

SENIOR

HEEMSKERK



Fotokring Heemskerk

© Nel van Meurs

MEI 2023

JONG GELUK



**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

Gentse Waterzooi

Benodigheden 2 personen:

- * 2 stuks kippendijfilet
- * 1 ui
- * paar takjes verse tijm, krulpeterselie, 1 laurierblaadje
- * 1 knoflookteen
- * 4 stukken bleekselderij
- * 2 flinke wortels
- * 1 prei
- * 4 ons aardappelen
- * 100 ml kookroom
- * (room)boter om te bakken
- * 2 groentebouillonblokjes
- * 1 eetlepel (witte wijn)azijn



Bereiding:

- breng 800 ml water met 1 bouillonblokje aan de kook. Snij kippendij op 2 plekken flink in. Doe kip, tijm en laurier in de pan met bouillon en laat

afgedekt 10-12 min koken. Haal de kip uit de pan als die gaar is en laat afkoelen. Bewaar bouillon.

- Snipper de ui, pers knoflook, snijd bleekselderij in halve maantjes. Snijd peterselie fijn. Was aardappelen goed en snijd in grove stukken.
- Snijd wortel en prei in lange, luciferdunne reepjes (snijd groente eerst in vieren en dan in de lengte in dunne plakken, daarna in reepjes van 3 mm breed).
- Verhit een eetlepel boter in een soeppan met deksel. Voeg uit en knoflook toe, fruit 1-2 min. Voeg daarna prei, wortel, bleekselderij en aardappelen toe, de azijn en de bouillon. Kook afgedekt 5 minuten.
- Trek met 2 vorken de kippendij uit elkaar. Voeg de kip en kookroom toe aan de bouillon. Laat koken tot de aardappelen gaar zijn. Breng op smaak met peper en zout. Garneer met de peterselie.
- Lekker met een stukje (stok)brood.

Eet smakelijk!

Wat een plaatje

Bij het zien van een moederdier met haar jongen, en dan maakt het niet uit over welk dier het gaat, komt er toch iets vertederends over de meeste mensen. Een mooie foto die duidelijk refereert aan het voorjaar dat nu van start is gegaan, hoewel op het moment dat ik dit aan de computer toevertrouw het slechts 12 graden is met windkracht 5 !!!

Er zijn weer volop bouwactiviteiten in ons dorp getuige de bouw van het appartementencomplex schuin tegenover het gemeentehuis en op de Duitslandlaan bij ex tuincentrum Olaf de Ruyter. Bij het voormalige



benzinstation aan de Baandert is even geen activiteit te bespeuren maar dat zal ongetwijfeld komen. Dan is

er ook nog sprake van de tijdelijke woningen op het stuk grond bij de Communicatieweg.

Kortom bouwen en bouwplannen, het zal voor vele mensen een spannende tijd worden of er voor hen ook een woning tussen zal zitten.

Of de plannen voor de tijdelijke woningen gerealiseerd gaan worden zal de tijd ons leren. Ik hoop dat de gemeente, in strijd met de conclusie van bureau Berenschot, nu wel de visie kan ontwikkelen om voor de toekomst toegerust te zijn.

Wat treft u in dit meinummer aan:

- Weer een echte puzzel
- Oorsuizen
- Jeu de Boulesbaan
- Schandvlek in de ouderenzorg?
- Waterdag
- Koekjes cookies
- Karel
- Vrijwilligers van Seniorweb
- Wij zoeken vrijwilligers
- En natuurlijk de agenda
- Zevenblad

Ik wens u weer veel leesplezier.
Namens de redactie,

Jan de Looze

Senior voor Heemskerkse Ouderen

53^e jaargang, nummer 9, mei 2023

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 2 mei 2023

Inleverdatum juninummer:

uiterlijk 15 mei 2023

Oplage:

5679 exemplaren - 333 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 Grijze 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

Schandvlek in de ouderenzorg?

De ouderenzorg blinkt niet uit als sector qua loon en arbeidsomstandigheden van aldaar werkzame medewerkers. Dat is al jaren bekend. Van alle sectoren in de zorg is de ouderenzorg één van de financieel minst bedeelde onderdelen voor wat betreft betaling en overige arbeidsvoorwaarden van het zorgpersoneel. Zestig procent van de werknemers in de ouderenzorg is verzorgende of helpende. Deze groep haalt de patiënten dagelijks uit bed, wassen ze en kleden ze aan en geven ze te eten. Daarnaast hebben ze andere taken zoals bijvoorbeeld het geven van de medicijnen die zijn voorgeschreven.



Vornoemde groep medewerkers houdt, ondanks vornoemde zeer slechte arbeidsomstandigheden, de ouderenzorg draaiende. Uit

liefde voor hun vak en passie voor de zorg. Alleen met liefde en passie als belangrijkste drijfveren kun je niet je rekeningen betalen en zonder financiële zorgen leven. En dat laatste hebben ze in groten getale. Twintig procent van de medewerkers in de ouderenzorg heeft inmiddels loonbeslag gekregen. Omdat ze de maandelijkse financiële eindjes gewoon niet meer aan elkaar kunnen knopen. Dat zijn ruim honderdduizend medewerkers.

Een schandvlek waarover in de Tweede Kamer door de oppositiepartijen een debat met de regering werd gevraagd. Om als Tweede Kamer hierover nog met het kabinet - voordat nieuwe besluiten worden genomen over de komende begroting door Rutte IV - van gedachten te kunnen wisselen.

Nog steeds regeert het machtsmisbruik van de huidige coalitiepartijen door botweg dit redelijke verzoek van alle oppositiepartijen direct af te wijzen. Een wijze van handelen waardoor in een recente verkiezingspeiling zowel de BBB als ook Groep Omtzigt zo hoog zouden scoren bij de eerstvolgende Tweede Kamerverkiezingen.

De Nederlandse kiezer heeft van dit formele machtsmisbruik van een inmiddels ernstig gedecimeerde coalitie meer dan genoeg. Voor vornoemd misbruik is geen draagvlak meer bij een meerderheid van de kiezers. De ouderenzorg staat inmiddels letterlijk in de brand door meer dan overbelaste medewerkers, waarvan een groot deel ernstige financiële zorgen heeft maar die zich toch dagelijks het schompes werkt voor onze meest

kwetsbare groep ouderen die niet meer voor zichzelf kunnen zorgen.

Er komt een dag, dat zelfs met liefde en passie voor je werk, je als medewerker het gewoon niet meer kunt volhouden. De hoop op een menswaardige laatste levensfase lijkt voor steeds meer hulpbehoevende ouderen heel ver weg te liggen. Het begint er steeds meer op te lijken dat Rutte IV er bewust op aanstuurt om de ouderenzorg het kind van de rekening te maken. De groep ouderen voegt immers economisch niets meer toe en kost de samenleving alleen maar geld. Het wachten is op de val van dit kabinet om ruimte te maken voor bewindspersonen die wel in de gaten hebben hoe belangrijk het is om zorg te dragen voor een fatsoenlijke betaling van medewerkers in de ouderenzorg die in lijn is met het extreem zware werk dat ze verrichten.

Bron: Opinie [Antonie Kerstholt](#) op 28-03-2023 in Joop

De ouderenzorg kampt met personeelstekorten die snel verder zullen oplopen, omdat het aantal ouderen in Nederland toeneemt. Het is dus belangrijk om de komende jaren voldoende gekwalificeerd personeel te werven én te behouden.

Er zijn een aantal opvallende dingen aan de instroom



van nieuwe medewerkers in de ouderenzorg. Zo stopt maar liefst 50% van de nieuwe medewerkers binnen drie jaar. Daarnaast

bestaat 50% van de instroom uit zij-instromers en herintreders vanuit andere (zorg)domeinen.

