

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Niek Handgraaf



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

'Chicken parmesan'

is ontstaan rond 1950 in Noord-Oost Amerika. Daar werd het gerecht populair onder Italiaanse immigranten. Niet echt traditioneel Italiaans dus, maar wél erg lekker.

Ingrediënten

4 kippenfilets
peper en zout
1 ui
250 gr champignons
3½ el olijfolie
4 knoflooktenen
500 ml kippenbouillon
375 ml kookroom
250 gr grote schelpenpasta
135 gr Parmezaanse kaas
15 gr fijngehakte peterselie



Bereidingswijze

Breng de kipdijfilets op smaak met peper en zout. Snipper de ui en snijd de champignons in plakjes. Verhit 1½ el olijfolie in een kookpan en bak hierin de ui glazig. Pers de knoflook en voeg samen met de champignons toe en laat nog twee minuten meebakken. Voeg de kippenbouillon, 250 ml van de kookroom en een snuf peper en zout toe en breng aan de kook. Voeg de pasta toe en zet het vuur laag. Laat het geheel ongeveer 15 minuten sudderen totdat de pasta beetgaar is. Roer regelmatig om. Roer de Parmezaanse kaas door de pasta totdat het smelt en haal de pan van het vuur. Houd nog wat kaas over voor de garnering. Als je de saus te dik vindt, kun je wat van het overgebleven kookroom erdoor mengen. Verhit een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de kip aan beide kanten ongeveer 2-3 minuten per kant tot ze goudbruin en gaar zijn. Snijd de kipdijfilets in repen en verdeel over de pasta. Garneer met de peterselie en extra Parmezaanse kaas.

Wat zijn we toch rijk

Net terug uit een land waar de beschaving al meer dan duizenden jaren vóór Christus op een hoog niveau stond. Wat er tussen toen en nu gebeurd is voert te ver om hier te verklaren maar feit is wel dat 't toch duidelijk is dat aan de welvaart van het land wel het een en ander schort. Bij het reizen door het land van de farao's word je dan ook geconfronteerd met situaties waarin duidelijk wordt hoe goed wij het in ons landje hebben. Ik denk niet dat de inwoners van Egypte zich druk maken over bijvoorbeeld het weer of de aan- of afwezigheid van stikstof. Hoe kom ik aan werk en dan aan eten is een belangrijker onderwerp. Mijn probleem is nu alleen nog maar welke foto's wel en welke niet in het fotoboek geplaatst moeten worden.

Binnenkort wordt weer gestart met het project 'preventief huisbezoek ouderen'. Hierbij is het de bedoeling dat seniorenvoorlichters (onder auspiciën van MET v/h Welschap) bij die mensen, vanaf 68 jaar, die dat willen, thuis op bezoek komen en alle informatie die gewenst is, verstrekken of de weg wijzen naar juiste instanties. U moet hierbij denken aan vragen op het gebied van wonen, financiën, eenzaamheid, veiligheid, gezondheid, welzijn. Een scala aan onderwerpen, waarbij de voorlichters u van dienst kunnen zijn, kunnen aan de orde komen.

De bevindingen worden in een rapport aan de leden van de gemeenteraad aangeboden. Hierdoor is de gemeente in staat gesignaleerde knelpunten aan te pakken c.q. op te lossen.

Mocht u meer willen weten over dit onderwerp, neem dan contact op met Henk Huisman 's ochtends via tel 731 700 of via e-mail

henk.huisman@metheemskerk.nl

Wat kunt u in deze editie aantreffen:

- o Zorgen over jouw verzekering
- o Besparen op energie
- o De Groene Ezel
- o Uw talent telt
- o Algemene Hulpdienst
- o Gemeentenieuws
- o Bridgen in Heemskerk
- o Karel
- o Museum Kennemerland
- o BP passé
- o MaatjeZ

Veel leesplezier.

Namens de redactie,

Jan de Looze

Senior voor Heemskerkse Ouderen

53^e jaargang, nummer 8, april 2023

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 4 april 2023

Inleverdatum mei nummer:

uiterlijk 10 april 2023

Oplage:

5682 exemplaren - 322 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 Grijsse 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

Zorgen over jouw verzorging

Senioren die langer thuis blijven wonen en dus minder mensen die gebruik maken van intramurale zorg (woonzorgcentra en verpleeghuizen). Dat is het doel van minister Conny Helder van Langdurige Zorg. Een trend die overigens al eerder is ingezet: in 1990 woonde 83 procent van de 75-plussers thuis, in 2020 al 92 procent. Het zorgt wel voor fors extra druk op thuis- en mantelzorg en om dit houdbaar te houden is verandering nodig, zeggen betrokken organisaties.

Citaat uit Nieuws van KBOPCOB d.d. 27-01-2023

Dat ouderen langer thuis willen blijven wonen is een



vrome wens van de overheid. Voor de jonge senioren geldt dat vaak wel; het wordt echter anders als ze nog ouder worden. Dan zijn er veel die graag in een moderne vorm van een woonzorgcentrum zouden willen wonen.

Maar zoete koekjes worden niet gebakken. Zeker niet door de overheid.

Het begon er al mee, dat de overheid enige jaren geleden de toelatingseisen voor woonzorgcentra en verpleeghuizen sterk verzwaaarde. Sommige ouderen moesten toen wel thuis blijven wonen. Het ministerie VWS verwacht ook nu nog steeds dat het langer thuis wonen van ouderen een besparing zal opleveren, en wel van 43 miljoen euro. Of de ouderen dat willen is nog maar de vraag, dat de overheid dat wil is overduidelijk.

Waarom dan?

Want de ouderen worden steeds maar ouder en ouder. Er komen er steeds meer. En die vragen meer en meer zorg. Het aantal jongeren neemt echter in verhouding



sterk af. We kunnen niet een groot deel van de jongeren in de zorg laten werken, omdat we de huidige vorm van de zorg willen handhaven. Laat staan hoe dat

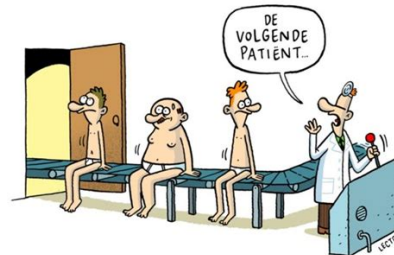
vroeger ging. Want we hebben ook bakkers, loodgieters en zo meer nodig.

En ...

De automatisering lost daarbij maar een beperkt deel van het personeelstekort op. En dus komen we personeel tekort in de zorg. Het moet anders. Natuurlijk werkt de overheid er iedere dag aan om mensen te behouden voor de zorg en nieuwe mensen te laten instromen. Dat lukt gedeeltelijk ook, maar het gaat ze niet lukken in het tempo waarmee de zorgvraag gaat oplopen door de vergrijzing. De zorg moet anders georganiseerd worden.

Daarom *mogen* ouderen niet, maar *moeten* ze langer thuis blijven. En daar worden ze dan verzorgd door de

huisartsen, de thuiszorg, de mantelzorg en de zorg door vrijwilligers. De zorgvraag wordt naar beneden bijgesteld, van



de tweedelijnszorg (ziekenhuizen, woonzorgcentra en verpleeghuizen) naar de goedkopere eerstelijnszorg (thuiszorg, huisartsen) en nuldelijnszorg (mantelzorg en vrijwilligers).

En is er dan wel genoeg personeel voor de eerstelijnszorg? De huisartsen en de thuiszorg?

Nee natuurlijk. En die verschuiven hun werk door naar de mantelzorg en de zorg door vrijwilligers.



De mantelzorg is niet vrijwillig, mantelzorg is



onbetaalde en vaak langdurige zorg voor zieke familieleden of vrienden. Zoals zorg voor je kind of zieke ouder. Een sociale verplichting. Die verplichting geldt niet voor de zorg door een vrijwilliger. Daar heeft de

vrijwilliger zelf voor gekozen, die kan er dus ook zo maar mee stoppen. De mantelzorg zit aan z'n max, het aantal vrijwilligers neemt af. Men is niet zo sociaal meer. Deftig gezegd:

Er is een afname van de sociale cohesie naar een atomisering van de maatschappij (ikke, ikke).

En daar krijgen wij nu **pijn in de buik** van, wie zorgt straks voor de oudere? Hoe lossen we dat op?

Stichting de Grijze Ezel houdt de ouderenzorg in de gaten.





Bridgen in Heemskerk is hot!!

