

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Gerard Bruins

MEI 2025

ZAALBERGLAAN



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.

Shoarma ovenschotel met aardappelschijfjes

Deze shoarma ovenschotel is ideaal voor een doordeweekse dag en is erg lekker met wat knoflooksaus erbij. Het is snel en makkelijk, en alles gaat lekker in één schaal!

Benodigdheden

- 350 gr shoarma
- 800 gr aardappelschijfjes
- 2 puntpaprika's
- 200 gr prei in ringetjes
- 250 gr champignons
- 1 uitje
- 4 tenen knoflook
- 75 gr geraspte kaas
- 2 theelepels shoarmakruiden

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200 graden en vet een ovenschaal licht in met olie of boter.
2. Pel de ui en knoflook en snipper ze fijn. Snij de puntpaprika's in dunne reepjes en de champignons in plakjes. Verhit een scheutje olie in een grote pan en bak de shoarma op middelhoog vuur in 4-5 minuten bruin.
3. Voeg de ui en knoflook toe en bak dit 2 minuten mee. Doe daarna de champignons en paprika erbij en bak alles nog 5 minuten totdat de groenten

zacht beginnen te worden. Roer de prei en de shoarmakruiden erdoor en bak dit nog 1 minuut.

4. Schep het groentemengsel in de ovenschaal en verdeel het gelijkmatig. Bedek de bovenkant met de aardappelschijfjes en strooi hier de geraspte kaas overheen.
5. Bak de shoarma ovenschotel 25 à 30 minuten in de oven tot de bovenkant goudbruin is en de aardappelschijfjes gaar zijn. Laat de ovenschotel 5 minuten rusten voor het serveren.
6. **Tips:** bewaar de overgebleven rest van de shoarma ovenschotel maximaal 2 dagen afgedekt in de koelkast. Je kunt hem opnieuw opwarmen in de oven of magnetron.
De aardappelschijfjes kunnen ook vervangen worden door zoete aardappel voor een zoetige twist. Kook de aardappelschijfjes ca. 5 minuten voor om de oventijd te verkorten.

Eet smakelijk!



Nu weer te droog?

Vorig jaar hadden we lange tijd last van overvloedig water en dat werd duidelijk wanneer we in de Heemskerkse duinen wilden wandelen of fietsen. Maar het kan verkeren sprak eens een voorvader en de maand maart was heel erg droog. Weet u nog dat we vorig jaar in de Heemskerkse duinen beter konden pootje baden dan wandelen of fietsen? Maar de lente is echt begonnen en we hebben de klokken weer verzet zodat we langer van het zonlicht kunnen genieten (als de weergoden meewerken natuurlijk). Op naar de zomer en naar de zonnige terrassen. De zonnige terrassen heb ik ook in een weekend opgezocht in het land van Sinterklaas en daarvan ook heerlijk genoten. Ook heb ik ervaren dat respect voor ouderen daar meer aanwezig is dan bij ons, getuige het vele malen aanbieden van een zitplaats in bomvolle metro's. Een temperamentvol publiek maar daar kunnen wel de aanhangers van twee voetbalclubs zonder een enorme politiemacht in relaxte sfeer naar een wedstrijd. Althans zo heb ik dat ervaren en dat is bij ons koele Nederlanders wel anders.

Goed, de tijd voor de nieuwe plantjes in de tuin is weer aangebroken en we kunnen meer buiten vertoeven om tuin en/of balkon een kleurrijk gezicht te geven. Met karren vol zie ik de tuinliefhebbers bij de plaatselijke leverancier vertrekken.

Heeft u al vakantieplannen gemaakt voor de komende zomer? Wordt de camper of caravan weer van stal gehaald? Wist u dat er inmiddels bijna 174.000 campers en ruim 406.000 caravans per 1-1-2025 geregistreerd staan. Of wordt het toch een 'verzorgde' reis? Thuisblijven is natuurlijk ook een optie en genieten van het Heemskerkse strand tijdens de steeds warmer (en droger?) wordende zomers in Nederland.

Wat staat er o.a. deze maand in dit nummer:

Historische Kring Heemskerk
Babbeltrucs
De Zorg voor Morgen
Puzzel
Karel
Gemeentenieuws
Uit de oude doos
De ziekte van Lyme
Seniorweb
Parkinson café
Humanitas, Lokaal & Landelijk
Wij gedenken

Veel leesplezier
namens de redactie
Jan de Looze



Senior

voor Heemskerkse Ouderen

55^e jaargang, nummer 9, mei 2025

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 6 mei 2025

Inleverdatum kopij juninummer:

uiterlijk 12 mei 2025

Oplage:

5632 exemplaren - 383 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

vermeldt naam, adres en e-mailadres

Redactie

Jan de Looze, Magda Vermeij,
Meike Stuur, Harry Wagendorp (beide lay-out),
Wout de Groot en Ingrid Dudink

Kopij

Naar: E seniorheemskerk@metheemskerk.nl

Illustraties

Harry Wagendorp
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

De computerhelpdesk ...

Wij komen bij u thuis, of u kunt na overleg het apparaat brengen. Bellen? Op werkdagen 9.00 en 17.00 uur.

- Ria Sinkeldam,
T [0251 24 69 00](tel:0251246900)
E rsinkeldam@gmail.com
Gespecialiseerd in Apple en op afstand gestuurde apparaten, zoals bijvoorbeeld smart verlichting.
- Koos Jacobs
T [0251 24 12 77](tel:0251241277)
E digi2003@casema.nl
- Hien Nio
T [0251 23 57 79](tel:0251235779)
T [06 24 97 21 02](tel:0624972102)
E hien.nio@gmail.com



Alzheimer Trefpunt.

Alzheimer Nederland MK
08 mei 2025

Thema: "Hoe houd je iemand met dementie actief?"

Blijven meedoen is voor iemand met dementie niet vanzelfsprekend. Hoe houd je bijvoorbeeld je naaste met dementie betrokken bij het dagelijks leven?

Het thema wordt ingeleid met een gesprek met meerdere mensen van de Reigershoeve. Iedereen is welkom en de toegang is gratis, aanmelden is niet nodig. Inloop vanaf 19.00 uur. Aanvang: 19.30 uur



Ontmoetingscentrum de Stut
Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk
T [0251 24 86 48](tel:0251248648)
E contact@destut.nl

Biljarten Voor Ouderen (B.V.O.)

Heemskerk 2 is kampioen van de B.V.O. competitie.



Waar teams uit Castricum, Heiloo, Alkmaar en Heemskerk aan deelnemen? De competitie werd gespeeld in twee periodes, Heemskerk 2 werd winnaar van de eerste periode en Heiloo van de tweede. De finale die werd gespeeld in Castricum werd na een spannende wedstrijd gewonnen door Heemskerk 2.



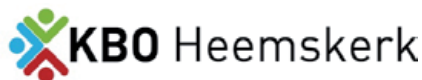
BZN ensemble

Zijn er in Heemskerk en omgeving nog "jonge" oudere muzikanten 55+? Wij zijn een leuke, enthousiaste en gezellige groep 55-plus-sers die iedere dinsdagochtend van 10.00 tot 13.00 uur muziek maken in het Cultuurhuis, Maerten van Heemskerckplein 5 in Heemskerk. Ons repertoire laat zich omschrijven als populair in de meest brede zin van het woord met af en toe een uitstapje naar licht klassiek of kleinkunst. Een aantal keren per maand worden we ondersteund door een dirigente.

Inmiddels bestaan we alweer geruime tijd en hebben we - ook door verloop van leden - ruimte voor nieuwe enthousiaste muzikanten. Daarom zoeken we muzikanten (55+) die tenminste zelfstandig op beginnersniveau een muziekinstrument kunnen bespelen, al ervaring hebben met een instrument of kunnen zingen en bladmuziek kunnen lezen. In het Cultuurhuis staan voor ons o.a. ter beschikking een piano, percussie en wellicht heb je een eigen muziekinstrument. Dus: Verlaat je huiselijke comfortzone en kom op een dinsdagochtend luisteren en misschien wel meespelen!!!

En... zijn er ensembles / orkestjes die ook met verloop van leden te maken hebben? Waarom niet samengaan? Heb je interesse, neem contact met ons op. Voor meer informatie (repertoire etc.) kun je terecht bij Thomas Fokkens

T [06 13 46 70 78](tel:0613467078)
E thomfokkens@gmail.com



Leo Schoonen †

Wij ontvingen het droevige bericht dat Leo Schoonen is overleden. Hij struikelde vrijdagavond 21 Maart, viel ongelukkig en overleed daardoor. Leo was onder meer voorzitter van de KBO Heemskerk en bestuurslid van de Grijze Ezel. In het verleden nam hij nog aan veel meer en ander vrijwilligerswerk deel. Hij was een ras-vrijwilliger. Hij had veel interesse voor diverse belangrijke zaken voor ouderen. Nam daardoor deel aan diverse projecten.

- Thuis in Heemskerk (buurtje)
- Financiële uitbuiting en mishandeling ouderen
- Woonvisie en woonkeuken

Wij zullen Leo node missen ...
Leo is 28 maart gecremeerd.





In Heemskring 60 uit 2018, in een verhaal van Piet Brandenburg en Ineke Broekhuizen, stond **De geschiedenis van de Heemskerker Reddingsbrigade**.

In 1957 werd de Heemskerker Reddingsbrigade (HRB) opgericht, nadat er meerdere verdrinkingsgevallen waren geweest bij het strand van Heemskerk. Op verzoek van burgemeester Nielen kreeg een ambtenaar, de heer Vos, de taak om dit op poten te zetten. Er moest veel geregeld worden, zoals een onderkomen, een boot en samenwerking met EHBO-verenigingen. In het begin werkte men vanuit tenten van het Rode Kruis en werd getraind in het Velsersbad in IJmuiden.