Verpleegkundigen keren bijvoorbeeld op latere leeftijd terug in de ouderenzorg of ervaren krachten kiezen voor een ander carrièrepad. Een ander opvallend feitje: de gemiddelde leeftijd van de medewerker is 42 jaar. Dit laat zien dat mensen uit deze groepen cruciaal zijn om het personeelstekort te helpen opvangen. Toch is er nog relatief weinig aandacht voor de drijfveren en ervaringen van deze groepen om te (blijven) werken in de ouderenzorg. Bovendien zijn er nog weinig strategieën of oplossingen ontwikkeld voor het aantrekken en behouden van ervaren werknemers.

Bron: Leyden Academie

Stichting de Grijze Ezel houdt de ouderenzorg in de gaten.



Eerst even een opfrissertje ...

Wanneer u vindt dat u nog best wat extra kennis en ervaringen over uw hoor- of evenwichtsprobleem kunt gebruiken, kom dan naar het inlooppreekuur van Hoormij·VVS Alkmaar IJmond in de Bibliotheek IJmond Noord,

Mrt.van Heemskerkstraat 1 te Heemskerk.
Wegens Hemelvaartsdag is het dit keer op een afwijkende datum: woensdag 17 mei van 10-12 uur.

Slechthorend en goed communiceren.

Op de site van Hoormij (www.stichtinghoormij.nl) las ik interessante informatie over het goed communiceren tussen goed- en slechthorenden. Die wil ik graag met u delen. Wanneer je niet alles meer goed kunt horen, kan je iets verkeerd begrijpen. Jouw reactie kan dan de goedgehoorde weer in verwarring brengen. Zo ontstaat miscommunicatie. Wanneer dit vaak voorkomt kan het leiden tot onderlinge verwijdering; iets dat we juist niet willen. Op een sheet (zie plaatje hieronder) vindt u vele aanwijzingen voor slechthorenden, goedgehoorden, wat algemene tips, wat te doen bij een belangrijk gesprek en over het gebruik van hoorhulpmiddelen.

Wegens ruimtegebrek kan ik hier helaas niet verder in detail treden maar ik raad u aan: zoek de site eens op en lees wat daar opgeschreven is. U kunt er vast uw voordeel mee doen.

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



senioren gym (Masters) en yoga aanbiedt?
Elke donderdag, in de TOSS zaal aan de Louis Couperusstraat 92, worden de volgende lessen aangeboden:

- Twee Masters lessen van 8:45 tot 9:45 en van 10:00 tot 11:15 met gezellig koffie kwartiertje na afloop (Kosten: 60,50 per kwartaal).
- Een yogales van 11:30 tot 12:30 (Kosten: 58,00 per kwartaal).

De lessen gaan het hele jaar door (m.u.v. feestdagen, kerst- en zomervakantie).

Benieuwd geworden? Kom dan gezellig 2 gratis proeflessen volgen!

Voor meer informatie:

E-mail: info@tossheemskerk.nl

Website: www.tossheemskerk.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

Digi Trip Tip

Niet te ver reizen, de stikstof zit op de loer. Ga in uw leunstoel digitaal. Denk aan Karel elders in dit blad. Ga niet naar Humbolt in Berlijn om naar een schilderij van Hugo van de Goes te kijken. Dat is 680 km, te doen in uur en 38 minuten maar ...



Het Monforte-altaarstuk (147 cm × 242 cm uit ca. 1470) is een olieverf op eiken paneelschilderij van de Aanbidding der Wijzen door de Vlaamse schilder Hugo van der Goes, nu in de Gemäldegalerie, Berlijn, Duitsland. Het altaarstuk was oorspronkelijk het middenpaneel van een drieluik met beweegbare vleugels die nu verloren zijn gegaan; deze waren waarschijnlijk aan beide zijden beschilderd. Dit blijkt uit de scharnieren die in het originele frame zijn achtergebleven. Detail aan de linkerkant.



Maar ga op YouTube naar:
<https://www.youtube.com/watch?v=qVC6sY5WC0g>

Veel plezier!

Er is ook een schitterend museum in Bilbao, het Guggenheim, met nu een expositie van Oskar Kokoschka. Dat is 1417 km, te doen in 14 u 17 min. Als je iets van Oskar Kokoschka wilt zien.



Oskar Kokoschka (geb. 1886; overleden 1980), schilder, dichter, schrijver, essayist en toneelschrijver, begon zijn carrière in het begin van de 20e eeuw in Wenen, samen met kunstenaars Gustav Klimt en Egon Schiele. Zijn eerste werken schokten zowel het publiek als de critici, wat hem de bijnaam Oberwildling opleverde - 'de meest woeste van allemaal'. Toch besloeg zijn rijke persoonlijke en artistieke pad de 20e eeuw en was het intrinsiek verbonden met de historische gebeurtenissen die het vormden.

Gedurende zijn hele carrière toonde Kokoschka een dorst naar onafhankelijkheid en associeerde hij zich niet met artistieke bewegingen. Als de kunstenaar één epitheton accepteerde om zichzelf te beschrijven, dan was het dat van expressionist. Zijn toewijding aan zijn kunst wordt weerspiegeld in elk van zijn werken en plaatst hem als een essentiële getuige van zijn tijd en zijn transformaties.



Ga met Google naar: **Oskar Kokoschka**
En u heeft nog tijd over voor een aardig wandelingetje.



GOEDKOPE RIJBEDIJFKEURINGEN 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 3 en 17 mei en vervolgens 2 keer per maand in **De Vrijburcht, Vrijburglaan 2**.

Voor informatie en een afspraak belt u naar het landelijke afsprakenbureau: **T 085-48 83 616**.

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

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

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

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

Voordat u naar de keuring gaat dient er eerst een Gezondheidsverklaring gekocht te worden. Die is verkrijgbaar bij de gemeente en via internet op mijn.cbr.nl (inloggen met DigiD).

U beantwoordt de vragen en stuurt de Gezondheidsverklaring naar het CBR. Het kan een aantal weken duren voordat u de papieren die de arts moet invullen thuisgestuurd krijgt van Het CBR (per post of via de mail).

Ook inwoners uit omliggende gemeenten zijn van harte welkom.



Huize van de Nouweland

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

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

65+ Waar of niet waar?

Soms heb je van die momenten in je leven dat je mond openvalt van verbazing. Dan zeg je maar één ding: "Nee, dat kan niet!"

Geloof en ongeloof liggen dicht bij elkaar. Natuurlijk heeft iedereen een mening of gedachte die gelijk of ongelijk is met de medemens. Maar is het verhaal waar of schuilt er enig voordeel achter?

In de politiek hebben alle partijen hun doelstelling geformuleerd om stemmen te trekken. Hier is geen sprake van waar of niet waar. Uiteindelijk wil iedereen bijna hetzelfde, alleen op een andere manier en op een ander tijdstip. Nee, het gevaar zit in de misleidende persoon die er op uit is voordeel te halen uit zijn praatjes. Met de hand op het hart beloven dat het in orde komt als je maar vertrouwen hebt in de voortgang. Maar de afgesproken prijs blijkt achteraf veel hoger te liggen of er wordt onder bedreiging geld opgeëist dan wel met het bericht van uw bankier, dat er iemand langskomt om je pasje op te halen ter voorkoming van valse overboekingen.

Wel waar is dat de bank veel personeel inzet om het betalingsverkeer in de gaten te houden. Stel: oplichters hebben u in de val laten lopen, dan kunt u uw spaarcentjes kwijt raken. In vele gevallen is de bank bereidwillig om u tegemoet te komen, echter als grove nalatigheid van uw kant aangetoond kan worden heeft u geen verweer. Ter voorkoming van narigheid moet u dus altijd serieus met uw e-mail of whatsapp berichten omgaan en zich afvragen of het waar of niet waar is.

Fred Wijers

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

Vrijwilligers van SeniorWeb



In Heemskerk werd in 2001 een groep vrijwilligers bijeengebracht om samen SeniorWeb IJmond Noord te starten.

We hebben Ad Kemper gevraagd naar de historie.

