

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Gerard Bruins

FEBRUARI 2023

MARKT IN HET CENTRUM



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

Winterse minestrone met boerenkoolpesto - Miljuschká Witzenhausen

Ingrediënten

1 ui
2 tenen knoflook
1/2 bosje rozemarijn
500 g wortelgroenten (bijv. pastinaak, wortel, koolraap)
1/2 citroen
olijfolie
100 g spekreepjes
1 el tomatenpuree
1,5 ltr groentebouillon
200 g gesneden boerenkool
50 g walnoten
50 g geraspte Parmezaanse kaas
125 g kleine pastavormpjes (schelpjes of macaroni)
zout en peper
evt. brood voor erbij
Extra nodig keukenmachine

Bereidingswijze

1. Pel en snipper de ui. Pel en pers de knoflook. Hak de rozemarijnnaalden fijn. Schil en snijd de wortelgroenten in kleine blokjes. Pers de citroen uit.
2. Verhit 2 eetlepels olijfolie op laag vuur. Fruit hierin de ui 5 minuten.
3. Voeg de spekreepjes, de helft van de knoflook en alle rozemarijn toe. Bak enkele minuten.
4. Schep de wortelgroenten en tomatenpuree erdoor, giet bouillon erbij en breng aan de kook. Kook 10 minuten op middelhoog vuur met het deksel schuin op de pan.
5. Pureer intussen 50 gram boerenkool met 75 ml olijfolie, de walnoten, de Parmezaanse kaas, de overige knoflook en het citroensap de keukenmachine. Zet de pesto apart.
6. Voeg de pasta toe aan de soep en kook in 8 min. (of volgens de aanwijzingen op de verpakking) gaar.
7. Breng de soep op smaak met pesto. Roer de overige boerenkool erdoor en kook nog 1-2 minuten.

Het wordt weer licht

Bij het zien van de sfeervolle foto op de voorkant van deze editie ben ik toch blij dat de hele donkere periode langzaam maar zeker achter ons komt te liggen. Met een verlenging van 1 tot 3 minuten per dag komt er steeds meer zonlicht en dat heeft op de meeste mensen een positieve invloed. Ik kijk met veel plezier terug op mijn verblijf bij daglicht om 24.00 uur op de Noord-Kaap. Op 7 februari 2023 komt de zon bij ons op om 8.13 uur.

Voor een aantal mensen in ons dorp was de zon al eerder gaan schijnen toen tijdens de jaarwisseling 1961 een mooi getal bleek te zijn. Heemskerk werd landelijk op de kaart gezet.

Zoals vóór corona kon u op de nieuwjaarsreceptie van de gemeente kennismaken met de in december aangetreden nieuwe burgemeester Alexander Luijten.

U zult ondertussen een eindafrekening van uw energieleverancier gekregen hebben. Ik hoop voor u allen dat de financiële pijn te verdragen is. Mochten er toch problemen op dat gebied ontstaan dan is het verstandig om u tijdig te wenden tot de mensen van "het serviceplein" in het gemeentehuis.

Ook breekt de tijd van de belastingformulieren weer aan en ik raad u aan de berichten van de invullers nauwlettend in de gaten te houden.

Gaat de winter ons nog parten spelen of zorgt de klimaatverandering er voor dat de lente in februari gaat beginnen, we zullen 't zien maar het wordt in elk geval weer licht!

Wat treft u in dit nummer aan:

- Besparen op energierekening
- De beentjes van de vloer
- Dag ...
- Willem Koper toernooi
- Karel
- Seniorweb
- Meer licht
- Trip Tip
- Hulp belastingaangifte
- Vrijdagavondsoos

Veel leesplezier!

Namens de redactie,
Jan de Looze

Senior voor Heemskerkse Ouderen

53^e jaargang, nummer 6, februari 2023

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 7 februari 2023

Inleverdatum maartnummer:

uiterlijk 13 februari 2023

Oplage:

5729 exemplaren - 326 digitale lezers

Redactie

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

Contactpersoon

Ingrid Dudink, T 06 484 57 632

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 Grijs Ezel**

Verzending naar

alle 66 plussers in Heemskerk

Senior niet bezorgd?

Bel 06 484 57 632 na de 10^e van de maand

Senior lezen via internet

Opgeven via:

65plusbestand@metheemskerk.nl

onder vermelding van naam, adres
e-mailadres

HEEMSKERK

MaatjeZ Logeerszorg ter centrum voor mantelzorg ontlasting van mantelzorgers

Mantelzorgers kunnen overbelast raken door de zware zorgtaken die zij op zich nemen voor hun naaste. Logeerszorg, waarbij de naaste tijdelijk ergens anders logeert, kan helpen om de zorg vol te houden. Ook als u een week op vakantie wil gaan is logeerszorg mogelijk.

Hieronder zet MaatjeZ de mogelijkheden voor u op een rijtje.

Drie logeerplaatsen op de Reigershoeve

Zie: <https://reigershoeve.nl/zorg-en-wonen/logeren>

Twee logeerplaatsen in het Hospice Beverwijk

www.hospice-beverwijk.nl/nieuws

Twee logeerplaatsen in Elsanta van de Viva Zorggroep in Beverwijk

Ook in IJmuiden en, Haarlem zijn er logeerszorgmogelijkheden.

Wij zijn blij dat er in Beverwijk en Heemskerk zeven logeerszorgplaatsen zijn. Wilt u meer weten over logeerszorg, de voorwaarden en kosten. U kunt bij MaatjeZ terecht voor informatie.

Belt of mail naar: Hanna Blankevoort, respijtoverleider MaatjeZ. H.blankevoort@maatjez.nl of tel 06 122 70 504.



MaatjeZ organiseert ook veel activiteiten voor mantelzorgers. Wilt u weten welke activiteiten? Of wilt u een persoonlijk gesprek met een mantelzorgzorgconsulent?

Zie onze website: www.maatjez.nl of bel naar 088 - 995 7788. Mailen kan ook: info@maatjez.nl

INSPIRATIE KOMT IN VLAGEN VAN VERSTANDSVERBIJSTERING

Legofilius Peppeldam
van

Loesje

www.loesje.nl
leden@loesje.nl

BOLLEMEIJER
GEZICHTSBEPALEND

**UW VERTROUWDE OPTICIEN
IN HEEMSKERK**

**WIJ REGELEN DE
ZORGVERGOEDING VOOR U**

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

Alzheimer Nederland

Afd. Midden-Kennemerland

organiseert op 14 februari 2023 een Alzheimer Trefpunt.

Het thema is: "Leren omgaan met veranderd gedrag".

Door de dementie verandert het gedrag van iemand. De mantelzorger moet daar mee leren omgaan en dat kan lastig zijn. Gebruik maken van video kan daarbij helpen. Deze nieuwe methode zal worden toegelicht door een casemanager van Parnassia.

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



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



**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

Kienen

We hebben de feestdagen weer achter de rug en we hopen dat u fijne dagen heeft gehad.
We vonden het heel gezellig met de kerstkien en we hopen weer veel mensen te mogen begroeten.
De volgende kien is op 27 februari in De Jansheeren aan het Maltezerplein bij de Dekamarkt.
We beginnen om 14.00 uur maar de zaal gaat om 13.30 uur open.
De kosten voor 3 rondes is € 4,00 maar daar heeft u een leuke middag voor met sociale contacten.
We zien u graag op 27 februari a.s.
Het Kienteam

*Breek nooit een belofte,
daarmee wordt heel wat leed bespaard.
Een woord dat eenmaal is gebroken,
is voor eeuwig niets meer waard.*

Martin Gijzenijter

Een moderne keuze

Een paar weken geleden stapte er een vriendelijke, lieve, wat oudere man bij mij de winkel binnen. Hij wilde even kennis maken omdat zijn vrouw momenteel ernstig ziek was en waarschijnlijk op korte termijn zou komen te overlijden.

Met een kopje thee zijn we bij mij aan tafel gaan zitten en hij begon te vertellen over zijn vrouw, over hoe lief ze was en hoe goed ze altijd voor iedereen is geweest. Hij gaf aan dat hij graag zou willen dat zij na haar overlijden thuis zou blijven en vroeg of dat kon. Waarop ik enthousiast reageerde met: "Ja natuurlijk kan dat!" Ik legde hem uit dat, vooral bij een thuisopbaring, een tijdelijke balseming (thanatopraxie), veel voordelen heeft. Zoals geen gebruik van een koeling, de kachel in huis op een aangename temperatuur en minder grote kans op veranderingen van het lichaam. En hoewel hij er nog nooit van gehoord had, stond hij er wel meteen voor open.

Twee weken later, op eerste kerstdag overleed zijn vrouw. In huis creëerden we een mooi plekje waar zijn vrouw na de thuisbalseming, is komen te liggen. Gehuld in een prachtige gekleurde wade en niet in een kist, nog zo'n moderne keuze.