De eerste leden kwamen vooral via-via. Jongens die toevallig op het strand waren, sloten zich aan. Later groeide het ledenaantal gestaag. De trainingen waren serieus en gescheiden voor jongens en meisjes. Op vrijdagavond werd er geoefend, later in het zwembad De Waterakkers in Heemskerk. De strandwacht was er eerst alleen in het weekend, van Hemelvaart tot half september. Er werd gewaakt voor gevaarlijke stromingen en muien, vooral bij oostenwind. Met roeiboten, reddingslijnen en later rubberboten met buitenboordmotor werden mensen in nood uit het water gehaald. Communicatie met hulpdiensten was lastig; soms moest men over het duin naar de Kruisberg rennen om te bellen. In de loop van de jaren verbeterden de omstandigheden. Er kwam een houten reddingspost, portofoons en betere boten. Ook kwamen er strandhuisjes en een paviljoen. De HRB hield toezicht op watersporters en lette op spelende kinderen die door opkomend tij in gevaar konden komen. De vrijwilligers vervulden een veelzijdige rol: van reddingen en EHBO tot het legen van de prullenbakken en het helpen zoeken naar verloren sleutels of kinderen.

2025. Nog steeds zijn de vrijwilligers van de HRB actief in het weekend.

Lid worden van de HRB:

W <https://hrbheemskerk.nl/lidmaatschap/>

Wil je meer lezen? Het hele artikel over de Heemskerker Reddingsbrigade vind je in onze Beeldbank.

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

Vraag van de maand: "Zal ik mijn zonnepanelen straks maar uitzetten?"

De saldering wordt vanaf 2027 afgeschaft en je moet ook al terugleverkosten betalen voor je eigen zonnestroom. Daarom twijfelen mensen over het nut van zonnepanelen. Wij hebben hierbij drie adviezen:

1. Behoud je zonnepanelen of koop ze alsnog. Een voorbeeld: met bijv. 6 panelen bespaar je nu nog € 410 per jaar; vanaf 2027 wordt dat € 150. Dit is natuurlijk minder, maar het is nog steeds een rendement van ± 5% op de aanschaf en dit is meer dan de spaarrente bij de bank!
2. Laat vaatwasser, wasmachine e.d. zoveel mogelijk draaien als je zonnestroom hebt. Zo'n 30-35% verbruik van je eigen zonnestroom is goed haalbaar. En deze stroom is 'gratis'.
3. Schaf geen thuisbatterij aan. Je verdient hem niet terug binnen de levensduur. Misschien verandert dat nog in de toekomst, maar op dit moment raden we de thuisbatterij af, als je er geld mee wilt besparen.

Wat voor vragen leven er bij u?

We zijn eigenlijk wel benieuwd welke vragen er bij u leven op het gebied van duurzame energie en van energiebesparing! Dus waarover leest u hier graag iets? U kunt uw vraag stellen door een e-mail te sturen naar:

E info@ecoheemskerk.nl

De interessantste vraag belonen we met een fles wijn!

Tip: Hoe houd ik mijn huis koel?

De zomer nadert. Lees op onze website tips hoe je je woning een beetje koel houdt zonder veel stroom te gebruiken:

W www.ecoheemskerk.nl/je-huis-energievriendelijk-koelen/

Hulp bij energiebesparing

Heeft u vragen over uw energiegebruik of over woningisolatie? Iedere Heemskerkse senior kan een afspraak maken met een Energiecoach van EcoHeemskerk voor een gratis energiebespaaradvies.

Huurders gaan voor meer informatie naar:

W www.ecoheemskerk.nl/energiehulp

Eigen woning bezitters gaan naar:

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

Of bel ons:

T [06 42 65 98 42](tel:0642659842).

Nieuw: Cultuurcafé voor Senioren in Heemskerk
Vanaf heden bent u elke dinsdagochtend van harte welkom in het **Cultuurcafé** (9.45-12.00 uur).

**KOM
ERBIJ!**

Geniet van een gezellige inloop met koffie en thee, boeiende lezingen, creatieve workshops en ontmoetingen met andere cultuurliefhebbers. Het

programma wisselt wekelijks, met muziek, dans, kunst en meer!

**CULTUUR
HUIS
HEEMSKERK**

V
Viva! Zorggroep

Het Cultuurcafé is een samenwerking van Cultuurhuis Heemskerk, Bibliotheek IJmond Noord en de ViVa! Zorggroep.

Inloopspreekuur Autisme Steunpunt IJmond in de Bibliotheek

Heb je vragen over autisme, bij jezelf of een naaste? Het



Autisme Steunpunt IJmond helpt je graag verder. Elke twee weken op donderdag kun je van 13.00-15.00 uur in Bibliotheek Heemskerk terecht voor gratis advies van

professionals en ervaringsdeskundigen.

Loop gerust binnen voor een gesprek en een kopje koffie! Aanmelden is niet nodig.



Sjoelvereniging
"De Sjoelschijf"
Kennemerland



Vrijdag 11 april hield de sjoelclub "De Sjoelschijf" uit Heemskerk haar jaarlijkse **paaskien** avond in het "Zalencentrum de Jansheeren" in het mooie centrum van Heemskerk. Geweldige avond! De winnares ontvangt de prijs, een mand met levensmiddelen uit handen van penningmeester Robert Pick.

GRATIS APK VOOR UW KUNSTGEBIT

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

**TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
VERHAGEN**

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

Sport **Concerten**

Spel **Zalen Verhuur**

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren

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

Maltezerplein 1
1961 JC Heemskerk
0 251 257 485

Woonvisie Beverwijk en Heemskerk: Samen bouwen aan prettig wonen

Meer woningen voor starters en senioren, een soepelere doorstroming, volop aandacht voor duurzaamheid en betaalbaarheid en een wijkgerichte aanpak. Dat is waar Beverwijk en Heemskerk de komende jaren werk van maken. De twee gemeenten bundelen hun krachten om de woningmarkt toegankelijker te maken en buurten klaar te stomen voor de toekomst. In deze woonvisie leggen ze de koers vast voor 2030 met een doorkijk naar 2040. In mei nemen de gemeenteraden een besluit hierover.

Woningmarkt onder druk, tijd voor oplossingen

Een huis vinden is niet gemakkelijk. Starters trekken aan het kortste eind, senioren zitten vast en betaalbare woningen zijn schaars. Tijd om daar verandering in te brengen. Net als in de rest van Nederland is de vraag naar huur- en koopwoningen in Beverwijk en Heemskerk groot. Daarom gaan de gemeenten aan de slag: meer bouwen, bestaande woningvoorraad beter benutten, kwaliteit verouderde wijken verbeteren en zorgen voor een eerlijke woningverdeling.

Het wonen van morgen begint vandaag.

Om de ambities waar te maken, zetten gemeenten in op duurzame, klimaatbestendige wijken, besparing van energie met slimme mobiliteitsoplossingen. Hiervoor is samenwerking tussen alle betrokken partijen een voorwaarde: van woningcorporaties en projectontwikkelaars tot maatschappelijke organisaties. En natuurlijk met de steun van de provincie en het Rijk om de kosten beheersbaar te houden en projecten haalbaar te maken. De gemeenten zetten vol in op het bouwen van woningen die betaalbaar zijn. Daarbij nemen we maatregelen om onredelijke huurprijzen aan te pakken. Een groot deel van het programma bestaat uit koopwoningen onder € 405.000. Ook gaan we wonen en zorg meer verbinden. Er komt meer aandacht voor woningen en woonvormen die levensloopbestendig zijn en ouderen en mensen met een zorgvraag ondersteunen. Deze woonvisie is niet zomaar een plan op papier. Het is een routekaart naar een prettig woonklimaat, gemaakt met input van inwoners, woningcorporaties, marktpartijen en maatschappelijke organisaties. RIGO, een onafhankelijk advies- en onderzoeksbureau, hielp bij het onderzoek en de totstandkoming.

Woonzorgvisie Beverwijk en Heemskerk vastgesteld

De colleges van Beverwijk en Heemskerk hebben de Woonzorgvisie 2030 vastgesteld. De visie heeft de titel: Thuis in de buurt: Samenwerken aan wonen, zorg en welzijn. Het onderwerp is: hoe ouderen of aandachtsgroepen zo lang mogelijk, of weer opnieuw zelfstandig kunnen thuis wonen. Daarbij gaat het niet alleen om geschikte huisvesting maar ook om de juiste zorg of ondersteuning.

Vier ambities

De gemeenten hebben de Woonzorgvisie opgesteld in samenwerking met partners op het gebied van wonen, zorg en welzijn. Het doel is dat iedereen een prettig thuis heeft, met de juiste zorg en ondersteuning. Om dit doel te behalen zijn vier ambities benoemd:

1. Voldoende passende woningen die aansluiten bij de behoefte van **ouderen** en groepen die aandacht verdienen.
2. Sterke veerkrachtige wijken.
3. Zorg en ondersteuning toegankelijk houden voor iedereen die dit nodig heeft.
4. Meedoen vanuit eigen kracht, ondersteuning waar nodig.

Samen met de partners gaan de gemeenten deze ambities uitwerken in een uitvoeringsagenda.



Intensieve samenwerking

Anders dan bij eerdere versies hebben de gemeenten vanaf het begin intensief samengewerkt met de partners. De partners zijn Woonopmaat, Pré Wonen, Viva! Zorggroep, RIBW/Kam, MET Heemskerk en Welzijn Beverwijk. Binnen de gemeenten werken het sociaal domein en het woondomein samen bij deze opgave. De partners zien een meerwaarde in de samenwerking en willen die continueren, versterken en uitbreiden.

Vragen?

Neem contact op met de gemeente:

T 14 0251 of **T 0251 25 67 77**

E post@heemskerk.nl

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

Zou Karel (blz 12) hier blij mee zijn?
Karel wacht 't af, denken we.