Ad Kemper: "De Rabobank begon met internet-bankieren, ik was werkzaam in de ICT en voorzitter van het bestuur van de Rabobank. De directeur van de bank vroeg mij een opzet te maken om een cursus aan Rabobank-leden te geven. Met een aantal enthousiaste mannen zijn we toen aan de slag gegaan. Onze club heette nog geen SeniorWeb, het was toen nog onder auspiciën van de Rabobank.

Het eerste jaar hadden we 440 aanmeldingen van mensen die een cursus wilden volgen, de meeste vraag was naar Windows, een besturingssysteem. We gingen cursussen geven en haalden de computer even uit elkaar om de mensen te laten zien wat er allemaal in een dergelijk apparaat zit! Later dachten we wat raar eigenlijk om dat te doen, daar zijn we ook al snel mee gestopt. We kwamen ook in contact met de landelijke vereniging SeniorWeb. In 2004 werd ik gevraagd, landelijk secretaris te worden van deze vereniging. In die tijd werd in elke plaats die zichzelf respecteerde een lokaal SeniorWeb leercentrum opgezet.

Die hadden wij nog niet in de IJmond. Wij hebben toen de Stichting Seniorweb IJmond Noord opgericht. Ben Bleeker werd voorzitter, Ria Bakker penningmeester en ik secretaris. We zijn toen gestart om meer mensen te zoeken die geïnteresseerd waren mee te doen in onze nieuw op te zetten stichting SeniorWeb IJmond Noord. Dat was in 2005.

We begonnen in Heemskerk, later kwam Beverwijk erbij en weer later Velsen. Velsen bleek geen haalbare kaart, daar hebben we afscheid van genomen. We hebben met de bibliotheken samenwerking gezocht. Wij mochten daar ruimtes gebruiken om onze cursussen te geven. De Rabobank heeft ons financieel gesteund om computers te kopen. We begonnen met 5 docenten en 2 mensen voor hand- en spandiensten. Uiteindelijk hadden we 18 vrijwilligers die enthousiast bezig waren de stichting tot een succes te maken.

In het begin gaven we cursus Windows en dat was het. Tegenwoordig zijn er al zoveel mensen die de basis-beginselen van het gebruik van de PC onder de knie

hebben dat het aantal cursisten in de loop der jaren is afgenomen. Er zijn veel andere media en mogelijkheden bijgekomen: denk aan de iPhone, de iPad, de Smartphone, en de iPod. We richten ons op goed en veilig gebruik van deze zaken. Het spectrum en scala van toepassingen en Apps is enorm toegenomen. We houden onze kennis op peil, voornamelijk door zelfstudie.

Mensen hoeven geen lid te zijn om een beroep te doen op de kennis van onze vrijwilligers. Het lidmaatschap heeft echter wel voordelen want men krijgt het blad **ENTER**, waarin veel wetenswaardigheden op automatiseringsgebied staan beschreven. Men kan gebruik maken van de PC Helpdesk in Utrecht. Zij beantwoorden telefonisch vragen. Wat heel erg nuttig is: men kan op de website van SeniorWeb cursussen volgen, die op een zeer duidelijke wijze worden gegeven (www.seniorweb.nl).

Op gebied van cursussen voor beginners hebben wij in Heemskerk en Beverwijk onze taak er zo'n beetje op zitten. Maar de missie voor SeniorWeb IJmond is nog lang niet voltooid, want er komen zoveel nieuwe toepassingen, denk aan Domotica, medische situaties, medicijn gebruik, contact met de thuiszorg ect. We geven regelmatig workshops, lezingen en hebben iedere week inloopspreekuren. Kortom, ik vind dat onze club SeniorWeb, een waardevolle stichting is waar velen iets van hebben opgestoken." Ad Kemper droeg 1 januari 2020 het stokje over.

Onder de bezielende leiding van Barbara Godfroy gaat het nu verder.



Tineke



Waterdag

Genieten in, op en rond het water op de Heemskerkse Waterdag 2023.

Op zaterdag 20 mei van 12.00-16.00 uur organiseert de gemeente Heemskerk de Waterdag 2023 in Park Assumburg. Er zijn dan allerlei gratis activiteiten voor jong en oud rondom het thema water en groen. Zo is er een informatiemarkt over het vergroenen van uw tuin of balkon, kunt u meedoen aan een mini-cursus 'wildplukken' of een wandeling maken door de tuinen van Kasteel Assumburg met boswachter Evert-Jan.



Verder geeft de gemeente informatie over hoe u uw tuin, balkon of dak kunt aanpassen aan de klimaatverandering,

bijvoorbeeld door tegels te 'wippen' of een waterton te plaatsen en geeft het waterschap informatie over visvriendelijke gemalen en hoe het water in Heemskerk schoner wordt. Ook zijn verschillende stichtingen en verenigingen aanwezig die duurzaamheid hoog in het



vaandel hebben, zoals de Imkers Beverwijk, de Vlinderstichting, de energie coöperatie EcoHeemskerk en stichting Het Oerij. Daarnaast kunt u biologische producten kopen van de biologische boerderij de Groene Oerbron uit Uitgeest en

biologische planten voor uw tuin van Groei en Bloei (deze laatste onder voorbehoud).

Superleuk waterprogramma voor kids.

Ook voor kinderen is er een superleuk programma: ze



kunnen onder andere waterbeestjes leren herkennen, gratis suppen, modelbootjes besturen, lopen over

watermatten of jonge kalfjes aaien van de Groene Oerbron. Ook leren ze over het belang van schoon en voldoende water voor mens en dier.

Meer informatie:

Het volledige programma leest u op

www.heemskerk.nl/waterdag

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, 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

Alzheimer Nederland Afd. Midden-Kennemerland



organiseert op 9 mei 2023 een Alzheimer Trefpunt.

Thema: "Omgaan met beperkingen in de zelfzorg". Door dementie heeft iemand steeds meer hulp nodig. Hoe doe je dat en zorg je er voor dat iemand actief blijft, maar dat het thuis ook veilig blijft?

Een ergotherapeut komt met praktische adviezen en handige tips.

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

Bridgen bij Bridgen Op Maandag

Op de maandagmiddag wordt er in de bovenzaal van het Sportcentrum gezellig gebridged. Wij starten 4



september met de nieuwe competitie in twee lijnen.

Met een Kerstdrive en Einddrive zijn de kosten voor het hele seizoen € 55,--.

Nieuwe leden zijn van harte welkom, ook als u pas begint

of de draad weer wil oppakken. Aanmelden kan onder telefoonnummer 06-417 34 816 of 06 292 62 586.

“Ouwe opa” (editorial)

Eigenlijk wilden ze alleen maar even een laatste groet brengen voordat ze hem uit zouden zwaaien naar het crematorium. Geheel volgens zijn eigen wens. ‘Ouwe opa’ werd hij genoemd door zijn achterkleinkinderen. Geliefd door zijn hele familie. Maar hij wilde na zijn overlijden geen uitvaart, geen speeches, geen onzin. “Ga maar lekker uit eten met elkaar voor dat geld” had hij gezegd.

Zijn familie respecteerden dit uiteraard, maar toch voelde het niet helemaal ‘af’.

Daarom kwam ik met het voorstel om in dat laatste moment van afscheid nemen, met elkaar de kist te gaan schilderen. En dát voelde meteen goed voor ze.

Op de dag van het afscheid zette ik alles klaar; een grote knutselbak met hierin o.a. houtstiften in alle kleuren, glitters en stickers. Ook had ik twee etagères neergezet met gekleurde petitfours, chocolaatjes, koekjes en andere snoepjes. Nog een muziekje op de achtergrond en het was klaar. Het was een klein ‘feestje’ om te zien. En dat werd het ook een beetje. Natuurlijk werd er ook gehuild, maar er werd ook vrolijk gekletst, herinneringen opgehaald en gelachen. En onderwijl kwamen de mooiste kunstwerken tot stand waarbij vooral alle handen, versierd met glitters, bovenop de deksel het kroonstuk vormden.