Op zaterdag 13 mei wordt het weer gezellig druk in Heemskerk. Er zullen heel veel mensen rondlopen (meestal wat grijsig), die van de ene naar de andere horeca-locatie wandelen, al pratend en zoekend. Zij hebben dan net gebridget in een van de 8 locaties en lopen dan naar de volgende locatie om weer te bridgen. Heel gezellig allemaal, en dat is dus de zogenaamde "kroegenbridge" die deze dag wordt georganiseerd, met als afsluiting de prijsuitreiking in De Jansheeren. Ook was er vrijdag 31 maart een echt Heemskerkse Bridge Kampioenschap georganiseerd tussen de 9 bridgeclubs uit Heemskerk. Tijdens het schrijven van dit stukje was nog niet bekend welke club heeft gewonnen. Wel is duidelijk dat bridgen heel geliefd is in ons mooie dorp.

Medio mei zal het zomerbridge weer georganiseerd worden, waarbij iedere maandagavond wordt gebridget in De Jansheeren. Iedere week kan je je opgeven en een gezellige avond hebben. Dus als je nog mee wil doen met de kroegenbridge en het zomerbridge ..., kijk op onze website www.bridgeclubdecommandeurs.nl onder het kopje kroegenbridge of zomerbridge. Voor verdere informatie kan je ook bellen naar Tineke Lansbergen, tel.nr. 06-374 55 869.



"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



St Caecilianieuws

Nu wij de sneeuw achter ons hebben gelaten maakt iedereen zich op voor de lente. De muzikanten zijn nog steeds bezig met het instuderen van de muziek voor het concert van zaterdag 15 april "Jong en **oud**". De titel gaat op voor zowel oude als jonge muzikanten, maar ook zeker voor veel kinderen die zullen meeblazen en slaan en zelfs voor de stukken die worden gespeeld. Omdat heel Caecilia meespeelt zal het een groot orkest worden. Het concert vindt plaats in de Vrededorstkerk, Laan der Nederlanden te Beverwijk. Aanvang: 20.00 uur, zaal open 19.30 uur.

Kledingactie

De formule is bekend. De actieweek is van 31 maart tot dinsdag 11 april. Gevraagd worden: SCHONE boven- en onderkleding, schoenen, jassen, tassen, riemen, lakens en lakens van dekbedden en hoofdkussens.

Dingend verzoek: Geen gordijnen, vloerkleden, matten, knuffels en dekbedden. U kunt uw kleding etc. zelf brengen op dinsdag 4 april en vrijdag 7 april bij het verenigingsgebouw Mrt. van Heemskerckstraat 41A (naast politiebureau) van 19.00 tot 20.00 uur. De kleding kan ook worden opgehaald. U kunt bellen met Pleun van Lente, Bonckenburgstraat 30, tel.240 061. Bij voorbaat dank voor uw medewerking.

Met muzikale groet,

Jaap Hilbers.

P.S.

Iemand vroeg mij of ik stadsdichter was geworden.

Hij had mijn gedicht in de laatste **Senior** gelezen. Een korte toelichting.

Het betreft een dichtvorm genaamd: acrostichon. Als de eerste letter van elke zin wordt gelezen zult u de titel van het gedicht kennen.

Jaap Hilbers

Kienen

We gaan natuurlijk weer kienen en wel op maandag 24 april. U komt toch ook weer?

We beginnen om 14.00 uur, maar de zaal gaat om 13.30 uur al open. We spelen 3 ronden voor € 4,00 en dan heeft u een hele middag plezier. Dus tot ziens op 24 april in De Jansheeren aan het Maltezerplein.

Het Kienteam

De Groene Ezel bestaat dit jaar 30 jaar!

We nemen plaats op een van de bankstellen die in de verkoop staan in Dé Kringloopwinkel van Heemskerk. Ik ga praten met Tineke Tray en Marianne de Jong. Tineke is een van de 3 bedrijfsleiders, Marianne is o.a. verantwoordelijk voor de koffie, de catering en alles wat op huishoudelijk gebied op haar pad komt. Tineke vertelt hoe zij bij de Groene Ezel terecht gekomen is. In haar werkzame leven was zij in dienst bij een uitgeverij van tijdschriften. Zij heeft daar zeer diverse werkzaamheden verricht. Eigenlijk een spin het web. Na diverse reorganisaties en ontslagen was op enig moment ook Tineke aan de beurt. Omdat zij niet werkeloos thuis wilde zitten had zij zich destijds aangesloten als vrijwilliger bij de kringloopwinkel, waar ook haar echtgenoot al vrijwilliger was. Er kwam een vacature voor een coördinator/ bedrijfsleider. Zij solliciteerde en werd aangenomen. Nu is zij met haar collega's verantwoordelijk voor de administratie, de boekhouding, gesprekken met nieuwe vrijwilligers,



persberichten en Facebook. De vrijwilligers zijn soms gepensioneerd, die niet elke dag thuis willen zitten, soms mensen met een licht

verstandelijke beperking; in ieder geval mensen die het werk in een kringloopwinkel leuk vinden. Op dit moment telt de vereniging, inclusief bestuur, bedrijfsleiding en vrijwilligers 93 leden. Toch is er nog een tekort aan vrijwilligers, de openingstijden zijn daardoor wat beperkter geworden. Maandag gesloten, de andere dagen open van 12 tot 16 uur.

Wie kan een donatie krijgen van de Groene Ezel?

Organisaties die hiervoor in aanmerking willen komen moeten een projectbeschrijving sturen met een financieel jaarverslag en welk bedrag gewenst is. Dan is het aan het bestuur van de kringloopwinkel of de aanvraag al dan niet gehonoreerd wordt. Een gedeelte van het aangevraagde bedrag, als donatie, is ook mogelijk. Er worden geen salaris- en reiskosten t.b.v. het betreffende project vergoed. De afspraak is dat er na afloop van het project een verslag wordt gestuurd waarin het behaalde resultaat wordt getoond. Soms worden er ook projecten in het buitenland gehonoreerd. Zo is er bij het 25-jarig bestaan van de Groene Ezel een groot project in Oeganda gestart. Er is een school gebouwd, van het Heemskerkse geld zijn o.a. schooluniformen betaald, zonnepanelen en er is

een moestuin aangelegd. Via loting zijn 3 mensen van de kringloopwinkel in Oeganda op bezoek geweest. Zij kwamen zeer onder de indruk terug toen zij de behaalde resultaten van het gedoneerde geld zagen. Ik ga nu praten met Marianne. Zij voelt zich op haar plaats in de kantine. Zorgt voor de koffie, verwelkomt nieuwe vrijwilligers en roept dan een van de coördinatoren om het gesprek te gaan voeren met de nieuwkomers. Marianne werkt al 20 jaar bij de Groene Ezel. Via een advertentie is zij destijds aangenomen. Haar leuze is gezelligheid, dus zit zij op de juiste plek! Marianne heeft een bijzondere gebeurtenis meegemaakt. Er was een boek binnengekomen met een doosje en in dat doosje zaten allemaal briefjes van 100.- gulden. Maar jammer genoeg was de termijn verstreken waarop de oude geldbiljetten bij de Nederlandse Bank konden worden ingeleverd!! Volgens Tineke hadden ze zich al rijk gerekend!

Tineke vertelt: "Meubels die overvol zijn worden door de vrachtwagen van de kringloopwinkel opgehaald. Ook spullen die bij de inname worden gebracht worden kritisch bekeken voordat ze aangenomen worden. Er worden veel boeken aangeboden, waarvan men meestal weet welke onverkoopbaar zijn. Oud papier brengt ook geld op, dus worden die boeken op die manier afgevoerd. De verkoopbare boeken staan op rubriek. De kledingstukken, worden ook kritisch bekeken en in de winkel op kleur gehangen; op maat is niet te doen. De grootste omzet wordt gehaald door de verkoop van kleding en Bric en Brac.

Eens per jaar wordt er een veiling georganiseerd. De opbrengst is meestal de moeite waard. De goede doelen in de regio zijn de doelgroep van het geld dat de veiling heeft opgebracht. Jan de Wit is een expert bij de winkel. Hij heeft zich gespecialiseerd in kunst en antiek. Hij verzamelt bijzondere objecten en bewaart die voor de eerstvolgende veiling. Bijzondere curiosa worden in vitrines gezet. Bijzondere boeken worden veelal verkocht via de site Boekwinkeltjes. We kregen ooit een soldatenboekje van een grenadier uit 1870; dat is aan een museum geschonken."

Was de naam altijd al de Groene Ezel?

"Nee, vroeger heette de winkel gewoon Kringloopwinkel Heemskerk (www.kringloopwinkelheemskerk.nl), later is de naam veranderd in de huidige naam". Tijdens ons gesprek is het een drukte van belang. De winkel is nog niet open maar de vrijwilligers zijn drukdoende, ieder op zijn of haar eigen plek. Het is en blijft een bijzondere plek: De Groene Ezel in Heemskerk.

Bedankt Tineke en Marianne.

Tineke



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 5 en 19 april 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.