Alle avonden heeft hij naast haar gezeten, dichtbij haar, tegen haar gepraat terwijl hij haar handen vasthield. Zo vertelde hij mij op de dag van de uitvaart, vlak voordat we de wade gingen sluiten: "Het was zo mooi om op deze manier afscheid van haar te nemen. Ik wist niet dat het bestond, maar het was echt zo fijn." Hierna sloten we de wade en aaide hij nog een keer over haar gezicht: "Dag lieve schat, bedankt voor alles".



Mandy Wanmaker
Wanmaker Uitvaart

0251-254135
06-47266745
info@wanmakeruitvaart.nl
www.wanmakeruitvaart.nl
Maerealaan 6, 1961 KA Heemskerk

Wist u dat ...

Je niet kunt snurken én dromen tegelijkertijd?
Vogels niet plassen?
De zonsopgangen op Mars blauw zijn?
Een giraffe langer zonder water kan dan een kameel?
De bijbel het meest gestolen boek der boeken is?
Honing niet kan bederven?
Kreeft tot het jaar 1900 werd gezien als armenluisvoedsel.
Pas na de tweede wereldoorlog werd het een delicatessen.



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.

Besparen op de energierekening

De energierekening wordt duurder. De standaardadviezen om energie te besparen zijn wel bekend, zoals: zet de verwarming een graadje lager, breng tochtstrips aan en ga korter douchen. Daarom dit keer eens speciale aandacht voor **de was**. Want een gemiddeld huishouden gebruikt ongeveer 500 kilowattuur stroom per jaar voor wassen en drogen: 125 kilowattuur om te wassen en 375 kilowattuur om te drogen. Tegen het tarief van het prijsplafond kost wassen en drogen dus zo'n 200 euro per jaar. De beste tip om stroom te besparen is daarom: gebruik de droger zo min mogelijk! Hang je was (buiten) te drogen als dit mogelijk is. Want drogers verbruiken veel energie. Probeer bijvoorbeeld een kwart van al de spullen die je normaal gesproken in de droger doet, (lieft buiten!) op te hangen en bespaar zomaar rond de 40 euro per jaar.

Laat de was ook altijd eerst goed centrifugeren in de wasmachine. Zo gaat de was al een stuk minder nat de droger in en gebruik je in totaal (wassen en drogen samen) minder energie.

Was ook altijd met een volle wastrommel. Hierdoor hoeft je minder vaak een was te draaien, waarmee je uiteindelijk dus minder energie verbruikt. Combineer verschillende wassen door *kleurdoekjes* te gebruiken. Er zijn tegenwoordig speciale doekjes te koop die je in de was erbij stopt en die het verkleuren van kleding tegengaan. Hierdoor kan je meer soorten was samen wassen en is het makkelijker om te wassen met een volle trommel.

Was op een lagere temperatuur dan je gewend bent, want vaak is het niet nodig om op een hoge temperatuur te wassen. Zet de was die je normaal gesproken op 40° wast op 30° en zet de was die je normaal gesproken op 60° wast op 40°. Vaak wordt alles net zo schoon, maar verbruik je wel minder energie.

Een bijzondere energiebespaartip is nog: stop twee of drie speciale wasdrogerballen (schone tennisballen kan ook!) in je droger. Door het constant heen en weer bewegen van de ballen stroomt de warme lucht beter en is je was sneller droog. Bijkomend voordeel is dat je spullen minder kreuken dankzij de constante circulatie van de ballen. En dit scheelt ook weer stroom om te strijken. Of stop een droge, schone, witte handdoek in je droogtrommel, samen met de rest van het gewassen wasgoed, net zoals je altijd het apparaat laadt. Start vervolgens de aangewezen droogcyclus en stop na slechts 15 minuten drogen de cyclus, verwijder de handdoek en laat het apparaat de cyclus afmaken. De handdoek zal een groot deel van het vocht absorberen dat door de rest van het wasgoed wordt afgegeven, zodat het apparaat beter zijn werk kan doen. De droger zal eerder klaar zijn, met als gevolg een lager energieverbruik. De handdoek laat je vervolgens (buiten) drogen tot de volgende keer.

En tenslotte: let natuurlijk bij de aanschaf van een nieuwe droger of wasmachine goed op het energieverbruik. Vooral de droger is één van de grootste energieverbruikers in je huis, dus het energielabel ervan kan een enorm verschil maken.



Voor alle Heemskerkers staan veel meer energiebespaartips, maar ook informatie over bijv. woningisolatie,

zonnepanelen of een warmtepomp, op de website www.EcoHeemskerk.nl. Dit is de plaatselijke vereniging voor Duurzame Energie. U kunt ze ook volgen op Facebook: [@EcoHeemskerk](https://www.facebook.com/EcoHeemskerk).



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 15 februari, 1 en 15 maart 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.



De beentjes van de vloer

Hoelang is het geleden dat u in de armen lag van uw danspartner tijdens een quickstep of foxtrot of was u leider. Onze generatie kreeg of moest naar dansles want dat hoorde bij de opvoeding. Formeel moest de man de dame uitnodigen voor de dans door een reverence te maken. Werde de dame niet uitgenodigd dan noemden we haar muurbloempje. Het zogenaamde balboekje komt nog van verder terug en werd alleen gebruikt als er een bal werd georganiseerd met een echte band. Op dansles werden grammofoonplaten gedraaid van o.a. Victor Silvester, Glenn Miller, Dutch Swing College Band. Thuis draaide je plaatjes van o.a. Pat Boone waarop je heerlijk kon zwijmelen. Met de komst van Elvis Presley kwam ook de Hardrock. Nu kwam je pas echt los en begon het goo- en smijtwerk.



Aan lichaamsbeweging had men genoeg als je je uit kon leven op de dansvloer. Nu wordt u alleen nog uitgenodigd om de dansvloer te openen als u 50 jaar bent getrouwd en schuifelend de slowfox inzet. Niet te gek hoor, zeggen dan de kleinkinderen die alleen maar hossen van

links naar rechts op de deuntjes van Snollebollekes. Als de beentjes niet meer zo stabiel zijn bent u aangewezen op de radio en kunt u via de KPN op zender 932 nummertjes van toen beluisteren. U krijgt zeker de neiging om in beweging te komen. Het maakt niet uit met welk lichaamsdeel u het doet. Wilt u echt nog eens genieten van de muziek van vroeger, dan raad ik u aan naar het theater te gaan. Onlangs traden de Ramblers



op in Beverwijk en werden de oude vertrouwde liedjes meegezongen zoals 'Wie is Loesje' Laat u

zelf ook eens verrassen en ga erop uit al kunt u niet meer meedoen. Maar ik garandeer u dat uw verleden weer glans krijgt.

Fred Wijers

Ook hoger opgeleiden lezen liever eenvoudige taal

"De tekst mag niet te simpel worden hoor, dan voelen onze lezers zich niet serieus genomen!" Dat horen we regelmatig van opdrachtgevers, zeker als we teksten schrijven voor hoger opgeleiden. Maar dat is niet waar, blijkt nu. Samen met senior onderzoeker Henk Pander Maat (Universiteit Utrecht) bewees ik het tegendeel.

Iedereen kan dingen ingewikkelder maken. Wat nodig is, is een beetje genialiteit en heel veel moed om het omgekeerde te doen.



Voor ons onderzoek lazen 657 deelnemers van verschillende opleidingsniveaus een brief van een bank of zorginstelling. De brief van de bank was voor klanten die een tekort op hun rekening moesten aanvullen; de brief van de zorginstelling vertelde familieleden over bezoeksregels in coronatijd.

Van elke brief maakten we een versie met eenvoudige woorden en een variant met complexe, vaak formele woorden. Bijvoorbeeld 'meteen' versus 'spoedig' en 'moeten' versus 'dienen'. Ook maakten we een versie met eenvoudige zinnen en een variant met complexe zinnen. De complexe zinnen maakten we langer, passiever en met meer tangconstructies. Bijvoorbeeld: 'om uw tekort aan te vullen, is speciaal voor u schuldrekening 6437902 aangemaakt' tegenover 'we openen voor u een nieuwe rekening met nummer 6437902. Deze rekening is gemaakt om uw schuld af te betalen.'

De deelnemers kregen een vragenlijst waarmee ze één van de briefvarianten konden beoordelen. Zo zagen we welk effect eenvoudige woorden en zinnen hebben op tekstbegrip, tekstwaardering en oordelen over de schrijver.

Met eenvoudige woorden kom je vriendelijker over. De deelnemers begrepen de brieven met simpele woorden beter. Ook vonden zij de afzender vriendelijker. De simpelere brief van de zorginstelling werd vooral door hoger opgeleiden beter begrepen. Door simpel taalgebruik waren zij ook meer overtuigd van de boodschap. Hoger opgeleiden waren daardoor gemotiveerder om zich aan de coronaregels - die in deze brief staan - te houden.

Het opknippen van zinnen lijkt minder effectief. Eenvoudige zinsbouw had alleen in de brief van de zorginstelling effect. Dit effect was er vooral bij hoger opgeleiden. Door simpele zinnen waren zij meer

overtuigd van de boodschap. Hoger opgeleiden vonden de afzender oprechter gemotiveerd om ze te helpen, vriendelijker en deskundiger.

