

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Nel van Meurs

NOVEMBER 2025

HERFST IN HET BOS



"Onkruid in de tuin, daar zit meneer Zonneveld echt niet op te wachten."

De Algemene Hulpdienst Heemskerk is een vrijwilligersorganisatie die zich inzet voor het welzijn van inwoners, die zonder hulp in een kwetsbare positie komen of blijven. Wij doen dat door het aanbieden van vervoer en het uitvoeren van eenvoudige en informele klusjes.

Hulp nodig of vrijwilliger worden?



Hulp nodig of je aanmelden als vrijwilliger?

Stuur een mail naar ahdheemskerk@live.nl
Even bellen op nummer 0251 257480 of een persoonlijk bezoek (9.30 – 11.00 uur) op ons kantoor aan het Maltezerplein 31 is natuurlijk ook mogelijk.



Macaronitaart van Rudolph van Veen

Een taart van macaroni? Jazeker, en wat voor een! Deze macaronitaart van Rudolph van Veen is een lekkere en bijzondere variant op de standaard pasta gerechten. Met ham, paprika en kaas. Een feestje op tafel!

Benodigheden voor 4 personen

- 200 g volkoren macaroni
- 200 g gekookte achterham (plak)
- 2 rode paprika's
- 2 groene paprika's
- 200 g geraspte kaas jong belegen
- 4 scharreleieren M
- 30 ml halfvolle koffiemelk
- 1 snufje nootmuskaat
- 5 el paneermeel
- 25 g halfvolle boter

Bereiding

Zet in 4 stappen deze heerlijke *macaronitaart* op tafel.

1. Verwarm de oven voor op 170°C.
2. Kook de macaroni volgens de aanwijzing op de verpakking. Giet af, spoel af en laat de macaroni goed uitlekken.
3. Vet de ovenschaal in met boter. Snijd de ham en paprika's in blokjes en meng met macaroni, kaas, eieren, koffiemelk, peper, zout en nootmuskaat. Schep het mengsel in de ovenschaal en verdeel er blokjes boter en paneermeel overheen.
4. Bak de macaronitaart ongeveer 60 minuten in de oven.

Eet smakelijk!



Val er niet af

Je ontkomt er niet aan om bij het zien van zo'n mooie paddenstoel te denken aan het beroemde liedje over kabouter Spillebeen. Wie heeft het niet gezongen voor (klein)dochter of (klein)zoon. Heeft u zich wel eens afgevraagd wat er eigenlijk met Spillebeen is gebeurd? De paddenstoel zei krak maar over de kabouter is weinig bekend.

De paddenstoel, het symbool van de herfst, het signaal dat we de terrasstoelen, parasols en overige zomer-spullen op kunnen slaan tot volgend jaar de lente weer om de hoek komt kijken. De donkere avonden komen er weer aan, de lampen moeten weer eerder branden en ook de verwarming zal (hopelijk niet te veel) weer aan gaan en de klok is weer verzet.

U mocht uw stem weer uitbrengen op één van de 150 te kiezen vertegenwoordigers in onze Tweede Kamer. Ik ben van nature optimistisch maar het gaat hoogst waarschijnlijk te ver om te denken dat bij het verschijnen van deze Senior er al een nieuw kabinet is geformeerd.

Laten we in elk geval hopen dat we weer snel een missionair kabinet krijgen.

De herfst en winter zijn bij uitstek perioden voor het volgen van een opleiding of cursus en de agenda in dit blad biedt u volop keuze. Lekker een boek lezen is natuurlijk ook aan te bevelen. Wat vindt u overigens van de verbouwde bibliotheek in het gemeentehuis? Laten we hopen op een mooie herfst met 'indian summer' dagen zodat we kunnen genieten van de prachtige kleuren vooral in ons mooie duingebied. Als door de herfststormen onze paddenstoelen niet te veel heen en weer gaan wippen dan kan Spillebeen rustig blijven zitten en er niet afvallen.

Wat staat er deze maand in de Senior:

- Aandacht voor buurtgezinnen
- Veiligheid Nederland
- Uit de oude doos
- Karel
- Historische Kring Heemskerk
- Lotgenotencontact
- Gemeentenieuws
- Prikken zonder angst
- Buurtopa of -oma
- Wel en wee

Wij wensen u veel leesplezier.
Namens de redactie,
Jan de Looze



Senior

voor Heemskerkse Ouderen

56^e jaargang, nummer 3, november 2025

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 4 november 2025

Inleverdatum kopij decembernummer:

uiterlijk 10 november 2025

Oplage:

6313 exemplaren – 373 digitale lezers

Verzending naar

alle 66-plussers in Heemskerk

Adreswijziging

Adreswijzigingen hoeft u niet door te geven, dat gaat via de gemeente.

Aanmelding Senior via internet

via: E 65plusbestand@metheemskerk.nl

vermeld naam, adres en e-mailadres

Redactie

Hans Snijder, Harry Wagendorp

Magda Vermeij, Meike Stuur,

Wout de Groot en Ingrid Dudink

Kopij

Naar: E seniorheemskerk@metheemskerk.nl

Illustraties

Harry Wagendorp en Wout de Groot

i.s.m. Fotokring Heemskerk

W <https://fotokringheemskerk.nl/>

Senior Digitaal archief

W <https://www.metheemskerk.nl/senior>

Contactpersoon

Ingrid Dudink, T [06 48 45 76 32](tel:0648457632)

Adverteren?

Jan Zonneveld, T [06 58 86 32 47](tel:0658863247)

Drukwerk: StyleMathôt

Uitgifte MET Heemskerk en De Grijze Ezel

HEEMSKERK



Ouder worden en prettig wonen

Denkt u weleens na over waar u wilt wonen als u wat ouder bent? Bijvoorbeeld in een gelijkvloerse woning, een woning met een lift of in een aanleunwoning?

Dan moet u nu al in actie komen!

Voor een andere woning moet u zich inschrijven bij Mijn Woonservice www.mijnwoonservice.nl Vanaf de datum dat u zich inschrijft bouwt u “inschrijffaren” op. U komt eerder in aanmerking voor een woning als u langer ingeschreven staat.

Woonopmaat heeft ook een speciale regeling voor senioren: de ouder worden & prettig wonen regeling.

Al uw informatie vindt u op:

www.woonopmaat.nl/prettigwonen



Omdat ieder afscheid zijn eigen verhaal heeft

Bij Ameron nemen we de tijd. Voor uw verhaal, uw wensen, en voor wat écht telt: een warm, liefdevol en persoonlijk afscheid.

Ameron

UITVAARTZORG

Met alle liefde en aandacht

Voor al uw vragen of overlijdensmelding



0251 338 337

24 uur per dag bereikbaar

www.ameron.nl | info@ameron.nl | Zeestraat 214C | Beverwijk





Lotgenotencontact

bij kanker in de inloop MET Elkaar

Lotgenotencontact speelt een belangrijke rol in het leven van mensen die met kanker te maken hebben. Het delen van ervaringen en gevoelens kan een enorme steun zijn tijdens de moeilijke tijden, maar ook daarna.

Inloop Met Elkaar biedt een veilige omgeving waar mensen die kanker hebben, of hebben gehad, elkaar kunnen ontmoeten en steunen. Maar ook naasten en nabestaanden kunnen elkaar hier ontmoeten.

Dit contact kan plaatsvinden in verschillende vormen zoals aan onze koffietafel, in één-op-één ontmoetingen of tijdens een bewegingsactiviteit. Voor velen betekent lotgenotencontact niet alleen het delen van ervaringen, maar ook het vinden van begrip en hoop bij anderen die hetzelfde meemaken.

Op woensdag 19 november bent u welkom bij de lotgenotengespreksgroep voor mensen met kanker.

Twee deskundigen zullen de gesprekken begeleiden.

Tijd: 10.00-11.30 uur in buurtcentrum het Spectrum, Lauraplein 1 in Heemskerk. Aanmelden vooraf is noodzakelijk en kan tot 20 oktober. Er zijn geen kosten aan verbonden. Voor meer info en aanmelden:

E sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl

Een berichtje naar T [06 24 51 98 39](tel:0624519839) kan natuurlijk ook. De inloop is geopend op woensdag van 9.30-12.30 uur. U bent meer dan welkom voor een lekker bakkie, een luisterend oor en informatie.

Van 10.30-11.30 uur kunt u deelnemen aan een heerlijke yogasessie, die toegankelijk is voor ieder niveau.



Stampotwandeling

Een moment van ontspanning en ontmoeting speciaal voor naasten

van mensen die te maken hebben met kanker. We wandelen ongeveer 4 km om daarna samen gezellig te genieten van een overheerlijke gratis stampotmaaltijd.



Woensdag 15 november, aanvang 17.30 uur Spectrum, Lauraplein 1.

Aanmelden: E sheila.bijtenhoorn@metheemskerk.nl

Sterretjes zien

Bij snel bukken **zie** je soms sterretjes voor je ogen. Dat kan ook een onderliggende aandoening zijn.

Wat zijn sterretjes?

Sterretjes zien zijn kleine, snelle lichtflitsjes of vlekjes die voor je ogen schieten. De meeste mensen hebben wel eens last van plotseling sterretjes zien, bijvoorbeeld als iemand snel bukt of opstaat.

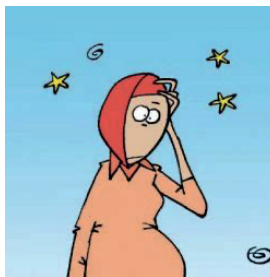
Oorzaken van sterretjes zien

Het zien van sterretjes wordt veroorzaakt door een abnormale prikkel van het netvlies naar de hersenen.