Op afgesproken tijd kwam de blitse Cadillac 1966 Hearse rouwwagen, een soort auto waar hij helemaal gek van was. Met elkaar brachten ze de prachtig versierde kist van ouwe opa naar de rouwwagen en zwaaiden hem na terwijl de kleinzoon en ik voorliepen. Hierna gingen ze met elkaar uit eten, precies zoals ouwe opa gewild had.



Mandy Wanmaker
Wanmaker Uitvaart

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

Liefde
omdat er liefde is
bestaat er geen voorbij
in alle eeuwigheid
ben jij.

Hoe krijg je vetvlekken uit kleding?



Terwijl je aan het koken bent, spat er bakboter op je shirt. Of je morst een klodder mayonaise over je nieuwe broek. Vetvlekken zijn

vervelend en lijken hardnekkig. Toch zijn er handige trucjes om ze te verwijderen. Welke van deze tips je ook gaat gebruiken: het is belangrijk zo snel mogelijk iets te doen zodat de vlek niet te diep intrekt. Dus wees op tijd, anders krijg je spijt.

Een scheutje afwasmiddel

De eerste (en makkelijkste) manier is om de vetvlek goed in te smeren met afwasmiddel en het daarna in een bak met lauw water te dompelen. Nadat het een tijdje heeft geweekt, doe je het kledingstuk in de wasmachine. Hoe hoger de temperatuur van het draaiprogramma, hoe groter de kans dat de vlek verdwijnt. Natuurlijk controleer je dan wel eerst de maximale wastemperatuur.

Als de vlek iets minder hardnekkig is kun je bovenstaande trucje ook proberen zonder het gebruik van de wasmachine. Nadat je het kledingstuk in warm water hebt gedompeld, laat je deze drogen en leg je er een keukenpapiertje op om het vocht sneller te laten absorberen.

Ossengalzeep: de natuurlijke vlekverwijderaar

Een andere sterke - en natuurlijke - vlekkenverwijderaar is ossengalzeep. Om dit op de juiste manier te gebruiken maak je de zeep eerst een beetje nat. Daarna wrijf je het over je vlek, druk het extra aan met je vingers en was het daarna direct. Het wassen doe je niet hoger dan 40 graden omdat anders de ossengal niet meer werkt. Let op dat je de zeep niet laat indrogen, de stof kan daardoor verbleken.

Good old baking soda (of talkpoeder)

Heb je geen ossengalzeep in huis liggen? Trek dan je schoonmaakkast open en zoek naar talkpoeder of baking soda. Laat een van deze twee middelen een uur intrekken in je vlek en klop daarna de resten weg. Is nog niet alles spik en span? Laat het kledingstuk dan nog een keer meedraaien met de was.

Huis-tuin-en-keukenmiddelen

Ook zijn er nog een paar middeltjes die je vaak in huis hebt liggen, die ook helpen om vlekken te verwerken. Dit zijn tandpasta, melk en citroensap. Gebruik een van deze middelen, breng het aan op de vlek en laat het een kwartiertje intrekken. Was het vervolgens uit met wat koud water en laat het daarna (als het nodig is) een ronde meedraaien in de was.

Puzzelpagina



Tijdaan- duiding	▼	Balspel	▼	Plant	▼	Vreemde munt	Landb. werktuig	Onder- danig	▼	Duitse stad	▼
Drink- gerei		Larve		Pias						Spaanse landvoogd	
▼		▼		▼		▼	▼			▼	
Slordig	▶							Indien	▶		
Boom											
▼							Aanleg	▶			
							Bij elkaar	▼			
Lidwoord	▶		Oostenr. rivier	Soort	▶			Aan- hanger	▶		
Achter			▼					Trommel- slager	▼		
▼		Slot	▼	Kleinig- heid	▶					Bedrog	Berouw
Deel van het leger	▶	▼				Moeder	▶		Nikkel	▶	▼
Bijbelse figuur											
▼				Euro- peaan	▶						
				Tijdsaan- duiding	▼						
Verenigde Naties	▶		Verenigde Staten	▶		Let wel	▶		Paarden- kracht	▶	
Cowboy- feest			Brabantse plaats	▼					Over- dreven	▼	
▼					Feest- artikel	▼	Spil			Mager	
							Deel van de Bijbel	▶			
Eerwaar- de heer		Steen- massa	▶				Zeeuwse plaats	▶			▼
▼							Haarverz. product	▼			
		Voor	▶			Gewicht	▶		Bijbelse plaats	▶	
		Beroep	▼			Judo- graad	▼		Pers.vnw.		
Hoe- veelheid	Iedereen	▼	Honing- drank	▶				Met name	▶		Ruig
▼	▼							Oosters land	▼		
			Europees land	▶						Kleding- stuk	▼
Europese hoofdstad	▶						Bergweide		Domina	▶	
Bergtop											
▼			PDoctor	▶		Slang	▶				
			Pers. vnw.	▼		Oude maat	▼				
Gemaal	▶				Bijbelse figuur	▶			Noot	▶	
Onge- regeld											
▼											

Karel, waarheen?

Het was vlak voor de Paas. Winterig lenteweer. Kleine spetters regen tuimelden op mijn gezicht. Mijn e-bike voerde me soepel door de windvlagen. In de verte zag ik Karel achter zijn EMPR*) sjokken.

"Wat een weertje, wah?" riep ik toen ik wat dichterbij was gekomen.

"Hi Har," groette Karel, "ben je de vollekstaal van de stad Utrech aan 't leren?"

"Nou nee," ontkende ik, "maar er speelde een oud liedje door mijn hoofd."



*Als ik boven op de dom kom
Kijk ik even naar benee
Dan zie ik het ouwe graggie
He Vreeburg en Wijk C
Ja, dan sprink me hartje ope
Ik ben trots wat daggie wat
Er is geen mooier plekkie
As Utereg me stad
As Utereg me stad*

"Hoe dat zo?" verbaasde Karel zich.

"Ik zat te piekeren over hoe je gehecht kunt zijn aan je woonplaats en toen schoot me dit liedje van Ba(a)rtels (Rijk de Gooyer) me te binnen."

*Ze zingen in ons landjie
Bij ons in de Jordaan
Van dat gaat naar Den Bosch toe
We gaan er naar de Zaan
Maar 't mooiste wordt vergete
Dat is toch zeker schand
We hebbe ook nog Utereg
In 't hartje van ons land!*

"Daar was ik ook over aan 't mijmeren," sprak Karel, "ik bedoel dat we zo'n mooie woonplaats hebben. Utrecht heeft natuurlijk een prachtig centrum, maar ik prefereer toch ons dorp."

"Wat je zegt," was ik met Karel eens.

"Desondanks zal ik het dorp enige tijd **moeten** verlaten," zei Karel op een graffoon.

"Je bedoelt?" vroeg ik.

"De vakantietijd nadert en we moeten eruit," zei Karel.

"Moeten?" informeerde ik.

"Jazeker van Dien**) en de ANVR, de Algemene Nederlandse Vereniging van Reisondernemingen," mopperde Karel.

"Ze schijnen nu al meer klanten te hebben dan voor de Corona," vermeldde ik, "wellicht kan de regering dat even meenemen in haar stikstofbeleid."



"Vliegen doe je sowieso niet, als je het klimaatbewust wilt aanpakken," meende Karel, "en het spoor is stukken duurder."

"Dan wordt het wandelen of fietsen," vond ik, "want grote afstanden met de auto kan eigenlijk ook niet."

"Juist," gromde Karel, "en daar zit de klem, je kan net zo goed thuis blijven."

"Dat vind jij toch niet erg?" stelde ik.

"Klopt. Maar Dien wil eruit; volgens haar zit ze altijd al binnen en ze komt nooit 's ergens," verduidelijkte Karel zijn probleem.



"Vroeger toen jij naar je werk ging, kwam jij wel overal en nu niet meer," stelde ik vast, "nu blijf jij ook in de buurt."

"En dat vind ik prima," zei Karel, "maar Dien ligt dwars."

