden van je PC. Tot dan selecteren dus. Zit u



op Instagram of reageert u, net als de bijna oud-president van de USA, al uw frustraties af met allerlei berichten op twitter. Voor je je ingewerkt hebt in een bepaald item is het weer verouderd en niet meer "in". E-mailen doen we bijna

allemaal wel denk ik al wordt nu veelal via de al genoemde Whatsapp gecommuniceerd. Veel goedkoper dan genoemde Post NL tarieven en ook veel sneller. Heeft u de Kerst-c.q. Nieuwjaarskaarten nog wel met de hand geschreven en van postzegel voorzien of heeft u alles maar met een digitaal berichtje afgehandeld? Hoef je ook al die kaarten niet op te hangen. Je kunt



alleen niet pronken met hele wand vol kaarten. Ging uw kerstbeleving en jaarwisseling via een Blog en of Vlog de wereld rond of ging u nog gewoon bij uw burens en of familie langs om Nieuwjaar te wensen? Uiteraard helaas zonder de gebruikelijke kussen en knuffels. Kaal hè? De koffie en de borrel kan nog wel al zijn er gezondheidsfreaken die beweren dat dat ook niet kan. Ik moest dit jaar wel contactloos die wensen overbrengen en opletten dat de groep niet te groot werd. Huidhonger loopt op. Contactloos betalen is iets dat nu wel hoogtij viert. In sommige zaken kun je niet meer met munt of papiergeld betalen. Waar laat je je zwarte geld??

Doet u al aan beeld bellen en vergadert u ook al via de computer. Dankzij de "moderne" zegeningen kunnen nog wel diverse dingen doorgang vinden maar over de vraag of het allemaal even leuk en of effectief is zullen we maar niet in discussie gaan. Skypen doen mensen ook al diverse jaren. Heb ik zelf nooit gedaan. Instagram is ook iets wat je moet hebben om bij te zijn. Zal wel. Willen we snel de hele wereld rond met onze berichten zetten we ze op Facebook. Kun je de hele wereld laten zien wat je in huis hebt en waar, wanneer en hoelang je op vakantie bent. Gemak dient de inbrekers.



Cookies

Koekjes lusten we vrijwel allemaal wel. Liefst niet van eigen deeg maar een goede bakker lust zijn eigen producten wel. We hebben het dan niet over de eetbare koekjes maar de cookies die je te pas en te onpas achtervolgen als je iets op internet doet. Wat moet ik met al die bende. Het gaat dan met de smoes van het verbeteren van hun site maar bombarderen ze je ondertussen dood met al hun reclame. Ik wil die rommel niet. Om reclaimedrukwerk te weren kun je een sticker op je brievenbus plakken met de woorden dat je er niet van gediend bent maar als je die rommel op internet weigert kom je vaak niet verder op de site. Dictatuur van de influencers.

We willen niet meer terug naar de lei en de griffel of de postkoets maar een beetje minder van al dat digitale gedoe en wat meer menselijk contact zou privé en zakelijk toch wel heel fijn zijn.



KvD



cursusaanbod 2021

In het najaar van 2020 hebben wij nog enkele computercursussen mogen geven. De ruimtes van het Cultuurhuis Heemskerk en de bibliotheek Beverwijk konden goed geventileerd worden en met maximaal 4 cursisten konden wij het cursusrooster blijven volgen. Vanaf december tot op heden is (terecht) besloten tot een lockdown, waardoor ook de cursussen van SeniorWeb tot stilstand zijn gekomen.

In februari en maart staan er weer nieuwe cursussen gepland, waarvan wij nog niet weten of ze door kunnen gaan. Aanmelden kan altijd!

Zodra we weer les mogen geven, starten wij onder de dan geldende voorwaarden. Wij nemen dan contact met u op en maken afspraken.

Er komen dus opnieuw kansen om vaardig(er) te worden op uw digitale apparaten (zie programma).

Er is door ons een nieuwe, frisse website gemaakt met veel interessante informatie over wat SeniorWeb IJmond u kan bieden. Ook wordt er op de nieuwe site aandacht besteed aan tips en info over 'veilig internetten', 'aanschaf apparatuur' en 'slimme gadgets'. De moeite waard om eens te kijken op www.seniorweb-ijmond.nl.

Voor vragen kunt u ook bellen naar **06-391 10 115** of naar **06-520 31 649**.

