

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Francis Gazenbeek

NOVEMBER 2022

STORM EN REGEN



**Ons
kantoor
is er
voor ú.**

**Janssen &
van Commenée**
notarissen

Gevestigd in Heemskerk, maar regionaal werkzaam van Zandvoort tot Akersloot.

Wij nemen tijd voor u en staan u op professionele wijze bij. Gewoon omdat u de zaken goed geregeld wilt hebben: op de korte én op de lange termijn.

Heeft u een notaris nodig voor een testament, estate planning, onroerend goed of een nieuw op te richten stichting of bedrijf? Neem dan contact met ons op. Want naast deskundigheid bieden wij u maximale duidelijkheid, zowel in ons advies als in onze tarieven.

Wij zijn er immers voor ú!

**Notarissen
Janssen & Van Commenée**

Burgemeester Nielenplein 2
1961 NV Heemskerk

Tel.: 0251 - 24 52 24

Fax: 0251 - 24 59 34

E-mail: notaris@notarisjvc.nl

Website: www.notarisjvc.nl



Speculaastaart van Rudolf van Veen

Ingrediënten voor 4 personen

125 g boter
125 g bruine basterdsuiker
250 g bloem
25 g karnemelk
12 g speculaaskruiden
2 g zout
2 g bakpoeder
500 g amandelspijs
1 ei
50 g amandelen



Bereidingswijze

Los het zout op in de karnemelk.

Meng de bloem, speculaaskruiden en het bakpoeder. Klop de boter luchtig en voeg suiker en karnemelk toe. Voeg nu het bloemmengsel toe en verkruiemel het geheel tussen de handen tot het goed vermengd is. Vorm vervolgens tot deeg. Voor een optimale smaak moet het deeg 24 uur rusten in de koelkast.

Rol de helft van het deeg uit en bekleed hiermee een bakvorm. Verdeel de amandelspijs gelijkmatig over de bodem en rol de andere helft van het deeg uit. Dek hier de amandelspijs mee af en druk stevig aan.

Bestrijk de bovenkant met losgeklopt ei en beleg met de amandelen. Bak de gevulde speculaas op 180°C in ongeveer 30 minuten.

Wat doe je zo de hele dag

Deze vraag wordt mij geregeld gesteld. Ik kan de vraagstellers gerust stellen: soms heb ik 't als man alleen zelfs druk. Ik haal groenten en overige boodschappen in zo klein mogelijke porties waardoor ik mezelf verplicht iedere dag het huis uit te moeten om eten te halen. En dat probeer ik zoveel mogelijk lopend of per fiets te doen zodat ik toch minimaal aan 5000 stappen per dag kom.

Twee keer in de week naar de sportschool om het lijf wat soepel te houden en daarnaast aardig wat vrijwilligerswerk zorgt ervoor dat ik me niet eenzaam voel en ook dat zeker niet ben. Kijk maar eens goed naar het aanbod van de buurthuizen en instanties die in dit blad hun diensten aanbieden. Neem die stap en kijk eens bij **Steunpunt vrijwilligers** op bladzijde 9. Het aanbod aan activiteiten is zo groot dat niemand eigenlijk eenzaam hoeft te zijn of zich te moeten vervelen.

Onlangs bereikte ons het bericht dat onze redactrice van het eerste uur mevr. Aty Mulder op 93 jarige is leeftijd overleden. Zij was al enkele jaren geleden teruggetreden en was opgenomen in Westerheem. Moge zij rusten in vrede.

Het uur is weer verzet en het wordt weer vroeg donker. De energiekosten zullen ons nog wel een tijdje parten spelen en via de verhoogde energieprijzen worden we ook geconfronteerd met stijgende kosten voor ons blad De Senior. We doen ons uiterste best om de ruim 8000 lezers van dit blad van informatie te voorzien.

Wat staat er deze maand in De Senior:

- woonzorgen voor morgen
- serviceplein
- steunpunt vrijwilligers
- eenzaamheid
- zwemvereniging OEZA
- seniorweb
- bijzondere fotoexpositie
- veiligheid in en rond huis

Er is dus weer genoeg te lezen en leest u vooral de agenda. Misschien is er iets bij wat u best wel eens wilt gaan proberen en waarvan u misschien nu zegt: had ik dat nou maar eerder gedaan.

Namens de redactie,
Jan de Looze

Tijdens het
hardlopen
dacht ik iemand
te horen klappen;
het bleek de
binnenkant van
m'n dijen te zijn.

maakt
©prijzen

Senior

voor Heemskerkse Ouderen

53^e jaargang, nummer 3, november 2022

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 1 november 2022

Inleverdatum decembernummer:

uiterlijk 14 november 2022

Oplage:

5679 exemplaren - 308 digitale lezers

Redactie

Jan de Looze, Nanny Schmit,
Meike Stuur (lay-out), Harry Wagendorp en
Gönül Güler

Contactpersoon

Gönül Güler, T 06 245 20 326

Kopij bij voorkeur via

seniorheemskerk@metheemskerk.nl

of naar ons adres:

Lauraplein 1, 1961 GP Heemskerk

Senior digitaal lezen kan via

www.metheemskerk.nl/senior

Illustraties

Harry Wagendorp

i.s.m. Fotokring Heemskerk

<https://fotokringheemskerk.nl/>

Drukwerk: VHP

Adverteren?

Jan Zonneveld, T 06 588 63 247

**Uitgegeven door MET Heemskerk en
De Grijsse Ezel**

Verzending naar

alle 66 plussers in Heemskerk

Senior niet bezorgd?

Bel 06 245 20 326 na de 10^e van de maand

Senior lezen via internet

Opgeven via:

65plusbestand@metheemskerk.nl

onder vermelding van naam, adres

e-mailadres

HEEMSKERK

Woonzorgen voor morgen

Vrijwel iedereen wil zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen. Maar is uw woning wel geschikt om oud in te worden? Dat werd gevraagd aan de Nederlandse senioren in het onderzoek **Langer zelfstandig thuiswonen**, in opdracht van KBO-PCOB uitgevoerd door het Nationaal Seniorenpanel. De belangrijkste conclusie: de meeste mensen tot 74 jaar zijn daar nog helemaal niet mee bezig. U wel?

Test deel 1: is uw huis levensloopbestendig?

Ook als u nog fit en vitaal bent, kan het geen kwaad om eens met een kritisch oog rond te kijken, waar eventueel



aanpassingen nodig zijn om in uw huidige woning te kunnen blijven wonen. Lang niet alle onderstaande aanpassingen zijn in elk huis nodig of mogelijk, maar u kunt hier aanvinken wat u al heeft. Kruis weg wat niet nodig is volgens u. En

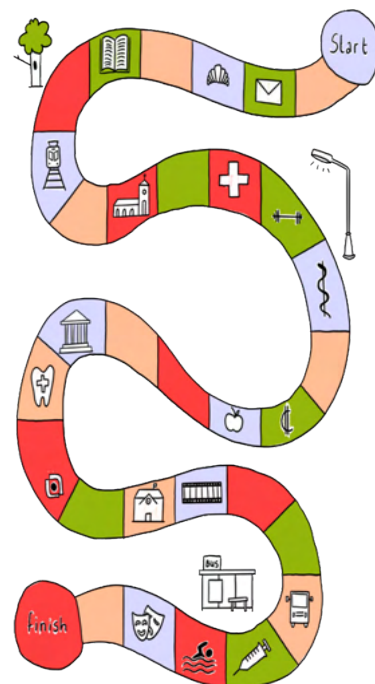
omcirkel wat u in de toekomst nog nodig denkt te hebben.

- Trap - Is een traplift aan te leggen?
- Badkamer - Douche of bad met lage instap, wandbeugel
- Badkamer - Op begane grond (of bij appartement: gelijkvloers)
- Slaapkamer - Op begane grond (of bij appartement: gelijkvloers)
- Keuken - Verlaagd aanrecht, zo veel mogelijk lage kastjes
- Woonkamer - Stoel waar u gemakkelijk uit op kunt staan
- Hele woning - Vloerbedekking waar u niet over kunt struikelen
- Hele woning - Lichtschakelaars op zithoogte
- Hele woning - Gelijkvloers, dat scheelt een traplift
- Gang/hal - Elektrische/automatische deuropener
- Tuin/buitenruimte - Makkelijk te onderhouden
- Deuren - Zo breed dat een rolstoel er makkelijk doorheen kan
- Drempels - Liefst geen / laagdrempelig
- Alarminstallatie - Op een plek waar u er gemakkelijk bij kunt

Test deel 2: en hoe zit het met uw buurt?

Wie even in de auto of op de fiets springt, heeft al snel alles binnen handbereik. Maar in een rolstoel, scootmobiel of met krukken ziet u uw omgeving met heel andere ogen. Uw bereik wordt ineens een stuk kleiner. Maak daarom eens een wandeling door uw dorp of wijk en kijk welke van de voorzieningen op de uit de opsomming hieronder op loopafstand (+/- 1 km, 12 min) en rollatorafstand (max. 500 meter) van uw woning zijn. U kunt meerdere antwoorden geven. En ga voor uzelf na: zijn de voorzieningen die u het belangrijkste vindt ook straks binnen handbereik?

1. Brievenbus
2. Winkels, zoals bakker, drogisterij, slager
3. Bibliotheek
4. Treinstation
5. Kerk
6. Apotheek
7. Sportschool
8. Huisarts
9. Bank
10. Supermarkt
11. Gemeentehuis
12. Tandarts
13. KBO-PCOB-afd.
14. Buurthuis, ontmoetingsruimte, ouderensoos
15. Bioscoop
16. Bus-, tram-, metrohalte
17. Bloedpriklocatie
18. Zwembad
19. Theater, museum
20. Afhaal- en terugbrengpunt voor pakketten
21. Geen van deze voorzieningen



Uit een onderzoek over wonen gepubliceerd in



kbo-pcob

Magazine van
KBO-PCOB
juni 2022.

Wilt u meedoen aan het Nationaal Seniorenpanel?

Zie: <https://www.nationaalseniorenpanel.nl>



Op de werkagenda van de Stichting de Grijze Ezel wordt in 2023 een verkenning naar het wonen van ouderen in Heemskerk opgenomen.



in het gemeentehuis voor al uw vragen over werk, inkomen, zorg en welzijn

Voor deze aflevering van de Senior bracht ik een bezoek aan het Serviceplein Heemskerk. Iedereen die wel eens in het gemeentehuis of de bibliotheek komt zal het opgevallen zijn dat het gedeelte waar je voorheen tijdschriften van de bieb kon inzien, in tweeën gedeeld is. De rechterhelft is nu in gebruik als Serviceplein. Om daar meer over te weten te komen heb ik afspraak met Joost van der Kooij, projectleider van het Serviceplein. Ik word aan de balie opgevangen door een van de twee gastvrouwen, zoals iedereen die daar binnen komt lopen. Terwijl ik sta te wachten neem ik de ruimte in mij op: een balie dus, aansluitend een lage tafel met stoelen, een aantal cabines, een afgesloten gedeelte waar ik een medewerker vermoed en een rek met alle mogelijke folders met informatie.