Lezers voelen zich niet beledigd door simpele taal.

Ook interessant: we vinden geen effecten voor de mate waarin deelnemers zich gerespecteerd voelen.

Eenvoudige taal maakt vooral een warme indruk. En hoger opgeleiden zijn daar nog iets gevoeliger voor dan lager opgeleiden. Er is dus geen enkele reden om aan te nemen dat lezers zich niet serieus genomen voelen door simpel taalgebruik.

Wil je het volledige onderzoek lezen? Download dan het onderzoek



'Kan een tekst te simpel zijn? Hoe lager en hoger opgeleiden oordelen over eenvoudige taal.'

Artikel van Jet Gravekamp uit Coform 221206

We passen hier voor de eerste keer een plaatje met de **QR code** toe. Scan die met de smartphone en u "springt" naar de website.



Jip en Janneketaal



Onder de titel Jip en Janneke schreef Annie M.G. Schmidt in de jaren 1950 een groot aantal korte kinderverhalen. De verhaaltjes gaan over het

dagelijks leven van twee buurkinderen, Jip en Janneke. De hond Takkie en de poes Siepie zijn belangrijke nevenfiguren. Veel van de verhaaltjes spelen zich af in of rond het huis van een van de twee kinderen. De ouders van Jip en Janneke komen er vaak in voor, in het bijzonder de moeder van Jip. Ook andere familieleden van Jip en Janneke duiken soms op. Vanwege de eenvoud van de taal in de Jip en Janneke-verhaaltjes werd jip-en-janneketaal in het Nederlands in de jaren negentig een algemene aanduiding voor heldere en makkelijke taal bij de overheid en het bedrijfsleven. Voor zover bekend is de geestelijk vader van de term jip-en-janneketaal Peter Zuidgeest, die eind jaren tachtig voorlichter was bij de gemeente Voorburg.



Stichting de Grijze Ezel houdt de informatie voor ouderen in de gaten. Is het begrijpelijk genoeg? Is de digitale informatie voldoende toegankelijk? Zo niet, zijn er dan alternatieven?

Gemeente schenkt trouwtoga's aan



De gemeente Beverwijk heeft 2 toga's die gedragen zijn door tientallen BABS (bijzondere ambtenaren burgerlijke stand) geschonken aan Museum Kennemerland. De zwarte toga is van voor de 2^e wereldoorlog en is tot in de zestiger jaren gebruikt. Toen kwam de grijze uitvoering die bij talloze huwelijken werd aangetrokken totdat deze is vervangen in de tachtiger jaren door een blauwe, wat modernere toga. Deze worden nog steeds gebruikt. Oud BABS Jaap Deij die de grijze toga zelfs nog in 2008 heeft gedragen was aanwezig bij de overhandiging door wethouder Teun Jan Tabak. Ook BABS Cor Hienkens woonde de schenking bij. Cor: "Deze toga heeft zeker meerdere huwelijken meegemaakt. Tientallen BABS hebben deze trouwmantel gedragen. Het is nog altijd het symbool van de overheid bij het sluiten van een wettelijk huwelijk. Hij is voor het eerst gedragen in Huize Scheijbeeck. Daarna deed hij (of is het zij?) dienst in het Stads kantoor aan het President Kennedyplein. Vanaf 1987 mocht ik deze toga regelmatig dragen; ook in het huidige gemeentehuis, soms ook op locatie zoals op het strand. Vrijdag was altijd een drukke dag voor huwelijken; verder in de week was het rustiger. Nu rust hij verder."

Nadat de grijze kamgaren trouwtoga is gescand en gecontroleerd op bacteriën is deze nu te zien in de vitrine met nieuwe aanwinsten in Museum Kennemerland. Dit pand, het voormalige raadhuis van Wijk aan Zee en Duin is ook uiterst geschikt als trouw locatie. Prachtige trouwfoto's kunnen gemaakt worden van heden en verleden in dit mooie streekmuseum dat dus weer 2 objecten heeft kunnen toevoegen aan hun uitgebreide collectie.



vlnr. Jaap Deij,
Teun Jan Tabak,
Cor Hienkens

Foto: Jil Tukker



St Caecilianieuw

Het jaar 2022, met veel activiteiten, werd afgesloten met het optreden in Paradiso. Voor de 12^e keer!

Een uitverkocht huis met mooie fanfareklanken.

Maar ook volop Zuid-Amerikaanse muziek met solisten uit Argentinië en met Emma Breedveld als violiste en Wilmar de Visser als contrabassist.

Na een groots applaus werd er al geroepen "tot volgend jaar".

De komende maanden staat de viering van ons 100-jarig bestaan nog centraal.

15 april	Voorjaarsconcert "Jong en Oud"
5 mei	Bevrijdingsconcert
24 mei	Concert in Amsterdam met Amerikaans Universiteitsorkest

Het zal veel repetities en thuis repeteren worden.

U hoort uiteraard over de concerten; worden het walsen, marsen of klassieke ouvertures?

Verrassingen dus.

Plaatsen en tijden volgen.

Al vast een goed voorjaar. Houd elkaar vast.

Met muzikale groet,
Jaap Hilbers

Dag ...

Met veel plezier heb ik afgelopen jaren in de redactie gezeten van de Senior (voorheen Contactblad). Hoogtepunt was ons 50 jarig jubileum in 2019. Ik heb ook een bijdrage mogen leveren aan die mooie geschiedenis. Het blad bestaat dankzij de inzet van de vele vrijwilligers; vrijwilligers van de redactie, de bezorgers, de tellers en vele jaren ook de raper/nieters. Daar mogen we trots op zijn. Dank jullie wel voor de fijne samenwerking.

Tijd voor een nieuwe uitdaging. Ik ga binnen MET Heemskerk andere taken vervullen, o.a. taken op het gebied van taal. Mijn collega Ingrid Dudink zal mijn plaats in de redactie overnemen. Ik heb er alle vertrouwen in dat zij samen met de vele vrijwilligers er voor zal zorgen dat de Senior u blijft informeren en vermaken.

Ik wens hen succes en u veel leesplezier!
Gönül Güler, sociaal werker.



Willem Koper toernooi 2023

In de eerste week van het jaar werd onder de bezielende leiding van Jan van Lieshout bij biljartclub De Jansheeren weer het jaarlijkse Willem Koper toernooi gehouden.

Vanaf de voorrondes tot en met de finale werd er op sportieve wijze gestreden om de prijzen. Voor de halve finales plaatste zich Klaas Steenkamp, Rinus Mienis, Giusseppe Massidda en good old Freek Broertjes, jammer voor Freek was dat hij wegens ziekte moest afzeggen voor de finale dag.



1^e en winnaar *Wim Koper toernooi* Klaas Steenkamp, 2^e Rinus Mienis, 3^e Giusseppe Massidda en 4^e Freek Broertjes.

De prijzen werden uitgereikt door Marcel Pirovano, zoon van de in november overleden voorzitter Henk Pirovano.

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.

- Dirk Haasbroek, telnr. 06-233 04 436 of d.haasbroek@tele2.nl
- 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



Ik sta voor het raam van de woonkamer naar mijn tuin te kijken. Ik geniet altijd van mijn tuin, ook in de winter

als er toch maar weinig gebeurt. De vogels hebben het druk met het leegpikken van de pot met pindakaas, die ik voor hen heb opgehangen. Nee, ik bedoel de planten, de bloemen en de bomen die zo rustig zijn. Het is vrijdagochtend en ja hoor, daar zal je mijn kleinzoon Odin al hebben.

"Hallo opa," roept hij, "wat staat u hier nou te doen?"

"Ik sta naar de tuin te kijken. Als je goed kijkt," zeg ik "zie je dat hij in winterslaap is."

"Opa, er zijn ook planten die in de winter bloemen geven. Bij uw voordeur staat er zelfs een," zegt Odin.

"Ja, dat klopt," zeg ik, "maar de meeste planten doen nu toch niets. Over een paar weken worden ze wakker. Dan gaan ze weer groeien en tegen die tijd moet oma weer aan de slag om de tuin klaar te maken voor het voorjaar."

"Wat kijkt u ineens ernstig!" zegt hij.

"Ja," zeg ik, "dat komt omdat ik ineens moest denken aan al die mensen die over een maandje de algemene hulpdienst gaan bellen en vragen of we ze een uurtje of zo kunnen helpen met het klaar maken van hun tuintje voor het voorjaar."

"Doen jullie dat dan niet?" vraagt Odin.

"Jawel," zeg ik "maar we hebben te weinig vrijwilligers die dat willen doen. We hebben extra mensen nodig."

"Oh, en hoe gaat u die dan vinden?"

"Tja, dat ik weet ik nog niet. Daar zat ik net ook over na te denken," zeg ik.

Odin keek mij aan en nu fronste hij zijn voorhoofd.

"Mag de pappa of mamma van een vriendje of vriendinnetje van mij dat ook doen?" vraagt hij.