Vrijwilligers bij MantelZ

Wist u dat MantelZ vrijwilligers in Heemskerk heeft? Vrijwilligers die uw naaste gezelschap houden zodat u even weg kan. Soms is het moeilijk om uw naaste alleen te laten, maar u wilt bijvoorbeeld ook graag naar de gym op vrijdag. Een vrijwilliger kan uitkomst bieden. Hoe werkt dit? De coördinator komt langs om te horen wat uw vraag is en wat voor vrijwilliger u zoekt. Dan gaat zij aan de slag om iemand te vinden in het eigen bestand of via een vacature op de vrijwilligerswebsite van Heemskerk. Als er een vrijwilliger is gevonden dan wordt deze door de coördinator aan u en uw naaste voorgesteld. Bij een klik gaat de vrijwilliger aan de slag. Na de eerste keer worden mantelzorger en vrijwilliger gebeld om te vragen hoe het is gegaan. Na een maand komt er een evaluatie. De coördinator houdt regelmatig met beide partijen contact. En als er géén klik is, dan zoeken we verder. Al onze vrijwilligers krijgen een uitgebreide intake en hebben een VOG (verklaring omtrent gedrag) en worden goed begeleid.

Uitspraak mantelzorger:

"Ik ben heel blij met de vrijwilliger van MantelZ. Ze komt zodat ik naar de gym kan op vrijdagochtend. Ze doet dan een spelletje met mijn man of ze gaan samen wandelen, hij met zijn nieuwe scooter. Ook blijft ze nog even als ik thuiskom en dan praten we nog even. Ik kan nu naar de gym want ik weet dat er iemand bij mijn man is. Ik was gestopt omdat ik hem niet zo lang alleen wilde laten, dat kan gelukkig nu weer."

Heeft u behoefte aan een vrijwilliger of wilt u meer weten? Bel of mail met Hanna Blankevoort. Bereikbaar op **T 06 12 27 05 04** of E h.blankevoort@mantelz.nl.

Cursus 'Omgaan met dementie'

De cursus is bedoeld voor mantelzorgers en naasten van mensen met (beginnende) dementie. Er is net een diagnose gesteld of er is sprake van een vermoeden van beginnende dementie waarbij nog geen diagnose gesteld is. We geven o.a. informatie over vormen van dementie en voorzieningen en ook is er ruimte om met andere deelnemers in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen.

De gratis cursus bestaat uit twee dagdelen; maandag 26 mei en 2 juni van 13.30 - 16.30 uur in Heemskerk.

Voor informatie en aanmelding:

Anita Osinga **T 06 20 59 88 21**
Hanna Blankevoort **T 06 12 27 05 04**
of kijk op **W www.mantelz.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 **01-04-2025**

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

T 06 33 00 95 94

E keuring@oliveiro.nu

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

Kienen

Lieve kienfans,



Maandag 26 mei is alweer de laatste kienmiddag. We hebben een mooi seizoen gehad en hopen dat u deze keer ook komt.

We doen 3 ronden voor € 5,00. De zaal gaat om 13.30 uur open en we starten om 14.00 uur. U bent van harte welkom!

Locatie: de Jansheeren, Maltezerplein 1 (bij de Deka).
We wensen u allen alvast een mooie zomer toe.

Groetjes namens het kienteam:

Anita, Bets, Marga en Truus



Uitnodiging

Voorkom oplichting door babbeltrucs
Tips van de politie



Steeds meer mensen worden slachtoffer van oplichting door 'babbeltrucs'. Babbeltrucs zijn smoesjes waarmee oplichters proberen mensen te beroven. Deze oplichters komen vaak betrouwbaar over. Daardoor kan het iedereen overkomen. Ook u.

De gemeente Heemskerk en de politie doen er alles aan om deze oplichting tegen te gaan.

We nodigen u daarom van harte uit voor een presentatie over deze vorm van oplichting. Zodat u mogelijke signalen kunt herkennen en zodat u weet wat u kunt doen om uzelf te beschermen.

De heer Thijs Hendriks, Wijkagent bij de politie IJmond, vertelt u graag meer hierover in een interactieve voorlichtingsbijeenkomst.

Wat kunt u verwachten?

- Informatie over veelvoorkomende vormen van oplichting
- Tips om oplichting te herkennen
- Tips om uzelf te beschermen tegen oplichting
- Uiteraard kunt u ook vragen stellen.

Waar: Ontmoetingscentrum de Stut,
Maasstraat 3 Heemskerk

Datum: maandag 12 mei 2025

Tijd: 11.00-12.30 uur

De toegang is gratis en u hoeft zich niet in te schrijven.



Tussen de eerste en de laatste kus zit een leven lang. De eerste is gegeven vol vreugde en voorspoed. De laatste uit dankbaarheid en vol van verdriet. Het initiatief zal je zelf moeten nemen. De emotie op dat moment zal zichtbaar zijn. Of het uitbundig of ingetogen is, hangt sterk van de persoon af. Kunt u zich nog de eerste kus/zoen herinneren tijdens uw verkering? Uw hart sloeg in uw keel, uw maag was van streek en u had het gevoel van dronkenschap. Een gelukkig moment wat eeuwig mocht blijven duren. Op de officiële kus moest u wachten totdat de ambtenaar van de burgerlijke stand, na het tekenen van de huwelijksakte, toestemming gaf om elkaar te kussen. Inmiddels had u in familie en vriendenkring allang elkaar omarmd, vergezeld met een kus. Vreemden of onbekenden hield u in eerste instantie op afstand door de arm gestrekt te houden.

Meedoen met gewoontes bij begroeting vindt niet iedereen gepast en maakt dat ook kenbaar. "Doe er maar één" of "Geef maar een hand" zegt men dan. Het een of het ander is welgemeend en is uit het hart.

Fred Wijers



En neem je buur mee.

Er is trouwens genoeg te doen in Heemskerk/

Zie de agenda op blz. 20 en 21.

Bridgen Op Maandag

Wij hebben nog plaats genoeg!

Gaat u 's avonds laat liever niet meer over straat. Kom dan gezellig bridgen bij Bridgeclub BOM (Bridgen Op Maandag 13.00 u).

Op de maandagmiddag wordt in het Sportcentrum welkelijks gespeeld in twee lijnen. Vier keer in het seizoen kunt u promoveren of degraderen.

De sfeer is ontspannen en wij houden een Kerstdrive en aan het eind van het seizoen een slotdrive. Nieuwe leden kunnen zich melden bij onderstaand secretariaat of wedstrijdleider.

U bent van harte welkom.

Secretaris: Fred Wijers T [06 29 26 25 86](tel:0629262586)

Wedstrijdleiding: N. Meijland T [06 41 73 48 16](tel:0641734816)



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
GERARD KOOL

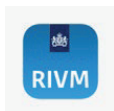
verzorgt voor u de uitstraling die u wilt met :

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



De zorg voor morgen

begint vandaag

Het RIVM blikt elke vier jaar vooruit op ontwikkelingen in de volksgezondheid en zorg. Dit keer beschrijft het rapport Volksgezondheid Toekomst Verkenning 2024 (VTE 2024) vijf grote opgaven op weg naar 2050. Nederland nog niet goed is voorbereid op deze opgaven. De opgaven hangen met elkaar samen, en moeten dus gezamenlijk worden aangepakt. De komende jaren is een standvastig gezondheidsbeleid nodig, met concrete doelen.

We noemen 4 opgaven uit het rapport die voor ouderen van belang zijn:

1 De vergrijzing is en blijft de belangrijkste maatschappelijke ontwikkeling voor de volksgezondheid. Meer nieuwe woonvormen zijn nodig waarin ouderen samen kunnen leven, elkaar kunnen helpen en aandacht krijgen. Verder is het belangrijk maatschappelijk de discussie te voeren welke behandelingen, zorg en beslissingen rondom het levenseinde nodig en gewenst zijn. Tegelijkertijd zijn veel ouderen na de pensioenleeftijd nog vitaal. Het is daarom belangrijk dat oudere mensen kunnen blijven meedoen in de samenleving. Deze punten vormen samen de eerste opgave.

2 De grote gezondheidsverschillen in Nederland vormen de tweede opgave. Mensen met een betere maatschappelijke positie leven gemiddeld 14 jaar langer in een goede gezondheid dan groepen die het slechter hebben. Hierbij is financiële bestaansonzekerheid belangrijk, vaak in combinatie met slechtere woonsituaties of de omstandigheden tijdens het werk. Het is dus nodig om die omstandigheden te verbeteren.

3 Een verdere opgave is hoe **goede zorg** geleverd kan worden, ook bij een grotere vraag naar zorg en



een steeds groter tekort in personeel. Ook zullen er in verhouding niet genoeg mantelzorgers zijn voor de

vraag. Mantelzorgers kunnen **overbelast** raken!

4 Tenslotte wordt een **gezonde inrichting van de leefomgeving** genoemd, om beter voorbereid te zijn op de gevolgen van klimaatverandering. Denk aan

hittestress en wateroverlast. Een groene omgeving is ook goed voor de gezondheid: het stimuleert ontmoeten, ontspannen en bewegen.

Bron Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu
Rapport VTE 2024

Publicatie d.d. 27-11-2024

W <https://www.rivm.nl/publicaties/keuzes-en-kansen-hoofdrapport-vtv-2024>



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 07 en 21 mei en vervolgens 2 keer per maand in **De Vrijburcht, Vrijburglaan 2**. Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau **T 085 488 36 16**.

Zelf een datum reserveren kan via website:

W <http://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.