Programma 2021

Heemskerk

Start op maandag 8 februari 2021

Cursus iPhone/ iPad (4 x op de maandagochtend)

Eigen smartphone/ tablet meenemen.

Start op maandag 15 maart 2021

Cursus Android Smartphone/ Tablet (4 x op de maandagochtend)

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

Kosten: € 30,- voor 4 lessen.

Eigen smartphone/ tablet meenemen.

Beverwijk

Start op dinsdag 9 februari 2021

Cursus Windows 10 (4x op de dinsdagochtend)

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

Start op dinsdag 16 maart 2021

Cursus iPhone/iPad (4x op de dinsdagochtend)

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

Kosten: € 30,- voor 4 lessen.

Eigen smartphone/ tablet meenemen.

NB. Data ivm corona onder voorbehoud!

Aanmelding

Normaal gesproken liggen er inschrijfformulieren voor een geplande cursus klaar bij het Cultuurhuis en in de bibliotheken. De bibliotheken zijn tot nader orde gesloten. U kunt zich nu het beste aanmelden via onze website: www.seniorweb-ijmond.nl. U klikt op de website op "contact" (oranje knop) en u vult dan de contactgegevens in om zich aan te melden.

U betaalt bij de eerste les aan de cursusleider (contant of via pin).

Wij kijken uit naar het moment dat wij weer mogen starten.



"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

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

8 tips: Samen beslissen met de zorgverlener

• 1. Bespreek wensen tijdig

Wanneer oudere mensen acuut in het ziekenhuis worden opgenomen, zijn ze vaak erg ziek. Het is dan moeilijk om rustig na te denken over wat iemand belangrijk vindt en wat iemands voorkeuren en wensen zijn. Daarom is het goed als u deze zaken al eerder eens bespreekt, met uw partner, een andere belangrijke naaste of met de huisarts. Zodat op de momenten dat u niet zelf in staat bent samen te beslissen, iemand anders weet wat u zou willen. Gebruik een behandelpaspoort dat u kunt aanvragen via de huisarts, apotheek of boekhandel of [behandelpaspoort.nl](https://www.behandelpaspoort.nl).

• 2. Neem iemand mee

Het is altijd mogelijk en verstandig om iemand mee te nemen naar een gesprek met een zorgverlener. Hij/zij kan u bijstaan tijdens het gesprek, door u te helpen dingen uit te leggen aan de zorgverlener, of door u te helpen de zorgverlener beter te begrijpen. Ook weet uw naaste meestal ook wat u belangrijk vindt en graag zou willen.

• 3. Wat vindt u belangrijk?

Wat wilt u bespreken met uw zorgverlener? Veel mensen die ouder zijn, hebben meerdere gezondheidsklachten. Wat vindt u het belangrijkste? Uit onderzoek blijkt dat patiënten en zorgverleners niet altijd hetzelfde denken. Zo denken zorgverleners vaak dat pijnbestrijding het belangrijkste is, maar voor ouderen is zelfstandigheid vaak het belangrijkste.

• 4. Resultaat van de behandeling

Bespreek wat voor u persoonlijk van belang is bij het samen beslissen over een behandeling. Wat hoopt u dat de behandeling u oplevert? Voor veel ouderen is het belangrijk om zich fit te voelen, zelfstandig te

blijven, sociale contacten te kunnen onderhouden en de dingen te doen die ze graag willen doen.

• 5. Geef informatie

Oudere patiënten zijn soms geneigd te denken: 'Ik zeg maar niets, want de zorgverlener heeft ervoor gestudeerd'. Maar zorgverleners hebben juist informatie van u nodig over wat voor u belangrijk is en wat u zou willen. Dit helpt de zorgverlener om behandel-mogelijkheden aan u voor te leggen die goed passen bij uw persoonlijke wensen en voorkeuren.

• 6. Neem bedenktijd

Vraag om bedenktijd als u dat nodig hebt. Als de situatie niet acuut is, is er meestal wel even tijd om over beslissingen na te denken. Het is heel normaal als u nog even met uw naaste of met anderen in uw omgeving wil praten. U kunt altijd vragen om een extra afspraak.