"Jullie hebben een vakantieconflict," constateerde ik, "Toch moeten jullie daar met z'n tweeën uitkomen."

Karel bewoog krampachtig heen en weer, zijn gezicht trok lichtpaars weg. Hij pakte zijn EMPR en schuifelde verontwaardigd weg. Hij dacht mij aan zijn kant te hebben.

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

*) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karel's vrouw

Harry Wagendorp
harrywagendorp@mac.com



Zomeractiviteiten 2023

- Dinsdag 23 mei** - 8.30-17.00 uur
Lady's day in Boskoop. Met de bus naar Boskoop. Daar genieten we van een prachtige modeshow met muziek en accessoires. U krijgt koffie met gebak en een lunch. Tot slot kunt u ook nog even winkelen. Prijs € 40,--.
- Woensdag 14 juni** - 13.00-15.30 uur
Collage maken met een kunstenaar in d'Evelaer. We gaan eerst genieten van een lunch en daarna met je je eigen collage met kunstenaar Nanneke 'Kunst is Kijken'. Uit tijdschriften knippen we plaatjes die aanspreken en met een watervaste stift en aquarelverf maak je een leuk werkstuk. Alles mag! Prijs € 15,--.
- Dinsdag 4 juli** - 13.00-15.30 uur
Mentalist in d'Evelaer. We gaan genieten van een lunch. Daarna komt mentalist Kenneth die ons allemaal in verwarring brengt en ons op het verkeerde been zet. Prijs: € 15,--.
- Dinsdag 25 juli** - 10.00-15.00 uur
Met de bus naar IJmuiden om een rondvaart te maken. Op de boot krijgt u koffie met gebak. Aan het eind gaan we nog een lekker visje eten aan de kop van de haven. Prijs: € 40,--.
- Donderdag 24 augustus** - 13.00-15.30 uur
Fred Zuring vertelt een verhaal met muziek over Robert Long in d'Evelaer. U kunt genieten van koffie en gebak en daarna een lekker borrelhapje. Prijs: € 12,50.
- Vrijdag 15 september** - 13.00-15.30 uur
Wendy Molle zingt tijdens de Bloemendagen. Tijdens deze dagen kunt u een kijkje nemen in d'Evelaer. Na een heerlijke lunch gaan we Hollandse liedjes zingen met Wendy Molle. Prijs : € 15,--.



Sport

Spel

Feesten & Partijen

Diners Buffetten

Concerten

Zalen Verhuur



De Jansheeren

Iets te vieren ?
gezellig feestje of etentje?
Ook veel vergadermogelijkheden >>

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



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

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

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

Voldoende spierkracht en een goede balans zijn uitermate belangrijk om vallen te voorkomen. Bij het behandelprogramma "Otago" en tijdens de valpreventiecursus "In Balans" komen deze aandachtsgedebieden uitgebreid aan bod. Zowel "Otago" als "In Balans" zijn bewezen effectieve programma's en worden bij Fysiotherapie Hart van Heemskerk gegeven door gecertificeerde fysiotherapeuten.

Wit u meer weten over "Otago" en "In Balans"?
 Neem dan contact op met:
 Fysiotherapie Hart van Heemskerk
 Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,
 telefoon: 0251-231018.
 Mail: fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl

• Week 11 2023

> Vraag voor onze burgemeester?

Burgemeester Alexander Luijten is inmiddels alweer een paar maanden burgemeester van Heemskerk. Hij ontmoette al veel inwoners en bezocht verschillende organisaties. Heeft u een vraag voor de burgemeester? Deze kunt u stellen via het e-mailadres burgemeester@heemskerk.nl.

> IJmond fietst voor lokale goede doelen en gratis producten

De doorfietsroute IJmond is in ontwikkeling.

Doorfietsroutes zijn regionale fietsroutes waarop u

comfortabel en snel kunt fietsen van plaats A naar plaats B. U kunt punten sparen door over deze route te fietsen. U spaart met iedere fietstocht voor donaties aan goede lokale doelen en leuke uitjes en producten.



Wanneer u gebruik maakt van de doorfietsroute binnen de IJmond, spaart u punten met de Toogethr Cycles app. In de webshop van de app kunt u gespaarde punten inwisselen voor donaties aan lokale goede doelen. Ook kunt u sparen voor een toegangkaart voor het zwembad of een voetbalwedstrijd, voor gratis koffie met gebak of andere producten van lokale ondernemers. Doe mee en meld u aan via:

www.ijmonddoorfietsroute.nl.

Meer weten: Kijk op www.ijmondbereikbaar.nl

• Week 12 2023

> Wethouder Ani Zalinyan ondertekent Woondeal MRA

Wethouder Ani Zalinyan ondertekende 15-03-2023 namens onze gemeente de Woondeal MRA. Er staan afspraken in tussen onder andere het Rijk, provincie en gemeenten om snel meer woningen te bouwen. In Heemskerk gaat het om het bouwen van 950 woningen tot 2030.

We gaan ons als Heemskerk inspannen om onze bijdrage te leveren aan de nationale opgave van 900.000 nieuwe woningen tot 2030. We zetten daarbij in op twee derde betaalbaar, waarvan 30% sociale huur. De betaalbaarheid is belangrijk.

Wethouder Zalinyan: "Juist in deze wooncrisis, waarin veel mensen met een lage of middeninkomen moeilijk

een passende woning kunnen vinden, is het belangrijk dat alle partijen inzetten op betaalbaarheid. Daarnaast willen we als Heemskerk



toekomstbestendig en duurzaam bouwen, omdat we ook oog hebben voor de opgaven die de klimaatverandering met zich meebrengt."

• Week 13 2023

> Heemskerk en Uitgeest dragen gezamenlijk locatie aan voor een asielzoekerscentrum

Alle gemeenten krijgen vermoedelijk een wettelijke taakstelling om asielzoekers permanent op te vangen. Hoewel de wet nog in de maak is en nog moet worden goedgekeurd, hebben de colleges in Kennemerland besloten zelf het voorbereidende werk op te pakken en voor 1 april een conceptplan aan de provincie aan te bieden. Heemskerk en Uitgeest dragen gezamenlijk een mogelijke locatie voor een asielzoekerscentrum aan op de grens van hun gemeenten. Heemskerk moet uiterlijk eind 2023 149 permanente opvangplekken realiseren en Uitgeest 51. Afgelopen tijd is gezocht naar geschikte locaties en daarbij kwam het gebied tussen Tolhek en bedrijventerrein de Trompet, naar voren.

• Week 14 2023

> Tolhek Oost mogelijke locatie voor flexwoningen

Tijdens een inloopbijeenkomst op 22 maart legde gemeente Heemskerk 5 mogelijke locaties voor flexwoningen aan haar inwoners voor. Op basis van de reacties van inwoners en de unanieme voorkeur van de raadscommissie Ruimte, Wonen en Klimaat heeft het college op 28 maart besloten Tolhek Oost als locatie voor de realisatie van 50 flexwoningen voor te leggen aan de gemeenteraad.

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



Koekjes cookies

Lieve koekjes worden hier niet gebakken. Je doet het maar met wat we hebben en anders krijg je niets. Als je als kind om een koekje bedelde kreeg je als antwoord: een koekie voor je broekie kun je krijgen, werd ons vaak door de ouders voorgehouden. We hadden niet zo veel koekjes in huis hoor. Een biscuitje bij de koffie of thee kon nog wel maar verder moest je het doen met alleen op zondag een koekje uit de zak allerhande die de bakker op zaterdag leverde. Soms krijg je wel eens een koekje van eigen deeg maar of we daar dan gelukkig mee zijn? Het aantal soorten koek rijst nu de pan uit. Schreef er al eens over in dit blad naar aanleiding van een bezoek aan een camping waar de eigenares als hobby heel veel koek en gebak maakte welke allemaal mierzoet waren.