Kaas

Als echte Hollander moet je wel van kaas houden. Of het nu van de koe komt of van de geit, het gaat er altijd in. Dus een ode aan de koe die ons deze delicatessen mogelijk maakt. Er gaan stemmen op dat het aantal drastisch moet verminderen maar dat houdt ons niet tegen om ervan te genieten. Dat de koe wel 150 liter water kan drinken per dag is een hele sloot. Maar als het 60 liter melk produceert heeft ze dat wel nodig. Om van melk kaas te maken is een heel proces. De echte hobbyist kan met melk, zuursel en stremsel een heel eind komen. En met heel veel geduld en tijd. Wat over blijft is wei dat gebruikt wordt als grondstof voor frisdrank, bijv. Rivella. Een therapeutische toepassing wordt gebruikt in het middel Molkosan. Dat de detaillist inmiddels een ruime keuze heeft in allerlei soorten kaas en toepassingen brengt het oude gezegde uit 1975 weer in beeld. Toen werd op de Tv-reclame gemaakt met: Kaas uit het vuistje/ Kaas bij het buisje.

Fred Wijers

KBO Heemskerk Mededelingen van de reiscommissie



Guurtje Ladenius	T 06 426 31 292
Ria van Lieshout	T 06 445 50 781
Ans Hes	T 06 205 73 744

Dagtocht naar Texel

We hebben voor u weer een mooie dagtocht op **woensdag 3 mei 2023**. U wordt rond 8.30 uur opgehaald bij de opstapplaats. Wij bezoeken het Maritiem & Juttersmuseum waar u wordt verteld wat er op het eiland is aangespoeld. U wordt daar getrakteerd op 2x koffie met Jutterskoek. Tussen de middag natuurlijk een warme lunch. Daarna stapt een gids bij ons in de bus en wordt u tijdens een rondrit van alles verteld over het eiland Texel. Als u lid bent of wilt worden van de KBO krijgt u € 10,- korting op de prijs van **€ 67,50**.

LET OP: De inschrijfdata en plaatsen zijn veranderd:

Dinsdag 18 april	Schuilhoek	14.30 uur
Donderdag 20 april	Jansheeren	14.30 uur
Donderdag 20 april	Westerheem	16.00 uur

Indien u een dieet volgt, wilt u dat dan doorgeven?



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

Seniorweb IJmond heeft in april en mei nog enkele workshops aan te bieden. Verder is er tot en met april elke 2^e woensdag een lezing in De Stut over vele uiteenlopende onderwerpen.

- **Lezingen in de Stut, Maasstraat 3 Heemskerk:**

Woensdag 12 april om 14.00 uur: lezing over alle mogelijkheden van WhatsApp.

- **Workshops in Heemskerk:**

Cultuurhuis (in gemeentehuis). Maandag 10.00-12.00 uur.

- **Start op maandag 17 april**

Workshop Samsung basis (telefoon en tablet) twee maandagen.

Kosten: € 15,-. Eigen telefoon/tablet meenemen.

- **Start op maandag 1 mei**

Workshop WhatsApp: twee maandagen

Kosten: € 15,-. Eigen telefoon meenemen.

- **Computercursus en workshops in Beverwijk:**

Bibliotheek (zaal Betje Wolff). Donderdag 10.00-12.00 uur.

- **Start op donderdag 13 april**

Workshop Ordening op uw computer (mappen en bestanden); twee donderdagen.

Kosten: € 15,-. 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.

*Alles begint met een datum.
Zodra je die hebt vastgelegd,
wordt een droom ineens een plan,
en fantasie plotseling écht.*

Martin Gijzemijter



**Museum
Kennemerland
ontvangt
Bronzen
keurmerk
toegankelijkheid**

Ongehinderd is een maatschappelijk gedreven onderneming die zich inzet voor een toegankelijker Nederland. Mede opgericht door BNN Bikkel Gerard de Nooij die op zijn 23ste door een motorongeval een dwarslaesie opliep.

Na zijn revalidatie ervaart hij letterlijk welke drempels er in het alledaagse leven zijn nu hij gebruik maakt van een rolstoel. Hij besluit niet bij de pakken neer te gaan zitten en richt **Ongehinderd** op.

Voor de verbouwing is Museum Kennemerland bezocht door een inspecteur toegankelijkheid die het pand heeft doorlopen en een adviesrapport heeft opgeleverd.

Vervolgens zijn de plannen voor de verbouwing gemaakt en heeft een Bouwkundig specialist van

Ongehinderd nogmaals meegekeken naar de tekeningen. De resultaten zijn besproken met de betreffende architect.

- Resultaat, het museum heeft heel veel aangepast. De bovenverdieping is nu ook per lift bereikbaar en de trap is breder en door onder andere een leuning, toegankelijker gemaakt.
- Verder was de bovenverdieping ingedeeld in kleine hokjes. Deze verdieping dit is nu open en heeft een stuk meer licht.
- Het rolstoelvriendelijk toilet heeft opklapbare armsteunen, alarmering en een schuifdeur.
- De drempel bij de entree en nooduitgang zijn opgelost door de bestrating op te hogen.
- Binnenkort komt er ook nog een parkeerplek voor invaliden.

Dit alles zorgt voor een mooi resultaat: het museum mag het Bronzen keurmerk voor toegankelijkheid ontvangen!

Maar de ambitie blijft. Voorzitter Cees Hazenberg: "Na de verbouwing is de toegankelijkheid aanzienlijk verbeterd. Maar voor bijvoorbeeld mensen die doof of blind zijn, kunnen we zeker nog stappen zetten. Onze ambitie is dan ook zeker om daarmee verder te gaan. Bijvoorbeeld hoe je iemand die blind is beter bij de collectie kan betrekken."

Openingstijden van het museum zijn:

woensdag, zaterdag en zondag van 14.00-17.00 uur.

Westerhoutplein 1, Beverwijk

Heeft u recht op belastingteruggave 2022?

Het is mogelijk dat u recht heeft op belastingteruggave over het jaar 2022.

Het gaat om mensen die niet verplicht zijn om aangifte te doen, maar mogelijk wel te veel belasting hebben betaald. Als u alsnog belastingaangifte doet, weet u of en hoeveel geld u terugkrijgt.

Onder de mensen die mogelijk recht hebben op teruggave zijn veel gepensioneerden. Zij kunnen recht hebben op een teruggave omdat zij naast hun AOW een klein pensioen genieten waarop te veel belasting is ingehouden. Om aanspraak te kunnen maken op belastingteruggave moet u wel aangifte over 2022 doen. De belastingsservice van Stichting De Grijze Ezel kan u hierbij helpen.

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

Alzheimer Nederland Afd. Midden-Kennemerland

organiseert op dinsdag 11 april 2023 een Alzheimer Trefpunt.

Thema: "Ervaringen van mantelzorgers".

Als je partner dementie krijgt, word je mantelzorger. Of je dat nu wilt of niet.

Vaak is het zijn van mantelzorger zwaar, zeker als je er alleen voor staat. Hulp vragen is niet altijd even gemakkelijk. Een paar mantelzorgers komen vertellen over hun ervaringen. 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



Ik beloof het

Loes had geen makkelijk leven, wat erin resulteerde dat het glas voor haar vaak half leeg was. Haar twee kinderen was ze op verschillende manieren verloren, iets wat geen enkele ouder mee hoort te maken. De laatste weken van haar leven waren dan ook verdrietig en eenzaam, ook al was ze niet alleen. Toen ze de datum voor haar euthanasie had bepaald, kon deze haar dan ook niet snel genoeg daar zijn.

Maar eerst wilde ze nog een keer met mij in gesprek. We hadden haar uitvaart eerder al zo goed als helemaal besproken, maar ze had nog een kleine toevoeging. Toen ik bij haar thuis kwam gaf ze mij een stapel enveloppen voorzien van naam, adres en postzegel, bestemd voor de mensen die haar heel nabij stonden. In deze enveloppen zaten door haar gekochte ansichtkaarten geïllustreerd met vlinders en bloemen, et voorop de tekst "bedankt voor alles". Slik! ... De binnenzijde was voor iedereen voorzien van een handgeschreven gedicht of persoonlijke boodschap. Ik voelde haar vraag aankomen... Ze pakte mijn hand en keek mij vragend aan: "Zou jij deze kaarten voor mij willen posten op de dag van mijn euthanasie?"

Een paar dagen later, nadat ik bericht had gekregen van het overlijden van Loes, stond ik voor de brievenbus. Het besef van wat ik in mijn handen had, drong diep tot mij door. Ik deed de kaarten in de brievenbus en gaf even een blik en een glimlach naar boven. Mijn belofte was volbracht.