Als gevolg van bijvoorbeeld druk of rek aan het netvlies, worden er elektrische prikkels naar onze hersenen gestuurd en je hersenen interpreteren deze prikkels dan als lichtflitsen of sterretjes. Ook kan het ontstaan bij een kort tekort aan zuurstof in de hersenen. Ook hierdoor kunnen er elektrische prikkels naar de hersenen gestuurd worden die we weer als sterretjes interpreteren. Maar wat kan deze druk, rek of zuurstofgebrek veroorzaken?

Te snel bukken en weer opstaan

Een plotselinge beweging, zoals snel bukken en weer



opstaan, zorgt ervoor dat er razendsnel bloed van je hoofd naar de rest van je lichaam stroomt. Daardoor is er minder bloed in de buurt van je hart, waardoor het zich minder goed kan vullen en ook minder kan rondpompen. Het gevolg hiervan is dat je

bloeddruk daalt en dat je sterretjes ziet. Dat kan geen kwaad en is heel normaal en iets dat bijna iedereen weleens heeft. Echter, een lage bloeddruk kan ook in de hand worden gewerkt door: bloeddrukverlagende medicijnen, vocht- of bloedverlies, hartritmestoornissen of infecties. Denk jij dat je sterretjes ziet als gevolg van een lage bloeddruk, neem dan contact op met je huisarts.

Visuele vermoeidheid

Onder visuele vermoeidheid verstaan we het lang achter de computer werken, lang lezen of lang televisiekijken. Visuele vermoeidheid is ook een oorzaak van het zien van sterretjes of vlekjes voor je ogen. Je kunt het verschil tussen visuele vermoeidheid en een oogaandoening vaak herkennen aan het feit dat bij visuele vermoeidheid de sterretjes en vlekjes steeds van plek veranderen. Bij een oogaandoening blijven ze vaak op dezelfde plek zitten.

Wanneer naar de huisarts?

Heb je het idee dat je symptomen erger worden, of dat je steeds vaker sterretjes ziet, wel of niet in combinatie met lichtflitsen, neem dan contact op met je huisarts. Ook wanneer je ze maar in één oog ziet of als het niet binnen een dag vanzelf overgaat, dan is het verstandig om naar de dokter te gaan. Natuurlijk spreekt het voor zich dat wanneer je je zorgen maakt dat je ook dan contact op moet nemen.

Bron: W <https://www.dokter.nl>



Mantelzorgwaardering gemeente Heemskerk

Ben u mantelzorger voor iemand die in Heemskerk woont? Dan kan u de mantelzorgwaardering aanvragen. Doe dit voor 10 november bij de gemeente Heemskerk:

W www.heemskerk.nl/mantelzorgwaardering.

Heeft u hulp nodig hierbij? Bel het spreekuur voor de mantelzorgwaardering van MantelZ op de volgende dagen:

- dinsdag 14.00–18.00 uur
- donderdag 14.00–18.00 uur

met T [06 20 83 16 70](tel:0620831670)

Zorgt u voor uw naaste?

Dan bent u mantelzorger. Wat is mantelzorg?

**EN WIE VRAAGT
DE MANTELZORGER
HOE HET
MET HEM GAAT**

Publicatie 10/05
0601 04, Amsterdam
www.mantelz.nl

Loesje

Mantelzorg is zorg en ondersteuning geven aan een naaste die chronisch ziek is en/of een beperking heeft. Zoals een partner, ouder, kind, vriend, buur of kennis. De mantelzorger - overkomt je. En het is moeilijk om er mee te stoppen, omdat je een persoonlijke band hebt met degene voor wie je zorgt.

Mantelzorg wordt vaak geleidelijk intensiever. Soms merk je dat het lastiger wordt om de zorg voor je naaste te blijven combineren met de zorg voor jezelf. Je activiteiten, je sociale leven en misschien zelfs je eigen gezondheid kunnen in het gedrang komen.

U staat er niet alleen voor. Heeft u vragen over uw mantelzorgtaken of wilt u gewoon eens praten met iemand over uw situatie? Bel dan gerust met:

- Hanna Blankevoort T [06 12 27 05 04](tel:0612270504)
- Sandy Louws T [06 23 31 85 95](tel:0623318595)

Mantelzorgconsulenten van MantelZ in Heemskerk. U vindt veel informatie over mantelzorg en onze activiteiten op

W www.mantelz.nl

Agenda Seniorweb IJmond in November

1. Donderdag 06 november van 10.00-11.00 uur:

Lezing Kunstmatige Intelligentie (A.I.). Plaats: Dorpshuis de Zwaan, Middelweg 5 te Uitgeest.



Kunstmatige Intelligentie is de intelligentie waarmee machines, software en apparaten

zelfstandig problemen oplossen. We krijgen er steeds vaker mee te maken. Het denkvermogen van de mens wordt geïmiteerd. De grote vraag is welke rol we A.I. willen geven en zijn er risico's?

Vooraf aanmelden voor 06-11 met T [06 44 79 75 00](tel:0644797500) of via de koppelingen onderaan.

Kosten: € 5,- aan de zaal.

2. Woensdag 12 november van 14.00-15.00 uur:

Lezing "Kaarten maken/etiketten/adressen". Plaats: **de Stut**. Om u op weg te helpen met het maken van (Kerst)kaarten en dergelijke. Ook het bijhouden van een eigen adressenbestand komt aan de orde. Hoe doe je dat en welke programma's zijn er? Kosten: € 5,- aan de zaal. Aanmelding zie onderaan.

3. Dinsdag 18 november van 14.00-16.00 uur:

Workshop "Kaarten maken/etiketten/adressen". Plaats: **bibliotheek Beverwijk**. Zie punt 2. Kosten: € 10,- aan de zaal.

Aanmelding zie onderaan.

4. Woensdag 19 november van 14.00-16.00 uur:

Workshop "Mappen en bestanden maken" (ordening op de computer). Plaats: **de Stut**. Aan de slag met het ordenen van alle bestanden en mappen die je kunt hebben op je computer. Hoe zorg je voor overzicht? Hoe vind ik iets terug. Of waar en hoe heb ik dit bestand opgeslagen? Na deze workshop snapt u waarom het zo belangrijk is zaken geordend opgeborgen te weten.

Aanmelding voor 2 en 4 bij de Stut, Maasstraat 3 te Heemskerk. T [0251 24 86 48](tel:0251248648)

Opgave kan ook altijd via

E info@seniorweb-ijmond.nl

W www.seniorweb-ijmond.nl/contact



Dringen voor de deur van Progress: een gouden tijd voor jongeren in Heemskerk

In de jaren '60 ontstond er in Heemskerk een bijzondere plek voor jongeren: sociëteit Progress. De oorsprong lag in jeugdgebouw De Schakel, waar jongeren bijeenkwamen voor gesprekken over het leven. In 1966 begonnen zeven jonge initiatiefnemers met een wekelijkse soosavond. Dit werd al snel een groot succes. In 1970 verhuisde Progress naar een houten kleuterschool aan de Constantijn Huijgensstraat. Met hulp van vrijwilligers werd het gebouw omgebouwd tot een sfeervolle uitgaansplek met een danszaal en café. Progress bood meer dan drank en dans: er waren schaakavonden, jazzoptredens, filmvertoningen, klassieke muziekavonden, toneel, cabaret en sportteams. Activiteiten als zaal- en vrouwenvoetbal, carnaval en jazz groeiden uit tot zelfstandige initiatieven.



Progress was jarenlang het bruisende hart van het Heemskerkse uitgaansleven. Met zo'n 2000 leden was het ieder weekend volle bak. Jongeren vonden er gezelligheid, liefde en vriendschap. Het was een veilige plek, mede door de vaste portier en het verplichte lidmaatschap. Maar in de jaren '80 begon de klad erin te komen. Jongeren trokken naar de disco's in Uitgeest. Door geluidsoverlast, dalende bezoekersaantallen en financiële problemen ging Progress in 1986 failliet. Er kwam een doorstart onder de naam "Pro", met nieuwe activiteiten, maar het oude succes keerde niet terug. In 1996 viel het doek definitief. Toch leeft Progress voort in het geheugen van velen. In 2011 kwamen honderden oud-bezoekers bijeen voor een reünie. Wat begon als een klein initiatief groeide uit tot een plek vol herinneringen, saamhorigheid en cultuur voor meerdere generaties. Een gouden tijd die nog altijd met warmte wordt herinnerd.

Geschreven met behulp van ChatGPT en het verhaal van Jan Butter uit Heemskring 57 uit 2017

W <https://www.historischekringheemskerk.nl/contact-en-links/contact-gegevens/>

Lid worden van de HKH kan ook? Kosten zijn € 18,00 per jaar.

Meld je aan via

W www.historischekringheemskerk.nl



EcoHeemskerk
Duurzame Energie

de bewonersvereniging voor slim energiegebruik

Informatieavond zonnestroom op 12 november

In het kader van de Klimaatweek organiseren we op woensdagavond 12 november om 19.30 uur een informatiebijeenkomst met als thema: "Hoe ga ik om met de stroomopbrengst van mijn zonnepanelen?". Het wordt een leerzame avond voor iedereen die zoveel mogelijk van zijn zelf opgewekte stroom wil gebruiken, op de goedkoopst mogelijke manier! Dit alles in het licht van het afschaffen van de salderingsregeling en van de terugleverkosten. Wat kun je doen? Zonnepanelen uitzetten? Thuisbatterij, inverter-airco of zonneboiler aanschaffen? Of nog wat anders? Meer informatie over het programma en aanmelden:

W www.ecoheemskerk.nl/batterij-avond/

Ventilatie: extra belangrijk in de winter!

Veel mensen denken dat je in de winter beter geen ramen open kunt zetten. Maar ventileren is dan juist extra belangrijk, omdat:

- een volwassene per dag 9-12 liter vocht produceert;
- vochtige lucht je huis kouder maakt en kan zorgen voor schimmel en huismijt;
- droge lucht makkelijker te verwarmen is; en het klinkt gek, maar ventileren bespaart dus energie.