"Natuurlijk mogen ze dat," antwoordde ik.

"Dan ga ik u helpen," zegt Odin. "Ik ga op school aan al mijn vriendjes en vriendinnetjes vragen of ze het thuis aan hun pappa en mamma willen vragen. En dan zal ik erbij zeggen dat ze u moeten bellen als ze willen helpen."

"Geweldig Odin," zei ik, "en zeg maar dat als ze andere klusjes willen doen dan in de tuin werken, ze ook heel welkom zijn. En ze mogen ook de algemene hulpdienst op nummer 257 480 in Heemskerk bellen."

"Wat een goed idee," zei ik, "ik zal het ook maar eens gaan vragen aan mijn kennissen. Misschien zijn daar mensen bij die geïnteresseerd zijn om te helpen."

Help ons helpen!

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



Zoals u van ons gewend bent, staan we ook dit jaar weer voor u klaar.

Om dit nieuwe jaar op een goede manier te beginnen willen we u attenderen op twee van onze bewegingsactiviteiten want een goed begin is het halve werk.

Zo hebben we voor u:

- Partnervrij stijldansen. La Blast is de leukste manier van sporten! Lekker dansen op steeds andere muziek, je werkt aan je conditie en leert ook nog dansen. Zeker een aanrader!

Wat hebben we nog meer:

- Fifty fit. Onder de bezielende leiding van onze docent werkt u aan uw conditie, doet wat aan aerobische oefening met gewichten en u eindigt met een cooling down of spelvorm.

Bent u geïnteresseerd in bovenstaande activiteiten of wilt u kijken naar ons verdere aanbod, dan kunt u alle informatie vinden op www.destut.nl.

U bent van harte welkom.

Biljarten in buurtcentrum

De Schuilhoek voor heren en dames

Wilt u overdag biljarten in een gezellige en ontspannen sfeer? In de Schuilhoek kan dat, ook voor beginners! Op maandag- en woensdagmiddag van 12.45-16.00 uur wordt een onderlinge competitie gespeeld. Iedereen speelt twee partijen van minimaal 25 beurten. Heeft u interesse, kom dan eens op een van deze middagen kijken. U kunt altijd vrijblijvend een paar weken gratis meedoen om te kijken of het bevalt.

Ook op dinsdagmorgen en donderdagmiddag wordt op dezelfde manier een onderlinge competitie gespeeld.

Van 8.45 uur tot 12.00 uur en van 12.45 uur tot 16.00 uur. Interesse? Kom langs.

Of vrijspelen op dinsdagmiddag en donderdagmorgen, Van 12.45 uur tot 16.00 uur en van 8.45 uur tot 12.00 uur, kom kijken.

Voor de dames is het op de woensdagmorgen vanaf 9.30 uur tot 12.00 uur.

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

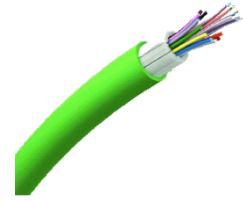
		1			3	9		
3				7	2			8
	7			5		3		2
7		6	4			8		
				9				
		9			7	6		1
6		7		8			1	
5			2	6				7
		3	7			5		



Het adres van De Schuilhoek is Van Bronckhorststr.1
1962 TV Heemskerk, T 088 887 6811.

Karel & Mopsy

Het was een modern-winterse dag. Met een vleugje wind hier en een regentje daar. Maar niet koud. In het trottoir liep een smalle greppel met daarin een groen kabeltje. Heemskerk kreeg glasvezel. Niet af te luisteren met elektromagnetische middelen en volledig ongevoelig voor



storing van buitenaf (interferentie) zoals door radiofrequente elektromagnetische velden. Heemskerk groef zich verder de digitale toekomst in.

Aan de boom in mijn voortuin hing nog een netje met allerlei zaden en

pinda's. Grote vogels zoals de halsbandparkiet haalden halsbrekende toeren uit om wat voedsel te bemachtigen. Bleek toch nog nodig. Ze verjoegen elke andere soort. Als ze er niet waren, kwam vaak er een groepje koolmeesjes ravitailleren. Een leuk gezicht om die vogelacrobaten te zien dineren.



Er scheen een frêle zonnetje. Ik besloot een rondje in de buurt te maken. Toen ik op het wandelpad langs de Baandert liep dacht ik in de verte Karel te zien en versnelde mijn pas.

Zoals altijd stonden er alweer narcissen in volle bloei, de lente was hier al vroeg in aantocht. Karel schoof rustig voort met zijn EMPR*). Maar hij was niet alleen. Wat had hij aan een lange lijn?



"Hi Karel," zei ik.

"Hallo Har," sprak Karel een beetje mat.

Hij had een klein hondje aan de lijn. Een robuust wat opgepompt hondje.

"Wat leuk," vond ik, "hoe kom je aan het hondje?"

Het onderwerp keek me dreigend aan. Klaar voor de defensie van zijn baasje?

"Dat is Mopsy," mompde Karel, "het goede voornemen van Dien**)." "

"Hoezo?" vroeg ik.

"Tja, Dien vond dat ze meer moest bewegen," legde Karel uit, "en dacht dat een eigen hondje daarbij zou

helpen."

"Door het hondje uit te laten," begreep ik.

Mopsy begon lelijk te grommen.



"Mops kalm, kalm," commandeerde Karel. "Ja Har, dat was het idee."

"Maar waarom loop jij dan hier?" vroeg ik.

"Met alle drukte had Dien te weinig tijd voor de huishoudelijke arbeid," zei Karel bedrukt.

"En?" vroeg ik.

"Ik kon dus kiezen tussen

huishoudelijke arbeid of Mopsy uitlaten," antwoordde Karel. "Dien vond dat huishoudelijke arbeid ook voldoende beweging gaf."

"Maar Dien doet toch bijna het hele huishouden bij jullie," vond ik.

"De Decembermaand had stevig toegeslagen," expliceerde Karel, "en extra beweging was nodig om het lichaamsgewicht weer binnen redelijke grenzen te krijgen."

Mopsy begon nog zwaarder te grommen. Hij zat als een trotse Napoleon op het gras.

"Dat was best een slimme ruil," gaf ik te kennen, "jij ben niet zo'n huishoudfanaat."

"Ja, da's waar," bevestigde Karel, "maar er kleven nadelen aan".

Mopsy stond nu gevechtsparaat. Als een gecompriëerde tank. Mopsy had al enige tijd na mij een nieuwe mogelijke agressor ontdekt. Een grote aangelijnde herder was verder op het pad verschenen.

"Weet je Har," zei Karel, "Mopsy is een militair getrainde beveiligingshond en Dien voelt zich daar veilig bij."

De herder kwam dichterbij. Mopsy richtte zich, gromde een gladiatorkreun en schoot als een kanonskogel naar voren. Karel had een hele lange lijn, maar plotseling rukte die hem naar voren. Karel zette de rem van de EMPR aan, maar schoof desondanks van me weg.

"Zie je nou," schreeuwde Karel me nog toe.

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

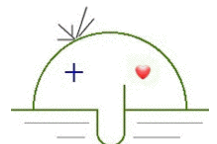


*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karel's vrouw

Harry Wagendorp

harrywagendorp@mac.com



Digitale lessen en lezingen bij Seniorweb Programma tot en met maart 2023

Seniorweb IJmond heeft vele (nieuwe) activiteiten gepland met als doel mensen digitaal vaardiger te maken.

Zo is er elke tweede woensdag van de maand een lezing in De Stut, is er een cursus Windows 10 en zijn er kortlopende workshops van twee keer over vele uiteenlopende onderwerpen.

- **Lezingen in de Stut, Maasstraat 3 Heemskerk:**
Woensdag 8 februari om 14.00 uur: Veilig internetten.
Woensdag 8 maart om 14.00 uur: slimme apparaten in huis.
- **Computercursus en workshops in Heemskerk:**
Cultuurhuis (gemeentehuis). Maandag 10.00-12.00 uur.
 - **Start op maandag 6 maart**
Workshop iPhone; twee maandagen.
Kosten: € 15,-. Eigen iPhone meenemen.
 - **Start op maandag 20 maart**
Workshop WhatsApp; twee maandagen.
Kosten: € 15,-. Eigen telefoon meenemen.
- **Workshops in Beverwijk:**
Bibliotheek (zaal Betje Wolff). Donderdag 10.00-12.00 uur.
 - **Start op donderdag 9 februari**
Workshop Samsung smartphone; twee donderdagen.
Kosten: € 15,-. Eigen smartphone meenemen.
 - **Start op donderdag 23 februari**
Workshop WhatsApp; twee donderdagen.
Kosten: € 15,-. Eigen telefoon meenemen.
 - **Start op donderdag 9 maart**
Cursus Windows 10 (en 11); vier donderdagen.
Kosten: € 30,- voor vier lessen. Boek beschikbaar tegen kostprijs.
Er zijn laptops. Voorkeur: eigen laptop meenemen.
- **Aanmelding**
U kunt zich aanmelden via onze website:
www.seniorweb-ijmond.nl.
In de website klikt u op "Contact" (= oranje knop) en u vult uw contactgegevens in.
Er liggen ook aanmeldingsformulieren voor de cursussen klaar bij het Cultuurhuis en in de bibliotheken van Beverwijk en Heemskerk.
U betaalt bij de eerste les aan de cursusleider (via pin of contant). Wij kijken uit naar uw komst.