AFSCHEID VAN NU



Mijn naam is Mandy Wanmaker (40 jaar) en ik ben uitvaartverzorgster. Elke week schrijf ik een column waarin ik de momenten met u mag delen die mij het meeste raken in het werk dat ik doe.



algemene
hulpdienst
Heemskerk

Afgelopen vrijdag 1 april, zaten wij, Marry mijn vrouw en ik, gezellig koffie te drinken. We

hadden het over koetjes en kalfjes. "Och," zegt ze. "Dat vergeet ik bijna. Jac heeft daarstraks gebeld en gevraagd of een van ons haar lipstick kan komen brengen. Ze heeft hem vergeten mee te nemen naar haar werk." Jac, onze dochter, werkt in het RKZ. "Doe ik wel even," zei ik meteen. "Ik fiets er wel even heen. Is goed voor mijn conditie."



Even later zat ik op de fiets naar Beverwijk. Het stoplicht op de Starweg stond op rood. Ik stopte en zag dat Henk bezig was met een tuintje, daar op de hoek. Henk doet dat graag als

vrijwilliger van onze hulpdienst. Ik zwaaide naar hem. Naast me stopte een oudere man. "Ken jij die man?" vroeg hij. "Ja," zei ik. "Ik zou ook wel een tuinman kunnen gebruiken, maar daar is tegenwoordig moeilijk aan te komen en ze zijn ook erg duur," ging de man verder. "Nou, dat valt bij Henk wel mee," antwoordde ik. "Henk vraagt maar vijf euro per uur." Verbaasd keek de man mij aan, fronste zijn wenkbrauwen en begon wat te lachen. "Een 1 april grapje zeker," zei hij toen. "Nee, beslist niet," antwoordde ik. "Bel maar eens met de algemene hulpdienst Heemskerk."

"Dat ga ik meteen doen," zei de man. Het stoplicht sprong op groen en wij fietsten allebei verder. Even later was ik in het ziekenhuis. Ik keek de wachtruimte in. Ik zag daar Bert lopen met een moeilijk lopende vrouw. Hij hielp haar. Bert zit ook bij onze hulpdienst. Ik liep naar hem toe en wilde een praatje met hem maken. Voor mij liep een andere vrouw. Zij vroeg, toen ze dicht bij Bert was, lachend aan de slecht lopende vrouw: "Heb jij een nieuwe vriend?" "Nee," zei de vrouw. "Dit is Bert en die heeft mij thuis opgehaald en helpt mij even om het ziekenhuis in en uit te komen en dan brengt hij me weer naar huis". "Een 1 april grapje zeker," was lachend haar antwoord. "Nee," zei de slechtlopende vrouw, "bel de algemene hulpdienst maar eens, dan kun je ook zo'n vriend krijgen." Op dat moment werd ik op mijn schouder getikt. Ik draaide mij om en daar stond Jac. "Fijn dat je gekomen bent," zei ze, "maar het had echt niet gehoeven. Het was een 1 april grapje".

Help ons helpen!

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

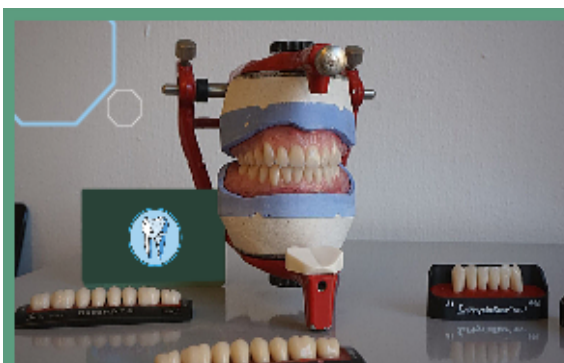
Vergoeding 75 % uit de basisverzekering
van de zorgverzekering

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



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

Puzzelpagina



A E E S I S A B L E D E H C S N R H A
 R E D A G A L S G N O L A S B W E M I
 T A A M B E E L D L M A H L A N C R T
 E A I J D T I W I E T R H A E C E H A R
 R N E E B D N A W U A E L M I E T N G
 I G N T A A L E G S D U S E L B E E A
 E E A L R D D A E T S P W N K L R V T
 N Z R A E R A M E E K S E S U E K O K
 E I W A T A L S A M R P R T I I A B N
 E C A N A A V A R B O I V R T H M K O
 B H H A N I L L D A O E E U B I J E U V
 L T O K D E E P R N N R L A E G R N D
 E S O M B R E O A D E E S T E B E S O
 T Z G R E P S T A E N N A I N E B T O
 U E B A E E K O B N N Z A E O K V T R
 E N O D N L L R S R I A L G S K O A E
 L U L K I K I P I N B D B O N E E N M
 S W E N E N E S R E H E I O E N T D R
 S L O P R K R U I N S L L E L R O O A

3 Letters

ARM
OOG

4 Letters

DARM
IRIS
KLEP
LENS
NIER
POLS
VOET

5 Letters

BAARD
BACIL
BLAAS

EIWIT
ENKEL
KRUIN
ZADEL

6 Letters

BEKKEN
GELAAT
OOGBOL
OORLEL

7 Letters

ARTERIE
DRAAIER

8 Letters

AAMBEELD

BOVENARM

HERSENEN
HIELBEEN
KUITBEEN
ROODVONK
TANDBEEN
WANDBEEN

9 Letters

BINNENoor
KUNSTTAND

10 Letters

DARMKANAAL
HALSWERVEL
STEMBANDEN

11 Letters

HEUPSPIEREN
MENSTRUATIE
PROTOPLASMA
SLEUTELBEEN

12 Letters

ALVLEESKLIER
LONGSLAG-
ADER
RECHTERKA-
MER
SCHEDELBASIS

16 Letters

AANGEZICHTSZENUW

De overgebleven letters vormen de oplossing:

Karel bij de tijd?

Het was koud, maar wel lekker weer. Ik wandelde op mijn gemak naar het slot. Assumburg.

https://nl.wikipedia.org/wiki/Slot_Assumburg

Naast het slot bevindt zich het natuur- en recreatiepark Assumburg, dat in 2003 is aangelegd. De 18e-eeuwse kasteeltuin is vanaf 2009 in zijn originele staat hersteld en in 2011 geopend voor het publiek. De kasteeltuin bevat onder meer een fruitboomgaard, een rosarium, een groente- en kruidentuin en een groot formeel gedeelte met hofvijver.



Het lag er weer schitterend bij. De rozen waren gesnoeid en in de historische groentetuin waren de bedden gereed gemaakt. Met genoeg nam ik de omgeving in mij op. Welke taferelen zouden zich hier vroeger hebben afgespeeld?



Hortus in Festa: Middeleeuws banket in de Archeologietuin

Mijn gedachten zweefden naar voorbije tijden. In dat verleden verzonken liep ik pardoos tegen een EMPR*) aan.

"Kan je niet uitkijken?" klonk het. De spreker draaide zich om en zijn stem verstokte. Het was Karel.

"Sorry, Karel," zei ik, "ik liep te dromen."

"Moet je wel mee oppassen," reageerde Karel, "het kan hier trouwens weinig kwaad."

Karel was veranderd, hij liep de vorige keer bij onze ontmoeting al te huppelen, nu had hij zijn voorkomen

veranderd. Zijn kin was getooid met een fijn vertakte laag van haarstoppeltjes.

"Wat heb jij nou," riep ik.

"Een stoppelbaard," zei Karel.

"Hoezo?" vroeg ik

"Ik blijf bij de tijd," poneerde Karel trots.

"Zeker weten?" meende ik, "ik dacht dat die hype al sterk afnam."

"Har," sprak Karel bedachtzaam, "het is een originele van Dyke! De Van Dyke baard is vernoemd naar Antoon van Dyck, een schilder uit de 17e eeuw uit



Antwerpen, die deze baardstijl bekend maakte. De Van Dyke baard bestaat uit een goatee baard onder (maar niet verbonden aan) een snor. Voor veel vrouwen is dit een onweerstaanbare look."

"We gaan modern doen" begreep ik, "je staat midden in 2023."

"Krek," zei Karel triomfantelijk.

"Maar dan moet ik je ook anders aanspreken," vond ik.

"Non binair dus, modern!"

"Huh," zei Karel.

"Dan spreek je je niet uit over

het geslacht, je laat je niet uit over het vrouw of man zijn," legde ik uit.

"Ooh," zei Karel.

"Dus hebben we het niet meer over (i)k, j(ij), h(ij) of z(ij)," expliceerde ik, "maar over ij om niet op voorhand te discrimineren. Wat vind jij hiervan?"

"Flauwekul," riep Karel uit de grond van zijn wezen. "Is



de toiletkoorts ook al in de taal doorgedrongen?"

"Vind ij?" vroeg ik.

"Ja," zei Karel, "als mijn vrouw haar haar wil kammen of nog andere vrouwendingen

wil doen heeft ze geen mannelijke toeschouwers nodig."