Joost verschijnt en het interview kan beginnen. Allereerst wat is het Serviceplein precies? Het Serviceplein is opgezet als samenwerkingsverband tussen gemeente en organisaties op het gebied van zorg, welzijn, werk en inkomen, zo vertelt Joost. Dat zijn: de teams van de Gemeente Heemskerk die op dit gebied werkzaam zijn, het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG), MaatjeZ, MET Heemskerk, MEE& de Wering, IJmond Werkt! en wijkverpleegkundige van Viva Zorggroep. De vroegere sociaal teams zijn hierin opgegaan. De bedoeling van deze opzet is dat je niet meer zelf de verschillende organisaties hoeft te benaderen met een bepaalde vraag, met het risico dat je verkeerd kiest, doorverwezen wordt en iedere keer opnieuw je verhaal moet vertellen. Het is ook wel een landelijke trend om dit soort service zo laagdrempelig mogelijk aan te bieden. Iedereen die een vraag heeft op het gebied van welzijn, zorg, werk en inkomen kan tijdens de openingsuren van het gemeentehuis binnenlopen.

Op het Serviceplein word je zo snel mogelijk geholpen en komt de vraag gelijk bij de juiste instantie terecht. Dagelijks zijn er buiten de gastvrouwen die de eerste opvang doen, drie medewerkers van de diverse organisaties aanwezig. Deze medewerkers horen de

vraag of het verhaal aan en nemen direct stappen om het probleem op te lossen. Is een organisatie op het tijdstip dat je binnenloopt niet aanwezig dan speelt de medewerker de vraag door en de juiste medewerker neemt contact op en is dan al op de hoogte, zodat je niet weer je verhaal hoeft te doen.

Wat de hulpvragen betreft, die zijn heel divers. Soms zijn de vragen waarmee mensen komen nogal privé en voor dat doel zijn er twee cabines geplaatst, waar je ongestoord één op één met de medewerker kunt spreken. Zo'n cabine is geluiddicht, aan een kant voorzien van ramen, maar zodanig dat niet iedereen vanuit de hal kan zien wie er in zitten.

Ik vraag wat het Serviceplein precies voor de senioren in Heemskerk kan betekenen. Ouderen weten het serviceplein al goed te vinden. Zij hebben vaak vragen over regelingen, zorg of het doen van aanvragen. Zij zijn bijvoorbeeld op zoek naar info en advies. De maatschappij verwacht tegenwoordig dat je je zaken digitaal uitzoekt en regelt, het eerste dat gevraagd wordt is dan een digID en dat is dan nog maar het begin. Dat zijn dingen waar ouderen vaak tegenaan lopen of onzeker bij zijn. Daar kunnen de medewerkers niet alleen bij helpen maar ook de weg wijzen naar manieren om er zelf handiger in te worden.

Ouderen en mensen van buitenlandse afkomst maken het grootste deel uit van de bezoekers. Vaak zijn er vragen over brieven van de gemeente. Het Serviceplein kan de gemeente er dan op wijzen de zaken helderder uit te leggen in hun brieven. Al met al komen er wekelijks zo'n 40 à 50 mensen langs en dat aantal loopt nog op.

Iedereen kan dus zonder afspraak langskomen tijdens de openingsuren van het gemeentehuis: ma t/m do van 9 tot 17 uur en vrijdag van 9 tot 12.30. Bellen of mailen kan natuurlijk ook, T 14 0251,

info@servicepleinheemskerk.nl. De website voor meer informatie is www.servicepleinheemskerk.nl



Welkom bij Handen Ineen

☎ 06 254 83 404

Je kunt nog steeds zomaar even binnenlopen en een (gratis) kopje koffie of thee drinken tijdens een activiteit bij Handen Ineen (zie de Kalender elders in dit blad). Je hoeft niet persé ergens aan mee te doen. Gewoon komen kijken mag ook!

Binnen het **CORONAHERSTELPROGRAMMA** biedt Handen Ineen nog een aantal leuke activiteiten in november. Stel niet langer uit en meld je aan per e-mail: handenineen@ziggo.nl of per telefoon.

- **Een boekje maken dat aan twee kanten open** kan. Op woensdag 9 november van 9.15-12.00 uur zijn er nog een paar plaatsen vrij om een grappig boekje te komen maken. De workshop kost € 2,50 en is daarmee all inclusive dankzij het CoronaHerstelprogramma.



- **Drie bijzondere tekenlessen met Ruud van Zon** op vrijdag 4, 11 en 18 november van 9.30-12.00 uur. **Je kunt ook per les inschrijven.** Om te (her)ontdekken hoe leuk tekenen en kleuren kan zijn is Ruud van Zon gevraagd om dat te komen laten zien bij Handen Ineen. Als geen ander weet hij met eenvoudige tips iedereen met leuk resultaat naar huis te laten gaan en zeker weten dat je dan weer iets hebt (bij)geleerd. Je hoeft niets mee te nemen, voor materialen wordt gezorgd. Kosten per les: € 7,50. Aanmelden kan via e-mail: handenineen@ziggo.nl; vermeld je naam, de datum(s) van de lessen die je wilt bijwonen en betaal (het aantal lessen x € 7,50) bij voorkeur via bankrekening Stichting Heemskerk Handen Ineen: NL62 RABO 0119 7149 81 onder vermelding van tekenlessen Ruud van Zon. Ook deze activiteit valt nog binnen het CoronaHerstelprogramma.

- Elke maandagochtend: **Handwerkcafé** van 9.15-12.00 uur - vrij binnenlopen! De dames werken doorgaans aan een eigen project, maar nu wordt er een grappige boekenlegger gehaakt o.l.v. Antje Reitsma. Meedoen = gewoon komen! De benodigdheden om mee te doen zijn aanwezig. Gezellig even een kijkje nemen, mag natuurlijk ook!

- Op de dinsdagmiddagen 8/11, 15/11, 22/11, 29/11, 6/12 wordt er **gezongen** van 14.00-15.30 uur. O.l.v. Tess Schram worden **canons en volksliedjes** uit andere landen gezongen. Deze bijeenkomsten zijn er ook nog in december. Voor het handgemaakte boekje met liedteksten wordt, eenmalig, € 5,00 gevraagd.

Laat even weten als je wilt komen bovenvermeld telefoonnummer.

- **De Boekbindwerkplaats** is weer open op vrijdag 11 november en woensdag 7 december van 14.00-16.00 uur. Heb je iets in te binden of wil je een (oud) boek laten restaureren? Dat kan tegen een redelijke vergoeding bij de boekbinder die o.a. ook bindwerk doet voor de Historische Kring Heemskerk. Op genoemde data kun je zonder afspraak binnenlopen, anders even bellen.

Relaxing Energy Gym

bij Het Spectrum

Heeft u behoefte aan meer focus, souplesse en rust? Of ervaart u klachten door stress? Doe vrijblijvend een proefles mee met Relaxing Energy Gym. In balans is ons lichaam het beste in staat om zichzelf te genezen. Met Relaxing Energy Gym gaan we op zoek naar de oorzaken van klachten. U leert stress los te laten en bouwt flexibiliteit en kracht op met oefeningen gebaseerd op Yoga, Pilates en Energetische ontspanningstechnieken. Daarnaast leert u emoties en hormonen in balans brengen met een yogavorm die het lichaam ondersteunt in het ontgiftingsproces.

Voor wie is het geschikt?



Relaxing Energy Gym is geschikt voor deelnemers van iedere leeftijd en niveau. Er is geen voorkennis van Yoga of Pilates vereist. De oefeningen zijn altijd veilig en er is voldoende gelegenheid om alle bewegingen en posities aan te leren. Meedoen?

Meld u aan via 088 - 88 76 800

info@metheemskerk.nl of schrijf u direct in www.metheemskerk.nl/activiteiten/volwassenen

Afd. Midden-Kennemerland



organiseert op 8 november weer een Alzheimer Trefpunt. Het thema van de avond is: "Hoe ga je er mee om, als je de diagnose dementie krijgt".

Onze gespreksleider gaat in gesprek met een vrouw, die al een aantal jaren leeft met dementie. Hoe is dat voor haar en hoe heeft ze het horen van de diagnose verwerkt? 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



GOEDKOPE RIJBEDIJFSKEURINGEN 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 2 en 16 november, 7 en 21 december en vervolgens 2 keer per maand in **De Vrijburcht, Vrijburglaan 2**. Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau: **T 085-48 83 616**.

Zelf een datum reserveren kan via de website: www.goedkopekeuringen.nl De artsen waarmee wij samenwerken zijn aangesloten bij het ZorgDomein.

Tarieven (incl. BTW): 75+ B/E en medisch € 40,00, C/D/E en Taxipas € 55,00.

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 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.



Huize van de Nouweland

Op elke 2^e dinsdag van de maand spelen we weer Bingo in Huize van de Nouweland.

De zaal gaat open om 13.30 uur en we beginnen om 14.00 uur.

65+ Hoelang nog?

Bent u echt verknocht aan uw ochtendblad? Voor uw ontbijt een run naar de brievenbus om het wereld- en plaatselijke nieuws tot u te nemen? Met verbazing constateer ik dat de tekst niet doorschijnt door het ragdunne papier. Na drie keer omslaan worden mijn neusslijmvliezen geprikkeld tot een niesbui. Kennelijk is de drukinkt nog niet helemaal opgedroogd. De persen blijven kennelijk voor het actuele nieuws zo lang mogelijk stand-by.

Het wereldnieuws heeft u waarschijnlijk al de vorige avond gehoord en gezien via de televisie. Hot nieuws kunt u via de App NOS 24 uur per dag raadplegen dus de krant geeft een bevestiging wat u al wist en kunt u het nieuws nog even laten inwerken.