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 aandachtsgebieden 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



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

• Week 48 2022

Wegens ruimtegebrek niet in de krant geplaatst, wij vonden het een belangrijk stuk. Bij deze:

> Een onbekende aan de deur? Let op dat het geen 'babbeltruc' is

Net als in de rest van het land, hebben inwoners in onze regio te maken met een toename aan babbeltrucs.

Een babbeltruc herkennen

Dit jaar belden 2 personen bij een bewoner in Heemskerk aan. Ze vroegen hem om geld "voor het



laten wegslepen van hun auto vanwege autopech." In Velsen-Noord ging een vrouw langs de deuren. In tranen vroeg zij: "Heeft u geld voor een treinkaartje? Ik moet dringend ergens naartoe en heb geen geld." Met een smoes probeerden zij binnen te komen. Gelukkig vertrouwden veel van deze bewoners hun verhaal niet en

waarschuwden ze de politie.

Wat kunt u doen?

Iemand kan natuurlijk écht autopech hebben. Maar, vertrouwt u de situatie niet? Bel dan de politie. En volg altijd onderstaande tips:

- Doe nooit zomaar open. Kijk eerst door het raam of (digitale) deurspion.



- Pin nooit aan de deur, tenzij u zelf iets besteld heeft of dit heeft afgesproken.
- Geef aan niemand uw pinpas of pincode (ook niet aan bedrijven).
- Sluit de deur als u binnen geld gaat halen voor bijvoorbeeld een collecte.
- U kunt vragen naar een legitimatiebewijs, maar vertrouw hier niet volledig op. Bel bij twijfel het bedrijf.
- Ga niet in op een verzoek van een onbekende met een smoes, zoals gebruik maken van het toilet of een bloemetje aannemen.
- Als u toch iemand binnenlaat, sluit zelf de deur achter u. Zodat niemand diegene kan volgen.

Babbeltrucs gebeuren ook digitaal

Ook de criminaliteit via de telefoon, e-mail, sms en WhatsApp neemt toe. Via smoezen proberen oplichters pincodes, inlogcodes of wachtwoorden te krijgen. Aan de telefoon doen mensen zich bijvoorbeeld voor als medewerkers van een bank, creditcardmaatschappij of internetprovider. Zij vragen u ergens in te loggen of uw wachtwoorden te geven. In valse e-mails staat vaak het verzoek op een link te klikken of een bestand te downloaden. Klikte u op de link of downloadde u de bijlage, dan kan een crimineel uw persoonlijke gegevens in handen krijgen. Doe dat dus nooit bij e-mails die u niet vertrouwt.

Wordt u via telefoon, email, WhatsApp of SMS gevraagd om geld? Pas altijd op als om geld wordt gevraagd:

- Als u gebeld wordt, hang op.
- Als u een e-mail of sms krijgt, verwijder ze.
- Krijgt u een berichtje via WhatsApp met de vraag om geld van bijvoorbeeld een vriend(in)? Zorg dat u zeker weet dat het berichtje van uw vriend(in) komt!
- Geef niemand uw gegevens. Niet per e-mail, SMS of WhatsApp en ook niet aan de telefoon of de deur.

• De weken 49, 50, 51 2022 en 01 2023

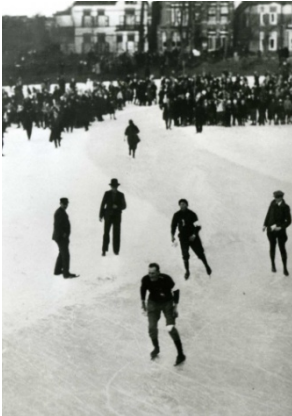
> Het nieuws is inmiddels achterhaald of was er niet.

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/courant).



Meer licht

We hebben de donkerste tijd er weer op zitten en we kijken vol verlangen uit naar het voorjaar. December trakteerde ons op flinke kou gedurende de eerste weken en iedereen keek met argusogen naar de tollende gasmeter. Er was weinig wind dus viel wel mee. Konden wel even schaatsen. Laatste gedeelte van maand was warmer dan normaal. Is dit al het gevolg van de daling van 11% uitstoot van CO2 en broeigas?? Als we zo doorgaan beleven we zeer binnenkort een ijstijd. Ha ha.



December was wel vaker koud want op 16 december 1933 werd er een Elfstedentocht verreden onder ideale omstandigheden. Er zullen weinig lezers zijn die zich dat herinneren. Tv-beelden van die tocht zijn er niet. Wisten nog niet wat tv was. Of er al radio-uitzendingen tijdens dat gebeuren waren weet ik

niet. Wie had er nog radio en hoe moest een rechtstreeks verslag tot stand komen? Hoe januari was weten we nu, maar op het moment van dit schrijven nog niet. Las wel ergens dat de gemiddelde temperatuur in 2022 op aarde gelijk was aan de temperatuur van 160 miljoen jaar geleden. Kan ook wel paar duizend jaar meer of minder zijn. Hoe kunnen we dat nu nog weten en zien. KNMI bestond nog niet en thermometers, pen en papier waren er ook nog niet erg veel denk ik. Er zullen gerust wel koudere en warmere tijden hebben tussen gezeten. Net als de zee is het temperatuur constant golvend met pieken en dalen. Ook zagen we in december ongekende koude in de USA.

We weten ook nog niet hoeveel netto we aan AOW en pensioen krijgen. Wordt wel gesproken van procenten bruto erbij maar door wijzigingen in allerlei kortingen en/of toeslagen is mij nog onduidelijk hoeveel we er uiteindelijk bij krijgen, laat staan op vooruit gaan. Variant op een vroegere spreuk van belastingdienst: "Gemakkelijker willen we het niet maken, wel ingewikkelder". Wordt het de broekriem aanhalen of valt het mee? Veel van onze lezers waren tijdens hun arbeidzame leven al tweeverdiener en hebben door samenwonen een redelijk bedrag. Als een koppel maar één betaalde baan had en geen verdere pensioenopbouw is gedaan zal het geen vetpot zijn.

Wie in de jaren '60-'70 de moed en mogelijkheid had een eigen huis te kopen c.q. bouwen, lacht nu. Wie huurt is er een flink bedrag aan kwijt. Kan misschien nog huursubsidie krijgen. We zagen bij de vieringen van sint en kerst

toch aardig wat spullen over de toonbank gaan om maar te zwijgen van het vuurwerk rond de jaarwisseling en



de volle restaurants tijdens de kerst. We laten het geld weer lekker rollen. Na de beperkingen voor vuurwerk in de Coronajaren had dit toch een mooie gelegenheid geweest om door te pakken op dat vuurwerkgebeuren. Nu ging er weer voor tig miljoen de lucht in. Nieuw omzet record en dat ondanks de megakortingen van wel 85%. Waar zijn de klimaat- en milieuactivisten??? De luchtkwaliteit bereikte weer een dieptepunt.

Lichamelijk letsel of erger was weer flink raak. Wat doen we met de idioten die ambulancepersoneel bekogelen, bedreigen en het werken onmogelijk maken. Zonder proces 5 jaar eenzame cel en geen recht op gratis advocaat. Brandschade overlast en ga maar door. De wintersportregio's mochten volgens berichten ook weer op flinke bezetting rekenen na de twee Coronajaren. Fijn voor de uitbaters en fijn voor de liefhebbers. De sneeuwcondities waren naar zeggen niet optimaal. Toch maar uitwijken naar Amerika. Wel ver en veel vliegreizen. Bij tegenvallende inkomsten zullen we één of twee buitenlandse reizen kunnen of moeten schrappen. Overleven we wel en als we het niet overleven hebben we geen zorgen meer.

We gaan in ieder geval wel vieren dat **50** jaar geleden de 1^{ste} Heemskerkse Fiets4daagse werd verreden. Bij mijn weten is er één

Heemskerkse die tot nu alle edities heeft gereden. We proberen het dit jaar in iets gewijzigde vorm met de nadruk op **50**. Rijden dit jaar 25 of **50 km**. In het voorwoord straks in het routeboekje komen we nog terug op die start.



De laatste dag dan maar 42 km om op tijd binnen te zijn voor op **50**, het feestelijk slot. Hoe en wat blijft nog even geheim. Noteert alvast de startdatum: maandag 7 augustus 2023.

Donderdag 10 augustus is de slotdag.

KvD

Trip Tip

Weer een museum, niet te ver weg:

Betje Wolff Museum



Het Betje Wolff Museum bevindt zich in de voormalige pastorie in Middenbeemster. Het museum vertelt het verhaal over Betje Wolff (1738-1804); een Nederlandse schrijfster, vooral bekend om haar geschreven briefromans die ze samen met Aagje Deken schreef.