Je ventileert goed als:

- je de ventilatieroosters open laat;
- regelmatig een raam op een kier zet, ook in de winter, en vooral in de slaapkamer en de keuken;
- je de mechanische ventilatie - als je die hebt - op de juiste stand zet: alleen hoog tijdens koken, douchen en als er veel mensen in het huis zijn;
- de verwarming af en toe op 21 graden zet; zo wordt vochtige lucht beter afgevoerd.

Als u nog vragen heeft over energiebesparing e.d.:

W www.ecoheemskerk.nl/vraag-een-energiecoach-2/

Start proefproject elektrische deelauto

Het is nu 99% zeker dat er een proef van 6 maanden komt met twee elektrische deelauto's die vanaf eind november in het centrum van Heemskerk komen te staan. De gemeente staat er ook achter. U leest meer informatie op: W www.ecoheemskerk.nl/deelauto/ en u kunt een vragenlijst invullen op:

W deelauto.webnode.nl/enquete

Ontmoetingscentrum



Maasstraat 3, Heemskerk

T [0251 24 86 48](tel:0251248648)

E contact@destut.nl

W <http://destut.nl>

Naast ons reguliere aanbod heeft de Stut ook regelmatig creatieve workshops. Voor de maand november kunnen we u er twee aanbieden.

Workshop Decoupage

Decoupage is een decoratietechniek. U bekleedt met verf en vernis, naar eigen inzicht, een prachtige schelp. U heeft de keuze uit verschillende maten en soorten schelpen wat een prachtig resultaat oplevert. Na afloop neemt u uw schelp mee in een mooie baklijst. Een cadeau voor uzelf of misschien voor Sinterklaas/Kerst? Op de balie van de Stut hebben we een aantal voorbeelden staan.

Datum : vrijdag 7 november 2025

Tijd : 13.30-15.30 uur

Kosten : € 30,00 inclusief alle materialen.

Bedenk dat u dient te betalen bij inschrijving.

Workshop Engel maken

Als voorbereiding op de Kerst maakt u een fantastische Engel van boekpapier. Door middel van een vouwtechniek ontstaat er een prachtig kunststuk waar u met Kerst veel plezier aan zult beleven. Ook hiervan hebben we een voorbeeld op de balie van de Stut staan.

Datum : vrijdag 21 november 2025

Tijd : 13.30-15.30 uur

Kosten : € 25,00 inclusief alle materialen.

Conversatie Spaans

Heeft u enige kennis van de Spaanse taal of wilt u dit een beetje bijhouden? Dan is deze cursus iets voor u. Converseren, gezelligheid en leren van elkaar, staan hierbij voorop. De nadruk ligt op het spreken, het luisteren naar muziek en er wordt regelmatig gekeken naar een YouTube filmpje.

Spreekt bovenstaande u aan en wilt u deel gaan uitmaken van een hechte, enthousiaste groep, komt u dan eens langs voor een proefles of schrijf u in.

U bent van harte welkom.

Dag : vrijdag

Tijd : 09.30-11.00 uur

Kosten : € 141,00 voor het hele seizoen.

U kunt zich inschrijven bij de balie van de Stut maar ook via onze W <http://destut.nl>.

Graag tot ziens!



HUISONTRUIMINGIJMOND

Wilt u opruimen, inpakken, afvoeren van oude goederen uit een kamer, zolder, berging, garage, appartement, schuur of hele huis laten doen;

**BELT U DAN: HUISONTRUIMINGIJMOND
RUIME ERVARING, DISCREET, ZEER
NETJES, SNEL, ZORGELOOS EN
BETAALBAAR.**

Gratis en vrijblijvend meer info en/of offerte ontvangen:

Bel: **06 13 79 56 28**

E-mail: huisontruimingijmond@gmail.com

- * **COMPLETE WONINGONTRUIMING**
- * **ZOLDER ONTRUIMING**
- * **GARAGE ONTRUIMING**
- * **SCHUUR ONTRUIMING**

TIP: bewaar dit voor als u ons nodig heeft.



**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

**Gerrit van Assendelftstraat 17 C 1
1961 NH Heemskerk
Telefoon: 0251-27 28 94
Email: info@tppgerardkool.nl**

65+ Gezelschap

Als kind was u al gek van dieren en ging u regelmatig aan het handje van oma naar de kinderboerderij. Misschien logeerde in de vakantie de cavia van school bij u thuis. Bij het vasthouden van een hond of een kat ontstond een knuffelhormoon. Bij eventuele aanschaf beloofde u er altijd voor te zorgen. In de praktijk kwam het er meestal op neer dat moeder de en u alleen renarts als zij Zodra u het nam u ook



verzorging overnam meening naar de die-geprikst moest worden. ouderlijk huis verliet afscheid van Pluisje.

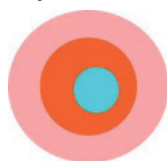
Een drukke baan en een volle agenda stonden in de weg een huisdier aan te schaffen. Nu op oudere leeftijd bestaat misschien de wens om de avonden door te brengen met een kat op schoot. Gezelligheid en afleiding geeft de nodige ontspanning. Voordat u tot aanschaf overgaat moet u een kostenberekening maken. Het houden van een huisdier brengt de nodige kosten met zich mee. Om u een kleine inzage te geven volgt een opsomming: kattenmand, krabpaal, kattenvoer, kattenbakvulling, jaarlijkse vaccinatie, eventueel een oppas tijdens 15,- per dag. hopen maar middeld tus- € 2.500,-. Hoe triest dan ook, maar wilt u haar thuis laten inslapen dan kost dat € 220,-.



verzekering. Een dag uw mini vakantie kost € En laten we het niet een operatie kost gesen de € 500,- en

Bezint eer ge begint, zeiden mijn ouders al, maar laat u zich niet weerhouden om uw dagen door te brengen met gezelschap in de vorm van een huisdier.

Fred Wijers



**netwerk
dementie
MK**

BEVERWIJK CASTRICUM
HEEMSKERK UITGEEST VELSEN

Wanneer u zich zorgen maakt om een partner, familielid of iemand in uw naaste omgeving, die steeds vergeetachtiger wordt, dan is het fijn om te weten waar u terecht kunt voor **goede en betrouwbare informatie**. Maar waar kunt u informatie vinden? De website van het **Netwerk Dementie Midden-Kennemerland** biedt uitkomst.

De website is bedoeld voor inwoners van Beverwijk, Castricum, Heemskerk, Uitgeest en Velsen en geeft heldere informatie over **geheugenproblemen** en dementie. U vindt onder meer informatie over het

herkennen van de eerste signalen tot de mogelijkheden voor **ondersteuning en zorg in de regio**.

Wat biedt de website nog meer?

- Informatie voor mensen met **dementie**, voor hun **naasten én mantelzorgers**
- Uitleg over wat dementie is en wat u kunt doen bij zorgen om het geheugen
- Een overzicht van **hulp en zorg in de buurt**, van casemanager tot dagbesteding
- **Praktische tips en handige contactgegevens**. De website is eenvoudig in gebruik, ook op tablet of mobiele telefoon.

Samen maken we dementie beter bespreekbaar én zorgen we voor de juiste ondersteuning, dichtbij huis. Kijk voor meer informatie op:

W www.netwerkdementiemiddenkennemerland.nl



alzheimer
nederland
Midden-
Kennemerland

Alzheimer Trefpunt

Alzheimer Nederland
Afd. Midden-Kennemerland
organiseert op 11-11-2025
een Alzheimer Trefpunt.

Thema: "Zorginnovaties"

Wat zijn nieuwe ontwikkelingen voor mensen met dementie die thuis wonen? Deze avond hebben we een drieluik met drie voorbeelden: "Uitjezorg;", "Volledig Pakket Thuis" en "Het digitale wijkteam". Iedereen is welkom en de toegang is gratis, aanmelden is niet nodig.

Locatie: Ontmoetingscentrum de Stut

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

Inloop vanaf 19.00 uur; Aanvang: 19.30 uur



Sjoelvereniging
"De Sjoelschijf"
Kennemerland

Sjoel- schijf in het nieuw



Afgelopen maandag is sjoelvereniging "De Sjoelschijf" uit Heemskerk mede met hulp van Inter-sport Veldhuis uit Beverwijk weer in het nieuw gestoken. De uit het verleden lopende samenwerking van de sjoelclub die tegenwoordig in Heemskerk is gevestigd maar vroeger in Beverwijk, weerhield

het bestuur er niet van om weer naar sportzaak Inter-sport Veldhuis in Beverwijk te gaan om daar de nieuwe shirts te bestellen. Secretaris Jaap Wijntjes nam de shirts in ontvangst.



GOEDKOPE RIJBEOUWINGEN 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 **05 en 19 november** en vervolgens 2 keer per maand in **De Vrijburcht, Vrijburglaan 2**. Voor informatie en een afspraak belt u het landelijke afsprakenbureau **T 085 488 36 16**.

Zelf een datum reserveren kan via website:

W www.goedkopekeuringen.nl.

De artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein.

Tarieven (incl. BTW):

75+ B/E en medisch € 50,00,

C/D/E (ook voor code 95) en Taxipas € 65,00.

Leden van CNV/ouderenbonden en/of thuiszorgorganisaties krijgen € 2,00 korting op bovengenoemde prijzen (geldt uitsluitend voor 75+ B/E en medisch).

Let op: Het is niet mogelijk rechtstreeks bij de locatie een afspraak te maken.

Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Gezondheidsverklaring gekocht te worden. Die is verkrijgbaar bij de gemeente en via internet op **W 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 van Het CBR (per post of via de mail).

Ook inwoners uit omliggende gemeenten zijn van harte welkom.