"Weet je," zei ik, "zullen we het Dien **) vragen?"

Karel pakte zijn EMPR en vertrok ietwat chagrijnig.

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

*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karel's vrouw



Harry Wagendorp

harrywagendorp@mac.com



Besparen op energie en het toch niet koud hebben

Afgelopen maanden is gebleken dat Heemskerkers goed zijn in het besparen op energie. Bij bezoeken van de energiecoaches van EcoHeemskerk aan bewoners blijkt dat dit besparen vaak gepaard gaat met koudere temperaturen in de woonvertrekken, omdat de kachel helemaal uit, of heel laag staat. We komen geregeld temperaturen van 14, 15 en 16° Celsius tegen in de woonkamer. In ieder geval adviseren we om de kamerthermostaat in de winter niet onder de 15° in te stellen, omdat het anders te vochtig wordt. We blijven natuurlijk voorstander van zuinig zijn met energie, maar vinden de combinatie van “*zuinig met energie*” en “*nog een comfortabel warmtegevoel*” wel belangrijk. Om dit te bereiken kan je als bewoner het beste zorgen voor een warme plek voor overdag en een warme plek voor het slapen gaan. Overdag helpt het om het lichaam op temperatuur te krijgen door te bewegen. Het uitvoeren van huishoudelijk werk, bewegen via een hometrainer, of gewoon buiten wandelen; al deze activiteiten helpen om je interne kacheltje aan te zetten. Daarnaast kan je fleecedekens en warme kleding gebruiken. Zeker als bij 2 bewoners de een het al warm heeft en de ander toch te koud, is extra kleding en beweging dé manier om het verschil in comfort goed te maken. Ook zijn er speciale elektrisch verwarmde sloffen of een vouwbaar infraroodpaneel te koop, die bijv. 's avonds zorgen voor heerlijk warme benen en weinig stroom verbruiken. Doel is uiteindelijk om het voor jezelf comfortabel te hebben. Dus kleding, beweging en plaatselijke verwarming samen, zullen als eindresultaat een lekker warm gevoel in de huiskamer realiseren, terwijl de kachel laag staat. Voor de slaapkamer kan een elektrische deken het bed net lekker warm maken voordat je erin stapt; wel de deken uitdoen als je er eenmaal in ligt! De kosten van stroom voor de elektrische deken zijn dan zeer beperkt. Een alternatief is hier een warme kruik. Door op deze manier de hele dag een aangename woonomgeving te creëren, combineer je een comfortabel woonklimaat met beperkte energiekosten.

Voor alle Heemskerkers staan veel meer energiebespaar-tips, maar ook informatie over bijv. woningisolatie, zonnepanelen of een warmtepomp, op de website www.EcoHeemskerk.nl. Dit is de plaatselijke Bewonersvereniging voor slim Energiegebruik. U kunt ze ook volgen op Facebook: [@EcoHeemskerk](https://www.facebook.com/EcoHeemskerk).

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

Uw talent telt!

Het Steunpunt Vrijwilligers Heemskerk helpt graag vrijwilligers en clubs elkaar te vinden. Juist in deze jaren zie we dat de behoefte aan vrijwilligers bij clubs alleen maar toeneemt! Het Steunpunt heeft intussen meerdere ervaren talenten aan allerlei clubs kunnen koppelen. We merken dat met name ouderen veel ervaring meedragen, ieder op eigen kennis, interesse, kwaliteit! Bij iedere oudere die we hierover spreken komt dat talent sterk naar boven. En echt, ieder heeft een kwaliteit, een talent, een waarde! En kan anderen daarmee van dienst zijn. Betekenis hebben. In een gesprek met ons bepaalt u wat u leuk lijkt, waar u energie van krijgt. Waar u uw inzet biedt, voor wie, met wat en In welke regelmaat! En is er een match gevonden? Als u dat wenst, zijn we daarna als contactpunt voor u beschikbaar! Waag de stap, ongeacht leeftijd. En twijfelt u? Wilt u zeker weten of uw talent welkom is? Of zou u uw verborgen talent nader willen ontdekken?



Neem contact met ons op! Wij zijn een (gratis!) dienst.
E: henk.huisman@metheemskerk.nl
T: 731 700 (09.30-12.00 uur)

Spreekuur: maandag en vrijdag tussen 09.30 en 12.00 uur (graag even tevoren laten weten). Het Steunpunt werkt vanuit Buurtcentrum Het Spectrum, Lauraplein 1 te Heemskerk.

• Week 06 2023

Geen nieuws overgenomen.

• Week 07 2023

> Gratis hulp bij energie besparen

Is uw inkomen laag* maar uw energierekening hoog? Dan helpt de gemeente Heemskerk, aanmelden voor:

- Hulp van energiecoach met tips om energie te besparen.
- Gratis energiebesparende artikelen, na hulp van de energiecoach ontvangt u deze.
- Gratis hulp bij aanbrengen artikelen, hulp aan te vragen door ervaren vakmensen.

Kijk voor de voorwaarden en aanmelden op

www.ecoheemskerk.nl/energiehulp.

Of kom langs op het Serviceplein in het gemeentehuis van Heemskerk of bel het Serviceplein via 14 0251.

*U heeft een maandinkomen (zonder vakantiegeld), dat niet hoger is dan de bedragen in de volgende tabel. Dit is 130% van het sociaal minimum.

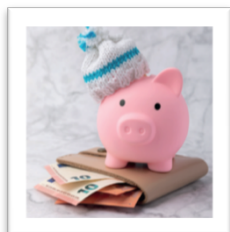
Uw situatie	Geen AOW	Wel AOW
Alleenstaand en alleenstaande ouder	€ 1.477	€ 1.644
Gehuwd of samenwonend	€ 2.110	€ 2.232

> Tijdelijk Noodfonds Energie

Het Tijdelijk Noodfonds Energie betaalt een deel van de energierekening van oktober 2022 tot en met maart 2023 voor huishoudens die hiervoor in aanmerking komen. Deze huishoudens kunnen de steun van het Noodfonds vanaf nu aanvragen voor de hele periode. Dit geldt voor:

- Huishoudens met een bruto-inkomen van maximaal 200% van het sociaal minimum. Dan is het bruto-inkomen per maand lager dan € 2.980 (alleenstaand) of € 3.794 (samenwonend). De bedragen zijn inclusief 8% vakantiegeld.
- Huishoudens hebben zelf een contract voor gas, stroom en/of stadswarmte bij een energieleverancier. Het maakt niet uit bij welke energieleverancier.

Het Noodfonds betaalt het deel van de maandelijkse energierekening, dat meer is dan 10 tot 13% van het gezamenlijk bruto-inkomen van een huishouden. Het is een initiatief van onder meer de rijksoverheid en energiemaatschappijen. Informatie over de aanvraag kunt u vinden op www.noodfondsenenergie.nl



• Week 08 2023

> Geef de Ezelpas cadeau!

Op zoek naar een leuk cadeau? Kies eens voor de Ezelpas, het meest lokale geschenk dat u kunt geven. Met deze lokale cadeaukaart kan de ontvanger zelf kiezen waar te

gaan winkelen, eten, drinken of iets anders leuk te gaan doen in Heemskerk.

De kaart is te besteden bij al heel wat ondernemers in Heemskerk: van bloemenwinkel tot drogisterij, van kapper tot schoenenzaak, van wijnwinkel tot grand café. De Ezelpas koopt u heel eenvoudig online. Bestel hem vandaag en binnen 3 werkdagen ligt hij op de deurmat. Kijk voor meer informatie op: www.ezelpas.nl



• Week 09 2023

> Heemskerker ontwerpt uniek Kasteelbankje voor stichting Bankjesparade

Sinds vrijdag 24 februari is de Zuidermaatweg in Heemskerk een bijzonder bankje rijker: het Kasteelbankje. Dit bankje is ontworpen door Heemskerker Simon de Wit en is onderdeel van de Bankjesparade. Het bankje is door Stichting Bankjesparade (<https://www.bankjesparade.nl>) geschenken aan de gemeente Heemskerk. Het kasteelbankje is gemaakt van hetzelfde materiaal

als de limietpaaltjes langs de Zuidermaatweg, die onderdeel zijn van de Stelling van Amsterdam.



• Week 10 2023

Geen nieuws overgenomen.