Waar het vooral om gaat is het plaatselijk nieuws. Hoewel, iedere dag een uitgebreid artikel over het reilen en zeilen van Tata Steel hoeft van mij niet. Een wekelijkse kolom zou m.i. voldoende zijn om de ontwikkelingen te volgen. Dat ziek en zeer bijna dagelijks een vaste rubriek is geworden houdt de lezer op de hoogte van volksziekte nummer één. Het onderwerp "kanker" is niet meer los te weken van onze dagelijkse confrontatie. Als één op de drie van ons direct of indirect ermee te maken krijgt, wil men niet altijd het leed van een ander delen.

De krant is er voor iedereen en we kunnen plezier beleven aan de onderwerpen. Ik zou hem niet willen missen, maar een kleine € 300 per jaar in deze roerige tijd van verhoogde prijzen zal menig persoon doen besluiten zich alleen te richten tot de media die zich verspreidt via internet.

Fred Wijers

Yoga 55+ iets voor u?

Yoga is gericht op versoepeling van het lichaam. Het is een fijne manier om lichaam en geest soepel en jong te houden.

Iedere donderdagochtend geven wij van 09.00-10.00 uur een yogales speciaal voor de leeftijdsgroep 55+ in Het Spectrum.

Wilt u het vrijblijvend eens proberen? Kom dan langs bij Het Spectrum, Lauraplein 1 in Heemskerk of bel 088-887 600.



Het DigiTAAL Lokaal

is in principe het hele jaar open van 13.00-14.00 uur in buurtcentrum Het Spectrum, Lauraplein 1, 1962 TV Heemskerk.

U kunt terecht voor advies op het gebied van computer, computerprogramma's, Ipad, tablet, smartphone, printer en foto's. Er komen vragen over smartphones, tablets, instellen van de DigiD app, blokkeren van een telefoonnummer, instellen van een nieuw toestel en op zoek naar een verklaring waarom iets het niet doet.

Daarnaast heeft het DigiTAAL Lokaal ook een sociale functie, even met iemand anders praten. Een aantal geduldige vrijwilligers helpt u graag een stapje verder.

U bent van harte welkom bij het DigiTAAL Lokaal!

Locatie: Buurtcentrum Het Spectrum
Wanneer: Elke donderdag van 13.00-14.00 uur
Kosten: € 1,-- bij minimum inkomen / € 2,50 bij meer inkomen* op basis van vertrouwen
Informatie: Karin Koks, 06-199 65 444

Oproep Laurentiuskoor!

Het Laurentiuskoor heeft afscheid moeten nemen van enkele leden, hierdoor is het ledenaantal teruggelopen. Daarom willen we eenieder oproepen om ons te komen versterken. Noten lezen is een pré maar niet noodzakelijk. De repetities zijn op de dinsdagmiddag van 13.30 tot uiterlijk 15.45 uur. Er is ook een koffie/theepauze. In uitzonderingsgevallen repeteren we op een avond.

We leren veel en het is ook gezellig op ons koor! We repeteren en zingen in de Eucharistievieringen als Herenkoor en Gemengd Koor onder leiding van Bert Stolk en organist is meestal Kees van Unen. Niet meer als dameskoor maar er zijn wel dames en/of heren die ondersteunen bij samenzang. De contributie is € 17,50 per jaar. Het koor ziet uw aanmelding graag tegemoet.

Nadere informatie kunt u verkrijgen bij de secretaris Betty Frankemölle, 0251 206 769 of bettyfrankemolle@ziggo.nl

Ik neem graag uw aanmelding in ontvangst.

Betty Frankemölle,
secretaris van het Laurentiuskoor.

Wij, Rinus de Ruyter bloemisten, zijn dringend op zoek naar

een bezorger/ster

die 2 dagen in de week ons bloemwerk kan bezorgen.

Kan soms een beetje hectisch zijn/ druk.

Kennis van de straten in Heemskerk en Beverwijk is een vereiste en ook handig.

**Lijkt het u iets? Neemt u dan contact op met Ellen of Annemiek,
T 0251 232 899 of via mail**

**GRAPPIG
EEN LERARENKORT
IN EEN LAND
WAAR IEDEREEN
HET ALTIJD
BETER WEET**

Postbus 1000
6807 BA Arnhem
www.loesje.nl

Loesje

**WINTERTIP
VOOR HET FIETSEN
ALTIJD EVEN
DE STRAAT KRABBen**

Postbus 1000
6807 BA Arnhem
www.loesje.nl

Loesje

Sport
Concerten
Spel
Zalen Verhuur
Feesten & Partijen
Diners Buffetten

De Jansheeren
Horeca

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

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

Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk

Hoe werkt het?

Iedereen kan wel eens wat hulp gebruiken. Hulp voor één keertje of wat meer structureel. En andersom hebben veel mensen iets te bieden. Af en toe of regelmatig. Op de website www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl brengen wij uw vraag en/of aanbod bij elkaar: makkelijk en betrouwbaar! Meer weten over het Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk?

Zoek op deze link:

<https://www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl/steunpunt-vrijwilligers-heemskerk>

Account aanmaken

Om gebruik te maken van

www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl kunt u uzelf registreren als gebruiker. U maakt uw eigen account aan door bijvoorbeeld uw emailadres en een wachtwoord te bedenken dat alleen u weet.

Na het aanmaken van uw account, stellen wij u wat



vragen om duidelijk te krijgen wat u wilt doen, waar u naar op zoek bent of wat u nodig hebt. Op die manier is er een zo groot mogelijke kans dat u vindt waarnaar u op zoek bent!

Voor uzelf? Met een (particulier) account kunt u:

- hulp aanbieden als vrijwilliger
- hulp vragen voor uzelf of namens familie, vrienden, buren of kennissen

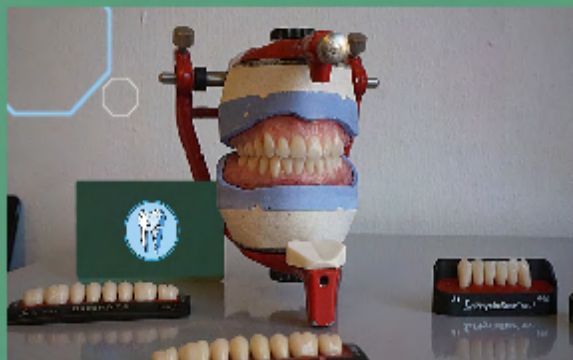
U heeft een bedrijf of organisatie? Met een professioneel account kunt u:

- vragen of vacatures en/of aanbod plaatsen namens een bedrijf of organisatie
- hulp vragen namens een cliënt

Meer informatie? Klik op de links hieronder of neem contact met ons op.

Telefoonnummer: 0251 731 700, emailadres:

svhinfo@metheemskerk.nl of loop eens binnen op maandag- en vrijdagochtend van 11.00-12.00 uur voor vrijblijvende informatie of advies.



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

**Fysiotherapie
Hart van Heemskerk**
Maltezerplein 25 1961 JC Heemskerk 0251-231018

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

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

Voldoende spierkracht en een goede balans zijn uitermate belangrijk om vallen te voorkomen. Bij het behandelprogramma "Otago" en tijdens de valpreventie cursus "In Balans" komen deze 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

Niet reanimeren (advertorial)

Het komt steeds vaker voor dat mensen er voor kiezen om een officiële 'verklaring van niet reanimeren' op te laten stellen. De redenen hiervoor zijn divers, maar een zin die ik hierbij regelmatig hoor is: "Als het mijn tijd is, is het mijn tijd. Het is mooi geweest."

Meneer Meerendal had hier ook voor gekozen, zo'n 3 jaar geleden kort nadat zijn vrouw was overleden. "Van mij hoeft het allemaal niet meer zo", had hij gezegd. Hij genoot nog wel van zijn kinderen en kleinkinderen, maar als God hem zou komen halen, dan wilde hij wel naar zijn vrouw. Zo geloofde hij.

Afgelopen zomer was hij met zijn dochters op vakantie in een huisje in Nederland toen het mis ging. Zijn hart stopte plotseling met kloppen ...

Zijn dierbaren waren bij hem en reageerden zoals ieder ander, en begonnen met helpen en dus met reanimeren. Dat is immers je eerste reactie, zeker wanneer het je vader is. De ambulance werd ook gebeld. Maar na even proberen, zonder resultaat, kwam plotseling het besef: "Pa wilde niet gereanimeerd worden...."

Wat doe je dan?! Want het vraagt al heel veel van iemand om je eigen ouder te moeten reanimeren, maar het vraagt eigenlijk nog meer van je om het níét meer te doen. Maar hoe moeilijk dit ook was, ze stopten.

"Hij ging naar onze moeder toe," vertelde zijn dochter mij later. En in heel veel liefde hebben ze hem toen laten gaan ...



Tips voor energiebesparing



Op 17 september j.l. was de informatiemarkt voor senioren in het gemeentehuis. Het was erg druk die dag, ook bij de stand

van EcoHeemskerk, de plaatselijke vereniging voor Duurzame Energie. Tientallen mensen wilden tips horen hoe energie te besparen, omdat de tarieven voor gas en stroom nu zo hoog zijn. Ze kregen allemaal een flyer met 24 van zulke tips mee en een gratis douchetimer, die helpt om korter te douchen. Dagelijks 10

minuten warm douchen kost namelijk over dit hele jaar grofweg 350 euro meer dan vorig jaar! De tip wat betreft douchen is daarom: geen 10 minuten meer warm douchen, maar niet langer dan 5 minuten en ook een spaardouchekop gebruiken. Deze twee dingen samen besparen dan ongeveer driekwart op je gasgebruik voor het douchen! En een gemiddeld huishouden verbruikt ongeveer een tiende van zijn gas voor douchen... Wilt u meer tips of gratis verder advies van een Energiecoach over energiebesparing, bijv. over woningisolatie of een warmtepomp, ga dan naar de website www.EcoHeemskerk.nl of volg ze op FaceBook: [@EcoHeemskerk](https://www.facebook.com/EcoHeemskerk)

Eenzaamheid

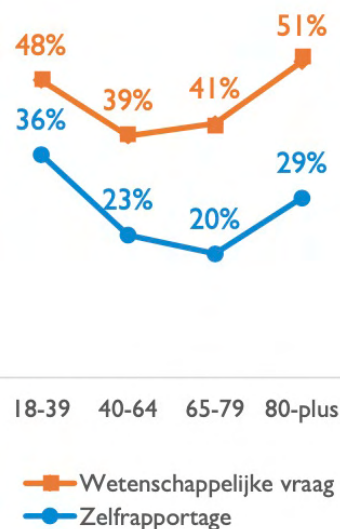


Uit eerder onderzoek van de GGD blijkt dat bijna de helft van de volwassen inwoners van regio Kennemerland eenzaam is. Bij eenzaamheid ervaart iemand een onplezierig of ontoelaatbaar gemis aan (kwaliteit van) bepaalde sociale relaties. Met een panelonderzoek is in kaart gebracht hoe eenzamen dat ervaren, en in hoeverre mensen eenzaamheid herkennen en bespreekbaar maken. Zowel mensen die zelf eenzaam zijn, als mensen die een eenzaam iemand kennen. Daartoe vulden 2.491 panelleden in mei en juni 2022 een vragenlijst in over eenzaamheid. Een factsheet beschrijft de resultaten. Gemeenten, welzijns- en andere organisaties kunnen de resultaten gebruiken in de aanpak van eenzaamheid.