- Zangers met een haperend brein die wat extra ondersteuning krijgen bij het zingen
- Mantelzangers: naasten die samen zingen en ondersteunen
- Steunzangers: enthousiaste zangers die het koor muzikaal en sociaal versterken



Locatie: Cultuurhuis Heemskerk

Maarten van Heemskerckplein 5 1964 EZ Heemskerk
Dirigenten/begeleiders: Lieke Hoogland en Mariena Graafland.

Ook als u alleen bent, zorgen wij voor een fijne match met een mantelzanger. De sfeer is open, gezellig en respectvol. Nieuwsgierig? Kom gerust eens luisteren of meezingen.

Aanmelden **T 0251 20 70 29** of

kom maandagochtend langs bij het Cultuurhuis.

Sport

Concerten

Spel

Zalen Verhuur

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren

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

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

uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

Zing mee met het Participatiekoor de Vergeet-Mij-Nietjes elke maandag van 10.30 tot 12.30 uur. Een gezellig koor waar mensen elkaar ontmoeten, samen zingen en genieten van muziek. De-Vergeet-Mij-Nietjes bestaan uit:

Puzzelhoek



Beroep Dompteur		Gelukje Koker		Deel van het been Getal		Kweken	Daar	Eier- gerecht		Deel van fiets Zwijn	
Werk- plaats Liefko- zing								Bijbelse figuur			
							Vang- werktuig Lekkernij				
Ons inziens Motor- schip			Gelderse plaats	Kleding- stuk				Roem Deel van verhaal			
		Azijn		Slordig						Klein vertrek	Koste- loos
Speen Honing- drank						Voor- zetsel			Gewicht		
				Vaartuig Familielid							
Noot Bijen- houder			Pers. vnw. Brabantse plaats			Naschrift			Noot Als eerder		
					Gevaar		Centi- meter Onder andere			Zouteloos	
Om te bedanken		Steen- massa					Zeeuwse plaats Haarverz. product				
		Nacht- hemd Vaartuig				Noot Oostenr. rivier			Spil Vader		
Ik	Deel van het leger		Drietal					Om te fe- liciteren Langzaam			Brandstof
			Dans							Vader	
Deel van de week Takje							Plak- middel		Italiaanse rivier		
			De dato Gewicht			Vaartuig Noot					
Honingbij Loep					Kijk- plaatje				Bij voorbeeld		

Karel en de Chip



De zomer dieselde nog vrolijk voort in het domein van de Herfst. 't Was wel koud in de ochtend, maar 's middags was het verrukkelijk warm. In de kilte van de vroege morgen liepen sommige mensen nog kortgerokt/kortgebroekt

rond. Ik vond dat koud en onverstandig bij 11°C.

Karel hoorde duidelijk niet bij die seizoensontkenners, windjackbedekt en langgebroekt schoof hij voort achter zijn EMPR*). Nog niet in zijn normale draafgang, maar voorzichtig stevig rechtop; hij was de gevolgen van zijn val (Senior okt. 2025 - pagina 12) nog niet kwijt. Ik liep hem achterop en groette:

"Hey, ha die Karel!"

Karel keek achterom en op en antwoordde:

"Dag Har, nog wat frisjes vind je niet?"

"Maar de warmte komt eraan", zei ik terwijl ik hem 's goed aankeek. Er leek een soort waas om hem heen te hangen.

"Nog last van de val?" informeerde ik.



"Nou ja, langzaam gaat 't beter", was Karel's antwoord.

"Maar verder alles kits?" vroeg ik. "Nog nieuwe ontwikkelingen in de informatietechnologie (IT)?" Karel was gek op nieuwe gadgets

en kon er uitgebreid over zwetsen. Bij de tijd blijven noemde hij dat. Hij had niet zomaar een EMPR met een navigatie app, een noodknop en tele/audio unit, mind you!

"Wis, wel en waarachtig", klonk het enthousiast, "ik ben onlangs gechipt met het nieuwste van het nieuwste!"

"Huh?" sprak ik verwonderd, me afvragend of die waas om hem heen er iets mee te maken had.

"Het gebeurt al bij honden en katten", doceerde Karel, "en met wat experimenten bij mensen."

"Dat weet ik", reageerde ik, "om na te gaan bij welke eigenaar gevonden of gestolen huisdieren horen."

"Yep", bevestigde Karel.

"Moest dat soms van Dien**)?", wilde ik weten, "bang dat ze jou niet gemakkelijk kon terugvinden als je weer 's bent verdwaald vanwege je vergeetachtigheid?"

Waarom heeft mijn baasje mij niet geregistreerd?



"Ja hoor 's", zei een geïrriteerde Karel, "nee natuurlijk, mijn chip is meer dan een eenvoudige identificatie-app."

"Maak me wijzer" moedigde ik Karel aan.

"De chip is ontwikkeld in het kader van de zorgtechnologie om het tekort aan mensen werkzaam in de ouderenzorg op te vangen", begon Karel zijn uitleg.

"Helder", zei ik.

"Maar die van mij is ontwikkeld door een high-potential", vervolgde Karel zijn relaas, "een briljante geest die er veel meer in gestopt heeft."

"Wat kan dat ding dan wel allemaal", daagde ik Karel uit.

"Nou bijvoorbeeld, als ik langs de kassa van een grootgrutter loop", vertelde Karel trots, "rekent mijn PUDC gelijk af."

"Diejoepiecie?" piepte ik

"De P(ersonal) U(nit) is uniek beveiligd met een code ontleend aan mijn DNA, D(NA) C(ontrolled)", legde Karel uit. "Hij checkt via mijn bloed of ie in het juiste lichaam zit en kan medische gegevens doorgeven."

"Aj-jai-jai-ai", fluisterde ik bewonderend, "ga door."

"Ik loop zo door de proefopstelling van de paspoortcontrole op Schiphol."

"Geweldig", vond ik, "je kunt dus in de toekomst overal naar binnen, poortjes en zo springen direct

open en de elektronische kassa rekent gelijk af."

"Er moeten nog wel wat details worden geregeld natuurlijk", sprak een trotse Karel, "je kunt t.z.t. familie en kennissen op afstand herkennen via het radarwaas."

"Mirakels," juichte ik en had de verklaring voor het waas om Karel heen.

"Nog vragen?", vroeg Karel.

"Gebruikt de chip ook kunstmatige intelligentie (AI)?", vroeg ik verder.

"Dat is problematisch", zei Karel somber.

"Hoezo?" was ik nieuwsgierig.

"Als jouw PUDC via de AI verliefd wordt op de PUDC van een ander persoon en jijzelf helemaal niet!", verklaarde Karel. "Dat geeft elektronische emotionen, die bij jou mentale onevenwichtigheid veroorzaken."

"Dan zijn dus de rapen gaar", meende ik. "Wat vindt Dien daar nou van? Zullen we haar het even vragen?"

"Karel keek me verschrikt aan, zei "Dag Harry", draaide zijn EMPR en stiefelde weg.

Ik kon nog net "Groetjes aan Dien" roepen.

*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karel's vrouw

Harry Wagendorp



• **Week 38 2038**

> **Een rok voor een jas:**

Ruil je kleding in de bibliotheek. Een broek die niet meer past of een jasje dat al een jaar ligt te verstoffen in de kast? Geef ze een tweede leven tijdens de kledingruil op donderdag 13 november in bibliotheek Heemskerk. We beginnen om 19.00 uur en je kunt ruilen tot 21.30 uur.



De spelregels:

- Voor dameskleding maat XS tot en met XL.
- Maximaal 5 kledingstukken die passen bij het seizoen herfst of winter.
- Kleding moet van goede kwaliteit zijn, zonder vlekken, pillen, gaten, verkleuringen en geurtjes.
- Accessoires, zoals schoenen en tassen, zijn ook welkom.

Save the date

De kledingruil organiseren we in de Nationale Klimaatweek van 10 t/m 16 november. Bekijk alle duurzame activiteiten op:

W <https://duurzaam.heemskerk.nl/klimaatweek>.

• **Week 39 2025**

> **Hij lijkt zo aardig, maar thuis is hij heel anders...**

Heb je een vreemd onderbuikgevoel over jouw partner?



Voel je je in het nauw gedreven of bedreigd? Jouw veiligheid telt. Op zoek naar advies of hulp? Er wordt naar je geluisterd, zonder oordeel en met aandacht voor jouw situatie. Ondersteuning is beschikbaar, en je staat er niet alleen voor. Verlies jezelf

niet uit het oog en bel vrijblijvend:

T **0800 20 00**. Of ga naar:

W <https://isditliefde.veiligthuis.nl/>.

• **Week 40 2025**

> **Gemeentegids 2025-2026 is uit**

De altijd actuele informatie vindt u op

W www.lokaaltotaal.nl/heemskerk.

Er is een beperkt aantal papieren gemeentegidsen beschikbaar. Hiervoor geldt op is op. U kunt een gids ophalen in:

- Gemeentehuis, M. van Heemskerckplein
- Verpleeghuis Heemswijk, Heemswijk 1
- Verpleeghuis Meerstate, Mozartstraat 91
- Woonzorgcentrum Sint Agnes, Zamenhof 65
- Woonzorgcentrum Waterrijck, Lessestraat 8
- Woonzorgcentrum Westerheem, Westerheem 90
- Gezondheidscentrum Broekpolder, Steenhouderskwartier 29
- Buurtcentrum d'Evelaer, Luttkie Cie 35
- Ontmoetingscentrum de Stut, Maasstraat 3
- Buurtcentrum de Schuilhoek, van Bronckhorststr. 1

> **Vredespaal in ere hersteld**

Op 21 maart 2024 onthulde wethouder/locoburgemeester Aad Schoorl de vredespaal van Heemskerk. De vredespaal is een initiatief van Vrouwen voor Vrede IJmond. Helaas was de paal bij een ongelukje van z'n sokkel gevallen, maar hij is gelukkig weer in ere hersteld. Wist u dat de traditie van vredespalen ooit begon in Japan? Inmiddels staan wereldwijd meer dan 200.000 palen. Wandelaars en fietsers gaan nu weer met een vredesboodschap Heemskerk in en uit. Locatie van de paal: aan het begin van het Tolpad bij de Rosa Manussingel.