We hebben in het digitale tijdperk ook te maken met de cookies op internet. Je wordt er af en toe horendol van als je wat op wilt zoeken. Vaak kom je niet binnen op de site als je cookies weigert. Men voert allerlei redenen op om je te overtuigen dat die dingen echt nodig zijn. Je moet minutenlang scrollen om al hun redenen voor die cookies te lezen. Het gaat er alleen maar om jouw interesses te kennen en je dan te bestoken met hun advertenties. Voor een bepaald bedrag per maand schijnt het wel mogelijk te zijn om van die cookies af te komen. Is toch wel te gek dat je moet gaan betalen om iets niet te krijgen wat je absoluut niet wilt hebben. Nou dan maar niet en zoek ik wat ik wil weten wel op andere manier. Wat gaat het hen aan wie ik ben en wat ik wil weten. Als ik een krant of tijdschrift lees, weten ze toch ook niet wat ik wel en niet wil weten.

Toen ik enige jaren terug met vakantie op Cuba was kreeg je daar ook te maken met Cookies. Schrijf CUC. Dat is de naam voor het lokale geld. Men is daar wel verzot op koek en je ziet regelmatig iemand lopen met zelf gebakken koek op weg naar een verkoopplaats. De toerist betaalt alles in peso's, dollars of euro's maar de bevolking heeft nog de cookie. Schijnt nu afgeschaft te zijn en moet ieder betalen met de peso. Of het voor de bevolking beter is kan ik niet over oordelen. Ik weet wel dat de bevolking daar op mij heel vrolijk en blij



overkwam. Zo gauw we ergens met de reisgroep neerstreken, was er heel snel een muziekgroepje aan het spelen en bracht er sfeer. Er reden

daar nog veel oude Amerikaanse auto's. Heb daar ook heel veel foto's van gemaakt om mijn verzameling

foto's van klassieke auto's aan te vullen. Vaak al wel met een nieuwe Japanse motor. Zo niet dan wordt er dagenlang op straat gesleuteld om het apparaat weer aan de praat te krijgen. Milieueisen zijn daar iets minder streng als bij ons.

Hoe kan een land van president Baristo, na de revolutie van Castro en Che Chevara, zo veranderen? De stad Havanna had vroeger een enorme grandeur. Is nog te zien aan de vele, nu vaak verwaarloosde huizen en gebouwen van de toenmalige eigenaren van de suikerriet- en tabaksplantages. Was toen ook niet ideaal. Arbeiders werden flink uitgebuit. We weten allemaal nog van de spanning die tot het kookpunt steeg toen Rusland kruisraketten met kernlading wilde plaatsen op Cuba om zo Amerika te kunnen vernietigen. Dat liep gelukkig goed af maar de communisten (lees Russen) kregen wel erg veel invloed op Cuba. Het communistische bestel kreeg er wel voet aan wal maar het bleek ook daar niet te werken. Iedereen gelijk lijkt leuk maar werkt niet. Iedereen wil toch iets meer hebben dan de ander. Als alles naar de



staat gaat motiveert het niet echt om een stap harder te lopen. Toen wij er waren begonnen hier en daar wat

particulieren met een bedrijfje, vaak horeca. Het verschil was enorm. Service en tempo vertienvoudigde. De tabak is (was) ook een grote bron van inkomsten. We bezochten ook een fabriek waar nog honderden mensen handmatig sigaren rolden. Leuk om te zien. Ik zou daar nog wel eens willen kijken. Nog even sparen. Zoekt u nog een reisbestemming dan kan ik het zeker aanraden om daar eens te gaan kijken. Hoewel, met de huidige vliegschaamte kan het eigenlijk niet en moeten we maar te voet of op de fiets Nederland bekijken. Ook heel mooi.

KvD



Doet u mee met leuke activiteiten met kinderen?
Voor Kindcentrum Het Rinket zoeken we vrijwilligers die 1 keer per week op maandagmiddag, dinsdagmiddag of donderdagmiddag na schooltijd samen met de kinderen activiteiten willen doen.

U kunt kiezen uit 4 verschillende activiteiten:

- *Moestuineren*: groenten, fruit en kruiden kweken. Maar hoe? Samen met de kinderen gaat u onder leiding van de juf en de moestuinopa aan de slag.
- *Voorlezen*: de kinderen lezen aan u voor. U helpt met de moeilijke woorden.
- *Knutselen*: u helpt de kinderen bij het maken van mooie kunstwerken. Deze worden later weer uitgedeeld aan buurtgenoten.
- *Spelletjes doen*: samen met de kinderen doet u een spelletje.



Natuurlijk hoeft u het niet alleen te doen. Vanuit Het Rinket is er begeleiding aanwezig.

Waar & wanneer

Elke dinsdagmiddag van 14:30 tot 16:30 uur (na de meivakantie).

Locatie: Kindcentrum Het Rinket, Bachstraat 20, Heemskerk

Interesse?

Lijkt het u leuk om mee te doen? Meldt u dan aan bij Linda Breusers van MET Heemskerk via 06 390 60 673 of via Linda.Breusers@metheemskerk.nl

Corona adviezen vervallen, wat betekent dat voor mantelzorgers?

Corona kan nu - net als de griep - gezien worden als één van de luchtweginfecties die je kunt krijgen en waarmee je anderen kunt besmetten. Daarom vervallen de corona-specifieke adviezen per 10 maart. Mensen met kwetsbare gezondheid beschermen
Het blijft belangrijk om mensen met een kwetsbare gezondheid te beschermen. Hierbij helpen de algemene adviezen om verspreiding van luchtwegvirussen te voorkomen.

De adviezen zijn:

- Blijf thuis als je ziek bent.
- Overleg bij lichte klachten met je werkgever of je thuis kunt werken.
- Vermijd bij klachten lichamelijk contact met mensen die ernstig ziek kunnen worden van een luchtweginfectie.
- Is lichamelijk contact nodig? Bijvoorbeeld bij mantelzorg. Draag dan een mondkapje.

Mantelzorgers die zorgen voor een kwetsbare naaste, kunnen nog tot eind 2023 gratis zelftesten en mondkapjes ontvangen. Je kunt één keer per maand een pakket krijgen bij de apotheek.

Bron: mantelzorgNL, d.d 21-03-2023.

De Jeu de Boulesbaan van Ontmoetingscentrum De Stut

Samen met de spelers en met een welkome subsidie van de gemeente Heemskerk is de Jeu de Boules baan in de achtertuin van Ontmoetingscentrum De Stut volledig vernieuwd en omgetoverd in zeven geweldige banen, waarop maximaal 42 spelers tegelijk kunnen spelen. Op 1 mei heeft de officiële (her)opening plaatsgevonden tijdens een 'Open Dag'.

U bent van harte welkom!

Heeft u zin om een keertje mee te doen of wilde u het altijd al een keer uitproberen, kom dan gerust langs in Ontmoetingscentrum De Stut (Maasstraat 3, Heemskerk). Iedere maandag- en donderdagmiddag van 13:30 uur tot 15:30 uur is de baan open en wordt er (bij redelijk weer) gespeeld. U bent van harte welkom om te komen kijken of om een keertje (gratis) met de groep mee te doen.

En wie weet vindt u het wel zo leuk dat we u mogen verwelkomen als nieuwe speler in de groep. Het is een leuke en sportieve activiteit voor jong en oud en je blijft er fit bij.





Wij zoeken vrijwilligers

De algemene hulpdienst Heemskerk is een organisatie van circa 35 vrijwilligers. Deze vrijwilligers proberen inwoners van Heemskerk te helpen. Helpen met klusjes doen, helpen met tuintjes onderhouden, helpen met boodschappen doen, helpen met vervoer.

Wij zoeken vrijwilligers

Kent u iemand in uw familie- of kennissenkring waarvan u denkt dat hij of zij misschien wel geïnteresseerd is om vrijwilliger bij ons te worden, dan vragen wij u om hem of haar dit stukje te laten lezen.