• 7. Vraag om begrijpelijkheid

Als u moeite hebt om de informatie die de zorgverleners u geven te begrijpen, kunt u de zorgverlener vragen om de informatie begrijpelijker uit te leggen. Ook als u gespannen bent, is het goed om dit aan te geven zodat de zorgverlener u wat meer op uw gemak kan stellen. Geef dit voor of tijdens het gesprek aan.

• 8. Gebruik hulpmiddelen

Er zijn hulpmiddelen die gebruikt kunnen worden voor een goede voorbereiding op het gesprek met de zorgverlener. Er zijn bijvoorbeeld verschillende vragenlijsten beschikbaar die u kunt invullen om de zorgverlener een overzicht te geven van hoe het met u gaat. U kunt daarnaast ook de patiëntenfolder 'Samen beslissen' gebruiken en invullen. U kunt ook oefenen in het samen beslissen. Bijvoorbeeld aan de hand van de Oefendokter. zie

<https://www.dialoguetrainer.com/oefendokter/>

Bron: KBO PCOB 26/05/2020



Het is alweer voorbij ..!

De “Week van het oorsuizen” is alweer voorbij! Door de coronamaatregelen kon onze voorlichtingsbijeenkomst helaas niet doorgaan. Maar ondanks dit, wil ik u toch wat informatie meegeven over dit onderwerp. Wist u dat er in ons land ca. 1.000.000 mensen leiden aan oorsuizen? Een derde daarvan heeft ernstige klachten. Er zijn veel mogelijke oorzaken maar slechts een heel klein deel is medisch behandelbaar.



Daarom is “voorkomen” zeer belangrijk. Veruit de meeste mensen krijgen tinnitus door blootstelling aan overmatig geluid waarbij het gehoororgaan beschadigd wordt. Daarbij moet u denken aan werksituaties waarbij niet de passende gehoorbeschermingsmiddelen worden gebruikt. Of door het onbeschermd luisteren naar veel te luide muziek (de disco-tinnitus). Ik wil graag de grootouders onder ons vragen om hierover eens te spreken met hun kleinkinderen en hen voor dit gevaar te waarschuwen. Wij hopen dat wij spoedig onze voorlichtingen weer kunnen opstarten. Dan zorgen wij er voor dat deskundige inleiders u zullen vertellen hoe het precies zit en dat zij in kunnen gaan op uw vragen.

En daarvoor hebben wij uw hulp hard nodig.

Kom ons helpen in onze regio. Voor ieder van u is in ons team een leuke en afwisselende job.
Doet u ook mee?
Neem contact op en stuur een mailtje naar:
wsteenpoorte@hetnet.nl
Dan hoort u direct van ons.

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

zoekt een vrijwilliger als coördinator voor vriendschappelijk en activerend huisbezoek

Wat doet Humanitas?

Humanitas helpt met haar vrijwilligers al meer dan 75 jaar mensen van alle leeftijden zich minder eenzaam te voelen. Deelnemers, jong en oud, kunnen daardoor meer zelfstandig en zelfredzaam blijven. Het werkgebied is Beverwijk, Heemskerk, Uitgeest en Velsen-Noord. Vriendschappelijk en activerend huisbezoek zijn belangrijke activiteiten van Humanitas.

Wat is vriendschappelijk en activerend huisbezoek?

Een vrijwilliger bezoekt zijn/haar deelnemer eenmaal per twee weken. Is het bezoek vriendschappelijk, dan bestaat het uit een praatje, uit een spelletje of gaan deelnemer en vrijwilliger naar buiten voor bijvoorbeeld een wandeling. Bij activerend huisbezoek helpt de vrijwilliger de deelnemer meer zelfredzaam te maken, bijvoorbeeld door de deelnemer in contact te brengen met andere mensen of een club in de omgeving.

Wat doet de coördinator?

De (vrijwillig) coördinator zorgt ervoor dat het vriendschappelijk en activerend huisbezoek goed loopt. Zo koppelt de coördinator een vrijwilliger aan een deelnemer en houdt in de gaten of de koppeling goed blijft werken. De coördinator neemt nieuwe deelnemers aan en helpt bij de werving van nieuwe vrijwilligers. Regelmatig organiseert de coördinator intervisiebijeenkomsten met de vrijwilligers over mogelijke knelpunten en verbeteringen. Een bestuurslid ondersteunt de coördinator.

Hoeveel tijd is de coördinator kwijt?

Maximaal acht uren per week. Omdat door de coronamaatregelen het huisbezoek helaas op een laag pitje staat, kost het momenteel minder tijd.