• **Week 41 2025**

> **Gratis energieadvies en tot € 1.650,- subsidie voor isolatie**

Ruim 700 bewoners ontvingen een uitnodiging om mee te doen aan onze isolatieactie. Woont u in Heemskerk en wilt u uw woning isoleren? Mogelijk komt u ook in aanmerking voor gratis energieadvies én een subsidie tot € 1.650,-. Denk aan het isoleren van muren, vloeren, ramen of het dak. Hiermee kunt u uw wooncomfort verhogen en de energierekening verlagen!

Adviesbureau Klimaatroute óf bewonersvereniging EcoHeemskerk helpen u van advies tot uitvoering.

Check de voorwaarden en contactgegevens op

W www.heemskerk.nl/nip.

Lang niet alles is vermeld en vaak moeten we het inkorten.

Lees meer over de gemeente in de

W [Ezelsoor!](#) Of kijk in de krant bij

W rodi.nl/heemskerk/archive





MANDY WANMAKER
Wanmaker Uitvaart

0251-254135
 info@wanmakeruitvaart.nl
 www.wanmakeruitvaart.nl
 Gerrit van Assendelftstraat 17D
 1961 NH, Heemskerk

De bewaker

In mijn werk neem ik vaak verschillende rollen op me. Soms ben ik schrijver, soms fotograaf, soms therapeut. En soms ook iets onverwachts. Bij het afscheid van Dennis bijvoorbeeld.

Zijn gezin had één duidelijke wens: zij wilden geen condoleances ontvangen. Geen rij mensen, geen honderden handen schudden, geen woorden die te kort schieten. De laatste groet moest om Dennis draaien. Maar hoe goed je dat ook uitlegt, de neiging om toch iets te zeggen is groot. En dus gebeurde het bij het laatste moment van afscheid nemen in de aula. Bij het passeren van zijn vrouw en hun kinderen wilden mensen toch hun deelneming uitspreken. Heel begrijpelijk. Maar ik had een taak;-).

Daar stond ik dan. Niet alleen als uitvaartverzorger, maar ineens ook als een soort bewaker. Ik ging voor de familie staan en gebaarde zachtjes dat mensen door mochten lopen. Ik deed dat om drie redenen. Omdat het de wens van de familie was. Omdat ik wist dat één handdruk zou leiden tot een rij van honderden. En omdat dit laatste moment, dit brengen van een laatste groet, voor de mensen die afscheid namen juist om Dennis moest gaan – en niet om de familie.

En toch gebeurde er iets moois. Edith, zijn vrouw, was gaan staan en keek iedereen aan, één voor één. Soms maakte ze een klein gebaar: een handkusje, een hartje. Zo liet ze iedereen voelen: ik zie jullie. Zonder dat de familie de zwaarte van honderden condoleances hoefde te dragen.

Juist daardoor werd het een bijzonder moment. Honderden mensen namen afscheid van Dennis, en toch voelde het persoonlijk. Iedereen wist: Edith heeft me gezien.



Met hartelijke groet,
 Mandy Wanmaker, Uitvaartverzorgster

Wanmaker Uitvaart
 Gerrit van Assendelftstraat 17D, 1961 NH Heemskerk
 T [0251-25 41 35](tel:0251-254135)



2^e Kerstbenefiet Parkinson Café Heemskerk-Beverwijk

Zaterdag 13 december vindt voor de 2^e keer het Muzikale Kerstbenefiet plaats waarvoor de opbrengst bestemd is voor het Parkinson Café Heemskerk-Beverwijk. Optredens zijn er o.a. van Het Orkest van de Beverwijkse Harmoniekapel, de Heemskerkse Vocal Group Close2U, het zangduo Barosa en Stardust Weave.

- Het Kerstbenefiet 14.00–16.00 uur
- Zaal open vanaf 13.30 uur
- De Vrijburcht in Heemskerk.
- Kaarten à € 20,00 zijn te koop via

W <https://parkinsoncafeheemskerkbeverwijk.eventgoose.com/events/Lenyp2qWKy-DERAQV/info>.

De opbrengst is bestemd om o.a. de deelnemersprijs aan het Parkinson Café voor bezoekers zo laag mogelijk te houden en een aantrekkelijk programma te kunnen bieden. Voor meer informatie:

W www.parkinson-vereniging.nl/parkinson-cafe-heemskerk



Heel Nederland leest

Onder de Paramariboom

leest u ook mee?

Nederland verandert in november in één grote leesclub en samen lezen we Onder de Paramariboom van Johan Fretz. Kom het gratis boek vanaf zaterdag 1 november ophalen in de Bibliotheek, ook voor niet leden.

Moeite met de kleine lettertjes? Er is ook een boek met grote letters beschikbaar en ook als e-book en luisterboek. Houd

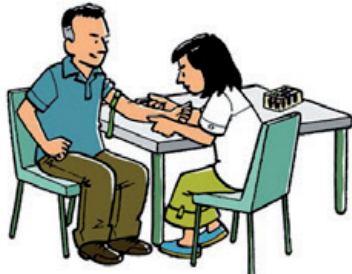
W www.bibliotheekijmondnoord.nl/heelnederlandleest in de gaten voor leuke activiteiten rond het boek. Kom snel naar de Bibliotheek, want op=op!





Prikken zonder angst met echo-geleide bloedafname

Bij niet iedereen gaat bloedafname gemakkelijk en/of is men er (te) angstig voor.



Sommige grote ziekenhuizen hebben een speciale prikpoli voor moeilijke gevallen. Zij gebruiken echo als hulpmiddel.

Als eerste ziekenhuis in Nederland neemt het Universitair Medisch Centrum (UMC) Utrecht bloed af onder 'echogeleiding'. Hiermee maken artsen en verpleegkundigen aders in de elleboogplooï zichtbaar, waardoor de bloedafname makkelijker gaat. Een voordeel voor de patiënt, van jong tot oud: het afnemen van bloed gaat sneller, efficiënter en vaak in 1 keer.



Nu is het dus ook mogelijk om onder echogeleiding bloed af te nemen op de (poli)klinieken van het UMC Utrecht en het Wilhelmina Kinderziekenhuis (WKZ). Dit biedt grote voordelen voor patiënten van jong tot oud, bij wie de aders in de elleboogplooï niet goed zichtbaar zijn. En ook bij patiënten waarbij de aders kwetsbaar of beschadigd zijn door behandelingen met bepaalde medicatie.

Met behulp van de echo kan de arts of verpleegkundige naast de liggingdiepte en de naaldlocatie, ook de kwaliteit van de aders bekijken en beoordelen. Hiermee is

de kans op een succesvolle bloedafname nagenoeg gegarandeerd, met name bij patiënten die moeilijk zijn te prikken. En voorkomen we dat patiënten prikangst ontwikkelen.

"De eerste patiënten (en ook ouders) reageren enthousiast. En omdat de echo een goed beeld geeft over de plaats waar geprikt wordt, krijgt de patiënt ook vertrouwen dat het goed gaat komen. Het geeft de patiënt een klein beetje regie terug" zegt Esther van der Roest, unitmanager bij het WKZ.

In Nederland wordt bloedafname standaard uitgevoerd op gevoel. De arts of verpleegkundige voelt waar de ader zit en bepaalt daarmee de punctieplaats. "Als je niks kunt voelen of geen zekerheid hebt (denk aan kleine bloedvaten) sta je normaal gesproken al snel zonder opties. In deze situatie vervult de echo een rol als verlengstuk van de vingers. En dit is uniek, de technieken zijn niet beschikbaar bij andere bloedafnamelocaties", zegt Esther.

Bron: UMC Utrecht

W www.umcutrecht.nl/nieuws/prikken-zonder-angst-met-echogeleide-bloedafname

GRATIS APK VOOR UW KUNSTGEBIT

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

TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
VERHAGEN

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



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN

(Door BIG geregistreerde arts)

Elke 3^e zaterdag van de maand
In het Spectrum
Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk

Actie voor Senioren en Medisch tot
31-12-2025

Senioren (75+) € 40,-	Medisch € 40,-
Groot Rijbewijs € 55,-	Taxipas € 55,-
Medibus € 55,-	Medibus-taxi € 80,-
Medibus-Groot € 80,-	

Prijzen inclusief BTW

Andere keuringen/combinatiekeuringen op aanvraag

Let op: Het is niet mogelijk rechtstreeks bij de locatie een afspraak te maken.

Aanmelden en informatie

T [06 53 16 71 66](tel:0653167166)

T [06 33 00 95 94](tel:0633009594)

E keuring@oliveiro.nu

(u wordt altijd teruggebeld bij geen gehoor)
(in samenwerking met gecertificeerde arbodienst)

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 de weekends
- Vergoeding via ziektekostenverzekering

Nellie van Kolstraat 6
T [0251 23 24 77](tel:0251232477)
Heemskerk

Kastanjes liggen het liefst
te glanzen in het licht.



Zodra een laagje dat hun huid
bedekt, vragen ze vriendelijk

of je hen zou willen boenen.
Je vouwt de stofdoek open

en neemt ze af. Dan blijken
ze te horen bij de tijd

van opa's met een kromme pijp
en glimmend leren schoenen.

Bas Rompa
DICHTER
Plint 2016
ISBN9789059307001

**Fysiotherapie
Hart van Heemskerk**
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 aandachtsggebieden 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

Wel en wee

Ik moet u iets bekennen, maar ehh... niet verder vertellen hoor. Ik heb mijn schoolopleiding namelijk niet helemaal netjes doorlopen.