Op basis van de wetenschappelijke vraag aan de hand van voorbeelden komt eenzaamheid het meeste voor bij 18-39 jarigen en 80- plussers: in beide leeftijdsgroepen is **circa de helft** van de panelleden eenzaam. Ze zijn vooral vaker emotioneel eenzaam.

Op basis van zelfrapportage (eigen gevoel) komt eenzaamheid het meeste voor bij 18-39 jarigen: **36%** van hen is eenzaam. Bij 80-plussers is dat lager: 29%.

Des te ouder de panelleden, des te groter het verschil in percentage eenzamen tussen de meetmethoden.





Puzzelhoekje

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

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

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



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, versterken en zichtbaar maken van eenvoudige en informele klusjes door vrijwilligers.

Denk hierbij aan boodschappen doen, kleine technische klusjes, klein tuinonderhoud en klusjes in en om het huis maar ook vervoer. Vaak gaat het om kleinere ritjes naar bijvoorbeeld het Rode Kruis Ziekenhuis of naar het station in Castricum. Soms zijn het grote ritten. Het bezoeken van je moeder in Zutphen, die daar in een verpleeghuis woont en waar je met het openbaar vervoer niet zo makkelijk kan komen.

Voor patiënten van zorginstellingen, zoals Harteheem, rijden onze vrijwilligers ook. Vaak zijn dit periodiek terugkomende ritten. Het vervoeren van en naar een dagopvang, fysiotherapeut, het sportfondsenbad of gewoon even een half uurtje rondrijden. Het is allemaal mogelijk bij ons.

Voor onze stichting werken ca. 35 vrijwilligers.

Vrijwilligers krijgen daarvoor een kleine vergoeding. Per uur bedraagt de vergoeding voor de kleinere klusjes vijf euro. Voor vervoer gelden andere tarieven. Voor een ritje binnen Heemskerk, de vrijwilliger rijdt met zijn eigen auto, wordt ongeveer vier en een halve euro gerekend. Hulp nodig?

Stuur een mail naar ahdheemskerk@live.nl of bel ons.

Help ons helpen! www.ahdheemskerk.nl

Huub van den Heuvel,
Voorzitter algemene hulpdienst Heemskerk
Tel: 0251 257 480



Karel en de dubbele prik

Het seizoen draaide richting herfst. Na stevige regenbuien kwam het



herfstzonnetje weer aan zet. Genietend liep ik buiten en zette er de vaart in. Vogelzwermen zwaaien hoog in de lucht af naar het zuiden. Herfst.

Karel kwam me achterop. Ik had hem nog niet gezien, toen plotseling zijn stem klonk.

"Hey Harry," riep ie, "slow down een beetje."

Ik remde af en draaide me om. Karel zag er wat vermoeid uit achter zijn EMPR*).

"Tsjonge, wat ben jij aan het rennen," bracht Karel er moeizaam uit.

Het leek erop dat Karel een groot probleem met zich mee torste en dringend om een oplossing verlegen zat. Waarom anders dit voor Karel ongewone gedraaf achter mij aan?

"Wat is er aan de hand?" vroeg ik.

"Ben jij al geprikt tegen de Corona?" vroeg Karel.

"Ja," antwoordde ik, "jij nog niet dan?"

Karel aarzelde met zijn antwoord, hij bleef er verlegen onder.

"Nee, nog niet," zei Karel.



"Waarom niet?" wilde ik weten.

"Vind jij dat het moet?" antwoordde hij.

"Natuurlijk," vond ik, "het lijkt me nogal logisch, als de medici dit aanraden."

Ondertussen vroeg ik me af waar Karel zich druk om maakte. Was

Karel bang voor de injectie?

"Je hoort er zulke vreemde verhalen over," verklaarde Karel.

Er kwamen vreemde beelden voor mijn geestesoog. Had Karel smoezen nodig om zijn angst te verbergen? Of miste hij het vertrouwen in de medische stand?

Zou Karel het op een lopen zetten?

"Ben je bang?" vroeg ik.

Karel verzon op de lagere school al de wildste smoezen om uit de buurt van voor hem griezige zaken te blijven.



"Nee, echt niet Har," verzekerde Karel mij, "maar ik aarzel door al die geruchten. Wie moet ik vertrouwen?" Het werd me duidelijk, Karel was aangetast door de wantrouwenhype.

Een populaire bevestiging heden ten dage. Vertrouwen schenken is uit de mode. Zo moet, vanwege dat wantrouwen, verplegend personeel kostbare tijd met administratie verdoen. Omdat ze niet worden vertrouwd.

"Karel, houd op," zei ik streng, "je kunt die adviezen best vertrouwen, ga jij nu maar de Covid-prik halen."

"Er zijn trouwens veel mensen die het niet doen," sputterde Karel tegen.

Het Kieskompas heeft voor het ANP en LocalFocus tussen 31 augustus en 12 september een enquête gehouden onder ongeveer 9000 mensen. Van de mensen die in aanmerking komen voor de herhaalprik, laat 58,9 procent zich "zeker wel" of "waarschijnlijk wel" vaccineren. Verder heeft 32,2 procent voor zichzelf besloten dat ze zich deze keer "zeker niet" of "waarschijnlijk niet" laten vaccineren. Dit zijn mensen die zich eerder wel hebben laten inenten, en nu dus ook de herhaalprik zouden kunnen krijgen. De resterende 8,9 procent weet het nog niet.

"Zeur niet Karel," mompde ik, "en schrijf je ook in voor de griepvrik. Dat heb ik je al vaak genoeg gezegd (zie de Senior December 2020).

"Jij weet natuurlijk, dat zo'n griepvrik bijwerkingen kan hebben," stelde Karel.

"Zeker," beaamde ik. "Het kan voorkomen dat je jezelf

na de inenting wat lusteloos voelt, of last hebt van hoofdpijn of een verhoging, maar dat is zeldzaam."

"Ja, ja," mompelde Karel aarzelend.

"Maar," riep ik uit, "wat vindt moeder Dien ***) ervan?"

"Eh," zuchtte Karel, "sorry

Har, bedankt voor je mening, maar ik moet er vandoor."

En Karel draafde me voorbij richting ons steeds groenere centrum.

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

*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karel's vrouw

Harry Wagendorp
harrywagendorp@mac.com



OEZA

Zwemvereniging Heemskerk

OEZA betekent "Opgericht Een Zes Achtezestig" (1-6-68).

Liesbeth Liefing en Jos Pekel vertellen over hun zo geliefde zwemvereniging.

Er zijn ongeveer 100 vrijwilligers betrokken bij het wel en wee van de vereniging. Zij besteden 2 tot 3 uur per week aan hun missie, het bestuur natuurlijk meer. Jos doet het al 30 jaar en Liesbeth ongeveer 20 jaar. Dat toont wel aan dat het een mooie vrijetijdsbesteding is. De oudste vrijwilliger is 85 jaar.

"Oeza is goed voor ons als vrijwilliger, zo nu en dan een feestje, een mooi kerstpakket en bijscholingscursussen die nodig zijn om up-to-date te blijven." Bij de vraag waarom, barsten zij los! "Omdat het onwijs leuk is, omdat het heel belangrijk is dat kinderen leren zwemmen, veilig kunnen zwemmen, zelfredzaamheid leren en watervrij worden." Bij zelfredzaamheid wordt ook aandacht besteed aan het vermogen zichzelf te redden, wanneer een kind gekleed te water raakt. Ze leren hoe ze naar boven kunnen komen, desnoods wanneer ze onder het ijs terecht gekomen zijn en de weg naar een wak moeten kunnen vinden. De groepen bestaan uit 8 tot maximaal 15 kinderen per les.

Als tijdens de lessen een kind het even niet meer weet springt, als het nodig is, de instructeur of instructrice in het water om het kind te begeleiden. De tijd van de ouderwetse zwemhaak, zoals onze ouderen zich nog wel herinneren, is gelukkig voorbij!

Alle zwemjuffen en -meesters hebben een vaste groep op een vaste tijd. Het streven is dat alle kinderen minstens hun A diploma halen, maar er wordt gestreefd dat de kinderen ook hun B en C diploma halen. Het behalen van het A diploma vergt bij sommige kinderen 9 maanden, bij anderen 2 jaar.

De contributie voor de lessen is lager dan bij particuliere zwemlessen, omdat deze vereniging met louter vrijwilligers werkt. Veel kinderen komen uit gezinnen, waarbij de ouders vaak van buitenlandse afkomst zijn. Sommige kinderen zien hier voor het eerst een binnenzwembad.

Door mond op mond reclame is de groep leerlingen groot. "Op het ogenblik hebben we een wachtlijst van ongeveer 9 maanden. Soms hebben we nieuwe leerlingen, waarvan de ouders en soms zelfs de grootouders bij Oeza les hebben gehad. Het lijkt erop dat er wat meer bijzondere aandacht nodig is voor de kinderen van tegenwoordig, in vergelijking met

vroeger. De kinderen zijn in het begin vaak bang. De motoriek is vaak nog niet zo dat het kind in staat is de zwembewegingen goed te coördineren. Waarschijnlijk moet de oorzaak gezocht worden in veel schermtijd en minder buiten spelen.



Nieuwe leerlingen komen soms met tranen binnen en uiteindelijk gebeurt het dat er dikke knuffels worden gegeven bij het afscheid. Een kindje vertelde dat haar mamma een baby in haar buik heeft en het bleek dat de oma het nog niet wist!

"Het is bij Oeza geen strafkamp; het streven is dat de leerlingen minstens een keer per les lachen."

De ouders mogen niet in het zwembad kijken, wel buiten voor de ramen. De ervaring heeft geleerd dat de kinderen beter luisteren en ... veel minder huilen. Bij bijzondere gelegenheden komen de ouders een paar keer per jaar binnen kijken.

Alle zweminstructeurs hebben een opleiding gedaan bij de NRZ, de Nationale Raad Zwemdiploma.