Puzzelhoek

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				27						28		29		30			31				32	
33				34				35		36				37				38				39	
40			41		42		43		44				45				46			47		48	
		49		50		51		52		53		54				55			56		57		
58	59					60		61		62				63				64				65	
66					67					68				69				70		71			
	72				73			74					75					76			77		
78				79		80	81					82		83			84			85			86
87						88					89		90		91				92				
		93				94					95				96		97		98		99		
100	101				102				103				104		105		106		107				108
109				110				111				112				113		114				115	
116			117		118		119					120				121		122			123		124
		125		126		127				128				129					130		131		
132								133					134					135					

Horizontaal

1. Bergengte – 6. Franse plaats – 9. Lol – 13. Leegloper – 18. Kleine vrucht – 19. Omlaag – 22. Muziekinstrument – 24. Asielzoekerscentrum – 25. Voorbeeld – 27. Vogelpluim – 28. Wee – 30. Paardengang – 32. Heer – 33. Regionale Omroep Oost – 34. Jongere broer – 35. Erbarmen – 38. Geladen deeltje – 39. Gevangenis – 40. Europees Parlement(afk.) – 42. Vleessap – 44. Pel – 45. Directeur(afk.) – 46. Landtong – 48. Regiment infanterie – 49. Geleerd – 51. Zeker – 53. Taartje – 55. Kever – 56. Ten laste van – 58. Smid – 60. Waterplant – 62. Twijg – 63. Karaat – 64. Verfrissingsmiddel – 66. Omlaag gaan – 67. Aanwijzer – 69. Oogvocht – 71. Afgesloten stand – 72. Deel van het oor – 73. Fries riviervtje – 74. Hoeveelheid – 75. Reinigingsmiddel – 76. Kleintje – 77. Zwarte delfstof – 78. Kort – 80. Broodsuiker – 83. Taille – 85. Kledingstuk – 87. Hardloper – 88. Watering – 89. Schaakterm – 91. Te zijner tijd – 92. Lange rij – 93. Politieke partij – 94. Knaagdier – 95. Aardappel – 97. Zeer – 99. Kluns – 100. In oprichting – 102. Meertje – 103. Kerel – 104. Breiachtig voedsel – 106. Grondsoort – 108. Vrije Universiteit – 109. Rekenopgave – 110. Schapenhaar – 111. Keukengerei – 114. Keukenkruid – 115. Gehoororgaan – 116. Nikkel – 118. Beddengoed – 120. Houding – 121. Vaartuig – 124. Zijne Majesteit – 125. Judograad – 127. Bijbelse figuur – 129. Oude munt – 130. Jong varken – 132. Naaigerei – 133. Muziekinstrument – 134. Speksteen – 135. Soort koekje.

Verticaal

1. Angstig – 2. Rubidium – 3. Erfelijkheidsdrager – 4. Naschrift – 5. Neerslag – 6. Levenslucht – 7. In veiligheid – 8. Daar – 10. Antwoord betaald – 11. Zwitserse bergtop – 12. Bruine verfstof – 13. Leerbereider – 14. Dierengeluid – 15. Artsen Zonder Grenzen – 16. Aanmeldingscentrum – 17. Achterste – 20. En dergelijke(afk.) – 21. Afstandsmaat – 23. Namelijk – 26. Soort jazz – 27. Van dit jaar – 28. Specerij – 29. Knorrepot – 31. Vis – 32. Raamscherm – 36. Hondenras – 37. Gezet – 41. Niet rechtstreeks – 43. Graanopslag – 46. Rekening – 47. Treurzang – 49. Een enkele keer – 50. Vreemde munt – 52. Mouwloos hemd – 54. Hakgerei – 55. Zweefrek – 56. Deel van boom – 57. Droombeeld – 59. Rare gast – 61. Reeks – 63. Gil – 65. Wondvocht – 67. Tot en met – 68. Paard – 69. Ogenblik – 70. Baat – 78. Soort visnet – 79. Bedrog – 81. Bezieling – 82. Catalogus(afk.) – 84. Gedroogd gras – 85. Bedeesd – 86. Roerganger – 89. Bamboebeer – 90. Woudrund – 94. Verhaal – 95. Kookgerei – 96. Belasting – 98. Getreuzel – 101. Vrouwelijk schaap – 102. Gevuld – 103. Soort rotan – 105. Zout water – 107. Vermogend – 108. Zoogdier – 111. Rendier – 112. Laag – 113. Getroffen – 117. Voorzetsel – 119. Bazige vrouw – 122. Bevestiging – 123. Per – 125. Doctor(afk.) – 126. Namiddag – 128. Let wel – 129. Dwarsmast – 130. Bronzen Kruis(afk.) – 131. Gram(afk.).

Karel en de Kleinkinderen

We hadden weer last van de klimaatkancel. Of last, eigenlijk niet. Want 't was zomaar een stukje voorjaar aan het eind van de winter. De zon scheen volop, de temperatuur liep naar de 20°C. Velen liepen voorbij met ontblote ledematen, vaak nog melkwit. Daartussen bevoog Karel achter zijn EMPR*) met een grote grijns op



Caro 2020

zijn gezicht.

"Hé, Karel", riep ik, "welk geluk heeft jou getroffen?"

"Wat je zegt", antwoordde Karel, "we hebben er een kleinzoon bij. Carolientje**) heeft een broertje."

"Gefeliciteerd", gratuleerde ik Karel uitbundig, "en hoe heet de aanwinst?"

"Bameta", zei Karel trots.

"Bameta", herhaalde ik, "wat een

typische naam."

"Vond ik ook", was Karel het met mij eens, "het is een combinatie van 3 namen."

"Hoe zo?", vroeg ik me af.

"Mijn dochter en mijn schoonzoon kwamen er niet uit" legde Karel uit. "Van de 3 namen die ze leuk vonden hebben ze een combinatie gemaakt."

"Echt?" vroeg ik.

"Jazeker", reageerde Karel, "en ik vond dat best wel slim."

Snel zocht ik Bameta op mijn iPhone met DuckDuckGo. Het bleek een fabrikant van werktuigmachines in Duitsland.



DuckDuckGo is een veilige browser op Internet. Stop met Google en ga safe verder. Gebruik hetzelfde internet, maar met meer bescherming.

T <https://duckduckgo.com>

Ik gaf mijn vondst aan Karel door. "Kan dat zo maar?" informeerde ik.

"Sinds 1970 mag je je kind zelf een originele voornaam geven", meldde Karel.

"Zo lang al?" wilde ik weten.

"Daarvóór was een Franse wet d.d. 1 april 1803 van Napoleon van kracht. Dit betekende dat je volgens de wet alleen voornamen mocht geven die voorkwamen op verschillende heiligenkalenders, of het moesten namen van bekende personen uit de oude geschiedenis zijn. De wet van Napoleon werd in 1815 door Koning Willem I al een klein beetje aangepast en versoepeld. Er werd toegevoegd dat ook Bijbelse en Germaanse namen zijn toegestaan", expliceerde Karel. "In 1970



werd deze wet volledig vervangen door de nieuwe naamwet die op de dag van vandaag nog steeds geldt. (Burgerlijk Wetboek, Boek 1 – Personen en familie-recht, Titel 2 – Het recht op de naam.).

"Tjonge", slaakte ik.

Karel keek vergenoegd. "Heb ik ff uitgezocht!"

"Netjes!" complimenteerde ik Karel.

Karel kon zijn geluk niet op.

"En heb je nog wensen voor je kleinkinderen?" vervolgde ik ons gesprek.

"Niet gelijk nu", zei Karel, "maar ik zie wel problemen in de nabije toekomst."

"Wat dan?" vroeg ik.

"Het vinden van hun woning", meende Karel.

"Dat ligt nog ver weg", gaf ik als mijn mening, "maar misschien zijn er dan veel meer clusterwoningen."

"Clusterwoningen?" Karel keek me vragend aan.

"Dan delen bewoners allerlei voorzieningen, maar heeft iedereen ook zijn eigen appartement met douche, toilet en eventueel kitchenette", wjisneusde ik, "met bijvoorbeeld een gemeenschapsruimte, een gedeelde wasruimte met wasmachines en droogautomaten, huurbare logeerkamers enzovoort."

"Interessant", zei Karel.

"Je kunt het ook combineren met een buurthuis of ruimte voor thuiszorghulp", voegde ik toe.

"Ook geschikt voor senioren", glunderde Karel.

"Precies", benadrukte ik, "en als we de jongeren huurkorting geven als ze de ouderen helpen, lossen we nog meer problemen op!"

"Daar moesten we maar gelijk in Heemskerk mee beginnen", vond Karel. "Regeren is vooruitzien."

"Er zijn in Nederland genoeg voorbeelden te vinden", vulde ik aan, "maar het vraagt om samenwerking tussen de gemeente, de wooncorporaties, de welzijnsorganisaties en de verzorgingsorganisaties."

"Daar hoor ik in Heemskerk niks over", meende Karel.

"Tja... **)", mompelde ik, "laten we maar beschuit met muisjes gaan eten bij je schoondochter, da's leuker."



"Dat kan nog niet", antwoordde Karel, "ze doen dat in de volgende week, maar je bent van harte welkom."

"OK Karel", antwoordde ik.

Karel knikte me toe, en hij liep verder in het zonnetje, nog steeds stevig leunend op zijn EMPR.

*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karels kleindochter

***) Zie blz. 7

Harry Wagendorp

E harrywagendorp@mac.com



• Week 11 2025



Leerlingenraad van De Zevenhoeven vergaderde 5 maart in onze bestuurskamer

• Week 12 2025

> **De avondvierdaagse 2025 in Heemskerk lijkt toch door te kunnen gaan!**

Het ziet er goed uit voor de avondvierdaagse in Heemskerk, die eerder afgelast werd. Team Sportservice organiseert de avondvierdaagse in Heemskerk dit jaar. Om dit goed te kunnen doen is de avondvierdaagse verplaatst naar juni. De avondvierdaagse is dit jaar van 17 tot en met 20 juni 2025. Zet deze week dus alvast in de agenda's! Team Sportservice gaat iedereen die mee wil lopen via de scholen, pers en sociale media informeren zodra er meer bekend is over inschrijving, startpunt en route. Zijn er vragen of wilt u zich aanmelden als vrijwilliger? Dan kan dit nu alvast via het mailadres [E kennemerland@teamsportservice.nl](mailto:kennemerland@teamsportservice.nl)

• Week 13 2025

> **RegioRijder heeft een nieuw telefoonnummer**

RegioRijder heeft een nieuw telefoonnummer: **T 085 788 61 11**. Het oude nummer helemaal buiten gebruik.

• Week 14 2025 niets overgenomen

• Week 15 2025

> **Woonvisie**

Zie de extra pagina 7 hierover.