Iets voor jou?

Alle vrijwilligers krijgen een opleiding, onkostenvergoeding en doen mee aan leuke activiteiten. Belangstelling of vragen? Neem dan contact op met Erik Kieftenbeld tel 06 317 44 597 of via <https://www.humanitas.nl/afdeling/ijmond/>.

Sociaal domein stagneert



Vijf jaar na decentralisatie is de ondersteuning van kwetsbare burgers nog niet op orde.

Meer participatie in de samenleving voor mensen die dit niet (helemaal) op eigen kracht kunnen; dat was het streven toen vijf jaar geleden gestart werd met de vernieuwing van de zorgwetten.

De resultaten blijven in de praktijk achter bij de verwachtingen van deze decentralisatie. De deelname van mensen met een beperking aan de samenleving is niet toegenomen; er zijn nog steeds knelpunten in de jeugdzorg en de kansen op werk voor mensen met een arbeidsbeperking zijn nauwelijks verbeterd.

De verwachtingen van het nieuwe beleid waren te hoog gespannen, bijvoorbeeld over de zelfredzaamheid van mensen en een zorgzamere samenleving. Gemeenten behalen nog geen betere resultaten dan het Rijk. De betrokken ministeries zijn nu aan zet om realistische doelen te stellen en regels beter op elkaar af stemmen.

Aantal kwetsbare groepen krijgt te weinig prioriteit

Er gaat ook veel goed. In het sociaal domein worden veel mensen geholpen door hun gemeente. Tegelijk is het zorgelijk dat in de huidige praktijk een aantal kwetsbare groepen aan het kortste eind lijkt te trekken. Lichte hulpvragen krijgen voorrang omdat deze goedkoper zijn op te lossen. De hulp aan specifieke kwetsbare groepen lukt niet goed. Zo zijn er lange wachttijden voor jongeren met complexe problemen en zijn de baankansen afgenomen voor mensen die aangepast werk nodig hebben. Ook wordt de hulpverlening aan mensen met meerdere problemen belemmerd door ingewikkelde regelgeving.

Niet alle hulpbehoevenden zijn in beeld

Er is op dit moment onvoldoende zicht op mensen die wel problemen hebben, maar niet aankloppen bij de gemeente of hulpverlenende instanties. De verwachting dat gemeenten problemen eerder kunnen signaleren dan het Rijk, omdat ze dichterbij hun burgers staan, blijkt in de praktijk weerbarstig. Hoewel de meeste gemeenten sociale wijkteams hebben opgezet, komen die er niet altijd aan toe om problemen bij mensen actief op te sporen. Door de

coronacrisis wordt veel psychische en financiële druk verwacht bij kwetsbare groepen. Naar verwachting zal dit de hulptaak van de gemeente nog eens extra verzwaren.

Verwachtingen van zelfredzaamheid en de zorgzame samenleving niet realistisch

In de decentrale aanpak werd ook meer van mensen zelf verwacht: eigen kracht, zelfredzaamheid en meer voor elkaar zorgen. Het onderzoek laat zien dat de verwachtingen van het Rijk en de ervaringen van de praktijk niet overeenkomen. Juist mensen die hulp vragen kunnen het niet altijd zelf. Ook blijkt dat mensen het vaak moeilijk vinden om anderen uit hun omgeving om hulp te vragen of er is niemand om hen te helpen. Het percentage mensen dat mantelzorg geeft aan mensen met een beperking is sinds de decentralisaties niet toegenomen. Het Rijk kan gemeenten in staat stellen om kwetsbare burgers beter te ondersteunen. Hiervoor doet het SCP de Rijksoverheid een aantal aanbevelingen:

- Reken jezelf niet rijk
- Werk op rijksniveau beter samen
- De drie gedecentraliseerde wetten in het sociaal domein verschillen behoorlijk in karakter. Voor een goede werking van het sociaal domein op decentraal niveau, zou daarom ook op centraal niveau, meer dan nu gebeurt, met een integrale blik naar de drie wetten gekeken moet worden.
- Hanteer een brede definitie van het sociaal domein
Verbinding van de drie terreinen met andere onderdelen van het sociaal domein en flankerende wetten is belangrijk en wordt in de gemeentelijke praktijk ook vaak gemaakt. Het is van belang om samenwerking over die schotten heen te realiseren, waarbij duidelijk moet zijn waar de regie is belegd.
- Verminder complexiteit van regelgeving
Het sociaal domein is - nog steeds - een complex systeem voor veel betrokken partijen. Burgers weten niet altijd waar ze hulp kunnen krijgen. Meer aandacht naar goede informatievoorziening en vereenvoudiging van procedures.