De Oeza valt ook onder de KNZB, de Koninklijke Nederlandse Zwembond.

Bedankt, Liesbeth en Jos voor jullie mooie verhalen.

Tineke

BOLLEMEIJER  **GEZICHTSBEPALEND**
BRILLEN EN CONTACTLEN

**UW VERTROUWDE OPTICIEN
IN HEEMSKERK**

**WIJ REGELEN DE
ZORGVERGOEDING VOOR U**

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

- Week 36 2022 niet opgenomen
- Week 37 2022

> Geheimhouding persoonsgegevens

In de basisregistratie personen zijn persoonsgegevens opgenomen van iedereen die in de gemeente woonachtig is. Niet alleen de adresgegevens, maar bijvoorbeeld ook gegevens over een eventueel huwelijk of geregistreerd partnerschap, nationaliteit, ouders en kinderen.

Deze gegevens worden veelal automatisch verstrekt aan vele overheidsinstellingen, zoals pensioenfondsen, voor zover dat noodzakelijk is voor hun wettelijke taken. Deze instellingen, die automatisch alle relevante wijzigingen in persoonsgegevens krijgen aangeleverd, baseren hun beslissingen vaak direct op de uit de basisregistratie verkregen informatie. Welke informatie aan deze instanties wordt verstrekt, wordt bepaald door het ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties.

Het verstrekken van gegevens voor publiekrechtelijke doeleinden kunt u niet voorkomen, omdat dit verplicht is voorgeschreven. In enkele gevallen kunnen echter ook anderen vragen om de over u beschikbare gegevens in de basisregistratie aan hen te verstrekken. Voor deze verstrekkingen kunt u geheimhouding van uw gegevens verzoeken. Het gaat dan om verstrekkingen aan zogenoemde verplichte derden (zoals een curator of advocaat die een dagvaarding aan uw adres wil uitbrengen), de stichting interkerkelijke ledenadministratie (in beginsel voor alle kerkgenootschappen in Nederland i.v.m. het bijhouden van de ledenadministratie) en aan zogenoemde vrije derden (niet commerciële instellingen, zoals sport- en muziekverenigingen of particulieren).

Bij de gemeente kunt u schriftelijk verzoeken om aan deze instellingen geen gegevens over u uit de basisregistratie te verstrekken. Hiervoor zijn op het gemeentehuis speciale formulieren beschikbaar en u kunt dit ook online melden met uw DigiD-inlogcode op www.heemskerk.nl. Nadat de gemeente uw verzoek heeft verwerkt, ontvangt u daarvan een bevestiging. Wilt u weten aan wie in het afgelopen jaar over u gegevens zijn verstrekt uit de basisregistratie, dan kunt u daarvan schriftelijk een overzicht opvragen bij de gemeente. Binnen enkele weken krijgt u dat overzicht dan kosteloos thuisgestuurd.

Het is van groot belang dat de over u in de basisregistratie opgenomen gegevens juist en actueel zijn. Twijfelt u daaraan, neem dan contact op met bureau Informatie en dienstverlening van de gemeente. Over uw rechten en verplichtingen in het kader van de

basisregistratie is een folder beschikbaar. Deze folder kunt u verkrijgen bij de centrale balie van het gemeentehuis. Met behulp van uw DigiD-inlogcode kunt u ook op de website www.mijnoverheid.nl een aantal gegevens raadplegen die van u bekend zijn bij organisaties zoals de gemeente, het kadaster, UWV en RDW.

• Week 38 2022

> Denk mee over een nieuw kasteelkunstwerk

Wist u dat Heemskerk van oudsher de uitvalsbasis was voor de adel in Holland? Het is daarom niet zo gek dat we in Heemskerk veel kastelen hebben. Heemskerk telde er wel 10. Op dit moment kunt u nog 2 van deze kastelen bezoeken: Chateau Marquette en Kasteel Assumburg. De andere kastelen staan helaas niet meer overeind: Kasteel Meerenstein, Kasteel Oud Haerlem, Kasteel Rietwijk, Beijerlust, 't Hoge Werfje, Poelenburg, Kasteel Oosterwijk (vroeger was dit Heemskerk, nu Beverwijk) en De Vlotter. Wel zijn van de meeste kastelen nog sporen te vinden. De kastelen willen we eren én we willen de kastelengeschiedenis meer laten zien. Daarom maken we een nieuw kunstwerk in het centrum dat verwijst naar de kastelengeschiedenis. Wat wilt u meegeven aan de kunstenaar voor het ontwerp? Geef het door via www.heemskerk.nl/kastelen.

• Week 39 2022

> Nieuwe in de Bankjesparade: de Aardbeibank

Heeft u de aardbeienbankjes al gespot bij de rotonde op de Jan



Lighthartstraat/Weg Acker? Kunstenaar Tosca van Oorschoot ontwierp dit bankje in opdracht van stichting Bankjesparade. Inspiratie voor het

ontwerp haalde ze uit de aardbeien-geschiedenis van Heemskerk. Om op de aardbeien te kunnen zitten, 'sneed' ze de aardbeien in plakken. Een techniek die ze meer gebruikt in haar kunstwerken. Wethouder Ron Suanet: "Ik ben blij met het nieuwe bankje. Het vertelt een speciaal deel van de geschiedenis van Heemskerk." De bank is het twaalfde bankje van de Bankjesparade in Heemskerk.

De redactie neemt de belangrijkste vaak ingekorte berichten van de gemeente over. Niet alle dus! Bedoeld voor ouderen, die de streekbladen niet lezen en/of niet kunnen omgaan met digitale informatie. Kijk verder in: www.heemskerk.nl/actueel en in de [Heemskerkse Courant](http://www.heemskerk.nl).



Oktober

Voor de lezers met RK achtergrond is nog wel bekend dat oktober Mariamaand was. Elke avond naar de kerk voor het Maria-lof met de onvermijdelijke rozenkrans. Als kind was het dan wel eens spannend om op de terugweg lopend naar huis door de schaars verlichte straten je te buiten te gaan aan belletje trekken. De duisternis was dan je grootste vriend. Lukte het een avond niet om naar de kerk te gaan dan moest voor bedtijd toch wel ieder op de knieën om mee te bidden met het gezamenlijk rozenkransgebed. Dat was dan vaak wel afraffelen.

Oktober was en is hier en daar ook nog de maand van de oogstdankdagen. Weer allen naar kerk voor gebed en zang en natuurlijk de onvermijdelijke collecteschaal. We hadden dankzij de Heer toch goede oogsten gehad en goed

verdiend. Je moest wel zelf al het werk verzetten want de Heer kwam nergens meehelpen. Als je eerst naar de



kerk was geweest, en flink had geofferd, mocht je je in het feestgedruis storten. Was hetzelfde met de Heemskerkse volksfeesten. De zondag voor de feesten was er een donderpreek over hel en verdoemenis door die drank(sex) feesten maar als je eerst een flink bedrag op de collecte schaal gooide was alles je bij voorbaat vergeven.

We kennen nu nog wel, vooral in Duitsland, de oktoberfeesten. Vanuit die feesten zal er wel een kerkelijk sausje over de feesten zijn gegooid zodat men zich legaal kon te buiten gaan aan eten en drinken.



en staat veilig op stal. De Almbatreib is de start van de feesten daar. De stapel papierengeld was flink gegroeid, wie doet je wat. Wel leuk om een keer mee te maken en die wijn-, bier- of oktoberfeesten te bezoeken in Duitsland. In Beieren gaat het vaak massaal. Grote tenten worden op gezet binnen staan allemaal lange

tafels. Met een bank aan beide zeiden. Aanvankelijk gaat men nog zitten maar gaandeweg de avond staat iedereen op de banken. Mannen in de Lederhosen en de dames in de dirndljurken. Veel rondborstige dames die ruim van inzicht zijn.

Bier doen we niet in (plastic) glaasjes maar in grote pullen van



minimaal een liter. Indrukwekkend om te zien hoe de bediening met in elke hand meerdere van die zware pullen door de zalen loopt. Waar is de ARBO wet? Op een buitenterrein is ook een soort van kermis. Spektakel als vooral de jonge dames plaatsnemen op een aflopende ronde schijf die dan aan het draaien wordt gebracht. Steeds sneller en één voor één worden de meiden door de middelpuntvliedende kracht van de cirkel geslingerd. Hilariteit alom. De wijnfeesten in Duitsland moet je ook een keer meemaken. Kun je leren wat wijn drinken is.

Rüdesheim is een plaats waar dat heel groots gevierd wordt door duizenden mensen die van heinde en ver komen en zich een paar dagen in het feestgedruis storten. In omliggende plaatsen gaat het minder groots maar daarom niet minder gezellig en zeker goedkoper. Veel nieuwe relaties ontstaan in die dagen waardoor vaak bestaande relaties dan verbroken worden. Je ziet daar, net als met de feestweek in Heemskerk, jong en oud al voor 10 uur in de ochtend richting kroegen en feesttenten lopen. Zijn thuis al begonnen met indrinken en lopen al drinkend richting feestgedruis. We kijken deze dagen niet op een paar duiten.

KvD

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

De computerhelpdesk

De PC/ Laptop/ mobiele telefoon is op dit moment bijna onmisbaar voor iedereen en speciaal voor ouderen.



Steeds meer worden wij verwezen naar het internet. Problemen met deze apparaten komt nooit gelegen. Het is fijn voor u om te weten dat er helpers beschikbaar zijn die u met problemen kunnen helpen.

Wij komen weer aan huis, of u kunt in overleg met de helper het apparaat brengen bij de helper.

Voor alle vragen kunt u maandag tot en met vrijdag bellen tussen 9.00 uur en 18.00 uur.

- Koos Jacobs 0251 241 277 of digi2003@casema.nl
- Hien Nio 0251 245 779, 06 249 72 102 of hien.nio@gmail.com
- Ria Sinkeldam, 0251-246 900 of rsinkeldam@gmail.com

Kienen

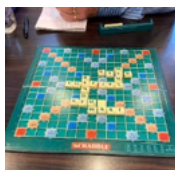
Op zondagmiddag 16 oktober organiseren de vrijwilligers van MET Heemskerk een gezellige kien middag in buurtcentrum De Schuilhoek, van Bronckhorststraat 1, Heemskerk.

Het kienen begint om 14.00 uur en iedereen is welkom vanaf 13.30 uur. De kosten zijn € 7,50 voor drie kienrondes plus een loterij.

Voor meer informatie kunt u bellen naar 088-887 6811.