- **Het leven van Betje Wolff**

Betje (Elizabeth) Wolff-Bekker heeft van 1759 tot 1777 met haar man - aan wie zij uitgehuwelijkt was - in de pastorie gewoond. Haar man was dominee en overigens dertig jaar ouder dan zij. Betje heeft een eigen kamertje op zolder en houdt zich daar onder andere bezig met het schrijven van artikelen en gedichten. Je zou haar een feminist kunnen noemen. Ze heeft een enorme onafhankelijke geest en een sterke eigen mening over verschillende zaken. Ze publiceert onder andere over de opvoeding van meisjes, de politiek, de schijnvroomheid en de bekrompenheid. Betje wordt een steeds betere schrijfster en schrijft later ook veel boeken met haar vriendin Aagje Deken, zoals 'De historie van Mejuffrouw Sara Burgerhart'.

- **Het museum**



In het museum worden verschillende ruimtes tentoongesteld. Zo kun je de schrijfkamer (met Betjes eigen boeken en bureau) bekijken. Ook kun je op zolder een film over het leven van Betje Wolff bekijken. De sfeer in het huis is nog helemaal bewaard gebleven. Wanneer je naar binnen stapt begeef je je voor je gevoel in de 18e eeuw. Verder zijn er stijlkamers met inrichting uit andere eeuwen. Op die manier ervaar je hoe inwoners van de Beemster vroeger leefden. Ook buiten is er wat moois te bewonderen. Achter het huis ligt een in achttiende-eeuwse stijl aangelegde boomgaard tuin. Ook vind je er groenten en kruiden van vroeger in de kruiden- en moestuin.

- **Tentoonstellingen**

Het Betje Wolff Museum organiseert elk jaar in de zomerperiode wisselende tentoonstellingen. Een voorbeeld hiervan is 'Vive la Plume: schrijven als kunst en kunde'.

- **Producten**



Het museum verkoopt diverse producten over het thema Betje Wolff. Je kunt er bonbons kopen die in de Beemster Chocoladefabriek zijn gemaakt. Ook worden er boeken, ansichtkaarten en kruiden verkocht.

- **Extra activiteiten**

Er worden verschillende extra activiteiten georganiseerd, zoals educatiedagen voor basisscholen en het voortgezet onderwijs (uit de omgeving) en literaire avonden waar je schrijvers kunt ontmoeten.

- **Locatie**

Middenweg 178

1462 HL

Middenbeemster

- **Openingstijden**

Voor 1mei

Zondag 13:30 - 17:00 u

Pasen 12:00 - 17:00 u

Pinksteren 14:00 - 17:00 u

Daarna:

Maandag; gesloten

Dinsdag t.e.m. vrijdag 11:00 - 17:00 u

Zaterdag & zondag 14:00 - 17:00 u

- **Entreprijzen**

Kinderen t/m 12 jaar; Gratis

Kinderen 13 tot 18 jaar; € 2,00

Volwassenen vanaf 18 jaar; € 4,50

Museumkaart; Gratis

<https://museumtv.nl/museum/betje-wolff-museum/>

Hulp bij het invullen belastingaangifte



Vanaf 1 maart kan er aangifte gedaan worden voor de inkomstenbelasting.

Ook dit jaar is het weer mogelijk hulp te krijgen bij het invullen van uw belastingaangifte over het jaar 2022.

De hulp is bedoeld voor een eenvoudige aangifte inkomstenbelasting van 65-plussers. Wij helpen u ook, indien nodig, bij het aanvragen of controleren van zorgtoeslag en/of huurtoeslag.

De belastingsservice is bestemd voor alle ouderen in Heemskerk met een inkomen, bestaande uit een AOW-uitkering, aangevuld met een pensioen of vergelijkbaar inkomen en eventueel een eigen woning.

Degene die vorig jaar een machtigingscode heeft ontvangen van de Belastingdienst krijgt dit jaar geen code thuis gestuurd. De code van vorig jaar is namelijk een doorlopende machtiging voor de aangifte 2021, 2022 en 2023. Alleen de belastinginvuller die uw code heeft geactiveerd en uw aangifte 2021 heeft verzorgd kan gebruik maken van deze code.

Als u voor het eerst uw aangifte wil laten verzorgen moet er een machtigingscode door een van de invullers aangevraagd te worden. De invuller heeft dan uw BSN-nummer en geboortedatum nodig.

De belastinginvullers maken in 2022 wederom gebruik van de VIA dit wil zeggen: (Vooraf Ingevulde Aangifte) In dit programma vult de Belastingdienst de bij haar bekende gegevens al in.

Als u geen brief krijgt van de Belastingdienst om verplicht aangifte te doen is het toch raadzaam om na te laten kijken of u eventueel geld terugkrijgt. Dit geldt zeker voor degene die naast hun AOW een klein pensioentje ontvangt.

Voor leden van een ouderenbond (KBO, PCOB en ANBO) vragen wij voor de hulp per adres een contante bijdrage van € 15,00 voor de kosten die gemaakt

worden zoals print- en reiskosten. Voor niet leden van een ouderenbond bedraagt dit € 22,50.

Als u van deze service gebruik wilt maken, neem dan telefonisch contact op met een van onderstaande invulhulpers.

- | | |
|----------------------------|----------------|
| • dhr. W. Dantuma | T 06 2016 6808 |
| • dhr. B. Henneman | T 06 2701 7631 |
| • dhr. P. Niet | T 06 5117 1395 |
| • mw. M. Oerlemans | T 06 5371 7630 |
| • dhr. B. Schoutsen | T 06 8313 2943 |
| • dhr. K. Wassenaar | T 06 5155 5222 |
| • mw. A. Westerhoven-Prins | T 06 1937 4400 |
| • dhr. J. Zonneveld | T 06 5886 3247 |



Jan Zonneveld,
Coördinator belastingsservice Stichting De
Grijze Ezel

Email: jpm.zonneveld@gmail.com

*Laat de mening van een ander,
niet bepalen wat je doet.
Steek je energie in wat je wil,
niet in wat je denkt dat moet.*

Martin Gijzemijer

Sport

Concerten

Spel

Zalen Verhuur

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

De Jansheeren

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

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

Er is van alles te doen bij Handen Ineen!

☎ 06 254 83 404

Mail Art met slakkenpost op 10 en/of 24 februari en op 3 maart van 09.30-12.00 uur. (Mogelijk gemaakt met een bijdrage uit het fonds voor leefstijlinterventies.)

Tekenen, kleuren, schilderen, collage maken, je kunt je helemaal uitleven op een 'kunstige' enveloppe.



Het maken van post voor anderen én het ontvangen van post van anderen, kan je leven leuker maken!

Alle benodigde materialen

plus postzegel als je enveloppe klaar is voor verzending zijn inclusief (mag ook naar het buitenland).

Kosten: met donateurskaart gratis, anders € 5,- per keer. Koffie/thee zijn inclusief.

S.v.p. aanmelden (zie onder).

Workshop Houtbranden

Op donderdag 23 februari van 09.15-12.00 uur is er gelegenheid om met speciaal gereedschap decoratief op hout te branden. Er zijn verschillende voorbeelden om te bekijken en eventueel ook na te maken hoewel een eigen ontwerp natuurlijk leuker is. Het is niet noodzakelijk dat je mooi kunt tekenen. Wel is een vaste hand vereist want je werkt met een hete pen.

Een plankje om eerst even op te oefenen en een item naar keuze voor het betere werk is in de prijs inbegrepen evenals een kopje koffie of thee.

Kosten: met donateurskaart € 5,00 anders € 7,50.

S.v.p. aanmelden (zie onder).

Diamondpainten

Op dinsdag 28 februari van 13.30-16.00 uur kun je kennis maken met de razend populaire techniek van het diamondpainten. Als je steeds hebt gedacht dat je het eigenlijk wel een keertje wilt proberen, maar je wilt heel die heisa niet in huis, dan is dit de gelegenheid! Je krijgt uitleg over wat je wel en wat je beter niet kunt doen. Je maakt vervolgens een hele mooie wenskaart die je liever in een lijstje bewaart dat dat je 'm verstuurt.

Kosten inclusief wenskaart met alle benodigdheden én koffie/thee: met donateurskaart € 5,00 anders € 7,50.

S.v.p. aanmelden (zie onder).

Cursus: Leren Boekbinden

De cursus is gestart in januari maar op 8 en/of 22 februari (13.30-16.00 uur) ben je van harte welkom om een kijkje te komen nemen naar hoe het leren boekbinden eraan toe gaat. De cursisten maken een Bandzetter. Dat is een eerste stap op de ladder van het

ambacht boekbinden maar wel eentje waarmee je na de cursus een jaargang tijdschriften kunt inbinden. Kijken kost niets. De koffie/thee kost € 1,00 per kopje.