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 de [Heemskerkse Courant](http://www.heemskerkse-courant.nl)



Onderzoek

Je leest dagelijks in de krant dat er naar iets of iemand een onderzoek wordt ingesteld. Onderzoeken zit ingebakken in de mens. Pasgeboren baby's beginnen direct (onbewust) al te onderzoeken. Verkennen hun leefomgeving en vinden al gauw uit hoe zij aandacht van de omgeving kunnen trekken. Zij blijven dit steeds doen, soms tot wanhoop van de ouders. Hebben we lichamelijke klachten gaan we naar de huisarts die ons



dan onderzoekt of door verwijst voor nader onderzoek bij collega (specialist) arts. Deze gaat ons ook weer onderzoeken. Duizenden studenten doen onderzoek voor hun

afstudeerobject. Het wordt volgens mij steeds moeilijker om nog een nieuw leuk interessant iets te vinden om op af te studeren. Heeft het wel nut om daar onderzoek naar te doen? Het is moeilijk om daar een antwoord op te geven. We weten niet wat de toekomst ons biedt. Dingen die tientallen jaren geleden zijn onderzocht blijken nu toch nut te hebben.

Om een voorbeeld te noemen. Als we het Formule 1 circus onder de loep nemen zien we dingen die nu in alle gewone auto's zitten maar die tientallen jaren geleden al in de racewagens verschenen. Toen waren deze dingen nog veel en veel te duur voor de gewone productieauto maar die nu wel in alle auto's standaard gemonteerd worden. Dat zien we op alle gebieden. Toen begin jaren 50 het sportpark De Vlotter werd gerealiseerd was er blijkbaar geen onderzoek verricht naar de geschiktheid van dat gebied. Hoefde ook niet want alle agrariërs in Heemskerk wisten dat het één van de natste stukjes van Heemskerk was. Jarenlang werd het veld dan ook al afgekeurd als De Bilt alleen maar regen voorspelde.

Tientallen onderzoeken en proeven volgden en er werden bakken geld gependeld aan drainage en bemalingen. Het werd iets beter maar het bleef modderen. Daarna komen de kunstgrasmatten. Onderzoek wijst uit dat dit het ideale is. Halleluja. Profclubs gaan al spoedig om, mede omdat door de (gedeeltelijke) overkapping van de stadions het gras te kort licht krijgt. Wisten de wetenschappers niet dat (bijna) alle planten licht behoeven? Was zeker nooit onderzocht. Jaren later komen we er achter dat kunstgras eigenlijk slecht is voor milieu en gezondheid van de spelers. Was ook niet onderzocht. Nu willen we

dus dat kunstgras weer uitbannen. Dus zullen de stadions het gras moeten gaan belichten maar dan krijgen we weer problemen met het energiegebruik. Ik weet nog dat rond 1960 de eerste machine om bloembollen te rooien verscheen en bij de burens werd ingezet. Er liepen 3 tot 5 personen om heen maar het ging absoluut niet. Oudere tuinders zeiden toen: "Als ze gewoon alle 5 op de knieën hadden gegaan en met de hand waren gaan rooien zou er veel meer gebeurd zijn. Nu doen de huidige machines het werk van honderd handrooiers per dag in een uur. Nader onderzoek en proeven werpen hier dus wel vruchten af. Een oud gezegde is: "Wie betaalt bepaalt". Geldt nog steeds. De tegenstander komt met andere onderzoekresultaten als de voorstander. Komen we terug bij de onderzoekers. Zijn dit studenten die iets moeten onderzoeken voor een proefschrift of zijn het beroepsonderzoekers die iets onderzoeken om iets te onderzoeken. Je kunt gaan onderzoeken of de onderzoeken naar de onderzoeken wel juist onderzocht zijn. Ja?

Heb je weer een probleem om te onderzoeken aan welke eisen die onderzoekcommissie moet voldoen. Benoemen we weer een commissie die gaat onderzoeken wat die eisen zijn. Zo blijven we bezig. Ik las onlangs een artikel waar in gezegd werd dat er ontdekt is dat op twee planeten, maar 20 lichtjaar bij ons vandaan, water is. Kan het niet ontkennen maar je vraagt je af wat het nut van een dergelijke ontdekking is. Een leiding aanleggen daarnaar toe zal erg lastig zijn. De kwaliteit van het water onderzoeken door een monster te nemen is niet te bepalen. Is er plantengroei? Misschien komen we er achter maar dan nog. Wat kun je doen met die wetenschap. Misschien hebben we daar over honderden jaren antwoord op. Zal nog veel onderzoek aan voorafgaan.

Een oud gezegde: "Onderzoekt alles maar behoudt alleen het goede".

Kvd

Tandprothetische praktijk R. Lameris LID O.N.T.



- Prothese op implantaten
- Nieuwe prothese
- Reparatie
- Rebasings
- Vrijblijvend advies
- 's Avonds tot 21.00 u
- Ook in weekends
- Vergoeding via ziektekostenverzekering

Nellie van Kolstraat 6
Tel 0251 232477
Heemskerk

Bent u tevreden met uw hoortoestellen?

Het kan zijn dat u niet zo tevreden bent met de hoortoestellen die u van de audicien heeft ontvangen. Dat is jammer want ze moeten u echt kunnen helpen alles beter te verstaan.

U weet natuurlijk ook de oplossing al: ga terug naar uw audicien en vertel welke problemen u ervaart. Hij zal zeker zijn best doen om u te helpen.

Wanneer u toch prijs stelt op het advies van een andere partij, dan is het verstandig eens langs te gaan bij het **inloop spreekuur van Hoormij. NVVS afd. Alkmaar IJmond in de Bibliotheek IJmond Noord, Maerten van Heemskerckstraat 1 te Heemskerk.**

Dat spreekuur is op **elke 3e donderdag van de maand** (niet in juni, juli en augustus).

Daar kunt u terecht voor alle onderwerpen over horen en evenwichtsproblematiek.

En hoe tevreden bent u?

Aan de universiteit van Istanboel is onderzoek gedaan naar de tevredenheid van hoortoestelgebruikers over hun toestellen. Daarbij bleek dat het hoorverlies-onderzoek verbeterd kan worden. Dat gebeurt nu meestal met de "piepjestest" en de "woordjertest". Gebleken is dat de test, waarin wordt vastgesteld wat



mensen verstaan in rumoerige omgeving, veel beter inzicht geeft in het hoorverlies. Zover ik weet wordt deze test nog niet

bij alle audiciens in Nederland standaard uitgevoerd. Wanneer u bij de audicien komt is het goed dit onder zijn/haar aandacht te brengen. Persoonlijkheidskenmerken spelen ook een rol bij het gevoel tevreden te zijn. En in Istanbul bleken vrouwen eerder tevreden te zijn dan mannen. Maar of dat in Nederland ook zo is??

Mocht u nog speciale vragen of opmerkingen hebben, mailt u ons dan even op info@stichtinghoormij.nl t.a.v. afdeling Alkmaar-IJmond.

Vriendelijke groet van Wim Steenpoorte

Er is van alles te doen bij Handen Ineen!

☎ 06 254 83 404

Mail Art met slakkenpost

Op 21 april en op 5 mei 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.

Wil je zelf eens proberen een mooie, gekke of leuke enveloppe voor iemand anders te maken, kom dan gezellig meedoen! Alle benodigde materialen én een postzegel voor als je enveloppe klaar is voor verzending (mag ook naar het buitenland) zijn inclusief. Kosten: met donateurskaart gratis, anders € 5,- per keer. Koffie/thee zijn inclusief.

S.v.p. aanmelden (zie onderaan)

Open Werkplaats

Op donderdag 20 april van 14.00-16.00 uur en op woensdag 26 april van 9.30-12.00 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 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).

BOLLEMEIJER

GEZICHTSBEPALEND

WU 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

BP passé

Het pompstation gesloopt
Een plaats waar velen kwamen
Hun tanks telkens vulden
Om weer door te gaan
Een vaste stop
vooraleer je het dorp verliet
de snelweg op
de wereld in voor werk
of weer een nieuwe stap
in het leven buiten eigen grond

Achter de balie altijd weer de blijde lach
van haar en hem
hun naam heb ik nooit geweten
maar ik zal ze nooit vergeten

Pomp 4 meneer? Vroeg ze dan
En sloeg de kassa aan
Ze zegt: Mooi weer vandaag!
..... Even wachten en een babbel
De kassa was soms traag
Dan nog de punten op de pas
De klant stapte in en gaf weer gas

De beige manteljas tankte ongelood
voor haar weg
naar de winkel in de grote stad
Een jurk of schoenen bracht ze terug
En pakte bij het passeren nog gauw
Wat bloemen bij die kleren

De leren jack vulde diesel in zijn bak
Zo'n 80 liter met gemak
Greep uit zijn kontzak stoer zijn pas
En beende naar de glimlach
Achter het kogelvrije glas.