Scrabble

Aquarel, typen, rochels, carnavoor!! Hoe is uw woordenschat? Durft u de uitdaging aan om gezellig mee te doen met een potje scrabble? Wie maakt de leukste woorden met de meeste punten natuurlijk?



Elke woensdagochtend vanaf 9.30 uur staat het scrabblebord klaar in De Jansheeren. Ook als u geen ervaring heeft, bent u van harte welkom. Het is nooit te laat om een nieuw spel en/of nieuwe woorden te leren. U kunt gewoon binnenlopen. Graag tot ziens.

Voor informatie:

Gönül Güler sociaal werker MET Heemskerk
T 06 245 20 326

St. Vrijwilligers Vervoer IJmond

Helaas hebben we te weinig vrijwilligers als **chauffeur** en **planner** om deze bus altijd te laten rijden, daarom zoeken we u!! Vindt u het leuk om als **chauffeur** een of meerdere keren in de week op een van onze busjes te rijden? Meldt u aan! Of u meldt u zich aan als **planner**

(de spin in ons web)! U kunt goed met de computer overweg en telefoneren is ook geen probleem.

Wel dient u minimaal 1 middag in de week beschikbaar te zijn. Wij bieden u een goede werksfeer met gezellige en gemotiveerde collega's.

Kijk voor meer informatie onze website:

www.vrijwilligersvervoerijmond.nl

Interesse? Stuur een mail naar

planning@svijmond.nl

Of kom langs, ons bezoekadres: Maltezerplein 31, 1961 JC Heemskerk

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

10 november Dag van de mantelzorg

MaatjeZ
centrum voor
mantelzorg

Dat is dus een moment om de mantelzorgers in het zonnetje te zetten. Mantelzorgers zorgen voor een ziek familielid, vriend of buur. Vaak vinden ze de zorg vanzelfsprekend, maar dat is het niet. Het is bijzonder en verdient waardering. Op de Dag van de Mantelzorg laat heel Nederland dat weten.

Wij vinden mantelzorgers helden. En ja, dat mag best eens gezegd worden. Dus ontvang jij zelf zorg? Of ken je iemand die voor een ander zorgt? Geef diegene eens een extra compliment of een schouderklop: dat mag natuurlijk altijd, maar op 10 november, de Dag van de Mantelzorg zeker!

Mantelzorgers, maak een noodplan!

'Wat als er iets met mij gebeurt? Wie zorgt er dan voor mijn naaste?' Het is een gedachte die in het hoofd van een mantelzorger kan zitten en op de achtergrond aanwezig blijft. Mocht er zich plotseling een situatie voordoen waarin u voor een korte of lange periode niet kunt zorgen, dan zorgt dit voor veel onzekerheid. Zoals:

- *Ik mag niet uitvallen, want dan gaat alles mis.*
- *Ik ben de enige die snapt hoe alles reilt en zeilt.*
- *Wie vervangt mij tijdens mijn afwezigheid?*
- *Hoe weet mijn vervanging hoe het werkt met de medicatie?*
- *Als mantelzorger verleen ik zorg op maat, precies zoals degene die ik verzorg dat gewend is. Hoe zorg ik ervoor dat mijn vervanger dit weet en begrijpt?*

Herkent u dit? Dan is het (door ons met u) op te stellen 'Noodplan' een uitkomst.

Voor informatie en ondersteuning hierbij: www.maatjez.nl/ of bel het algemene nummer: 088 - 995 77 88.

MaatjeZ, centrum voor mantelzorg, ondersteunt en informeert mantelzorgers in Heemskerk, Beverwijk, Castricum en Uitgeest.

SeniorWeb IJmond november/december 2022

In september is SeniorWeb gestart met het geven van enkele basiscursussen op computergebied. Deze waren druk bezocht en vragen dus om een vervolg. Ook in november starten er weer cursussen om uw computervaardigheid te vergroten. De cursussen in Heemskerk worden gegeven op de maandagochtenden. In Beverwijk op de donderdagochtenden. Op onze website www.seniorweb-ijmond.nl vindt u alle informatie en ondersteuning die het SeniorWeb IJmond u kan bieden. Voor vragen of aanmelding kunt u ook bellen naar 06-391 10 115 of naar 06-520 31 649.

Programma november/december 2022

• Beverwijk

Start op donderdag 10 november

Cursus Samsung smartphone/ tablet (4 donderdagochtenden)

Plaats: bibliotheek begane grond (zaal Betje Wolff).

Tijd: 10.00 -12.00 uur.

Kosten: € 30,- voor 4 lessen.

Eigen smartphone/ tablet meenemen.

• Heemskerk

Start op maandag 14 november

Cursus iPhone/ iPad (4 maandagochtenden)

(**Let op:** datum laatste les: 12 i.p.v. 5 december).

Plaats: Cultuurhuis Heemskerk (in gemeentehuis).

Tijd: 10.00 -12.00 uur.

Kosten: € 30,- voor 4 lessen.

Eigen iPhone/ iPad meenemen.

• Aanmelding

Er liggen aanmeldingsformulieren voor de cursussen klaar bij het Cultuurhuis en in de bibliotheken van Beverwijk en Heemskerk.

U kunt zich ook aanmelden via onze website:

www.seniorweb-ijmond.nl

In de website klikt u op "Contact" (= oranje knop) en u vult uw contactgegevens in.

U ontvangt vervolgens een bevestiging van uw aanmelding.

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

Wij kijken uit naar uw komst.



"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 Coevenhovestraat 4 (in het pand van Van Els Optiek).

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



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK GERARD KOOL

verzorgt voor u de uitstraling die u wilt met :

Volledige gebitsprotheses

Partiële gebitsprotheses

frame protheses

Implantaat gedragen protheses

Opvullen en repareren van bestaande protheses

Informatie en advies

Gratis controle van de bestaande prothese

Vergoeding 75 % uit de basisverzekering
van de zorgverzekering

Lid Organisatie Nederlandse TandProthetici

Wij zijn werkzaam in :

Heemskerk

Kliniek voor Tandheelkunde Heemskerk

Gerrit van Assendelftstraat 17 B, 1961NH Heemskerk

Tel. 0251-253721 – info@tandheelkundeheemskerk.nl

en

Beverwijk

Tandprothetische Praktijk Gerard Kool

Alkmaarseweg 79 B, 1947 DB Beverwijk

Tel 0251-272894 – info@tppgerardkool.nl

St Caecilia

Het lijkt ondergetekende goed om wat meer informatie te geven over het concert van 12 november in het gemeentehuis. Het concert is genaamd "MIXED MUSIC". Maar het gaat vooral om de "VERBINDING". Muziek kan hierin een belangrijke schakel in spelen. Door de te spelen muziekstukken wordt er een muzikale wereldreis gemaakt. De stukken, componisten en solisten komen uit Argentinië, Spanje, Amerika, Oekraïne, Syrië en China.

Het zal duidelijk zijn dat het dan ook "MIXED MUSIC" wordt. De muziek is soms wat moeilijk en soms heel goed te begrijpen en heerlijk om te horen. Voor de muzikanten betekent het wel een uitdaging om de diverse muziekstijlen eigen te maken. Caecilia hoopt dat juist door de inbreng van de solisten, Katja Trepatska uit Oekraïne, Xiaoyun Ma uit China en de muzikanten van Partout uit Syrië er een "verbinding" zal zijn.

We hopen u allen te zien op 12 november om 20.00 uur in het gemeentehuis.

Bestuur, leden en dirigent hopen u te ontmoeten. alle goeds.

Jaap Hilbers.



Beste Kienfans

We gaan weer kienen in De Jansheeren aan het Maltezerplein bij de Deka en wel op maandag 28 november.

We beginnen om 14.00 uur en de zaal gaat open om 13.30 uur. We hopen dat u allemaal weer komt en neem gerust u buurvrouw, vriendin of dochter mee. Wij kijken die zo naar leeftijd.

We spelen 3 ronden en voor 3 ronden betaalt u € 4,00.

We verwachten u op 28 november.

Het Kienteam

Workshops 'Veiligheid in en rond huis' in buurthuizen Heemskerk

Het Rode Kruis, afdeling IJmond, organiseert in samenwerking met de buurthuizen in Heemskerk een aantal workshops rond het thema Veiligheid in en rond huis.

We weten allemaal dat een rookmelder het huis veiliger maakt. Maar hangt er daadwerkelijk een rookmelder?

En zijn die losliggende snoeren en kabels wel veilig? Wat kun je doen om een inbraak te voorkomen en wat doe je met babbeltrucs aan de deur? Voorkomen is beter dan genezen.

Tijdens de workshop spelen we een interactieve 'veiligheidsbingo'. Door dit spel krijg je informatie hoe je het in en rond het huis veiliger kunt maken.

De workshop is gratis en op de onderstaande dagen:

- 7 november in buurthuis Het Spectrum van 19.30-21.30 uur
- 16 november in buurthuis De Stut van 14.00-16.00 uur
- 23 februari 2023 in buurthuis D'Evelaer van 14.00-16 uur

U kunt zich tevoren aanmelden bij het betreffende buurthuis, per workshop kunnen maximaal 25 personen deelnemen.

Bijzondere foto-expositie

"Kijk op de Wijk"



Fotokring Heemskerk (FKH) verzorgt vanaf vrijdag 4 november 2022 t/m 6 januari 2023 een

bijzondere expositie in het Stadhuis van Beverwijk met als thema: "Kijk op de Wijk". Na een interne fotowedstrijd binnen de vereniging FKH hebben de elf hoogst scorende foto's een mooie plek in de publieke ruimte van het Stadhuis gekregen. Alle foto's zijn in groot formaat afgedrukt. Kenmerkend voor alle werkstukken is dat de foto's zijn gemaakt in Beverwijk of in Wijk aan Zee. Soms subtiel en soms overduidelijk herkenbaar, maar allemaal passend binnen het thema: "Kijk op de Wijk".

Fotokring Heemskerk nodigt u uit om deze expositie te gaan bekijken. De toegang is gratis en de openingstijden zijn gelijk aan de openingstijden van het Stadhuis.

Fotokring Heemskerk is een vereniging van enthousiaste hobbyfotografen in de regio IJmond die in clubverband hun plezier in fotografie willen delen en verdiepen.

Meer informatie over FKH vindt u op de website van de vereniging: www.fotokringheemskerk.nl



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

Programmaboekje en inschrijven via website

Het is nog steeds mogelijk om in te schrijven voor één van onze vele cursussen. Vanaf november vindt een herberekening plaats van de cursusprijzen. Kom een keer vrijblijvend binnenlopen of meld u aan voor een gratis proefles.