Dat zat zo. We woonden aan het eind van de oorlog in Heiloo als evacués. Daar kon ik sowieso nog niet naar school en toen we terug kwamen in Beverwijk was het hele leven nog een enorme warboel. Maar uiteindelijk mocht ik naar de Bewaarschool. Alleen het woord al, je werd er bewaard.

Mijn grote zus, die al op de grote school zat, moest mij meenemen. Niet dat ze dat leuk vond. Ze ging liever alleen met haar vriendinnen in plaats van te moeten oppassen op dat kleine ukkie.

Ik hoorde hun verhalen aan en ik vond dat ik me ook maar eens moest laten horen. Ik verzong ter plekke een verhaaltje, (ja, het zat er al jong in) en niemand die dat geloofde. Terecht, maar ik had wel even laten horen dat ik er ook nog was.

Dat kwam de juffrouwkinderbewaarder ter ore en zij briefde het door aan de zuster. Ik werd uit de klas gehaald. Best intimiderend zo'n vrouw in een lange zwarte jurk met een rare kap. (Zat er nou haar onder of had ze een kale kop?)

Zij sprak me met geheven vingertje bestraffend toe. Ik was een leugenaar en dat mocht niet weer gebeuren. Ik stond er beteuterd bij. Ik had alleen maar een mooi verhaaltje verzonnen. De wereld was niet altijd eerlijk besepte ik.

Gelukkig kwam na het matjes vlechten de grote school in beeld en echt, daar heb ik me keurig gedragen al zeg ik het zelf. Wat ik een van de leukste dingen vond was een opstel schrijven. Kijk, daar mocht het wel. Daarin kon ik me lekker uitleven en ik kreeg er nog een goed cijfer voor ook. Gerechtigheid.

Ik moest wel zorgen voor een acht voor gedrag en vlijt op mijn rapportje. Toen dat voor gedrag een keer een zeven was, kreeg ik dus te horen: "De volgende keer is dat wel weer een acht." Verder was alles oké.

Thuis waren er klusjes die we onze moeder uit handen moesten nemen. Waarschijnlijk herkent u ze wel. Sokken stoppen. Toch nog wat overgehouden van dat matjes vlechten op die vermaledijde bewaarschool. Wel hadden we dan gezellig de radio aan, dat kastje aan de muur: de draadomroep, en we luisterden naar Paul Vlaanderen of naar De sprong in het heelaal.

Bloedspannend. Later mocht ik opblijven voor De bonte dinsdagavondtrein en voor Het Mastklimmen.

Bent u er nog of beginnen uw herinneringen later bij

de familie Doorsnee met vader en moeder Doorsnee, Rob en Liesbeth en niet te vergeten de hulp en haar verloofde Willem die plannen hadden om te emigreren en alvast Engels leerden. ("Hoeveel sjijderen zulle we dan neme?" "La me segge vijf.")

Koper poetsen was een wekelijks terugkerend klusje. Op de worteldoek boven de schoorsteen hingen o.a. een mijnwerkerslampje, een salamandertje en een briefopener. Die dienden keurig gepoetst te worden net als het heksenketeltje voor het raam, de gaskraantjes in de keuken, de bel bij de voordeur, de brievenbus en de deurknop. Allemaal poetsen. Ik dacht altijd: alles goed en wel maar in mijn huis later géén koper.

Ik heb me aan mijn woord gehouden.



Zaterdags, vaste prik: de straat vegen en de ramen lappen. Let wel: iedere week! Dat laat ik nu wel uit mijn hoofd. Maar, ik ben er niet slechter van geworden en mijn moeder had die hulp dubbel en dwars verdiend. En morgen was het zondag en misschien konden we dan weer met z'n allen naar het Heemskerkerduin.

Ellie Kertész

Hoorzorg.vanels@oogwereld.nl

Alleen de beste zorg voor jouw oren.



Maak kennis met jouw hoorspecialist Richard Dekker. Hij staat van dinsdag tot en met vrijdag voor je klaar om je te helpen met de perfecte hooroplossing die past bij jouw leven.

Meer weten of even kennismaken?
Kom gerust langs in de winkel.

Oogwereld | van Els Hoorzorg

Van Coevenhovenstraat 4, Heemskerk · 0251-234167

Kienen



Lieve kienfans,

We hebben na 28 jaar helaas afscheid moeten nemen van Arnold en Truus, twee fijne medewerkers. We bedanken jullie voor al jullie inzet en medewerking.

De volgende kien is op 24 november a.s. in de Jansheeren aan het Maltezerplein in Heemskerk. De zaal gaat open om 13.30 uur en we beginnen om 14.00 uur. We hopen dat u allen komt. Zoals gewoonlijk spelen we 3 rondes voor € 5,00.

Dus tot 24 november.
Het kienteam.

Stoelvrij Heemskerk

In 2025 gaat Stoelvrij Heemskerk weer plaatsvinden.

Op kerstavond, 1^e en 2^e kerstdag wordt er op vele plekken kerst met elkaar gevierd. Toch zijn er ook veel mensen eenzaam en alleen, juist tijdens deze dagen.

Bent u, of kent u iemand die nieuwe ontmoetingen wil aangaan door aan te schuiven of juist een stoel aan te willen bieden, dan helpt Stoelvrij Heemskerk om elkaar te kunnen vinden.

Om een beeld te krijgen van wat er mogelijk is:

- Zo zijn er 2 dames die elkaars maatje zijn, te gast geweest bij een echtpaar. Hier hebben allen genoten van een heerlijke Indische stoofpot, en mooie verhalen met elkaar gedeeld.
- En een alleenstaande dame is op kerstavond uitgenodigd om bij een wat groter gezelschap kerstavond te vieren met eten, spelletjes en cadeautjes die geheel door de gastvrouw en heer werden verzorgd. Het was een mooie ontmoeting.
- Er zijn 4 mensen samengekomen en zij hebben op 2^e kerstdag een high tea met elkaar gehad. Ook hier bijzondere verhalen en nieuwe ontmoetingen.

Stoelvrij Heemskerk bestaat uit een inwoner van Heemskerk, die het fijn vindt om mensen met elkaar te verbinden, juist tijdens deze voor

sommige mensen eenzame en donkere dagen. Belangeloos en kosteloos.

Dus mocht uw interesse gewekt zijn, dan kunt u aanmelden bij **E Stoelvrij@outlook.com**
Of uitsluitend op Woensdag **T [06 40 40 78 24](tel:0640407824)**



St Caecilianieuws.

In oktober schreef ik dat het een rustig muziekseizoen was.

Slechts een concert en

Sinterklaas-intocht. Het zijn echter moeilijke maanden v.w.b. de te spelen muziek. Er dient veel te worden gerepeteerd. Maatsoortwisselingen en de onregelmatige snelle passages. Ook de lengte van de stukken zijn een aanslag op de muzikanten. Het geeft uiteindelijk voldoening dat het meestal een dikke voldoende was en het concert geslaagd was. Wanneer u ons bezoekt, wens ik u veel luisterplezier. Ik hoop u te ontmoeten.

Met groet Jaap Hilbers.



In Memoriam

Op 5 oktober 2025 is Nel van Meurs op 83-jarige leeftijd overleden. Nel van Meurs was vanaf 2000 een veelzijdig lid van Fotokring Heemskerk. De leden van de vereniging zullen Nel herinneren als een enthousiast en gedreven fotograaf. De voorplaat van deze editie van De Senior is een foto van Nel als eerbetoon.

Fotokring Heemskerk.



Uit de oude doos Highlight: Tom Poes

Verder met de strips met dieren als middelpunt, interessant voor zowel de dames als de heren.



Tom Poes is een door Marten Toonder bedacht Nederlands stripfiguur. Tom Poes is een kleine, witte, antropomorfe kater die rechtop loopt en als enige in de strips geen kleding draagt. Tom Poes is het hoofdpersonage in zowel de ballonstrips van de gelijknamige stripreeks als, naast heer

Bommel, in de tekststrips van de Bommelsaga. Verschillende verhalen van de stripreeks werden vertaald in meer dan 30 talen.



Herkomst van de naam

De naam van de strip en het hoofdpersonage werd door Toonders echtgenote Phiny Dick gesuggereerd, een uur voordat Marten naar De Telegraaf moest, toen ze thuis kwam met tompoezen. Marten vroeg haar ook de strip te schrijven, maar na zes afleveringen gaf ze de opdracht terug, en zei daarbij: "Het is trouwens jouw verhaal". Tom Poes is volgens Phiny Dick een broertje van haar Miezeltentje.[1]

In de strip

Tom Poes maakte zijn debuut in het eerste verhaal uit de reeks, Tom Poes ontdekt het geheim der blauwe aarde. Dit tekststripverhaal verscheen vanaf 16 maart 1941 in het dagblad De Telegraaf. Aanvankelijk betrof het een kinderstrip voor jeugd vanaf 10 jaar. De eerste zes afleveringen van dit verhaal werden geschreven door Phiny Dick, maar ze zijn van het begin af aan getekend door Toonder zelf.

In het derde verhaal, In de tovertuin (1941), doet het personage Heer Bommel zijn intrede, die hierna samen met Tom Poes het belangrijkste personage in de strip werd. Samen beleven Tom Poes en Heer Bommel allerlei avonturen. Tom Poes is daarbij meestal degene die onder alle omstandigheden zijn verstand weet te blijven gebruiken. Hij weet meestal de juiste oplossing voor een problematische situatie en probeert de goedbedoelende maar ijdele en impulsieve Heer Bommel te behoeden voor al te grote onhandigheden. Het 153e tekststripverhaal, Het griffoen-ei (1976), is het enige in de reeks waarin Tom Poes geen rol speelt.