> **Benieuwd hoe en wanneer we maaien?**

Misschien merkt u dat het groen op sommige plekken in Heemskerk hoger is dan vroeger. Dat we doen bewust! Zo geven we meer ruimte aan bloemen, bijen én vogels. Dit is hoe vaak we maaien:

- Speeltuintjes & sportvelden = elke week. Gras op sportvelden mag bijvoorbeeld niet hoger worden dan 4 cm. Speelvelden/speeltuinen en hondenuitlaatplekken niet hoger dan 18 c.
- Andere plekken = 2 of 3 keer per jaar. We maaien niet zelf, maar werken samen met aannemers en partijen zoals IJmond Werkt!

Heeft het effect? Jazeker! Bij de Baandert begonnen we 4 jaar geleden met ecologisch maaien. Toen stond er maar één plantje, nu is het een bloemenzee. Hoe meer bloemen, hoe minder kans voor gras. En geen zorgen, de bloemen groeien niet zo hoog, dus het blijft veilig. Heeft u al eens een melding gedaan over groen in Heemskerk? Blijf dat vooral doen! We passen ons maaibeeld niet direct aan, maar elke melding helpt ons om de plannen te verbeteren. Veiligheid nemen we altijd serieus.

> **Jaarlijkse Waterdag is op 17 mei!**

De jaarlijkse Waterdag komt eraan! Op zaterdag 17 mei van 12.00 tot 16.00 uur in Park Assumburg. Doe mee aan verschillende leuke, gratis activiteiten. We werken nog aan het programma, maar schrijf vooral de datum alvast met dikke stift in de agenda! Een tipje van de sluier? Er zijn AquaBubbles (grote ballen om mee over het water te lopen), de reddingsbrigade Heemskerk is aanwezig én je kunt waterbeestjes van dichtbij ontdekken. Houd onze socials en de gemeentepagina in de gaten voor meer informatie. Of kijk op [W https://duurzaam.heemskerk.nl/waterdag](https://duurzaam.heemskerk.nl/waterdag).

> **Houtsculptuur**



In deze week toverde sculptuurzager Jeroen Boersma een boom om tot een kunstwerk! Hij zaagde er een paard en sulky (een karretje) van. Waarom? Dit jaar bestaat de harddraverij vereniging 100 jaar! De houtsculptuur verwijst naar deze traditie.



Lang niet alles is vermeld en vaak wordt het ingekort.

Lees meer in de **W Ezelsoor!**

Of kijk in de krant op **W rodi.nl/heemskerk/archive**



Uit de oude doos Highlight: Kick Wilstra

Vorige keer aandacht voor de stripfiguur Tina, nu een strip over de voetbal, iets meer voor de heren, hoewel er tegenwoordig ook veel belangstelling is bij de dames. **Kick Wilstra** is een voetballende stripfiguur, die in de jaren 1950 erg populair was in Nederland. De geestelijke vader van Wilstra was Henk Sprenger, striptekenaar uit Oost-Knollendam. De naam Kick Wilstra is een combinatie van de namen van drie bekende voetballers uit die tijd: Kick Smit, Faas Wilkes

en Abe Lenstra.

De superspits verscheen voor het eerst in 1949 in een avonturenboek over Ketelbinkie. Vanaf 1952 verschenen de avonturen van Kick Wilstra in de Rotterdamse Ketelbinkiekrant en in het



Amsterdamse blad Rob's Vrienden. Door dagblad Het Parool zou Wilstra voorgoed bekend worden: dat gaf tussen 1955 en 1960 achttien boekjes met de belevenissen van Kick Wilstra uit. In 2006 verscheen er een boekje over strips en HFC Haarlem, met de naam 'de klonen van Kick Wilstra'. Het boekje is gedrukt en uitgebracht door Drukkerij Excelsior Haarlem bv.



Wie kent niet de naam van Kick Wilstra?

Zijn voetbalroem is tot ver over onze nationale grenzen doorgedrongen. Reeds menige grasmat voelde de roffel van zijn snelle 'kicksen', als hij onweerstaanbaar op de doelmond afstormde en menig net ving zijn keiharde schoten, als evenzovele doelpunten op.

Ja, ieder kent zijn naam! Maar niet ieder kent het verloop van zijn avontuurlijk leven. In school- en jeugdeftallen oogste Kick vele lauweren, evenals in het 'eerste' van Victoria. Toen kwam de oorlog en vluchtte hij naar Engeland, waar hij als amateur in het prof-elftal van Malton-Rovers terecht kwam! Alle verleidelijke

aanbiedingen om in andere clubs te komen spelen wees Kick resoluut van de hand....

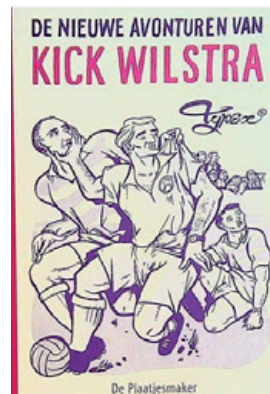
In 't kort: Kick's eerste club is de Veendorpse V.V., maar zijn grote triomfen viert hij bij Victoria, de Engelse voetbalclub Malton Rovers, het Italiaanse Titan en natuurlijk het Nederlands elftal.

Tijdens zijn debuut in het eerste van Victoria, als invaller, scoort hij het beslissende doelpunt uit een omhaal. Vlak voor de beslissende wedstrijd om het landskampioenschap, wordt hij ontvoerd. Hij weet te ontsnappen en komt nog net op tijd om de achterstand om te buigen in een voorsprong. Ze winnen met 5 - 4. In zijn eerste interland scoort Kick meteen een hattrick. In 1940 vervult Kick zijn dienstplicht in Engeland. Kick Wilstra trouwt met zijn jeugdvriendin Jannie Robijn. Ze krijgen drie kinderen. De voetballende tweeling Rob en Rudi en in het laatste deel een dochter.



Nog steeds verkrijgbaar bij Bol voor de verzamelaars

W www.bol.com/nl/nl/p/reeks-1-de-avonturen-van-kick-wilstra-de-wonder-midvoor-deel-1-t-m-9/9200000033225441/



Maar daar blijft het niet bij. Tipex (Raymond Koot een Nederlandse striptekenaar en illustrator) tekent Kick in 2004 opnieuw: De nieuwe



avonturen van Kick Wilstra. Uitgegeven door de Strip-aap

W www.stripaap.nl

Bronnen o.a.:

W nl.wikipedia.org/wiki/Kick_Wilstra

W www.oudejeugdboeken.nl/strips/kick

W [nl.wikipedia.org/wiki/Typex_\(stripauteur\)](http://nl.wikipedia.org/wiki/Typex_(stripauteur))

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

E seniorheemskerk@metheemskerk.nl



- **Het inloopspreekuur**

We zijn weer op **donderdag 15 mei 2025** van **10.00 tot 12.00 uur** in de **Bibliotheek** in het **Gemeentehuis** te Heemskerk. Voor al uw vragen over hoor-, tinnitus- en evenwichtsproblemen. De koffie staat klaar!

- **De voorlichtingsbijeenkomst in Uitgeest**

De bijeenkomst op 13 maart 2025 was een succes. We telden 35 bezoekers in de zaal (onder wie ook enkelen uit Heemskerk!). Zij luisterden aandachtig naar wat onze twee inleiders te zeggen hadden over "Horen en verstaan". Voor velen was nieuw te ervaren hoe complex de hoorsituatie in elkaar zit. Er zijn altijd drie vragen: wat hoor ik? wat versta ik? en hoe waarschijnlijk is het dat het klopt wat ik versta? Daarmee zijn ons gehoororgaan en onze hersenen voortdurend bezig. Zo werd het duidelijk dat een eenvoudig hoortoestelletje dat je "niet ziet" en dat "alle problemen oplost" niet bij iedereen de goede oplossing oplevert. Tenslotte waren er veel vragen. Kortom, een succes!

- **Het geluidlandschap**

U weet dat verstaan van spraak (spraakverstaan) heel belangrijk is. Maar het is ook goed te bedenken dat dit aspect maar een deel is van het gehele "geluidlandschap". Hoortoestellen kunnen, wanneer nodig, het spraakverstaan verbeteren. Dat is belangrijk om goed te kunnen functioneren in de maatschappij. Maar ook het ontvangen en interpreteren van andere geluiden uit onze leefomgeving (denk aan verkeersgeluiden, geluiden in de natuur, of bij ontspanning in de tuin) zijn heel belangrijk. Zij waarschuwen voor onveiligheid of geven ons plezier in het leven! Daarom moeten fabrikanten van hoorapparaten zorgen dat hun apparaten meer kunnen dan alleen spraakverstaan verzorgen. En dat betekent ook dat u, wanneer u een nieuw hoortoestel beproeft, niet alleen aandacht moet geven hoe u het spraakverstaan ervaart, maar ook hoe natuurgeluiden, kabbelen van water, bladeren onder de voeten of verkeerslawaaï bij u binnenkomen. Ook van groot belang voor uw veiligheid en welbevinden. Wilt u meer over ons weten, kijk dan op onze website [W www.stichtinghoormij.nl/pages/nl-nl/over-hoormij/alkmaar-ijmond](http://www.stichtinghoormij.nl/pages/nl-nl/over-hoormij/alkmaar-ijmond)

Met vriendelijke groet,
Wim Steenpoorte, Secr. NVVS Afd. Alkmaar IJmond
E wsteenpoorte@hetnet.nl



"Leuk"

Vorige maand mocht ik het afscheid verzorgen van een dame op leeftijd. Wat deze uitvaart bijzonder maakte, was de aanwezigheid van haar vijf achterkleinkinderen. Ze waren er de hele weg bij: van de condoleanceavond tot het sluiten van de kist, van de dienst tot het moment dat de kist langzaam in het graf daalde.



Voor kleine Stef was dat laatste moment het moeilijkst. Het besef dat zijn overgrootoma nu écht weg was, viel zwaar. Met zijn armpjes om de nek van zijn

moeder geklemd en tranen op zijn wangen, stond hij daar. Tot de begraafplaatsbeheerder met een briljante afleidingsmanoeuvre kwam.