Open Werkplaats op 10 en 24 februari van 14.00-16.00 uur

Boekbinders die eerder lessen volgden bij Handen Ineen kunnen terecht voor materialen en groot gereedschap gebruiken zoals de bordschaar, het blokmes en de verguldpers.

Heeft u een dierbaar boek dat eigenlijk gerepareerd zou moeten worden? Of heeft u uw levensverhaal geschreven en wilt u daarvan wel een boek laten maken? Kom het laten zien en u krijgt (gratis) advies.

Aanmelden

e-mail: handenineen@ziggo.nl

of telefonisch: 06 254 83 404

Maak de inschrijving definitief door over te maken naar bankrekeningnummer NL 62 RABO 0119 7149 81 t.n.v. Stichting Heemskerk Handen Ineen o.v.v. naam en activiteit.

Locatie: achter op het pleintje met garages in de Johannes Vermeerstraat 2^E in Heemskerk (= straatje tegenover de brievenbus bij Westerheem).



“Voor uw oren is alleen het beste goed genoeg”

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



10 jaar StAr- en Triage-audicien

Hij helpt u van hoortest naar nieuw hoortoestel.

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

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



Iedere scootmobiel gebruiker veilig uit, veilig thuis.

Wat fijn dat er scootmobielen zijn! Met een degelijk vervoermiddel kun je mobiel blijven, of wel een stuk vrijheid behouden om veilig uit te gaan maar ook weer veilig thuis te komen.

De afdeling Beverwijk/Heemskerk van Veilig Verkeer Nederland (VVD) en de gemeente Heemskerk stellen het op prijs dat iedere gebruiker van een scootmobiel er op een veilige manier zolang mogelijk plezier van heeft. Zelfstandige mobiliteit is een belangrijke voorwaarde voor het behoud van de onafhankelijkheid.

Daarom wordt een cursus georganiseerd op woensdag 22 februari 2023 in het gemeentehuis van Heemskerk en omgeving en duurt van 09.30 uur tot 12.00 uur.

Training voor wie?

Voor scootmobielgebruikers, zowel voor beginnende als ervaren rijders. Belangrijk om te ervaren wat er wel en wat er niet mee kan. Belangrijk omdat niet alleen uzelf maar ook de verkeersregels veranderen. En niet te vergeten, hoe reageren de overige verkeersdeelnemers op de scootmobielers. Wat zou je in welke situatie het beste kunnen doen?

Mede namens de gemeente Heemskerk adviseren wij dan ook iedereen die een scootmobiel gebruikt om aan deze training mee te doen en zodoende kennis en vaardigheid op peil te houden. Ben je wat angstig op de scootmobiel? Geen nood, onze instructeurs zullen je helpen om dit zo veel mogelijk te overwinnen. VVD staat voor zo lang mogelijk veilig deelnemen aan het verkeer.

Wat kun je verwachten tijdens deze cursusochtend?

- Welke verkeersregels gelden voor mij?
- Alle ins en outs om veilig aan het verkeer deel te nemen.
- Oefenen behendigheid in een speciaal opgezet parcours met scootmobiel.

Het belooft een leerzame en gezellige ochtend te worden en de deelname is gratis.

Is dit iets voor u? Meldt u dan aan via de website www.vvn-afd-beverwijk-heemskerk.nl. Er kunnen maximaal 30 deelnemers worden geplaatst.

Inschrijven kan vóór 15 februari 2023 via de website www.vvn-afd-beverwijk-heemskerk.nl via de balk Opfriscursus kan u het inschrijfformulier invullen en opsturen.

U ontvangt een bevestiging van de inschrijving en voor aanvang van de cursusdag een uitnodiging.

Foto expositie in het Kennemer Theater

Tot 17 februari 2023 exposeren een aantal leden van Fotokring Heemskerk met negen grote foto's in het Kennemer Theater (in café d'entrée) in Beverwijk. Het thema van deze expositie is: '**Kijk op de Wijk**'. Alle foto's zijn gemaakt op herkenbare plekken in Beverwijk en Wijk aan Zee en vertellen de kijker hun unieke verhaal. De expositie is uw bezoek meer dan waard en de toegang is gratis. Meer informatie over Fotokring Heemskerk en werkstukken van de leden vindt u op de website: www.fotokringheemskerk.nl



foto Anja Schram

uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

Op 19 januari 2023 startte **uitjezorgijmond**. Zij willen mensen die leven met **dementie** (naasten en mensen met de diagnose) samen brengen of zelfs verenigen, voor steun, informatie, plezier en ontspanning. Om sterker en prettiger te leven met dementie. Zij willen van Uitjezorg een beweging maken waarbij deelnemers zoveel mogelijk zelf vormgeven aan de diverse activiteiten. Zodat Uitjezorg van hen blijft. Een initiatief van de Reigershoeve en partners; zij spelen echter een ondersteunende rol. Dus ... doe mee, denk mee en vergeet voor even uw zorgen. Informatie:

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

E: info@uitjezorgijmond.nl

De Reigershoeve, Oosterweg 5B
1968 KM Heemskerk

Partners:



alzheimer
nederland



wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	Stut	09.30-11.30
Walking handball DSS Sporthal	ma	Sporthal Kerkweg	11.00-12.00
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
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	12.45-13.45
Dans je fit	ma	Stut	14.15-15.15
Yoga voor iedereen	ma	Schuilhoek	09-10/10.15-11.15/11.30-12.30
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
Sportief lopen met oefeningen	di	D'Evelaer	09.00-10.00
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
Yoga 75+	wo	Spectrum (Met Hkerk)	10.15-11.15
Yoga 55+ Kom langs voor een proefles	wo	Spectrum (Met Hkerk)	11.15-12.15
Oefeningen in het duin	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga start	do	d'Evelaer	09.00-10.15
MBvO Fifty Fit	do	Spectrum	10.30-11.30
Wandelen: locatie zie website	do 16 febr.	MaatjeZ	13.30-15.00
Walking Football	do	Odin terrein Hoflaan	16.00-17.00
Qigong-Tai Chi	do	Stut	13.30-14.30
La Blast 1 / La Blast 2	do	Stut	14.30-15.15 / 15.30/16/15
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/graferen)	di	Handen Ineen	09.15-12.00
Stut-ensemble	di	Stut	09.30-11.30
Kantklossen	di .	Spectrum	09.30-11.30
Workshop Diamond painting	di 28/2	Handen Ineen	13.30-16.00
Handwerken	di	Jansheeren	13.30-15.30
Schildersgroep De Ezelinnen	di 7+21 febr..	d'Evelaer	20.00-22.00
Creatief kaarten maken	wo	Stut (oneven weken)	09.30-11.30
Toveren met textiel	wo	Stut (even weken)	10.30-12.00
Beter fotograferen	wo	Stut (even weken)	13.30-15.30
Tekenen naar waarneming	wo	Stut (oneven weken)	13.30-15.30
Workshop houtbranden	do 23/2	Handen Ineen	09.15-12.00
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
Snailmail (slakkenpost) Mail Art maken	vr 10/2, 24/2, 3/3	Handen Ineen	09.15-12.00
Creative activiteit Wijk aan Zee	za 11 febr.	MaatjeZ	10.00-12.00
Cultuur			
Leesgroep Samen met een boek op maandag	ma 6 febr.	Stut	10.00-11.30
Project Ontmoetingen in de IJmond	ma 23 jan. t/m 6 mrt	Stut	09.30-11.30
Leesgroep Boekensteun	di 28 febr.	Stut	09.15-10.45
Zingen in een koor. De meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Cursussen			
Mondharmonicalessen	ma	d'Evelaer	19.10-20.45
Italiaanse conversatie	di	Stut	10.00-11.30
Engelse conversatie	di	Stut	11.00-12.30
Bridge 2 ^e jaar en 2 ^e verlengde cursus	di	Stut	11.45-13.45/14.00-16.00
Duitse conversatie	di	Stut (oneven wkn.)	13.30-15.00