Bent u geïnteresseerd in ons werk en zou u misschien ook wel een bijdrage willen leveren, bel dan even met ons op nummer 0251-257 480 en wij maken een afspraak met u om u uitgebreid te vertellen over hoe wij werken. Belangrijk kan voor u zijn te weten dat u alleen maar dan gaat helpen als u er tijd voor heeft en het leuk vindt om dat te doen wat gevraagd wordt.

Wij zijn op zoek naar vrijwilligers die klusjes willen doen, tuintjes willen onderhouden, met de eigen auto mensen willen vervoeren of mee willen helpen op het kantoor bij de telefoondienst

Help ons helpen

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

BOLLEMEIJER  **GEZICHTSBEPALEND**
SALEN EN CONTACTPUNTEN



**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

Wij zijn niet nieuwsgierig ... of toch wel?

We willen namelijk graag meer weten!

Want, hoe gaat het met de ouderen in Heemskerk? Hoe ziet u uw toekomst? Bijvoorbeeld met Wonen, gezondheid, veiligheid, huishouden, buurt, contact, vrije tijdsbesteding, financieel? Bent u goed op de hoogte, weet u waar u informatie kunt verkrijgen?

Dat doen wij (al jaren) door middel van het Huisbezoek! Het huisbezoek vindt plaats door ervaren en betrokken Heemskerkse vrijwilligers. Zij stellen u wat vragen en vaak mondt dat uit in een plezierig gesprek! Want het moet ook leuk zijn! Juist ook bij u thuis! En als u zelf informatie nodig hebt, ook dat kunnen zij bieden!

Het huisbezoek is vrijwillig en vrijblijvend. Er is maar één voorwaarde: u bent 68 jaar of ouder!

Het gesprek zal ongeveer 1 uur in beslag nemen, te plannen op een moment dat het u uitkomt.

De door u verstrekte gegevens blijven **anoniem** indien u dat wenst!

Waarom dit bezoek?

We zijn geïnteresseerd in uw wensen en ideeën! Met de informatie die u ons geeft, bekijken wij aan welke wensen, onderwerpen of voorzieningen wij meer aandacht moeten besteden

Maar ook voor uzelf! Hoe zie ik mijn toekomst? Hoe gaat het verder met mijn inkomen, kan ik hier veilig blijven wonen en heb ik zorg of ondersteuning nodig? En: wat ga ik doen met mijn vrije tijd? Kan ik iets voor de buurt betekenen of heb ik juist iets nodig van de buurt?

Contact?

Heeft u belangstelling voor het gesprek met een vrijwilliger? Voor meer informatie en/of aanmelden kunt u contact opnemen met het Contactpunt Huisbezoek 68plus. Het Contactpunt is bereikbaar op maandag tot en met vrijdag van 9.30 tot 12.00 uur. Op andere momenten kunt u inspreken op de voicemail (graag uw naam, telefoonnummer en vraag vermelden).

Telefoonnummer: (0251) 731 700.

Email: svhinfo@metheemskerk.nl

Wij nemen dan telefonisch contact met u op, en plannen we samen het bezoek.

Een hartelijke groet,

mede namens het team Huisbezoek van MET Heemskerk,

Henk Huisman (Sociaal Werker MET Heemskerk)

Oorsuizen: wat is de oorzaak?

Oorsuizen; een piep, ruis of continu gefluit in je oor. Oorsuizen kan je dagelijks leven behoorlijk beïnvloeden. Ongeveer 15% van alle Nederlanders heeft last van oorsuizen. Wat is de oorzaak?

Wat is oorsuizen?

Oorsuizen is één van de meest voorkomende oorklachten bij volwassenen. Je hebt dan last van geluiden in één of in allebei je oren. Deze geluiden komen van binnenuit, doordat je gehoororgaan geluidsprikkels aan je hersenen doorgeeft. Deze informatie is alleen niet waar, er is op dat moment geen geluid. De medische term voor oorsuizen is tinnitus.



Het geluid dat iemand hoort kan verschillende vormen aannemen, daarom is de benaming oorsuizen niet volledig. Zo omschrijven mensen de geluiden die ze horen als: ruisen, fluiten, sissen, rinkelen, zoemen, brommen of suizen. Het geluid kan soms zacht of hard zijn, de hele dag aanwezig zijn of zo nu en dan verdwijnen.

Gevolgen oorsuizen

De gevolgen van oorsuizen kunnen groot zijn. De mate van impact verschilt van persoon tot persoon. In sommige gevallen kan oorsuizen leiden tot concentratieproblemen, slapeloosheid, verhoogde prikkelbaarheid, depressie, hoofdpijn, vermoeidheidsklachten en gevoelens van angst. Ook lijken mensen met tinnitus minder goed te horen.

Oorzaken oorsuizen

De oorzaak van tinnitus is vaak onduidelijk. Mogelijke oorzaken van oorsuizen zijn:

- **Overmatig lawaai**

Bij herhaalde blootstelling aan teveel lawaai kan tinnitus blijvend worden. Door dit lawaai kunnen gehoorcellen in het binnenoer beschadigd raken, waardoor deze vanzelf geluidsprikkels doorsturen naar de hersenen.

- **Otosclerose**

Otosclerose is een verkalking van bepaalde botjes in het middenoor. Via deze botjes worden geluidstrillingen via het trommelvlies aan het slakkenhuis doorgegeven. Als de verkalking ook naar het slakkenhuis doortrekt, dan ontstaat er een binnenoeroverlies en dat kan tinnitus veroorzaken. Otosclerose treedt voornamelijk op bij vrouwen tussen de 30 en 45 jaar.

- **Langdurige oorontsteking**

Als gevolg van een langdurige oorontsteking kunnen de zenuwcellen in het binnenoer beschadigd raken.

Hierdoor sturen deze cellen dan vanzelf geluidsprikkels naar de hersenen toe, waardoor je een geluid hoort dat er in het echt niet is.

- **Ziekte van Ménière**

Wanneer je de ziekte van Ménière hebt, dan werken je hersenen niet goed samen met je binnenoer. Hierdoor kan iemand last krijgen van tinnitus.

- **Gezwel**

Een goedaardig gezwel van een bindweefsel om de zenuwvezels van de gehoor- en evenwichtszenuw kan tinnitus veroorzaken. Dit gezwel kennen we als de brughoektumor. Een brughoektumor is geen hersentumor en bestaat dan ook niet uit kwaadaardige cellen en zal ook niet uitzaaien. Echter, er kunnen wel klachten ontstaan, waaronder oorsuizen.

Leeftijdsgebonden gehoorverlies

Met het ouder worden, slijten onze haarcellen in onze oren wat gehoorverlies kan veroorzaken en in sommige gevallen ook tinnitus.

- **Ongeval**

Tinnitus kan door een ongeval ontstaan. Bij verstijving van spieren, bottrauma in de nek of de schedelbasis in het gebied van je oor ontstaat soms oorsuizen. Ook bij een whiplash, na een hersenschudding of schedelbasisfractuur kan tinnitus ontstaan.

Behandeling tinnitus

Er bestaat momenteel nog geen behandeling die oorsuizen kan genezen. De behandelingen die er zijn richten zich vooral op het beter omgaan met deze aandoening, zodat je er minder last van hebt.

Wat kun je doen?

- **Maskeren geluiden**

Een methode die kan helpen is het maskeren van de geluiden. Hiermee probeer je het oorsuizen te overstemmen door geluid van buitenaf. Dat kan door middel van een gewoon hoortoestel. Een gewoon hoortoestel versterkt namelijk alle natuurlijke geluiden van buitenaf al. Bij sommige mensen kan dit het oorsuizen maskeren. Een tinnitus-maskeerder is een hoortoestel dat zelf geluiden produceert. Dit geluid is dan voor jou wel aanwezig, maar zo zacht dat omstanders het niet horen. Sommigen hebben hier baat bij.

- **Cognitieve gedragstherapie**

Hierbij leer je technieken om zelf de last te verminderen. Het doel is om beter met je klachten om te gaan, zodat de tinnitus of overgevoeligheid voor geluiden een minder centrale rol in je leven zal spelen.