De gesoigneerde baard
Liet zijn vriendin de lippen glossen
In de spiegel van de neergeklapte zonneklep
Hij pompte "super" in zijn carrrrr
Ging naar binnen voor de bon
Grapt met de juffrouw met zijn charme
die dacht: "mijn god, alweer zo'n heer"
Doch wenste hem vriendelijk: "goede reis, meneer"
Ze kende ze allemaal
De een met een hoed
De ander aan de sjaal
Ieder seizoen wat andere kleding
Ze kwamen alleen maar om de tank te vullen
- kochten soms een blikkie of wat chips -
Ze gaf ze altijd goede wensen toe.

O ja, de wasstraat in het weekend
Om het werk en het vuil van onderweg
Van week 20 of zo
grondig weg te spoelen.
De bediende wist wie dat telkens waren
De een slechts voor een tientje
De ander voor de grote beurt.

In de shop was veel te koop
Benzine, koelvloeistof en
Ook voor vuile ramen
Voor wie wat vergeten was
Een bloemetje of gevulde koek
Wat drinken en een klein cadeau

Ach, een halve euro om de kruimels weg te zuigen
Of wat lucht om je bandjes op te peppen
De boedelwagens op rij
Wachten op verhuizinkjes
van een bank of kookgerei
Zo was jarenlang deze plek
Een vaste stop voor velen
Er zijn daar veel verhalen
Aan dat baken
Die te klein lijken voor een boek
Van schijnbaar onbenullig bezoek?
-Echt, ik zal je missen-
Nu slechts een berg stenen op die zo lege hoek

Ambro Louwe



Kom naar de filmmiddag

'Samen zien we meer'

Heb jij je al aangemeld voor de filmmiddagen **Samen zien we meer? Als dat niet zo is, het kan nog!**

- **6 april:** Eenzaamheid - De Luifel, Heemstede, met een inleiding door Jan Willem van de Maat van Movisie.

De middagen vinden plaats van 13.00 uur tot ongeveer 16.00 uur en zijn kosteloos.
De drie filmmiddagen zijn het vervolg op de bijeenkomsten 'Wonen voor nu en later' uit 2021 en 'Welkom in de wijk' uit 2022. **Je kunt je aanmelden via deze link: <https://content.acquire.nl/form/1124>**

uitjezorg;

voor en door mensen die leven met dementie

Koken volgens het seizoen

Bent u degene die altijd moet koken? Heeft uw naaste altijd graag gekookt, maar gaat dit nu niet meer zelfstandig?

Wij draaien de rollen om. Terwijl u heerlijk ontspannen geniet van een drankje en mooie gesprekken met gelijkgestemden, kookt uw naaste met dementie een heerlijke maaltijd voor u. Onder deskundige begeleiding van chef-kok Frans van der Ree.

Doe mee op donderdag 6 april | 16:00 tot 19:00 uur | € 8.50. **Locatie: Buurtcentrum d' Evelaer.**

Naar de Keukenhof!



Op woensdag 26 april 2023 gaan we met Uitjezorg; IJmond/Reigershoeve naar de Keukenhof! U bent van harte welkom. U betaalt

€ 35,- voor 2 personen. Wij verzorgen het busvervoer, uw Keukenhof toegangskaart en een kleine lunch.

Aanmelden en gemakkelijk direct betalen via www.uitjezorgijmond.nl. Meer informatie via info@uitjezorgijmond.nl

Schaatstoertochtmedailles gezocht

Ik ben inwoner van Heemskerk en verzamelaar van schaatstoertochtmedailles. Daarom ben ik op zoek naar medailles van schaatstoertochten om de geschiedenis van schaatsen op natuurijs te bewaren. Heeft u nog oude medailles liggen en doet u er niets mee, dan graag een reactie aan Ysvogel@online.nl of tel. 06-10818 558.

Wist u dat er van alles te lezen is over de geschiedenis van het schaatsen op www.schaatshistorie.nl Niet alleen over schaatstochten maar ook over de schaats zelf, de fabrikanten, ijsbanen en -clubs, de schaats in de kunst en de literatuur en nog veel meer.

 **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.

Volgende 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

Expositie "Thuis in de IJmond"

In Ontmoetingscentrum De Stut (Maasstraat 3, Heemskerk) is een bijzonder fotoproject afgerond. Samen met enkele Nederlandse deelnemers hebben een aantal deelnemers met een migratie-achtergrond met hun mobiele telefoon foto's gemaakt die een persoonlijk verhaal vertellen over hun leven hier in de IJmond. Het project is een initiatief van De Stut



(<https://destut.nl>), SPA (www.spa-ijmond.nl) en van Fotokring Heemskerk (www.fotokringheemskerk.nl). Het resultaat van dit fotoproject is een bijzondere foto-expositie die vanaf 1 maart tot 15 april is te bezoeken in De Stut tijdens openingstijden en later (juni en juli) in het Stadhuis van Beverwijk. Voor beide exposities geldt dat de toegang gratis is.

Heb ik een magnesiumtekort?

En wat kunt u eraan doen

Het mineraal magnesium is zo belangrijk voor uw lichaam, dat bij een tekort een groot aantal lichamelijke klachten kan ontstaan. Eet u niet altijd gezond, dan



krijgt u al snel te weinig magnesium binnen. Hoe weet u of u een tekort heeft?

Het mineraal magnesium is misschien niet erg bekend, maar het is bij veel

lichaamsprocessen betrokken. Het is nodig voor de aanmaak van hormonen, helpt bij de opbouw van spieren en botten en zorgt voor ontspanning van spieren en zenuwen. Het wordt daarom ook wel het 'antistressmineraal' genoemd.

Bloeddruk

Magnesium speelt een belangrijke rol bij de regulering van de [bloeddruk](#), het cholesterolgehalte en de bloedsuikerspiegel.

Volgens recente onderzoeken is magnesium ook essentieel voor de werking van het geheugen, vooral op latere leeftijd. Uit ander onderzoek komen aanwijzingen dat magnesium diabetes type 2 kan helpen voorkomen.

Uiteenlopende klachten

Doordat magnesium aan de basis staat van honderden biochemische processen in het lichaam, kan een tekort aan het mineraal ook leiden tot veel uiteenlopende klachten. De meest voorkomende zijn: spierkrampen (meestal in kuiten of nek) of gespannen spieren, maar ook spierzwakte, lusteloosheid, menstruatiepijn, PMS, geprikkeldheid, [een laag libido](#), [migraine](#), koude handen en voeten en zenuwachtigheid.

Bij een groot en langdurig tekort aan magnesium kan er sprake zijn van hartkloppingen, spasmen, spijsverteringsproblemen, een spastische darm, chronische vermoeidheid, angst, postnatale depressie, overgevoeligheid, astmatische klachten en allergieën, depressiviteit, slapeloosheid en versnelde [botontkalking](#) bij vrouwen na de overgang.

Hoeveel nodig?

Volgens de Nederlandse Gezondheidsraad is de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) 250-350 milligram voor vrouwen en 300-350 mg voor mannen. Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven hebben dagelijks 480 mg nodig.

Te weinig

De Wereld Gezondheids Organisatie (WHO) meldt dat zeker 20 procent van de volwassenen in West-Europa de dagelijks benodigde inname niet haalt. Ongezonder eten is de belangrijkste oorzaak van een tekort.

Voeding op basis van veel geraffineerde koolhydraten, zoals witmeelproducten, bevat nauwelijks magnesium. Wie bloot staat aan veel stress is grootverbruiker van het mineraal. Dat geldt ook voor mensen die dagelijks zwaar lichamelijk werk verrichten of vaak intensief sporten. De pil en ook sommige medicijnen, zoals maagzuurremmers, kunnen voor een slechtere opname of verhoogde afvoer van het magnesium zorgen.

Calcium

En dan is er nog calcium, een mineraal dat op een veelzijdige manier samenwerkt met magnesium. De twee hebben elkaar hard nodig voor een goede werking. Van calcium krijgen we meestal genoeg binnen, voornamelijk dankzij zuivelproducten. Maar een teveel aan calcium zet een rem op de goede werking van magnesium.

Tekort of niet?

Vermoedt u dat u een of meerdere ernstige symptomen van een tekort hebt, overleg dan met uw arts. Met een test die de bloedwaarde en de celwaarde meet, is een magnesiumtekort goed vast te stellen.

Heeft u klachten die op een tekort kunnen wijzen, kijk dan ook eens kritisch naar uw leefstijl en dagelijkse voeding. Gebruikt u veel witmeelproducten en suikerrijk voedsel, eet u weinig groenten? Dan is de kans groot dat u kampt met een (licht) tekort.

Met meer groene groenten, bonen, peulvruchten, bananen, volkoren granen, pure chocolade en vooral noten kunt u uw inname van magnesium verbeteren. Cashewnoten, amandelen en pinda's bevatten veel magnesium, en ook pindakaas is een goede leverancier.