"Hé jongens, willen jullie een ritje maken op de kar?"

De kar – eigenlijk de rijdende baar waarmee we zojuist de kist hadden vervoerd – werd ineens een spannend avontuur. Zonder aarzeling klauterden de jongens erop, en voordat we het wisten, reden ze lachend de begraafplaats af. Het verdriet maakte plaats voor plezier, zoals dat bij kinderen gaat.

Even later, in de koffiekamer, kregen ze een doosje met een broodje, snoepje, kleurpotloden en een zacht hartjesknuffeltje. Ik vroeg na afloop aan Stef hoe hij de dag had gevonden. Hij keek me met grote ogen aan en zei zonder twijfel: "Leuk."

Met hartelijke groet,

Mandy Wanmaker
Uitvaartverzorgster

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

Ziekte van Lyme hoe ernstig is dat?

Waar zitten teken?

Door heel Nederland komen teken voor. De plekken waar ze zich het liefst ophouden zijn in: het park, bos, hei, duinen of gewoon in de tuin. Ze zitten dan in grashalmen of lage bosjes te wachten op een passerende gastheer. Wanneer deze langs loopt dan stappen of vallen ze op de voorbijganger. Vervolgens kruipt de teek naar een plekje op de huid waar de huid het dunst is en bijt zich daar dan vast. Doordat warmte en een hoge luchtvochtigheid een gunstig klimaat is voor de ontwikkeling van teken komen ze in verhouding veel voor in de lente en de herfst.

Is een tekenbeet gevaarlijk?

Een beet van een teek is op zich niet gevaarlijk, de boosdoener is de bacterie *Borrelia Burgdorferi*. Het is zeer waarschijnlijk dat deze niet direct wordt overgedragen, omdat deze bacterie in de darm van de teek zit en zich pas gaat vermenigvuldigen nadat er eerst een beetje bloed is opgezogen. Dat is ook de reden dat er vaak geschreven staat dat wanneer je de teek op tijd (binnen 8 tot 36 uur) verwijdert, de kans op infectie zeer gering is.

Ziekte van Lyme: hoe gevaarlijk is dat?

Bij besmetting behandelen met antibiotica. Onbehandeld leidt de ziekte namelijk tot ernstige gezondheidsproblemen. Deze kan bij mensen ontstekingen in de gewrichten, in de hersenen,

huidklachten, zenuwklachten of hartklachten veroorzaken, die vaak moeilijk zijn te behandelen.

Symptomen ziekte van Lyme

Een teek valt eerst niet op. Bij het begin is deze slechts 1 tot 3 mm. Door het opzuigen van het bloed gaat het achterlichaam opzwellen, waar de teek na een paar dagen tot een bruin of grijs bolletje op de huid te zien is. Er worden drie verschillende stadia onderscheiden:

Stadium 1 Lokale infectie

Tussen de 2 en 30 dagen na de beet. We zien een rode plek die in de loop van tijd uitbreidt tot een min of meer ronde of ovale kring van 5 tot 40 centimeter doorsnede. Met vaak centrale verbleking of een niet ringvormige vlek. Soms heeft iemand ook last van griepachtige symptomen zoals: koorts, hoofdpijn, spier- en gewrichtspijn, gezwollen klieren.

Stadium 2 Vroeg gedissemineerd stadium

Dan komt de *Borrelia* bacterie in de bloedbaan, waar door hij in ieder orgaan terecht kan komen. Vaak zijn er ziekteverschijnselen in het zenuwstelsel, de gewrichten en het hart.

Stadium 3 Chronische lymeziekte

We praten van chronische Lyme bij een ziekte duur vanaf 6 maanden. Hier kan men last hebben van: gewrichtspijnen, vooral ter hoogte van de knie, neurologische problemen, huidproblemen en griepachtige verschijnselen zoals: chronische vermoeidheid, hoofdpijn, pijn in spieren en pezen.

Bron: dokter.nl



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 te 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





Lezing Digitaal met Vakantie in de Stut

Op woensdag 14 mei om 14.00 uur heeft Seniorweb IJmond weer een lezing in de Stut. De lezing heeft als onderwerp "Vakantie" en wordt gehouden door Seniorweb ambassadeur Fred Wijers. Vlak voor de zomervakantie maken de meeste mensen plannen voor de vakantie. Aan de hand van een Powerpoint presentatie (een plaatje en een praatje) worden alle facetten voor een geslaagde vakantie aan u voorgeschoteld. Wie herinnert zich niet de kaarten en stratenboeken die we nog niet zo lang geleden gebruikten om een reis voor te bereiden en onze weg te vinden? Vragen als, waar gaan we slapen? En hoe vind je een goed restaurant in binnen- of buitenland? Tegenwoordig kunnen de bezitters van een smartphone dat op een slimme manier doen. Fred Wijers maakt u wegwijs in de mogelijkheden die wij in onze telefoon of tablet bij de hand hebben.

Heeft u een smartphone, dan is het handig om die mee te nemen zodat u op uw eigen toestel de mogelijkheden meteen kunt bekijken. Dit geldt voor alle typen smartphones, dus zowel Android-phones als iPhones. Met nuttige tips heeft u vast een geslaagde vakantie.

Graag **vooraf aanmelden bij de Stut**

Presentatie woensdag 14 mei om 14.00 uur.

U betaalt € 4,50 aan de zaal.

U bent van harte welkom.



Ontmoetingscentrum de Stut

Maasstraat 3, 1966 VN Heemskerk

T 0251 24 86 48

E contact@destut.nl

BOLLEMEIJER



GEZICHTSBEPALEND

**UW VERTROUWDE OPTICIEN
IN HEEMSKERK**

**WIJ REGELEN DE
ZORGVERGOEDING VOOR U**

Gerit van Assendelftstraat 20, Heemskerk ☎ 0251 - 254 883
Maandag gesloten | dinsdag t/m zaterdag tussen 13.00 & 13.30 uur gesloten

**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 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



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.

uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

Zing mee met het Participatiekoor IJmond-Noord zaterdag van 10.30 tot 12.30 uur.

Zingt u graag? Doe dan mee met het Participatiekoor IJmond-Noord en werk samen toe naar een prachtig zomerconcert op 15 juni in de sfeervolle Kasteeltuin Assumburg.



Het koor is bijzonder: mensen met geheugenproblemen zingen samen met mantel- en

steunzangers. Iedereen is welkom – ook zonder diagnose. U kunt meezingen met een naaste of gekoppeld worden aan een mantelzanger. De repetities zijn niet alleen muzikaal, maar ook gezellig en verbindend.

De repetitie is gestart op 3 mei, maar u kunt nog instromen. De repetities vinden plaats op de zaterdagen van 10.30 tot 12.30 uur in Buurtcentrum d'Evelaer in Heemskerk. In totaal zijn er 6 repetities en een generale op 14 juni. Deelname kost € 50, inclusief koffie en thee.

Blijf actief, zing samen en beleef plezier – want muziek doet wonderen, ook voor een haperend brein.

Aanmelden of meer info? Kijk op **W** www.uitjezorgijmond.nl/repetities-zomerconcert.

Of bel Audrey op **T** [0251 20 70 29](tel:0251207029)

Samen maken we het verschil – voor én met elkaar.

Mijn naam is Evelien Duijker en ik werk sinds kort als *community builder* bij Uitjezorg; IJmond. In mijn rol help ik mee om een sociale gemeenschap op te bouwen voor mensen met dementie en hun naasten – zoals partners, kinderen, vrienden of burens.

Mijn doel is om mensen met elkaar te verbinden via activiteiten en bijeenkomsten. Ik geloof dat degenen die thuis te maken hebben met dementie



zelf het beste weten wat ze nodig hebben om het zo goed mogelijk vol te houden én zelf tot veel in staat zijn.

Samen met u en andere betrokkenen denk ik graag mee over activiteiten en ontmoetingen die écht iets voor u kunnen betekenen: een luisterend oor, steun van elkaar, of gewoon een gezellige middag. Wat u belangrijk vindt, staat voorop. Heeft u ideeën, vragen of wensen? Laat het gerust weten.

T [0251 207 029](tel:0251207029) of

E e.duijker@uitjezorgijmond.nl

Hartelijke groet,

Evelien Duijker

Community Manager | Uitjezorg; IJmond



Heeft u behoefte om dagelijkse handelingen te verbeteren? Doe dan mee met 'Oud als Nieuw', onze speciale sportles voor senioren!

Tijdens de lessen werken we op een leuke en ontspannen manier aan het versterken van de dagelijkse handelingen. Met eenvoudige oefeningen en gezellige, maar doelgerichte, spelletjes zorgen we ervoor dat u zich beter en sterker voelt in het dagelijks leven.



Wanneer: Vrijdagochtend 11.00 - 12.00 uur

Locatie: Zwem- en sportcentrum

De Waterakkers,

Kerkweg 217, Heemskerk

Kosten: 1 x € 5,70 en leskaart 10 x € 48,25.

Na de activiteit is er, voor wie het leuk vindt, vanaf 12 uur, een gezamenlijk koffiemoment in het sportcafé (op eigen kosten). Aanmelden kan eenvoudig via onze website of bij de receptie van het zwembad.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen via:

T [0251 23 29 79](tel:0251232979) (optie 3)

E info.waterakkers@sportfondsen.nl

We kijken ernaar uit om samen met u in beweging te komen en uw dagelijkse handelingen te verbeteren.