Nieuws van Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) in verband met hun rapport 'Sociaal domein op koers? Verwachtingen en resultaten van vijf jaar decentraal beleid'. Eind 2020, deels ingekort.

8 tips voor betere nachtrust



Het is belangrijk dat je 's nachts uitrust, maar hoe doe je dat? Hoeveel uur slaap heb je nodig, werkt een middel als melatonine en wat is de beste manier om 's ochtends weer wakker te worden? Radar geeft acht tips voor een goede nachtrust.

Myrthe Boss is neuroloog en somnoloog in Ziekenhuis Gelderse Vallei. Ze onderzoekt en behandelt slaapproblemen. Daar hebben nogal wat Nederlanders mee te maken, vijftien procent om te precies te zijn. Uit eerder onderzoek van het Radar Testpanel blijkt dat maar liefst 40% van de 38.000 ondervraagden last heeft van slaapproblemen. Voorbeelden van slaapproblemen zijn bijvoorbeeld het moeilijk kunnen inslapen, slaapwandelen, slaapapneu, doorslapen en te veel of te weinig slapen. Een goede nachtrust is belangrijk zodat je overdag fit bent.

Houd je aan een vast ritme

Het begint bij het hebben van een vast ritme. Ga op dezelfde tijd naar bed, ga op dezelfde tijd uit bed. Slaap zeven tot negen uur. Een keer uitslapen? Doe dat niet meer dan twee uur. Bouw één tot twee uur voor bedtijd je dag af, probeer dan lichamelijke en geestelijke inspanningen te vermijden. Als je een drukke dag hebt is het belangrijk om ook overdag regelmatig een pauze te nemen.

Hoe belangrijk is de biologische klok?

Boss stipt het belang aan van een goede nachtrust door goed te kijken naar je biologische klok. Als die verstoord wordt zijn er gevolgen voor je nachtrust. 'De meeste mensen weten wanneer ze moeten gaan slapen. Dat wordt bepaald door de biologische klok. Als je moe wordt, word je concentratie minder en kan je het kouder krijgen. Als je daarnaar luistert, slaap je het meest en best.' Mensen met nacht- of vroege diensten hebben daar volgens Boss met name last van. 'Onderbroken nachten en slecht slapen kan hart- en vaatziekten,

diabetes en overgewicht veroorzaken. Je stofwisseling gaat ook langzamer. Als je eet verbruik je minder van het eten en dat wordt omgezet in vet.'

Zorg voor een goede slaapomgeving

Je kan beter slapen door een slaapkamer echt als slaapkamer te gebruiken en niet voor andere activiteiten, zoals werken of televisiekijken. Schoon beddengoed, een goede matras, een ruim bed en een stille ruimte die goed geventileerd is op een aangename temperatuur dragen bij aan een goede nachtrust.

Draai je klok om

Word je 's nachts wakker en kun je niet binnen vijftien minuten in slaap komen? Ga dan even in de woonkamer zitten in plaats van te woelen in bed. Draai ook je wekker om zodat je niet steeds op de klok kijkt als je even wakker wordt. Dat geeft volgens Boss alleen maar onrust.

Helpt melatonine?

Melatonine kan nuttig zijn om op tijd in te slapen, vooral bij mensen bij wie de biologische klok te laat in de slaapstand gaat. 'Laat je eerst even onderzoeken voordat je melatonine neemt. Op de rest van het slaapproces heeft het namelijk geen invloed.'

Let op eten en drinken

Te veel koffie drinken overdag is volgens Boss niet goed. Over alcohol zegt ze dat het 's avonds wel goed is om mee in slaap te komen, maar het is niet goed voor het doorslapen. Het drinken van warme melk of kruidenthee kan vooral psychologisch werken, daarvan is niet bewezen dat het echt werkt voor een goede nachtrust. Vermijd 's avonds ook zware maaltijden.

Waar kunnen kinderen op letten?