Supplement

Uw lichaam neemt magnesium het beste op uit voeding. Eventueel kunt u tijdelijk als aanvulling magnesiumpillen slikken om te kijken of uw klachten verminderen. Magnesiumcitraat wordt meestal het beste opgenomen. Let goed op de maximaal veilige dosis, dit is afhankelijk van uw leeftijd, vraag het uw huisarts!

Als u te veel slikt, krijg je dunne ontlasting of diarree.



Een langdurige flinke overdosis kan uiteindelijk leiden tot hartritmestoornissen.

Neem magnesiumpillen niet kort voor of gelijk met een maaltijd, omdat het mineraal maagzuur nodig heeft om te kunnen worden opgenomen. Zwangere vrouwen die twifelen of ze een tekort hebben, kunnen dat het best bespreken met hun arts of verloskundige.

Bronnen: * [NIH](#) * [Voedingscentrum](#)

Door: Jan Willem Wensink

Plus Magazine

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Tafeltennis	ma	Stut	09.30-11.30
Walking handball DSS Sporthal	ma	Communicatieweg	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
Let's twist again (dans) Uitjezorg IJmond, voor thuiswonende mensen met dementie en hun naasten	wo 5 april wo 19 april	Reigershoeve d'Evelaer	14.00-15.30 14.00-15.30
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
Walking Football	do	Odin terrein Hoflaan	16.00-17.00
Qigong-Tai Chi	do	Stut	13.30-14.30
Wandelen in het Noord-Hollands Duinreservaat	do 20 april	MaatjeZ	13.30-15.00
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	08.45-09.45/10.15-11.15
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
Stut-ensemble	di	Stut	09.30-11.30
Kantklossen	di .	Spectrum	09.30-11.30
Handwerken	di	Jansheeren	13.30-15.30
Schildersgroep De Ezelinnen	di .	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
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 21/4, 5/5	Handen Ineen	09.30-12.00
Cultuur			
Expositie Thuis in de IJmond	tot 15 april	Stut	09.30-11.30
Leesgroep Boekensteun	di 24 april	Stut	09.15-10.45
Zingen in een koor. De meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Cursussen			
Italiaanse conversatie	di	Stut	10.00-11.30
Bridge 2 ^e jaar	di	Stut	11.45-13.45
Duitse conversatie	di	Stut (oneven wkn.)	13.30-15.00
Bridge 2 ^e verlengde cursus	di	Stut	14.00-16.00
Franse conversatie	do	Stut	08.45-10.15
Digitaal Lokaal	do	Spectrum	13.00-14.00
Schilderen met Wil Hamers thuis wonend met dementie en hun naasten	do 13 en 27 april	Reigershoeve	14.00-16.30
Spaanse conversatie	vr	Stut	09.00-10.30

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Koffie Plus	ma t/m vr	Stut	09.30-15.30
Alzheimer Trefpunt: Ervaringen van een mantelzorger	di 11	Stut	19.00-21.00
Zingcirkel 'Uitjezorg IJmond' voor thuiswonende mensen met dementie en hun naasten	wo 12 wo 26	Reigershoeve d'Evelaer	14.00-16.00 14.00-16.00
Naar de Keukenhof! 'Uitjezorg IJmond', voor thuiswonende mensen met dementie en hun naasten	wo 26	verzamelen Reigershoeve	10.00-16.00
Lunch & Zo thema: Thema Engeland met koor Dolorosa	wo 12	d'Evelaer	13.00-15.30
Koken volgens het seizoen, 'Uitjezorg IJmond', voor thuiswonende mensen met dementie	do 6	d'Evelaer	16.00-19.00
Samen een lunch voorbereiden en lunchen met Chef Kok Frans van de Ree. Opgeven info@evelaer.nl of bel 0251 244544	do 20	d'Evelaer	13.00-15.00
Open Boekenbindwerkplaats	do middag 20 wo ochtend 26	Handen Ineen	14.00-16.00 09.30-12.00
Kom binnen!	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag vd maand € 1,50	zo 7 mei	Spectrum	13.30-16.00
Leren Klaverjassen	ma	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassen	ma 17 apr en 1 mei	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 24	Jansheeren	14.00 (zaal open 13.30)
Keezen om de week (oneven weken)	wo 5+19	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 12+26	Jansheeren	13.30-16.30
Klaverjassen	wo	Stut	13.00-16.00
Kienen	wo 26	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
Keezen	vr 7	d'Evelaer	20.00-23.00
Klaverjasdrive	vr 21	d'Evelaer	20.00-23.00
Diversen			
Koffiemoment met goed gesprek	ma 24	Stut	10.00-12.00
Thema ochtend: Geduld. Buurtcentrum Wijk aan Duin Beverwijk	wo 12	Maatje Z	09.30-11.00
Inloopspreekuur wijkpunt Europaplein 63-65	wo 12	Maatje Z	13.00-14.00
Lezing Seniorweb thema WhatsApp	wo 12	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 6 mei	Schuilhoek	10.00-14.00
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	Van 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



MaatjeZ

centrum voor mantelzorg

Ontspannen en sporten op dinsdag

MaatjeZ organiseert veel activiteiten voor mantelzorgers. We organiseren maandelijks wandelingen, creatieve workshops, een thema-ochtend en een inloopspreekuur, zie agenda elders in de Senior. Vanaf eind mei organiseren wij samen met Fit4you2 een uurtje inspanning en ontspanning. We starten met een derde groep op dinsdag van 12.00-13.30 uur: een uurtje bewegen en ontspanning en daarna samen met de mantelzorgconsulent een half uur koffie/thee drinken. Het zijn 15 lessen en we gaan ervan uit dat u alle 15 lessen aanwezig bent. **Wilt u samen met andere mantelzorgers lekker bewegen en ontspannen? Doe dan mee met activiteit van Fit4you2 en MaatjeZ.** Wilt u meer informatie dan kunt u bellen met Hanna Blankevoort, mantelzorgconsulent tel: 06 122 70 504.

Voor alle activiteiten kunt u zich opgeven via:

www.maatjez.nl/activiteiten

Algemeen

Heeft u andere vragen over uw mantelzorgtaken of wilt u gewoon eens praten met iemand over uw situatie? Bel dan gerust met Dyantha Tinga, de mantelzorgconsulent van MaatjeZ in Heemskerk: U kunt Dyantha bellen op 06-58963183: of mailen naar: d.tinga@maatjez.nl

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

Op www.maatjez.nl vindt u veel informatie over mantelzorg en activiteiten voor mantelzorgers



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.

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

Wij gedenken

22-01	dhr	C.J. Verkooijen	75	09-02	mevr	E. v.d. Steege-van Dijk	84
24-01	mevr	J.W.A. Admiraal-de Winter	88	09-02	dhr	A.M. van Oevelen	76
26-01	mevr	C. Geense	102	10-02	mevr	M.B. v.d. Meer	90
27-01	dhr	J. de Wreede	83	11-02	dhr	H.H. Kempen	67
27-01	dhr	T.J. Kellenaar	84	11-02	dhr	A.P. Goossens	81
29-01	dhr	J.J. Kup	89	14-02	mevr	C. Nijman-Zonneveld	93
31-01	mevr	G.C. Kuil-Koper	66	15-02	mevr	M.J. Groenendijk-Schreuder	
01-02	mevr	M.A.P. Tiebosch-Kos	84			Goedheijt	93
01-02	mevr	I. Duineveld-de Lange	91	16-02	dhr	J.A. Bult	86
02-02	mevr	C.M. v.d. Poll-Lute	84	16-02	dhr	N.H. Bijsterbosch	84
04-02	dhr	F. Breek	90	17-02	dhr	H.M. v.d. Graaff	92
05-02	mevr.	A.M. Fatels-Klaver	89	17-02	mevr	A.F.M. v.d. Erf	77
05-02	dhr	W. van Wijk	84	17-02	dhr	R.C.D. Cooman	73
06-02	dhr	J. Buurmeijer	85	18-02	mevr	A. Kooiman-Brands	86
07-02	mevr	I.M. Lodewijks-van Delft	81	19-02	mevr	C. v.d. Son-Mens	89
07-02	dhr	M.H. Aardenburg	95	20-02	mevr	G.J. Welboren-Schuijt	86
08-02	mevr	F. Bouman-Mooyman	85	21-02	mevr	M. Kelder-Grin	81
09-02	dhr	P.J. Welp	80	22-02	mevr	C.A. v.d. Mol-v.d. Straten	91



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 Sloot

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)	06 351 13 435		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		09.00-12.00
MaatjeZ , Centrum voor mantelzorg/mantelzorgconsulent E-mail: info@maatjez.nl Website: http://www.maatjez.nl/	06 589 63 183 088 99 57 788	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: Ingrid Dudink (ouderenwerk en de Senior)	088 88 76 800 06 484 57 632	ma t/m vr	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		