Relatie en Parkinson

(door Anna Bonute)

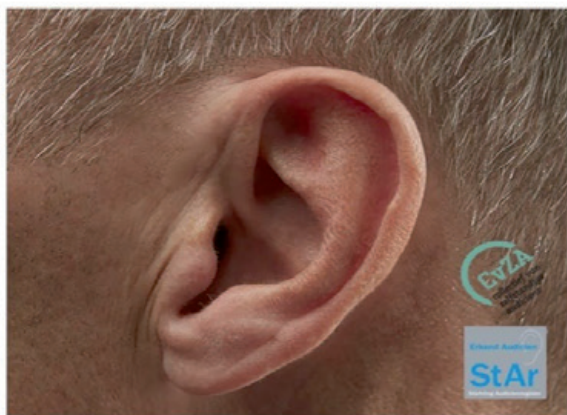
Maandag 12 mei

De Vitale Huiskamer, ingang Maasstraat

Tijd 19.30 - 21.30

Info: Clara Overes, coördinator/vrijwilliger

T [06 12 12 18 52](tel:0612121852)



“Voor uw oren is alleen het beste goed genoeg”

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



10 jaar StAr- en Triage-audicien

Hij helpt u van hoortest naar nieuw hoortoestel.

HoorCare Heemskerk aan de Van Coevenhoven-straat 4 (in het pand van Van Els Optiek).

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

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



Cognitieve fitness, beweeg je slim(mer)

Mei 2025, NIEUW, nieuw, nieuw...

Conditie verbeteren? Dat kan....

Brein gezond houden? Dat kan...

In vijftien weken zult u resultaat merken,
Cardio-, spierversterkende oefeningen die
bewust de hersenfunctie aanzetten.

Na inspanning en uitdaging, even ontspannen...

U voelt zich fitter, blijer

en sterker dan ooit daarvoor

Probeer het uit en geef je op voor ...

Introductie les 7 mei 13.30 uur

- Heemskerkse Duinen
- Parkeerplaats Kraaiennest
- Kosten €7,50

Informatie /Opgeven via

E info@frederiekehols.nl

T [06 15 94 10 86](tel:0615941086) (17.00÷18.00 u)



Kom op! Mei 2025

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	De Stut	09.30-11.30
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma/wo ocht, do mi	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00, 16.00-17.00
Walking handball DSS buitenterrein	ma	Communicatieweg	11.00-12.00
d'Evelaer in Beweging	ma	d'Evelaer	12.45-13.45
Jeu de boules voor Mantelzorgers	ma 19	Club Bonne Chance	13.15-15.00
Jeu de boules	ma en do	De Stut	13.30-15.30
Dans je fit	ma	De Stut	14.15-15.15
Fietsgroep	di	Spectrum	vanaf 09.00
Sportief lopen met oefeningen	di	d'Evelaer	09.00-10.00
Fietsen voor mantelzorgers	di 27	t.o. Patatoloog	10.30-12.00
(Stijl)Dansen	di	Schuilhoek	13.45-15.45
Yoga	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga 55+	do	Spectrum	09.00-10.00
Wandelen voor mantelzorgers	do 15	Zie website MantelZ	10.30
Dansen zonder partner, workout met muziek	do	De Stut	15.00-15.45
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
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
Handwerken (neem zelf handwerk mee € 1,- entree)	di	Jansheeren	13.30-15.30
Schildersatelier, samen schilderen zonder docent	di	d'Evelaer	20.15
Cultuur en muziek			
Zing-Kring-Middag iedere 2 weken	wo 14+28	d'Evelaer	14.00-15.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Het Stutkoor	do	De Stut	10.30-11.45
Participatiekoor via UitjeZorg aanmelden	za 3+10+17+24	d'Evelaer	10.30-12.30
Cursussen			
Omgaan met dementie	ma 26 apr.+ 2 juni	Zie website MantelZ	13.30-16.30
Ontmoeten, Wie? U			
Koffie Plus	ma t/m vr	De Stut	09.30-16.00
Parkinson Café	ma 12	De Vitale Huiskamer	19.30-21.30
Koffieochtend	ma 26	Spectrum	10.00-11.30
Buurtbakkie	Laatste ma / mnd	Spectrum	10.00-11.30
Inloop soos en biljarten	ma, di, wo, do	Jansheeren	13.00-16.00
Open Boekbindwerkplaats op afspraak		Handen Ineen	
Taalcarroussel voor wijkbewoners	wo	De Stut	09.00-10.30
Lotgenoten met elkaar	wo	Spectrum	09.30-12.30
Vrij biljarten € 0,50 per half uur	ma-mi, di-mi, wo, do	Jansheeren	09.00-11.30/12.30-16.30
Mantelzorgconsulent bij Lotgenoten met elkaar	wo 21	Spectrum	10.00-12.00
Taalcarroussel aan de slag met de Nederlandse taal	wo	Wijkcentrum Citadel	19.30-21.00
Lunch & Zo. Zomerlunch en een koor	do 15	d'Evelaer	12.45-15.00
Kombinnen: koffie, thee, goed gesprek € 1,- entree	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Taalcarroussel aan de slag met de Nederlandse taal	vr	Spectrum	13.00-14.30
Alleen is ook maar alleen € 1,-	zo 1 juni	Schuilhoek	14.00-16.00



**KOM
ERBIJ!**



Kom op! Mei 2025

wat	dag	waar	tijd
Spellen / Recreatie			
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Leren klaverjassen	ma 12+19+26	Spectrum	13.30-16.30
Kienen (laatste dit seizoen)	ma 26	Jansheeren	14.00-16.30
Klaverjassen	ma 12 + 26	Spectrum	19.30-22.30
Schaken SOOS 50+	di	Sportcentrum	vanaf 13.00
Klaverjas en 1 maal per maand prijzenklaverjas	di	d'Evelaer	13.30-16.30
Bingo (zaal open 13.30 uur)	di 2 ^e van de maand	Huize vd Nouweland	14.00
Scrabble	wo	Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen	wo	De Stut	13.00-16.00
Keezen	wo 14+28	Jansheeren	13.00-16.00
Kienen	wo 28	De Stut	13.30-15.30
Klaverjassen	wo 7+21	Jansheeren	13.30-16.30
Sjoelen	wo	Jansheeren	19.30-22.00
Recreatiemiddag (klaverjassen, keezen e.a. spelletjes)	do	Spectrum	13.30-16.30
Bordspelavond	do	Spectrum	19.00-23.00
Recreatie bridge	vr	De Stut	13.00-16.30
Keezbord	vr 2+16	De Stut	13.30-16.00
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag van de maand	zo 4 mei+1 juni	Spectrum	13.30-16.00
Diversen			
Mantelzorgconsulent op Serviceplein	ma	Gemeentehuis H'kerk	10.30-14.00
Lezing politie over babbeltucs	Ma 12	De Stut	11.00-12.30
Alzheimer trefpunt	di 13	De Stut	19.00-22.00
Senior web	wo 14	De Stut	14.00-16.00
NVVS inloopsprekuren voor hoor-en evenwichtsproblemen	do 15	Bibliotheek H'kerk	10.00-12.00
Rommelmart	vr	Jansheeren	10.00-15.30
Testament en erfrecht	vr 9+23	De Stut	12.00-16.00
Repaircafé	za 7 juni	Schuilhoek	10.00-14.00
Stutlunch incl. muziek	zo 25	De Stut	12.30-15.00
Adressen			
Locatie	Adres	Telefoon	Website / E-mail
Arti-Ambachten (zaal H.I.)	Joh.Vermeerstr. 2E	0251 23 03 15 / 06 25 48 34 04	www.arti-ambachten.weebly.com
d'Evelaer	Luttik Cie 35	0251 24 45 44	www.evelaer.nl
Wijkcentrum Citadel	Steenhouwer Kwartier 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 (H.I.)	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
Petanque 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/



Zie ook de agenda op de website Zee van Tijd:
W <http://www.heemskerkzeevantijd.nl/zien-doen>
 Zie ook de agenda op de website Thuis in Heemskerk
W <https://thuisinheemskerk.nl/agenda>



Agenda integratie Heemskerk. Ook in onze agenda?
 Mail ons: **E** seniorheemskerk@metheemskerk.nl

In deze rubriek belichten we zo nu en dan verenigingen, organisaties enz. in Heemskerk en omstreken. Deze keer over Humanitas.

humanitas

Humanitas landelijk

Vereniging Humanitas is een landelijke vrijwilligersorganisatie. Onze vrijwilligers helpen mensen om op eigen kracht iets aan hun situatie te veranderen. Onze hulp is gratis en altijd in de buurt; we hebben 78 afdelingen door het hele land. Humanitas werd opgericht op 31 mei 1945. Al vanaf dat prille begin baseren we ons op humanistische waarden: gelijkwaardigheid, behoud van regie over het eigen leven en verantwoordelijkheid voor jezelf en voor een ander.

Postbus 71, 1000 AB Amsterdam
Bezoekadres: Baarsjesweg 224, 1058 AA Amsterdam
T [020 523 11 00](tel:0205231100)
E info@humanitas.nl
W www.humanitas.nl/

Meer weten over Humanitas? Lees onze publicaties.
W www.humanitas.nl/over-ons/publicaties/
Humanitas hoort bij de humanistische organisaties. Er zijn in Nederland tientallen humanistische organisaties, met een gezamenlijke achterban van meer dan een miljoen Nederlanders. Allemaal werken ze vanuit de levensovertuiging dat de mens centraal staat. Zie voor een kleine selectie:
W www.human.nl/over-human/wie-is-wie.html

Wat doet Humanitas IJmond?

Humanitas IJmond is actief op vier gebieden.

- Telefooncirkel
- Vriendschappelijk en Activerend Huisbezoek
- Maatjes Immigranten
- Maatjes GGZ

Elke activiteit wordt georganiseerd door een vrijwilligerscoördinator.

Telefooncirkel: een vrijwilliger belt dagelijks, ook op zon- en feestdagen, de eerste deelnemer in de cirkel. Deze belt de volgende deelnemer en dit gaat zo door totdat de laatste deelnemer weer de vrijwilliger belt. Hapert de cirkel dan neemt de vrijwilliger actie. Dit geeft een veilig gevoel en is gezellig.