Kinderen die slaapproblemen hebben moeten met name letten op een vast bedritueel. Ze moeten dus op dezelfde tijd naar bed, geen spannende films kijken voor het slapen gaan en ze moeten niet intensief achter de computer zitten voor het slapen. Een warm bad of douchen helpt wel voor een goede nachtrust.

Denk aan daglicht

Hoe je vanuit je slaap wakker wordt verschilt volgens Boss heel erg per persoon. 'Sommige mensen hebben een harde wekker nodig om wakker te worden.' Ze adviseert om daglicht binnen te laten als je eenmaal uit bed bent. Dat kan desnoods met een daglichtlamp. 'Daar wordt je biologische klok goed wakker van.' Het AVROTROS-programma Dokters van Morgen besteedde in 2017 ook al aandacht aan slaap.



MET Heemskerk



Vanaf 1 januari 2021 is MET Heemskerk de (nieuwe) organisatie voor sociaal werk in Heemskerk. Een jaar na de fusie van Welschap en Socius zijn medewerkers van Socius Heemskerk en Welschap Welzijn samengevoegd in één brede organisatie. Daarmee bundelen we onze dienstverlening en specialismen in Heemskerk binnen 'één club' met een nieuwe naam en in een nieuw jasje. Wat betekent dat voor de Senior, de vrijwilligers en alle andere activiteiten voor senioren die door Welschap werden georganiseerd? In de buurtcentra Het Spectrum, De Schuilhoek en in De Jansheeren blijven de mogelijkheden voor ontmoeting en activiteiten (biljartclubs, de bewegingsactiviteiten, de kaartclubs enzovoort) bestaan. De Senior blijft ook verschijnen zolang we de financiën rond krijgen. Daarnaast wordt de samenwerking met al onze vrijwilligers en andere partners die actief zijn in Heemskerk voor ouderen ook voortgezet.

Ik hoop dat Corona in de loop van dit jaar een steeds minder belangrijke rol krijgt in ons leven en we weer al deze activiteiten gewoon kunnen oppakken. Wat is er dan wel anders? We zijn nu een nog groter team medewerkers met meer specialismen onder één dak. De sociaal werkers en maatschappelijk dienstverleners van MET Heemskerk bieden vanuit wijkgerichte teams informatie, advies en ondersteuning bij vragen en problemen in het dagelijks leven aan alle inwoners van Heemskerk. Vanwege de nieuwe naam is de naam van onze website veranderd net zoals de emailadressen, Bereik MET Heemskerk via telefoonnummer **088 88 76 800** of digitaal: info@metheemskerk.nl en www.metheemskerk.nl Heeft u vragen of wilt u meer informatie, dan kunt u mij bellen op mijn telefoonnummer, dat nu nog hetzelfde is gebleven. Ik blijf aanspreekpunt voor o.a. de Senior en de activiteiten in De Jansheeren.

Gönül Güler, sociaal werker MET Heemskerk
T: **06 245 20 326** of **088 88 76 829** (normaal tarief)
E: gonul.guler@metheemskerk.nl



Behandelprogramma "Otago" (bij vaker vallen) en Valpreventie cursus "In Balans" (bij angst om te vallen) bij Fysiotherapie Hart van Heemskerk

Bij ouderen komen valincidenten steeds vaker voor. Dit zorgt voor onzekerheid in bewegen, waardoor de kans op herhaling van vallen vergroot wordt. Door deze onzekerheid voelen ouderen zich vaak beperkt in hun actieve leven en komt de wens van veel ouderen om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te wonen in gevaar.

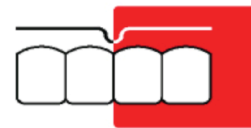
Voldoende spierkracht en een goede balans zijn uitermate belangrijk om vallen te voorkomen. Bij het behandelprogramma "Otago" en tijdens de valpreventie cursus "In Balans" komen deze aandachtsgedebieden uitgebreid aan bod. Zowel "Otago" als "In Balans" zijn bewezen effectieve programma's en worden bij Fysiotherapie Hart van Heemskerk gegeven door gecertificeerde fysiotherapeuten.

Wit u meer weten over "Otago" en "In Balans"?

Neem dan contact op met:

Fysiotherapie Hart van Heemskerk
Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,
telefoon: 0251-231018.