Onze brochure bevat alle informatie over de cursussen en activiteiten, cursusdata en prijzen en is gratis op te halen.

U kunt ook via de website inschrijven voor het seizoen 2022-2023. Kijk op www.destut.nl.

Koffie Plus

Iedere werkdag kunt u terecht bij de inloopactiviteit Koffie Plus. Deelname bedraagt maximaal € 4,00 per persoon voor het gehele arrangement. Dat is inclusief de lunch. We zetten de verdubbelaar in. Dus kent u iemand die een steuntje in de rug kan gebruiken om over de drempel te komen? Neem ze bij de arm en kom samen. Wel zo gezellig!

Goed voornemen?



Zin in het volgen van een cursus? Binnenkort starten wij met **Italiaanse conversatie**. Enige ervaring is gewenst maar docente Ellen

van den Berg helpt u graag op weg. De cursus bestaat uit 15 lessen en start op dinsdag 8 november. Lestijd van 10.00 tot 11.30 uur. Deelname bedraagt € 99,00.

Bij voldoende belangstelling start de cursus **Bridge voor beginners**. Onder leiding van Ab Arends leert u de kneepjes van het vak. In deze cursus start u met het Klaverenboekje. Het betreft een seizoenscursus zodat u alle tijd heeft om deze mooie hobby te leren beoefenen. Deelname bedraagt € 130,00.

Veiligheid in en om de woning

Veel kleine en grote ongelukken gebeuren in en om de eigen woning. In samenwerking met het Rode Kruis, afdeling Heemskerk, is er op woensdag 16 november een bijeenkomst waarbij u tips krijgt over het veilig inrichten van uw woning. Deelname is gratis. Kopje koffie is voor eigen rekening.

Matinee op zondag: De Plaatjesdraaijerij

Op 20 november wordt u muzikaal vermaakt door DJ Mark en een dansje maken mag. Ook verzoeknummers kunnen worden aangevraagd. De middag is van 14.00 tot 16.00 uur. Deelname bedraagt € 6,00 inclusief een pauze drankje en versnapering.

Engelse conversatie komt terug met een korte cursus van 15 weken. De cursus start op 8 november en staat onder leiding van Geesje Hofstra. Deelname bedraagt € 91,00.

Of volg een van onze overige conversatiegroepen Europese taal: **Duitse** conversatie eenmaal per twee in de oneven weken op dinsdagmiddag. **Frans** op donderdagochtend of **Spaans** op vrijdagochtend.

Qigong en Tai Chi

Onder leiding van Hans Gaarhuis voert u Chinese gezondheidsoefeningen uit. Donderdag 12.30-13.30 uur. Deelname à € 85,- voor het gehele seizoen.

Sinterklaas Kienen

Woensdag 30 november is er van 13.30 tot 15.30 uur een kienmiddag met loterij. Dit alles om in de stemming te komen voor pakjesavond. Deelname € 7,50 voor drie kienronden en een kopje koffie.

De Stut agenda:

Keezbord	4 en 18 november van 13.30 tot 16.00 uur. Deelname € 1,50.
Stutlunch	27 november van 12.30 tot 15.30 uur. Deelname € 5,00. Aanmelden kan tot en met 21 november.

Koffiemoment met goed gesprek

Onder het genot van een vers kopje koffie gaat u met elkaar in gesprek. De onderwerpen zijn divers en uit het leven gegrepen. Gespreksleidster Pauline van Vliet neemt volop de tijd zodat u met elkaar van gedachten kunt wisselen. Het koffiemoment is op maandag 28 november van 10.00-12.00 uur.

Kosten: kopje koffie € 1,30 thee € 1,20.

De Stut Creatief

Liever meedoen met een creatieve activiteit?

Denk dan eens aan het **Stutensemble** of het **Stutkoor**.



Kom naar **Toveren met textiel of Creatief kaarten maken** of naar de **Creagroep**.

De eerste keer mag u vrijblijvend meedoen.

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	Stut	09.30-11.30
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking handball DSS Sporthal	ma	Sporthal Kerkweg	11.00-12.00
Aziatische Bewegingsleer	ma	Stut	12.00-13.00 / 13.00-14.00
Walking Football	ma+wo	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00
Jeu de boules	ma+do	Stut	13.30-15.30
d'Evelaer in Beweging	ma	d'Evelaer	13.00-14.00
Dans je fit	ma	Stut	14.15-15.15
Yoga voor iedereen	ma	Schuilhoek	9-10/10.15-11.15/11.30-12.30
Yoga-stretching	ma	Schuilhoek	19.00-20.00 / 20.15-21.15
Tai Chi Start	ma	d'Evelaer	19.30-20.30
Fietsgroep	di	Spectrum	vanaf 09.00
Gymnastiek op de stoel	di	Stut	12.45-13.15
Fifty Fit	di	Stut	13.30-14.30 / 14.30-15.30
Keep Fit 55+	di	Stut	15.30-16.30
MBvO Gym 60+	wo	Schuilhoek	09.00-10.00
Yoga	wo	Stut	9-10/10.15-11.15/11.30-12.30
Wandelen met koffie en gesprek (loc. na aanmelden)	wo 9 nov.	MaatjeZ	10.30-12.00
Yoga 75+	wo	Spectrum	10.15-11.15
Yoga 55+	wo	Spectrum	11.15-12.15
Yoga start	do	d'Evelaer	09.00-10.15
Wandelen met koffie en gesprek (loc. na aanmelden)	do 17 nov.	MaatjeZ	10.30-12.00
MBvO Fifty Fit	do	Spectrum	10.30-11.30
Walking Football	do	Odin terrein Hoflaan	16.00-17.00
Qigong-Tai Chi	do	Stut	13.30-14.30
La Blast	do	Stut	14.30-15.15
Stijldansen	do	Stut	15.30-16.30
Yoga 55+	do	Spectrum	09.00-10.00
Yoga	vr	Stut	08.45-09.45/10.00-11.00
d'Evelaer in Beweging	vr.	d'Evelaer	10.15-11.15
Modern Linedance voor (half) gevorderden	vr.	d'Evelaer	20.00
Creatief			
Handwerken	ma	Handen Ineen	09.15-12.00
Quiltbee	ma 1 ^e +3 ^e v.d.mnd	Stut	13.30-15.30
Kaarten maken	ma	Jansheeren	13.30-15.30
Glas bewerken (Tiffany/Fusing/grafieren)	di	Handen Ineen	09.15-12.00
Stutensemble	di	Stut	09.30-11.30
Kantklossen	di	Spectrum	09.30-11.30
Handwerken	di	Jansheeren	13.30-15.30
Schildersgroep De Ezelinnen	di 1,15,29 nov.	d'Evelaer	20.00-22.00
Boekje maken	wo 9 nov.	Handen Ineen	09.15-12.00
Creatief kaarten maken	wo	Stut (oneven weken)	09.30-11.30
Toveren met textiel	wo	Stut (even weken)	10.30-12.00
Teken-en Schilderclub	wo	Spectrum	20.00-22.00
Stutkoor	do	Stut	10.30-11.45
Tekenen en schilderen	do	Stut	09.30-11.30 /10.30-12.30
Crea groep	do	Stut (even weken)	13.30-15.30
Cultuur			
Leesgroep Samen met een boek op maandag	ma 14 nov.	Stut	10.00-11.30
Leesgroep Boekensteun	di 29 nov.	Stut	09.15-10.45
Kunstgeschiedenis 'Nieuwkomer'	do 7 nov.	d'Evelaer	10.00-12.00
Cursussen			
Mondharmonica lessen	ma	D'Evelaer	19.15-20.45
Italiaanse conversatie	di	Stut	10.00-11.30
Engelse conversatie	di	Stut	11.00-12.30
Samen koken & eten: Oosterse keuken (Kan per keer)	wo 2,9,16 nov..	d'Evelaer	16.00-19.00
Franse conversatie	do	Stut	08.45-10.15

wat	dag	waar	tijd
Digitaal Lokaal	do	Spectrum	13.00-14.00
Duitse conversatie	do	Stut (oneven wkn.)	13.30-15.00
Spaanse conversatie	vr	Stut	09.00-10.30
Bridge 1 ^e jaar	ma	Stut	13.30-15.30
Bridge 2 ^e jaar en 2 ^e verlengde cursus	di	Stut	11.45-13.45/14.00-16.00
Bridge opfriscursus	do 24 nov. start	Stut	14.00-16.00
Drie bijzondere tekenlessen met Ruud van Zon	vr 4,11,18 nov.	Handen Ineen	09.30-12.00
Spirituele lessen	vr 4 nov..	d'Evelaer	10.00-11.00
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	Stut	09.30-15.30
Maatje Z - Mantelzorgdiner voor mantelzorgers samen met de zorgvrager; het eten is multicultureel	ma 7 nov.	Wijk aan Duin	17.00-19.30
Samen zingen op dinsdag	8,15,22,29/11,6/12	Handen Ineen	14.00-15.30
Maatje Z - Themaochtend vrouwen voor elkaar	wo 9 nov.	Wijk aan Duin	09.00
Lunch & Zo thema Nederland en wedstrijd sjoulen	wo 9 nov.	d'Evelaer	13.00-15.30
Open Boekenbindwerkplaats	wo 9 nov.+7 dec.	Handen Ineen	14.00-16.00
Bijeenkomst Oldensehuis H'kerk, ontspanning en ontmoeting voor naasten van mensen met dementie	do 24 nov	Maatje Z	Informatie op website
Kom binnen!	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Stutlunch op zondag	zo 27 nov.	Stut	12.30-15.30
Matinee op zondag	zo 20 nov.	Stut	14.00-16.00
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag van de maand	zo 6/11+4/12	Spectrum	13.30-16.00
Leren Klaverjassen	ma	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassen	ma 14+28	Spectrum	19.30-22.30
Competitie biljarten	ma t/m vr	Jansheeren	13.30-16.30
Bordspel Keez	ma	Handen Ineen	13.15-16.00
Schaken SOOS 50+	di	Sportcentrum	vanaf 13.00
Klaverjassoos	elke dinsdag	d'Evelaer	13.30-16.30
Keezen om de week (oneven weken)	wo 9+23	Jansheeren	13.30-16.30
Scrabble	wo	Jansheeren	vanaf 09.30
Vrij biljarten op de klok	wo + do	Jansheeren	09.00-11.30
Klaverjassen Gezelligheid troef om de (even) week	wo 2+16+30	Jansheeren	13.30-16.30
Klaverjassen	wo	Stut	13.00-16.00
Sinterklaas kienen met loten	wo 30 nov.	Stut	13.30-15.30
Dammen	do	Jansheeren	09.00-11.30
Keezen, klaverjassen en andere spelletjes	do	Spectrum	13.30-16.30
Competitie Bridge	vr	Stut	13.00-16.30
Keezen	vr 4 nov.	d'Evelaer	20.00-23.00
Keezbord	vr 1 ^e +3 ^e vd mnd	Stut	13.30-16.00
Klaverjasdrive	vr 18 nov.	d'Evelaer	20.00-23.00
Diversen			
Koffiemoment met goed gesprek	ma 28 nov.	Stut	10.00-12.00
Taalcarrousel	wo	Stut	08.45-10.15
Thema veiligheid in en om de woning	wo 16 nov.	Stut	14.00-16.00
Erfrecht spreekuur	vr 2 ^e +4 ^e vd mnd	Stut	12.00-16.00
Rommelmkt (tafel huren € 5,- do 10 dec. 9.00-10.00 uur *)	za 12 dec.	Schuilhoek	09.00-13.00
Repair café	za 5 nov.en 3 dec.	Schuilhoek	10.00-14.00
Adressen			
locatie	adres	telefoon	website / e-mail
Buurtcentrum D'Evelaer	Luttik Cie	244 544	www.evelaer.nl
De Jansheeren	Maltezerplein 1	06 245 20 326	www.metheemskerk.nl
De Schuilhoek	Bronckhorststraat 1	088 8876 811	www.metheemskerk.nl
De Stut	Maasstraat 3	248 648	www.destut.nl
Het Spectrum	Lauraplein 1	088 8876 810	www.metheemskerk.nl
MaatjeZ	Wilgenhoflaan 2C	088 995 7788	info@maatjez.nl
Stichting H'kerk Handen Ineen	Joh.Vermeerstr. 2E	230 315/232 383	www.handenineen.com/