Vriendschappelijk en/of Activerend Huisbezoek, & Maatjes Immigranten & Maatjes GGZ: vormen vrijwilliger en deelnemer een koppel. De vrijwilliger gaat eenmaal per twee weken bij de deelnemer op bezoek. Bij vriendschappelijk huisbezoek doen ze bijvoorbeeld een spelletje, een wandeling in de buurt of gewoon een praatje. Als de deelnemer dat wil, helpt de vrijwilliger om meer contacten te leggen, bijvoorbeeld met familie, vrienden of met een club in de omgeving. Zo helpt de vrijwilliger de deelnemer aan een sociaal netwerk.

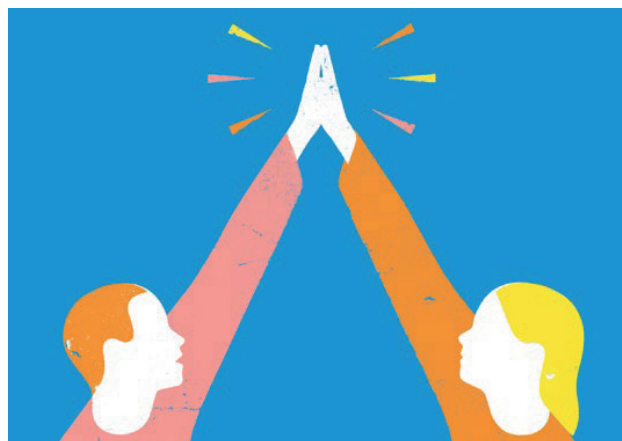
Maatjes Immigranten: brengt vrijwilligers en nieuwe Nederlanders bij elkaar.

Maatjes GGZ: het gaat om deelnemers met een psychische kwetsbaarheid. De vrijwilliger stimuleert de deelnemer om het isolement te doorbreken, zodat de deelnemer (weer) actief deelneemt aan de maatschappij.

Vrijwilligers gevraagd

Humanitas IJmond kan vrijwilligers gebruiken voor al haar vier activiteiten.

De vrijwilligers voor Huisbezoek, Maatjes GGZ en Maatjes Immigranten zijn zo'n 4 uren per maand kwijt. De Telefooncirkel kost 2 à 3 uren per maand.



De vrijwilliger krijgt een passende opleiding. Er vinden regelmatig intervisiebijeenkomsten plaats om ervaringen te delen met collega vrijwilligers van dezelfde activiteit. Daarnaast organiseert Humanitas IJmond voor vrijwilligers en deelnemers gezamenlijke activiteiten zoals koffietafels, (kerst)lunches.

Zin in leuk, dankbaar en zinvol werk?

Ga dan als vrijwilliger aan de slag bij Humanitas IJmond!

Contact:

Ineke Jansen T [06 38 67 28 62](tel:0638672862)
Marjan Heesterbeek, T [06 53 35 99 13](tel:0653359913)
E ijmond@humanitas.nl
W www.humanitas.nl/ijmond/

Wij Gedenken

04-2-2025	mw.	A. Kranendonk	68	05-3-2025	hr.	P.J. Beentjes	80
06-2-2025	hr.	H.D.C. Mens	67	05-3-2025	hr.	F.E. Schenk	76
06-2-2025	hr.	F.A. Van Pardo	67	06-3-2025	hr.	P.J. ter Plegt	81
07-2-2025	hr.	H.A. Kagenaar	82	07-3-2025	mw.	B.H.C. Nijveld-Klarenaar	76
08-2-2025	hr.	A.C.S. Jellema	89	08-3-2025	hr.	M.W. Meems	72
08-2-2025	hr.	R. Stam	88	10-3-2025	hr.	P.I. Altena	78
11-2-2025	hr.	A.P. Heesbeen	101	10-3-2025	hr.	F.P. vd Hoff	90
13-2-2025	mw.	M.G. Bekker-Rens	97	13-3-2025	mw.	L.E. van Oosten-Taats	69
14-2-2025	hr.	R. Petit	83	13-3-2025	hr.	W. Bisschop	78
15-2-2025	mw.	P. De Bruin-Roemer	80	14-3-2025	mw.	L.C.A. van Dijk-Huider	82
15-2-2025	mw.	I.I. Speelman-Hindriks	101	15-3-2025	mw.	M.J. Bergman-de Boer	82
15-2-2025	mw.	M.T. vd Outenaar	95	15-3-2025	mw.	S.M. Boeree-de Lugt	80
16-2-2025	mw.	A. Meijer	92	16-3-2025	mw.	M. Kromwijk-Dwarswaard	102
16-2-2025	mw.	A.G. Schaank	96	17-3-2025	mw.	F.M. Fortuijn-Heilig	94
17-2-2025	mw.	J.G.M. Koper-van Hoesel	78	18-3-2025	hr.	W. Rasch	88
18-2-2025	mw.	H.C. de Ruijter-Lensen	80	19-3-2025	mw.	J. Selhorst-Bouman	94
18-2-2025	mw.	E.A. Bleeker-de Groot	87	19-3-2025	mw.	A.M. Castricum-de Wit	92
19-2-2025	mw.	J.T. Joosten-Konijn	85	20-3-2025	hr.	G. Dammer	70
19-2-2025	hr.	C.J. Grapendaal	83	20-3-2025	hr.	H.M. Stooker	98
20-2-2025	hr.	W.J. Visser	86	21-3-2025	mw.	T. Bruisschaart-Twisk	81
20-2-2025	mw.	R. Muller	83	21-3-2025	hr.	L. Schoonen	76
21-2-2025	mw.	M.J. Fielt-van Loo	88	21-3-2025	mw.	M.J. Willems-Lammerse	95
21-2-2025	hr.	L.P.C. van Weel	93	22-3-2025	mw.	B.B. Stienstra-Kool	78
22-2-2025	hr.	M.W. van Leeuwen	70	22-3-2025	hr.	A.M. Tervoort	75
23-2-2025	hr.	C.R. de Ruijter	87	22-3-2025	mw.	E. Vd Burg-Sonneveld	77
24-2-2025	mw.	J.M.E. Docter-Schoolmeesters	82	23-3-2025	hr.	F.M.I. Mulder	92
24-2-2025	mw.	L. Breker-Schoelitsz	68	23-3-2025	mw.	C.Q. Smits-Morellato	89
25-2-2025	hr.	M.W. Struik	87	24-3-2025	hr.	J. Bax	72
26-2-2025	mw.	A.P.M. Molenkamp-Riesenbeek	85	24-3-2025	mw.	A. Klarenbeek-Mester	85
26-2-2025	hr.	J. Dijk	88	27-3-2025	mw.	F. Schipanski-Noordeman	87
26-2-2025	mw.	J.C. vd Zel-Oostendorp	86	28-3-2025	hr.	G. Schoon	92
28-2-2025	mw.	J.G.C. Haver	80	29-3-2025	hr.	W.P.M. Rooze	72
28-2-2025	hr.	D.H. van Putten	75	30-3-2025	hr.	H.J. Lindelauf	87
01-3-2025	mw.	C.M.A. Peterson-van Eerden	72	30-3-2025	mw.	C. Stolk-Pompstra	77
01-3-2025	hr.	P.A. Bart	82	31-3-2025	hr.	N.P.M. Gooijer	74
02-3-2025	mw.	F.C. Geldermans-Groen	96	01-4-2025	hr.	R.A.G. Vink	75
03-3-2025	mw.	P.M. Laan-de Boer	84	01-4-2025	hr.	S. Kooiman	89
03-3-2025	mw.	W.A. Beemsterboer-Zuurbier	88				



Belangrijke informatie

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

Klik op E, W, of T voor contact

Opmerkingen: E seccr.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/	T 0251 25 74 80	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Verpleging en verzorging thuis E: heemskerk@buurtzorgnederland.com	T 06 13 00 30 52	elke dag	08.00-19.00
CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	T 088 789 10 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Vereniging voor Slechthorenden, NVVS, afd. Alkmaar-IJmond E: wsteenpoorte@hetnet.nl	T 0251 23 36 26		
Hospice Groep Midden-Kennemerland	T 0251 21 83 16	permanent	permanent
Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk	T 0251 26 52 65	elke dag	17.00-08.00
Huisvesting Senioren o.a. zorggebonden (aanleun) woningen Informatie Woonopmaat en Serviceplein : W: https://servicepleinheemskerk.nl/is/een-vraag-over-2/wonen-en-huishouden/woningen-en-woonvormen/seniorenwoningen	T 0251 25 60 10	ma-vr	09.00-17.00
Humanitas W: www.humanitas.nl/ijmond/ Bezoek aan huis en activerend huisbezoek	T 06 35 11 34 35		09.00-12.00
Telefooncirkel IJmond. Elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid	T 06 53 35 99 13		09.00-12.00
MantelZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E: info@mantelz.nl W: www.mantelz.nl	T 088 995 77 88 T 06 51 88 81 15	ma t/m vr ma t/m vr	09.00-17.00
MEE & de Wering - Ondersteuning van u en uw netwerk. W: https://www.meewering.nl/heemskerk/	T 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)	T 088 887 68 00 T 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)	T 06 16 57 09 46		
Reakt Koffie Plus , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	T 06 12 87 09 95	ma t/m vr	09.30-15.30
Rouwbegeleiding (individueel) – Mw. Elsa Heijblok E: martinenelsa@casema.nl	T 0251 23 61 56		
Serviceplein Heemskerk , over werk, inkomen, zorg en welzijn. Maerten 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 Maerten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk	T 14 0251 Bezoek	ma t/m vr 09.00-10.00 ÷	09.00-10.00 14.00-15.00
Steunpunt vrijwilligers Heemskerk W: www.thuisinheemskerk.nl	T 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	T 0251 25 74 81	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva! Zorggroep W: https://www.vivazorggroep.nl	T 088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Woonopmaat W: https://www.woonopmaat.nl/contact	T 0251 25 60 10	ma t/m vr	09.00-17.00
De ZorgSpecialist E: info@dezorgspecialist.nl	T 023 510 02 00	ma t/m vr	08.00-17.00
Zonnebloem – Onze vrijwilligers bezoeken hulpbehoevende ouderen en organiseren diverse activiteiten.	T 06 42 15 94 63		