Tom Poes woont tijdens al zijn avonturen aan de Zandweg, vlak bij het kasteel Bommelstein aan de Distellaan, waar hij regelmatig op bezoek is. Tom Poes is een personage met een sceptische houding. Hij zegt regelmatig "Hm" om aan te geven dat hij iets bedenkelijk vindt. In tegenstelling tot veel andere karakters heeft hij vrijwel geen kenmerkende uitspraken.



In het land van de bliken mannen

De inspiratie voor de verhalen is voor een deel afkomstig van de verhalen Van den vos Reynaerde: Tom Poes is afgeleid van Tibaert de kater, en heer Bommel van Bruun, de beer. Ook diverse andere karakters komen in die verhalen voor. In de loop der jaren is Tom Poes wel veranderd; oorspronkelijk was het een "ruwharige" kater die goed op een kater leek; later werd de tekenstijl moderner en werd het een gladharige kater met onnatuurlijk grote ogen.

Museum

In juli 2022 opende in Assen het Bommel en Tom Poesmuseum.

Bronnen o.a.:

W https://nl.wikipedia.org/wiki/Tom_Poes

W <https://historiek.net/tom-poes-een-klassieker-sinds-1941/154311/>

W <https://www.heerbommel.info>

Wilt u uw lievelingsstripfiguur uitgelicht zien in de oude doos? Vraag het de redactie:

E seniorheemskerk@metheemskerk.nl



Kom op! November 2025

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	De Stut	09.30-11.30
Wandelgroep	ma	Het Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma/wo ocht, do mi	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00, 16.00-17.00
d'Evelaer in beweging.	ma	d'Evelaer	10.30 -11.30
Walking handball	ma	De Waterakkers	11.00-12.00
Aziatische bewegingsleer	ma	De Stut	12.00-13.00 / 13.00-14.00
Jeu de boules	ma en do	De Stut	13.30-15.30
Dans je fit	ma	De Stut	14.15-15.15
Fietsgroep	di	Het Spectrum	vanaf 09.00
Biljarten (competitie)	ma, di, wo, do	De Jansheeren	13.00-16.30
Sportief lopen met oefeningen	di	d'Evelaer	09.00-10.00
Gym op de stoel	di	De Stut	12.30-13.15
Fifty Fit	di	De Stut	13.30-14.30
Dansen	di	De Schuilhoek	13.45-15.45
Keep Fit	di	De Stut	14.30-15.30
Body Shape 55+	wo	Het Spectrum	09.00-10.00
Yoga bij inloop Met Elkaar	wo	Het Spectrum	10.30-11.30
Dansen voor single senioren (info in het Spectrum)	wo 26	Het Spectrum	14.00-15.30
Vrij biljarten	wo, do	De Jansheeren	09.00-11.30
Yoga	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga 55+	do	Het Spectrum	09.00-10.00
50 Fit sport	do	Het Spectrum	11.00/12.00
Wandelen voor mantelzorgers	do 20	Zie website MantelZ	10.30-12.00
Biljarten	do	d'Evelaer	19.30-22.00
Rekken en strekken	vr	d'Evelaer	09.00-10.00
d'Evelaer in beweging	vr	d'Evelaer	10.15-11.15
La Blast	vr	De Stut	13.30-14.30
Power walking	zo	d'Evelaer	09.30-10.30
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Glas bewerken (Tiffany / Fusing / graveren)	di	Arti-Ambachten	09.15-12.00
Kantklossen	di	Het Spectrum	09.30-11.30
Handwerken (neem zelf handwerk mee € 1,- entree)	di	De Jansheeren	13.30-15.30
Teken- en schilderclub De Werf	di	Het Spectrum	20.00-22.00
Haken	wo 5+19	De Stut	10.00-12.00
Cultuur en muziek			
Salon El Amal	wo	Het Spectrum	13.30-15.30
Stutkoor	do	De Stut	10.30-11.45
Cursussen			
Samen schilderen	di	d'Evelaer	20.15
Engelse conversatie	wo 12+26	De Stut	13.30-15.30
Arabisch voor beginners	do 6+20	De Stut	09.30-11.00
Beter fotograferen, vervolgcursus	do 6+20	De Stut	13.30-15.30
Spaanse conversatie	vr	De Stut	09.30-11.00
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Dag van de Mantelzorg	ma 10 nov	Zie website MantelZ	Hele dag.
Buurtkoffie	ma 24 nov.	Het Spectrum	10.00-11.30
Inloop soos	ma, di, wo, do	De Jansheeren	13.00-16.00
Open Boekbindwerkplaats op afspraak		Handen Ineen	
Project Thuis in de IJmond	di	De Stut	09.30-11.30
Taalcarrousel	wo	De Stut	09.00-10.30
Inloop Met Elkaar. Leven met en na kanker	wo	Het Spectrum	09.30-12.30
Gespreksgroep leven met en na kanker	wo 19	Het Spectrum	10.00-11.30
Stamppotwandeling inloop Met Elkaar	wo 19	Het Spectrum	17.30-20.30
Taalcarrousel Nederlands (helpen) oefenen	wo 5+12+19+26	Wijkcentrum Citadel	19.30-21.00
Scootmobielclub (André Rieu lunch)	do 20	Het Spectrum	10.00-12.00

Kom op! November 2025

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Lunch&Zo Oostenrijk 'guten appetit' filmbeeld André Rieu	do 20	d'Evelaer	12.45-15.00
Modeshow van Go Inn	do 13	d'Evelaer	13.30-16.00
Kombinnen: koffie, thee, goed gesprek € 1,- entree	vr	De Schuilhoek	09.30-11.00
Taalcarrousel Nederlands (helpen) oefenen	vr 7+14+21+28	Het Spectrum	13.00-14.30
Stutlunch	zo 30	De Stut	12.30-15.30
Alleen is ook maar alleen: contact leggen & afspreken	zo 30	De Schuilhoek	14.00-16.00
Spellen / Recreatie			
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren Klaverjassen	ma	Het Spectrum	13.30-16.30
Kienen	ma 24	De Jansheeren	14.00-16.00
Bridge masterclass	di	De Stut	10.30-12.30
Klaverjas en 1x in de maand prijzenklaverjas.	di	d'Evelaer	13.30-16.30
Samen Sjoelen	di	Het Spectrum	14.00-15.30
Bingo (zaal open 13.30 uur)	di 11	Huize vd Nouweland	14.00
Scrabble	wo	De Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen	wo	De Stut	13.00-16.00
Keezen	wo 12+26	De Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	wo 26	De Stut	13.30-15.30
Klaverjassen	wo 5+19	De Jansheeren	13.30-16.30
Sjoelen	wo	De Jansheeren	19.30-22.00
Recreatiemiddag (klaverjassen, keezen e.a. spelletjes)	do	Het Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do	Het Spectrum	19.00-23.00
Spelletjesmiddag incl. Keezbord	vr 7+21	De Stut	13.30-16.00
Kienen	vr 28	De Jansheeren	19.00-22.30
Prijzen klaverjassen op vrijdag	vr 21	d'Evelaer	20.00
Keezen op vrijdag	vr 28	d'Evelaer	20.00
Diversen			
Mantelzorgconsulent op Serviceplein	ma	Gemeentehuis H'kerk	10.30-14.00
NVVS inloopsprekuren voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 20	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Kunstgeschiedenis	do	De Stut	13.30-15.30
Rommelmart	vr	De Jansheeren	10.00-15.30
Testament en erfrecht	vr 14+28	De Stut	12.00-16.00
Workshop découpage	vr 7	De Stut	13.30-15.30
Workshop engel maken van papier	vr 21	De Stut	13.30-15.30
Rommelmart (tafel huren € 5,-. Reserv. 6 nov 9.00 uur)	za 8	De Schuilhoek	10.00-13.00
Repaircafé	za 6 december	De Schuilhoek	10.00-14.00
Seniorweb, lezingen & workshops	06, 12, 18 & 19 nov	Zie pagina 6 in de Senior	
Adressen			
Locatie	Adres	Telefoon	Website / E-mail
d'Evelaer	Luttik Cie 35	0251 24 45 44	www.evelaer.nl
Wijkcentrum Citadel	Steenhouwerskwartier 27	0251 30 03 00	www.welzijnbeverwijk.nl
De Jansheeren	Maltezerplein 1	06 48 45 76 32	www.metheemskerk.nl
De Schuilhoek	Van Bronckhorststraat 1	088 887 68 11	www.metheemskerk.nl
De Stut	Maasstraat 3	0251 24 86 48	www.destut.nl
Handen Ineen/Arti-Ambachten	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 23 03 15 / 06 25 48 34 04	www.handenineen.com
Het Spectrum	Lauraplein 1	088 887 68 10	www.metheemskerk.nl
Huize van de Nouweland	Europaplein Heemskerk		
MantelZ	Arendsweg 68 Beverwijk	088 995 77 88	www.mantelz.nl/activiteiten
Reigershoeve	Oosterweg 5B	0251 20 70 27	https://reigershoeve.nl
Pétanque Bonne Chance	Adelaertlaan 1	06 52 49 49 52	https://bonnechancepetanque.nl
Fit4you2 (Vitale huiskamer)	Beneluxlaan 205	0251 23 37 83	https://fit4you2.nl/vitale-huiskamer/



W <http://www.heemskerkzeevantijd.nl/zien-doen>
W <https://thuisinheemskerk.nl/agenda>



In deze rubriek belichten we zo nu en dan verenigingen, organisaties enz. in Heemskerk en omstreken. Deze keer gaat het over de Buurtgezinnen. We kwamen de coördinatrice voor Beverwijk en Heemskerk tegen op de drukbezochte Vrijwilligersmarkt (Spectrum 27-09-2025)



Over Buurtgezinnen Nederland

Opvoeden doen we samen

Onder het motto 'Opvoeden doen we samen', koppelt Buurtgezinnen gezinnen die steun kunnen gebruiken aan een stabiel gezin of stel in de buurt. Zo krijgen kinderen wat extra liefde en aandacht en worden ouders ontlast. Buurtgezinnen bestaat sinds 2015 en is actief in meer dan 140 gemeenten. Er werden al meer dan 7.000 matches tussen gezinnen gemaakt.