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: 0251- 836 882

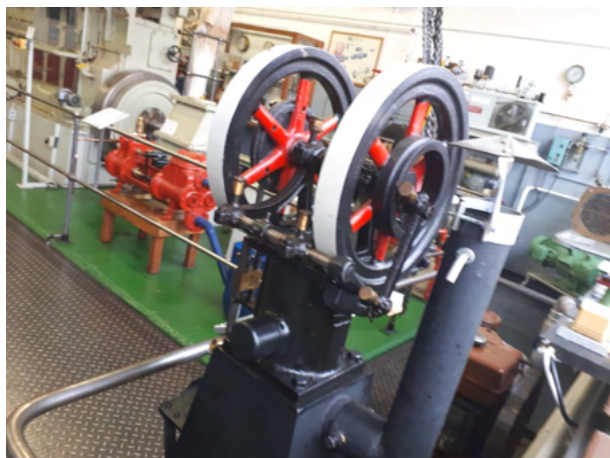
E-mail: huisontruimingijmond@gmail.com

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

TIP: bewaar dit voor als u ons nodig heeft.

Triptip

IJmuider Zee- en Havenmuseum 26-11 motorendraaimiddag



In de motorenhal zijn diverse oude motoren van o.a. Brons, Kromhout, Industrie en Bolnes opgesteld. De meeste zijn oude scheepsmotoren, maar er staan

ook motoren die voorheen in een gemaal dienst deden.

Elke laatste zaterdagmiddag van de maand is het motorendraaidag. Dit betekent dat (meestal) 8 oude motoren heel de middag draaiende te zien, te horen en te ruiken zijn. De motoren worden (tijdelijk) zonder publiek gestart. Gaat dat zien!

Er is trouwens nog veel meer te zien.

Open op woensdag-, zaterdag- en zondagmiddag van 13.00 tot 17.00 uur.

Volwassenen € 7,-, jongeren t/m 18 jaar € 3,50, vanaf 65 jaar € 5,-. Houders van de Museumkaart hebben gratis toegang.

Havenkade 55, 1973 AK IJmuiden

T 0255 538 007

E info@zeehavenmuseum.nl

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

hoormij·NVVS



Als patiëntenorganisatie bieden wij, Stichting **hoormij NVVS afdeling Alkmaar - IJmond**, u goede, betrouwbare en overzichtelijke informatie over verschillende gehoorproblemen. Dit omvat kennis over hoor hulpmiddelen en hoe die te verkrijgen, de verschillende behandelmethoden bij hoor- en evenwicht problemen, voorlichting, nieuwe ontwikkelingen, bijeenkomsten om ervaringen uit te wisselen.

Er is iedere 3^{de} woensdagochtend inloopspreekuur in het Noord West ziekenhuis in Alkmaar, zorgverzekeraars, audiciens en audiologen. De landelijke vereniging verzorgt belangenbehartiging bij het ministerie van VWS.

Stichting **hoormij NVVS afdeling Alkmaar - IJmond** hoopt aan het einde van 2022 een tweede inloopspreekuur te kunnen openen in Heemskerk.

E info@stichtinghoormij.nl t.a.v. afdeling Alkmaar - IJmond.

Wij gedenken

01-09	mevr	G.C.H. Kaltschmidt-v.Egmond	83	11-09	dhr	J.J.A. Welp	84
01-09	mevr	D. Voorn-van Loenen	84	13-09	mevr	A. During	78
01-09	dhr	J.A.G. Brons	73	16-09	dhr	B.M. van Valkenhoef	65
02-09	mevr	G. Broere-Visscher	93	17-09	dhr	P.J.J. Sap	88
02-09	mevr	L.C.P. Vloeimans-Boverman	81	17-09	dhr	V.A. van Aanholt	91
05-09	dhr	C.M. van Rooy	84	18-09	mevr	C.T. Langeveld-Koning	92
05-09	dhr	H.B. v.d. Brink	93	19-09	dhr	H. Firdaus	82
09-09	dhr	P.C.M. Toepoel	67	20-09	dhr	G.H. Kiesling	76
09-09	mevr	T. Punt-Timmer	82	20-09	mevr	J.A.M. Langendijk-v. Huijssteden	84
09-09	dhr	J.A. Schouws	89	21-09	mevr	C.M.N. Kamstra-Hitzert	88

Bron: Burgerlijke Stand Heemskerk

de bomen komen uit de grond
en uit hun stam de twijgen
en ied'reen vindt het heel gewoon
dat zij weer bladeren krijgen
we zien ze vallen op de grond
en dan opnieuw weer groeien
zo heeft de aarde ons geleerd
dat ál wat sterft zal bloeien

Toon Hermans



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.695,-

*Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.*

*Madeleine La Croix, Tanja Drijf out,
Ivo Eeken & Marit Slaat*

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

Belangrijke telefoonnummers

<i>Instelling</i>	<i>Telefoon</i>	<i>Dag</i>	<i>Tijd</i>
Algemene Hulpdienst - Vervoer, klusjes, boodschappen E-mail: info@ahdheemskerk.nl Website: http://ahdheemskerk.nl/	0251 257 480	ma t/m vr	09.30-11.00
Buurtzorg Heemskerk - Verpleging en verzorging thuis E-mail: heemskerk@buurtzorgnederland.com	06 130 03 052	elke dag	08.00-19.00
CIZ - Centraal Indicatiestelling Zorg Aanvragen verzorgings-/verpleeghuizen en aanleunwoningen	088 78 91 000	ma t/m vr	08.30-17.00
Vereniging voor Slechthorenden, NVVS, afd. Alkmaar - IJmond E-mail: wsteenpoorte@hetnet.nl	0251 233 626		
Hospice Groep Midden-Kennemerland	0251 218 316	permanent	permanent
Huisartsenpost Midden-Kennemerland - RKZ Beverwijk	0251 265 265	elke dag	07.00-08.00
Huisvesting Senioren (o.a. zorggebonden woning (voorheen aanleunwoning). Inschrijven en informatie bij Woonopmaat	0251 256 010	ma-vr	09.00-17.00
Humanitas voor bezoek aan huis en activerend huisbezoek (gezamenlijk een activiteit ontwikkelen) Mevr. Nanda Ranzijn	06 351 13 435	di en do	09.00-12.00
Humanitas Telefooncirkel IJmond . Als deelnemer krijg je elke morgen een belletje voor een veilig gevoel en de gezelligheid	06 533 59 913	di en do	09.00-12.00
MaatjeZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E-mail: info@maatjez.nl Website: http://www.maatjez.nl/	06 512 46 851 088 99 58 000	ma t/m vr	09.00-17.00
MEE & de Wering - Vragen en problemen? Wij helpen u om hier grip op te krijgen. Wij ondersteunen u en uw netwerk. Website: https://www.meewering.nl/heemskerk/	088 00 75 000	ma t/m vr	09.00-12.00
MET Heemskerk - E-mail: info@metheemskerk.nl Website: https://www.metheemskerk.nl			
- Maatschappelijke dienstverlening en ouderenadviseur - Sociaal werk: Gönül Güler (ouderenwerk en de Senior)	088 88 76 800 06 245 20 326	ma t/m vr madidovr	09.00-17.00 09.00-17.00
Noodfonds (bij financiële problemen)	06 165 70 946		
Reakt Koffie Plus , Buurtcentrum De Stut, Maasstraat 3	06 128 70 995	ma t/m vr	09.30-15.30
Rouwbegeleiding (interkerkelijk) - Mevrouw E. Heijblok	0251 236 156		
Serviceplein Heemskerk , voor al uw vragen over werk, inkomen, zorg en welzijn. E-mail: info@servicepleinheemskerk.nl Website: www.servicepleinheemskerk.nl	14 0251	ma t/m do vr	09.00-17.00 09.00-12.30
Sociale Zaken (tel. spreekuur) Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk idem	14 0251 Bezoek Bezoek	ma t/m vr ma t/m vr ma t/m vr	09.00-10.00 09.00-12.00 14.00-15.00
Steunpunt vrijwilligers Heemskerk Website: www.beverwijkheemskerkvoorelkaar.nl	0251 731 700	ma t/m vr	09.00-17.00
Stichting Vrijwilligers Vervoer IJmond Rolstoelbus E-mail: planning@svvijmond.nl Website: www.vrijwilligersvervoerijmond.nl	0251 257 481	ma t/m vr	13.00-16.00
Viva! Zorggroep	088 995 80 00	ma t/m vr	08.30-17.00
Wet Maatschappelijke Ondersteuning Maarten van Heemskerckplein 1, 1964 EZ Heemskerk	14 0251	ma t/m do vr	tot 17.00 09.00-12.00
Zonnebloem - Helma Gerrits Jans. Bezoekt o.a. hulpbehoevende ouderen; organiseert diverse activiteiten	06-214 53 728		