Mail: fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl



**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@tpg Gerardkool.nl



Maasstraat 3
1966 VN Heemskerk
0251-248648
contact@destut.nl
www.destut.nl

- **Qigong**

De Chinese gezondheidsoefeningen van Qigong bestaan uit zacht vloeiende bewegingen die, gecombineerd met een gecontroleerde ademhaling, helpen te ontspannen. Voor veel activiteiten is het nog onzeker of deze kunnen doorgaan maar Qigong wordt online aangeboden. De cursus van Jan Edelaar wordt wekelijks per e-mail naar de cursisten opgestuurd. Het enige wat u nodig heeft is een computer en emailadres. De les kan dan gevolgd worden op het moment dat het u het beste uit komt. De cursus loopt tot en met eind mei en de cursusprijs bedraagt € 42,00. Er kan telefonisch en via onze website worden aangemeld voor deze cursus.

- **Kunst van de vroege Renaissance**

Deze cursus over het ontstaan van de Renaissance geeft uitleg over de frescokunst en techniek en gaat in op de levens en werken van de schilders uit die tijd. De cursus wordt online verzorgd door Anna Steensma. Na aanmelding ontvangt u wekelijks per e-mail een les thuisgestuurd. De cursus loopt van 25 februari t/m 1 april en de cursusprijs bedraagt € 57,00. Er kan telefonisch en via onze website worden aangemeld voor deze cursus.

- **Stutlunch op zondag 28 februari**

Terug van weggeweest: Ontmoetingscentrum De Stut gaat open op zondag. Dat doen we met een lekkere broodlunch en soep. Aansluitend is er een gezellig samenzijn en kan men ervoor kiezen met elkaar een spelletje te doen als rummikub, scrabble, sjoelen, dammen of met elkaar praten. Dit alles onder het genot van een kopje koffie. De middag is op 28 februari van 13.00 tot 16.00 uur. Deelname bedraagt € 3,00. Vooraf aanmelden is noodzakelijk en kan tot uiterlijk 22 februari. Dat mag aan de balie of telefonisch.

- **Kienen in De Stut**

Woensdag 24 februari 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!

Voor informatie over een activiteit en andere vragen kunt u telefonisch contact opnemen: 0251-248648. Wij zijn er alle werkdagen tussen 9.00 en 15.00 uur.



Wij zijn een verzekeringskantoor bij u in de buurt die altijd bereikbaar is. Wij verzorgen met z'n vieren al ruim 50 jaar alle verzekeringen. Met verzorgen bedoelen wij dat wij alles voor u regelen (van offerte, schade tot en met de nazorg). Dit doen wij op een manier die zeker bij u past (hedendaags en ouderwets). Laten we beginnen met een gesprek en daarna een vrijblijvende offerte, dan is het verder aan u.

Bel: 0251-241824,
mail: info@jcdelange.nl
of kom langs op
Scheldestraat 28
1966 TE Heemskerk.
De koffie staat klaar.
Met vriendelijke groet,
Team kantoor JC de Lange



BOLLEMEIJER

BRILLEN EN CONTACTLENZEN



GEZICHTSBEPALEND

**UW VERTROUWDE OPTICIEN
IN HEEMSKERK**

**WIJ REGELEN DE
ZORGVERGOEDING VOOR U**

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

Wij bieden u een uitvaart vanaf € 2.695,-

Ongeacht lidmaatschap of waar u
verzekerd bent.