Oorsprong

Stichting Buurtgezinnen is een sociale onderneming, opgericht in 2015 door pedagoog en (pleeg)moeder Leontine Bibo.

Organisatie

Het hart van de organisatie wordt gevormd door meer dan 100 lokale coördinatoren. Deze coördinatoren, allen zzp'er, voeren de dienstverlening van Buurtgezinnen in hun eigen gemeente uit. Voor de gezinnen, de verwijzers en de financierende gemeente.

Kwaliteit

Ieder kwartaal komen de coördinatoren in hun eigen regio onder leiding van hun regiocoördinator bij elkaar voor het uitwisselen van ervaringen en intervisie. Voor de coördinatoren is er een landelijk Zomerfestival en een Buurtgezinnen Academie. Regiocoördinatoren werken nieuwe collega's in met een handboek. Ieder jaar voert Buurtgezinnen een onderzoek naar klanttevredenheid uit onder alle gezinnen. Verbeterpunten worden opgenomen in het jaarplan.

Vragen

De volgende vragen beantwoorden ze graag:

- Kun je steun gebruiken?
- Wil je steun bieden?
- Wil je een gezin verwijzen?
- Wil je doneren?
- Werk je bij de gemeente?
- Wil je solliciteren?

Ga daarvoor naar:

W <https://www.buurtgezinnen.nl>



Over Buurtgezinnen Lokaal

Onder het motto 'Opvoeden doen we samen' koppelt Buurtgezinnen gezinnen die steun nodig hebben aan een stabiel gezin in de buurt. Dat kan een gezin met kinderen zijn, maar ook stellen zonder kinderen, opa's en oma's of ooms en tantes.

Senioren zijn van harte welkom! Voorwaarde is dat je ervaring hebt met kinderen. Omdat veiligheid voorop staat, vragen we altijd een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag, dit wordt betaald door Buurtgezinnen.



Word een steun-(o)ma of -(o)pa bij Buurtgezinnen!

Heb jij tijd, liefde en aandacht te geven?

Bij Buurtgezinnen koppel je als steun-(o)ma of -(o)pa jouw warmte en ervaring aan een gezin dat dit hard kan gebruiken. Zo maak je écht verschil voor kinderen én hun ouders. Wil jij je hart en tijd inzetten voor kinderen? Meld je aan bij Buurtgezinnen en ontdek hoe waardevol het is om steun-(o)ma of -(o)pa te zijn!

Informatie



Ingeborgh Olij-Frima
coördinator voor
Beverwijk en Heemskerk

E ingeborgh@buurtgezinnen.nl
T [06 11 01 72 07](tel:0611017207)

Of neem contact op met:

Stichting Buurtgezinnen
Herenstraat 47
3431 CW Nieuwegein

E info@buurtgezinnen.nl

W <https://www.buurtgezinnen.nl>

Wij Gedenken

21-08-25	Mw.	M.J. Bouhof-de Wit	80	12-09-25	Mw.	C.A.T. Rijkhoff-de Wit	87
22-08-25	Mw.	T. v.d. Poll-Toering	80	13-09-25	Mw.	A.G. Koelman-Veerman	86
24-08-25	Mw.	B. de Gilder-V.Gennep	93	15-09-25	Hr.	A.J. Jansen	75
24-08-25	Hr.	J. Versluis	81	17-09-25	Mw.	C.H. Jager-Wienbelt	72
24-08-25	Hr.	M.G. van Rooden	69	18-09-25	Hr.	B.V.J. Schoutsen	83
27-08-25	Hr.	P.J. Bosman	89	20-09-25	Hr.	P. van Wijngaarden	82
29-08-25	Hr.	A. Kemper	86	20-09-25	Hr.	L.A.M. Lage	78
31-08-25	Hr.	J.N. van Duin	96	21-09-25	Mw.	D. Hoekstra-Fennema	97
01-09-25	Mw.	F. Pelle-de Vries	86	23-09-25	Mw.	J.L. Sijtsma-de vries	94
01-09-25	Hr.	J.C.M. Blokker	75	23-09-25	Hr.	J.C. Groenewout	74
03-09-25	Hr.	C.J. v.d. Wurf	89	23-09-25	Hr.	T.M. Sinnige	80
04-09-25	Mw.	A.C. Duin-Peeke	80	23-09-25	Mw.	J.E. v.d. Stel-Wijnstokers	79
04-09-25	Hr.	A.J. Kuil	83	23-09-25	Mw.	A.A. Muhl-Engberts	95
04-09-25	Mw.	A.P. van Heijst	78	25-09-25	Hr.	W. Schnatterer	81
05-09-25	Hr.	A. Mosselveld	70	25-09-25	Hr.	E.H. Post	86
07-09-25	Mw.	J.A. Asselbergs-Dekker	79	26-09-25	Mw.	J.W. Otte-Prinsse	92
07-09-25	Mw.	E. Buurmeijer-Bot	85	26-09-25	Mw.	A.W.C. v.d. Poel-Mooren	88
08-09-25	Hr.	C.M. Duin	89	26-09-25	Hr.	A.J.C. Martens	84
10-09-25	Mw.	L.A. Zaneveld-de Priester	80	26-09-25	Hr.	A.P. Beentjes	82
12-09-25	Hr.	L.J. Sijders	87	27-09-25	Mw.	G.L. Karssen-Veenstra	81
12-09-25	Hr.	S. Beuker	71	28-09-25	Mw.	M.M. Duijkersloot-Admiraal	95



In Memoriam



Op 15 september 2025 is Bram Jansen op 75-jarige leeftijd overleden. Bram was een actief bestuurslid van de ANBO-PCOB IJmond en van de Stichting de Grijze Ezel Heemskerk. Wij zullen hem node missen.

Besturen ANBO-PCOB en SGEH.



Eeken
uitvaartverzorging



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.895,-

Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.

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

Belangrijke informatie



Meer? → Seniorwijzer: <https://metheemskerk.nl/index.php?cID=283#gsc.tab=0>

Klik op E, W, of T voor contact

Opmerkingen: secre.sgeh@icloud.com

<i>Instelling (E = E-Mail, W = Website, T = Telefoon)</i>	<i>Telefoon (T)</i>	<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>
Algemene Hulpdienst - Vervoer, klusjes, boodschappen E: info@ahdheemskerk.nl W: http://ahdheemskerk.nl/	0251 25 74 80	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Verpleging en verzorging thuis E: heemskerk@buurtzorgnederland.com	06 13 00 30 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. Alkmaar-IJmond E: wsteenpoorte@hetnet.nl	0251 23 36 26		
Hospice Groep Midden-Kennemerland	0251 21 83 16	permanent	permanent
Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk	0251 26 52 65	elke dag	17.00-08.00
Huisvesting Senioren o.a. zorggebonden (aanleun) woningen	0251 25 60 10	ma-vr	09.00-17.00
Informatie Woonopmaat en Serviceplein : W: https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over-2/wonen-en-huishouden/woningen-en-woonvormen/seniorenwoningen			
Humanitas W : www.humanitas.nl/ijmond/ • Bezoek aan huis en activerend huisbezoek • Telefooncirkel IJmond. Elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid	06 35 11 34 35 06 53 35 99 13		09.00-12.00 09.00-12.00
MantelZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E: info@mantelz.nl W: www.mantelz.nl	088 995 77 88 06 51 88 81 15	ma t/m vr ma t/m vr	09.00-17.00 09.00-12.00
MEE & de Wering - Ondersteuning van u en uw netwerk. W: https://www.meewering.nl/heemskerk/	088 007 50 00	ma t/m vr	09.00-12.00
MET Heemskerk - E: info@metheemskerk.nl W: https://www.metheemskerk.nl • Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur • Sociaal werk: Mw. Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior)	088 887 68 00 06 48 45 76 32	ma t/m vr ma t/m vr	09.00-17.00 09.00-17.00
Noodfonds (bij financiële problemen)	06 16 57 09 46		
Reakt Koffie Plus , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	06 12 87 09 95	ma t/m vr	09.30-15.30
Rouwbegeleiding (individueel) – Mw. Elsa Heijblok E martinenelsa@casema.nl	0251 23 61 56		
Serviceplein Heemskerk , over werk, inkomen, zorg en welzijn. Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk T 14 0251 E: info@servicepleinheemskerk.nl W: www.servicepleinheemskerk.nl	ma t/m do T & E: ma t/m do Balie vr T & E: vr Balie		09.00-17.00 09.00-14.00 09.00-12.30 09.00-12.30
Sociale Zaken (tel. spreekuur Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk	14 0251 Bezoek	ma t/m vr 09.00-10.00 ÷ 14.00-15.00	09.00-10.00 09.00-10.00 ÷ 14.00-15.00
Steunpunt vrijwilligers Heemskerk W: www.thuisinheemskerk.nl	0251 73 17 00	ma t/m vr	09.30-12.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus E: planning@svvijmond.nl W: www.vrijwilligersvervoerijmond.nl	0251 25 74 81	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva! Zorggroep	088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Woonopmaat W: https://www.woonopmaat.nl/contact	0251 25 60 10	ma t/m vr	09.00-17.00
De ZorgSpecialist E: info@dezorgspecialist.nl	023 510 02 00	ma t/m vr	08.00-17.00
De Zonnebloem – Onze vrijwilligers bezoeken hulpbehoevende ouderen en organiseren diverse activiteiten.	06 42 15 94 63		