wat	dag	waar	tijd
Cursussen			
Boekbinden, bandzetter maken	wo 8/2, 22/2, 8/3	Handen Ineen	13.30-16.00
Franse conversatie	do	Stut	08.45-10.15
Digitaal Lokaal	do	Spectrum	13.00-14.00
Spaanse conversatie	vr	Stut	09.00-10.30
Bridge 1 ^e jaar	vr 13/1 t/m 31/3	Stut	09.00-11.00
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	Stut	09.30-15.30
Alzheimer Trefpunt: leren omgaan met dementie	di 14 febr.	MaatjeZ	19.00-21.00
Lunch & Zo thema: Thema Oostenrijk. Jos Niesten gaat ons alles vertellen over schaatsen	wo 8 febr..	d'Evelaer	13.00-15.30
Nieuw: zingcirkel 'Uitjezorg' van de Reigershoeve voor mantelzorgers en mensen met dementie	wo 15 febr.	d'Evelaer	14.00-16.00
Nieuw* Thema bijeenkomst. Veiligheid in en rond de woning. Financiële oplichting, brandveiligheid, inbraak, babbels, enz.	do 23 febr.	d'Evelaer	14.00-16.00
Open Boekenbindwerkplaats	vr 10/2, 24/2	Handen Ineen	14.00-16.00
Kom binnen!	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag vd maand € 1,50	zo 5 mrt.	Spectrum	13.30-16.00
Leren Klaverjassen	ma	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassen	ma 6 mrt.	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 dinsdag	elke dinsdag	d'Evelaer	13.30-16.30
Kienen	ma 27	Jansheeren	14.00 (zal open 13.30)
Keezen om de week (oneven weken)	wo 8+22	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 15	Jansheeren	13.30-16.30
Klaverjassen	wo	Stut	13.00-16.00
Kienen	wo 22 febr.	Stut	13.30-15.30
Recreatiemiddag met o.a. keezen, klaverjassen en andere spelletjes, kosten € 2,50 per keer	do	Spectrum	13.30-16.30
Competitie Bridge	vr	Stut	13.00-16.30
Keezbord	vr 1 ^e +3 ^e vd mnd	Stut	13.30-16.00
Klaverjasdrive	vr 17 febr..	d'Evelaer	20.00-23.00
Diversen			
Koffiemoment met goed gesprek	ma 27 febr.	Stut	10.00-12.00
Thema ochtend (thema zie website)	wo 8 febr.	Maatje Z	09.30-11.00
Inloopspreekuur wijkpunt Europaplein	wo 8 febr.	Maatje Z	13.00-14.00
Seniorweb thema Domotica	wo 8 febr.	Stut	14.00-16.00
Taalcarroussel	wo	Stut	08.45-10.15
Erfrecht spreekuur	vr 2 ^e +4 ^e vd mnd	Stut	12.00-16.00
Repair café	za 4 mrt.	Schuilhoek	10.00-14.00
Rommelmart	za 11 febr.	Schuilhoek	10.00-13.00
Adressen			
locatie	adres	telefoon	website / e-mail
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 06 254 83 404	www.handenineen.com/ handenineen@ziggo.nl



Vrijwilligers van de 'Vrijdagavondsoos'

We maken kennis met Huub Wierds en Erica Bleeker, beiden enthousiaste vrijwilligers bij de Vrijdagavondsoos.

Hennie, de echtgenote van Huub, is in januari 1996 op aandringen van een vriendin, bij de club gekomen. Huub is er in februari van dat jaar ook bijgekomen. De Soos begon in 1974 in De Zandkraai, een buurthuis dat de ouderen onder ons nog wel kennen. Nadat De Zandkraai weg was ging de Soos over naar Het Spectrum. Momenteel zijn er 10 vrijwilligers die wisselend op de vrijdagavond de groep begeleiden. De groep bestaat uit ongeveer 37 personen, allemaal met een verstandelijke beperking.

De deelnemers wonen o.a. in De Harteheem, De Zeshoek, begeleid wonen in Broekpolder, Heemskerk, Beverwijk en Castricum. De leeftijden variëren van 21 tot 80 jaar. Zij komen zelfstandig of worden met busjes van Vrijwilligers Vervoer IJmond en taxi's gebracht en gehaald. Weer of geen weer, ze komen want vrijdag is de 'Soosavond'.

"Hoe komen jullie ertoe, iedere vrijdagavond de Soos te draaien?" Huub: "Je moet affiniteit hebben met de groep, ze zijn puur en eerlijk. Dat is wat mij aanspreekt." Erica is het roerend met hem eens. Zij zocht vrijwilligerswerk en liep een keer vrijblijvend binnen, kwam, zag en is gebleven.

De bezigheden zijn divers, er wordt samen aan een legpuzzel gewerkt, diverse spelletjes gedaan en Nederlandstalige muziek gedraaid. Een van de deelnemers neemt iedere vrijdag een tas cd's mee vol Hollandse muziek. Sommige deelnemers zitten aan de bar en praten wat met elkaar. De sjoelbak wordt uit de kast gehaald, sommigen maken een dansje en vaak volgt er spontaan een polonaise. De mensen voelen zich thuis. Zelfs zijn er zo nu en dan ontluikende liefdes! Hoogtepunten zijn carnaval (met een heuse drumband),

Sinterklaas, de kerstbingo, barbecue, optreden clown, djembé, een korte winterwandeling, enzovoort.

Eén deelnemer heeft zichzelf een bijzondere taak gegeven want zodra hij binnenkomt zegt hij: "wasmachine." Speciaal voor hem wordt de was van de naschoolse opvang bewaard. Hij zorgt elke vrijdag dat de was gewassen en gedroogd weer in de kast terecht komt! Als zijn 'taak' erop zit komt hij naar de bar en zegt: "Biertje voor de wasmachine!"

De contributie is € 2,50 per persoon per avond. De koffie en thee, uiteraard met een koekje, zijn gratis.

Tijdens de borrel worden er hapjes geserveerd.

De Soos ontvangt geen subsidie en valt onder de supervisie van MET Heemskerk. De Soos bestaat 48 jaar, dus in 2024 hoopt men groots uit te kunnen pakken bij het 50-jarig jubileum! Een aantal jaren kreeg de Soos via de Participatieraad een geldbedrag om de

cadeautjes van Sinterklaas en de Kerstbingo te bekostigen.

Ook wel eens een donatie van de Harddraverij, de RABO bank, de Groene Ezel en enkele anderen. Zelf organiseerden de vrijwilligers een sponsor zwemmarathon in De Zien in Uitgeest, waar zij gratis gebruik van mochten maken. Van het geld dat daar werd opgehaald is de hele groep in 2016 met een

bus naar het Dolfinarium geweest! Daarna zijn ze nog een paar keer ter afsluiting van het seizoen tijdens een boottochtje vanuit Akersloot naar de Zaanse Schans gevaren. Dat zijn de krenten in de pap!

Nu is er nog een grote wens en dat is een Karaoke-set met draadloze microfoon. Dus ... op zoek naar een financiële bijdrage. De vrijwilligers realiseren zich terdege, dat het in deze dure, onzekere tijd niet eenvoudig zal zijn, maar blijven optimistisch!

Tot slot een oproep aan eenieder die één of meer vrijdagavonden wil meewerken om deze bijzondere doelgroep te plezieren. Loop binnen en kijk of het iets voor je is. Ook nieuwe deelnemers verwelkomen zij graag.

Tineke



Wij gedenken

29-11	dhr	C.H. Hoogewerf	77	19-12	mevr	C.E. Schreuder-Optendrees	94
30-11	mevr	C.A. van Zanen-v.d. Ploeg	82	21-12	mevr	C.L. van Merkom-Chandler	96
30-11	dhr	J. de Dikken	94	22-12	dhr	J.B.H. Valkenberg	68
01-12	mevr	F. Tatti-Wijers	76	23-12	dhr	C. Friso	75
03-12	mevr	R.A. Koper-Kager	89	23-12	mevr	A.M.M. Span	86
05-12	dhr	J. v.d. Leij	68	23-12	dhr	W.G. Dukel	95
05-12	mevr	W.F. van Schaijk-Vos	97	23-12	dhr	P.A. de Boer	81
06-12	dhr	E.H. v.d. Veen	74	23-12	dhr	P.G. Drogdrop	89
06-12	dhr	W.G. Moreels	69	25-12	mevr	M.J. de Haan-v.d. Wekken	78
07-12	mevr	C. Hooreman-Koolbergen	95	27-12	mevr	A. Grapendaal-Hensen	87
07-12	dhr	A.W.G. v.d. Helm	79	28-12	mevr	C.J. Flim	80
08-12	mevr	M. Dukel-Lute	93	28-12	dhr	J.W. v.d. Zon	66
09-12	dhr	B.F. Mors	88	29-12	dhr	H.H. Ritter	86
11-12	dhr	C.A. Niessen	79	30-12	mevr	C.H. v.d. Bos	67
12-12	mevr	P. Piersma-de Raat	86	30-12	mevr	J.C.M. Schelvis-van Rixel	91
12-12	mevr	J. Engberts-Bos	89	30-12	mevr	H.L.T. Hunsche-Kok	94
13-12	mevr	L. van Doorn-Kranenburg	80	02-01	dhr	P.V. Broekhof	74
14-12	dhr	H.F.C. Janssen	81	02-01	mevr	P.C. de Ruyter-Rens	76
15-12	dhr	T.P. Nijman	83	03-01	mevr	D.A.M. de Groot-Bakkum	73
16-12	mevr	C. de Wit-Nol	92	04-01	dhr	M.N. Aziz	74
18-12	dhr	J.M. Haak	81	04-01	mevr	J.R. Mulder-van Schie	77
18-12	dhr	E.J.M. de Ruyter	86				

Bron: Burgerlijke Stand Heemskerk



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.695,-

*Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.*

*Madeleine La Croix, Tanja Drijfhout,
Ivo Eeken & Marit Slood*

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	17.00-08.00
Huisvesting Senioren (o.a. zorggebonden woning (voorheen aan-leunwoning). 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 wo do vr	09.00-17.00 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		