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



Wij gedenken



26-11	mevr	E. Schopman-van der Erf	93	15-12	dhr	J.A. Sminia	81
27-11	mevr	A.J. Winters-Kramer	76	15-12	dhr	A.B.A. Mansouri	91
28-11	mevr	A.E.M. Kuijs-Admiraal	71	17-12	dhr	K. v.d. Giesen	93
28-11	dhr	G.J. van Roon	90	17-12	dhr	J.P.M. Molenaar	78
28-11	dhr	J.E. de Ruyter	72	20-12	dhr	J.A. de Boer	90
29-11	dhr	J.J. van Leen	77	20-12	mevr	W.B. Bekker-Streicher	80
29-11	mevr	E.A. Stengs-Meyland	85	20-12	mevr	B. Berghuis-Snijder	77
29-11	dhr	C.M.H. Kuijs	73	21-12	dhr	W. van Iersel	86
30-11	dhr	C. van Veen	79	21-12	dhr	P. Bos	94
01-12	mevr	M.A. v.d. Brink-Smit	96	22-12	dhr	A. Neeft	95
03-12	mevr	A. Kemkers-Huiting	89	23-12	mevr	C.M.J. Beentjes	73
03-12	dhr	S.T.P. Broersen	82	23-12	mevr	A.T. Vrenegoor-v.d. Laan	85
08-12	mevr	K. Kievit-le Large	72	24-12	dhr	J.G. Duineveld	85
08-12	dhr	A.P. Bakker	89	24-12	dhr	H. Rutten	84
10-12	dhr	L. Spadafora	75	25-12	mevr	A.M. Heeremans-van Egmond	86
10-12	dhr	E. Zonneveld	88	25-12	dhr	S.J. Schelvis	73
11-12	mevr	A.M.L. Olivier-Janssen	75	25-12	dhr	S. Nanninga	78
14-12	mevr	Th. Kwak-Wilgenhof	70	27-12	mevr	B. Blok	83
14-12	mevr	A.Y. Bockweg-Savelkouds	74	27-12	dhr	J.W. Grul	88
15-12	mevr	C. Noordermeer-van Balen	103	28-12	mevr	E.G.H. Put-Arink	88

Belangrijke telefoonnummers

<i>Instelling</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>
Algemene Hulpdienst - Vervoer, klusjes, boodschappen	257 480	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Kleinschalige thuiszorgorganisatie voor verpleging en verzorging thuis. heemskerk@buurtzorgnederland.com	06 130 030 52	elke dag	08.00-19.00
CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg Aanvragen voor verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	088 789 10 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Hospice Groep Midden-Kennemerland	218 316	permanent	permanent
Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk	265 265	elke dag	17.00-08.00
Huisvesting Ouderen (o.a. aanleunwoningen) en gehandicapten Voor informatie over de plaats op de wachtlijst: Mevrouw Zonneveld en mevrouw Smit (Woon op maat)	140 251 256 010	ma+wo ma-vr	08.30-09.30 10.00-12.00
Humanitas voor bezoek aan huis en activerend huisbezoek (gezamenlijk een activiteit ontwikkelen) Mevr. Astrid v.d. Sluis	06 351 134 35	di en do	09.00-12.00
Humanitas Telefooncirkel IJmond. Als deelnemer krijg je elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid	06 533 599 13	di en do	09.00-12.00
MaatjeZ , Centrum Mantelzorg / mantelzorgconsulent. email: info@maatjez.nl www.maatjez.nl	06 512 468 51 088 995 77 88	maandag woensdag	11.00-16.30 09.00-17.00
MEE & de Wering - Loopt u in uw dagelijks leven tegen vragen en problemen aan? Wij helpen u om hier grip op te krijgen. Wij ondersteunen u, maar ook het netwerk om u heen.	088 652 25 22	ma t/m vr	09.00-12.00
MET Heemskerk - info@metheemskerk.nl - Buurtcentrum de Schuilhoek en het Spectrum - Cursusbureau - Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur - Sociaal werk: Gönül Güler (ouderenwerk en de Senior) - Buuv - Steunpunt vrijwilligers	088 88 76 800 088 88 76 800 088 88 76 800 088 88 76 829 / 06 245 20 326 731 700 731 700	ma t/m vr ma t/m vr ma t/m vr madidovr ma t/m vr ma t/m vr	09.00-17.00 09.00-17.00 09.00-17.00 09.00-17.00 09.00-17.00 09.00-17.00
Ned. Vereniging voor Slechthorenden, NVVS, afd. IJmond Noord voorlichting en belangenbehartiging	233 626		
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 dringende gevallen!!)	207 190	ma t/m vr	09.00-12.00 13.00-16.30
Sociaal Team Heemskerk , info@sociaalteamheemskerk.nl	088 887 69 70		
Sociale Zaken (tel. spreekuur) Maerten van Heemskerckplein 1 1964 EZ Heemskerk	140 251 Bezoek	ma t/m vr ma t/m vr ma t/m vr	09.00-10.00 14.00-15.00 09.00-12.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus planning@svvijmond.nl - www.vrijwilligersvervoerijmond.nl	257 481	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva!Zorggroep	088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Wet Maatschappelijke Ondersteuning Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk	140 251	ma t/m do vr	tot 17.00 09.00-12.00
Zonnebloem - Neli van Duin. Bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen; organiseert diverse activiteiten	231 508		