Bronnen: Universitair Medisch Centrum Utrecht, Diaconessenhuis, Isala en Gezondheid en Wetenschap

Zevenblad

is een onkruid dat onder de grond met worteluitlopers door woekert. Hoe je op een milieuvriendelijke manier



zevenblad kunt verwijderen en voorkomen lees je hier.

Zevenblad draagt de mooie naam *Aegopodium podagraria*.

Het is echter een van de meest gevreesde onkruiden in de tuin

en wordt daarom ook wel tuinmansverdriet genoemd.

De lange, witte wortels zijn lastig te verwijderen en als ze afbreken groeit er snel weer een nieuwe plant uit. Zo kan zevenblad de mooie borderplanten snel overwoekeren.

Hoe zevenblad verwijderen

Het definitief weghalen van zevenblad is een lastige taak. Schoffelen heeft weinig zin omdat deze plant zich ondergronds snel uitbreidt. Elk afgebroken worteltje loopt weer uit. Het is dus belangrijk alle wortels te verwijderen, als er al veel zevenblad in de tuin groeit is dit echter niet te doen.

We geven je hier enkele tips om het zevenblad bestrijden:

- Is er weinig zevenblad in de tuin gebruik dan een vorkje of een riek en haal zorgvuldig alle wortels uit de grond.
- Een rigoureuze oplossing is de grond afdekken met zwart folie. Omdat het zevenblad geen licht meer krijgt sterft de plant af. Dit kan wel twee jaar duren.
- Bespuit het blad met een milieuvriendelijk bestrijdingsmiddel, of gebruik een kwastje. Het middel komt via het blad terecht in de wortels, na enige tijd wordt het blad bruin. Verwijder het blad pas als het bruin is geworden. Het is aan te raden in het vroege voorjaar te spuiten, als het blad net boven de grond komt en andere planten nog niet in de weg staan. Pas het middel toe op een droge dag. Spuit nog eens als jonge scheutjes de kop opsteken. Let op: niet op andere planten spuiten.
- Pluk het blad van zevenblad regelmatig weg, zo verzwakt de plant. Blijf volhouden, maar het zal niet lukken om de plant op deze manier helemaal weg te krijgen.
- Plant nog sterkere planten op de plek, om zo het zevenblad onder de duim te houden. Geschikt is bijvoorbeeld de ooievaarsbek [Geranium macrorrhizum](#).

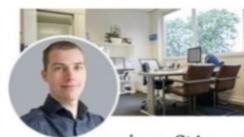
TIP

Gooi tuinafval waar zevenblad in kan zitten nooit op de composthoop. Pas op met stekjes uit andermans tuin, er kan misschien zevenblad mee komen met het gekregen plantje.



“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

MaatjeZ

centrum voor mantelzorg

Mantelzorgbijeenkomst
Waterrijck dinsdag 16 mei.

NAH (niet aangeboren hersenletsel)

Dinsdag 16 mei van 16.00-17.30 uur

Waar: Brasserie van Waterrijck (Lessestraat 8, Heemskerk).

Wij vertellen wij u over de verschillende mogelijkheden van dagbesteding, andere mogelijkheden van vervangende mantelzorg (respijtzorg) en is er een tafel met zorgtechnologie.

Er is gelegenheid om samen in gesprek te gaan en ervaringen uit te wisselen.

Als u vragen heeft bel of mail ons:

Mirjam Nagtegaal: dagbeweging@vivazorggroep.nl of bellen: 06-203 96 752

Hanna Blankevoort: H.Blankevoort@maatjez.nl of bellen 06-122 70 504. U kunt met z'n tweeën komen. Aanmelding is noodzakelijk en graag **vóór 8 mei a.s.** bij Mirjam of Hanna.

Heeft u 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 06-589 63 183 of mailen naar: d.tinga@maatjez.nl



Kom op! Mei 2023



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-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
Lets's twist again (dans) Uitjezorg IJmond	wo 3,17 en 31 mei	Reigershoeve	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: locatie zie website	do 25/5	MaatjeZ	10.30-12.00
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 / graferen)	di	Handen Ineen	09.15-12.00
Stut-ensemble (start sept. 2023)	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
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 5/5, 26/5	Handen Ineen	09.30-12.00
Cultuur			
Leesgroep Samen met een boek op maandag	ma 2 ^e vd maand	Stut	10.00-11.30
Leesgroep Boekensteun	di	Stut	09.15-10.45
Zingen in een koor. De meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Cursussen			
Bridge 2 ^e jaar	di	Stut	11.45-13.45
Bridge 2 ^e verlengde cursus	di	Stut	14.00-16.00
Digitaal Lokaal	do	Spectrum	13.00-14.00
Schilderen Uitjezorg IJmond	do 11 en 25 mei	Reigershoeve	14.00-16.30

wat	dag	waar	tijd
Ontmoeten			
Vrouwen voor vriendschap 50+. Aanmelden 06-484 57 632	zo 21	Schuilhoek	14.00-16.00
Leer de Reigershoeve kennen	zo 14	Reigershoeve	15.00-17.00
Koffie Plus	ma t/m vr	Stut	09.30-15.30
Alzheimer Trefpunt: omgaan met beperkingen in de zelfzorg	di 9	Stut	19.00-21.00
Mantelzorgbijeenkomst Waterrijck: Lessestraat 8, Heemskerk	di 16	Waterrijck	16.00-17.30
Lady's day in Boskoop. Met de bus naar modeshow met muziek. Koffie en lunch daarna winkelen (opgeven www.evelaer.nl)	di 23	d'Evelaer	08.30-17.00
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 Italië met muziekquiz van Jan Schaaf	wo 10	d'Evelaer	13.00-15.30
Zing-Cirkel-ochtend IJjezorg IJmond	wo 10	Reigershoeve	10.15-11.45 / 14.00-16.00
Zing-Cirkel-ochtend IJjezorg IJmond	wo 24	d'Evelaer	10.15-11.45 / 14.00-16.00
Thema bijeenkomst: Wat is dementie, Alzheimer.afd. Midden Kennemerland (opgeven www.evelaer.nl)	do 25	d'Evelaer	14.00-16.00
Open Boekenbindwerkplaats	do 24/5	Handen Ineen	14.00-16.00
Kom binnen! Koffie en een goed gesprek (niet op 5 mei!)	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Zelfhulpgroep De Reiger	vr 5 en 26	Reigershoeve	13.00-15.30
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag vd maand € 1,50	zo 7/5 en 4/6	Spectrum	13.30-16.00
Kienen	zo 4 juni	Schuilhoek	14.00-16.00
Leren Klaverjassen	ma	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassen	ma 15 /5	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
Klaverjassen	elke dinsdag	d'Evelaer	13.30-16.30
Kienen	ma 22	Jansheeren	14.00 (zaal open 13.30)
Keezen om de week (even weken)	wo 3,17 en 31	Jansheeren	13.30-16.00
Scrabble	wo	Jansheeren	vanaf 09.30
Vrij biljarten op de klok	wo + do	Jansheeren	09.00-11.30
Klaverjassen Gezelligheid troef om de (oneven) week	wo 10+24 en 7/6	Jansheeren	13.30-16.30
Klaverjassen	wo	Stut	13.00-16.00
Kienen	wo 31	Stut	13.30-15.30
Recreatiemiddag met o.a. keezen, klaverjassen, kosten € 2,50	do	Spectrum	13.30-16.30
Competitie Bridge (start september 2023)	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 in Buurtcentrum Wijk aan Duin Beverwijk	wo 10	Maatje Z	09.30-11.00
Inloopsprekkuur wijkpunt Europaplein 63-65	wo 10	Maatje Z	13.00-14.00
Modeshow en kleding kopen	wo 10	Stut	13.30
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 /5 en 3/6	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
Reigershoeve Uitjezorg IJmond	Oosterweg 5B	0251-207 029	www.uitjezorgijmond.nl

En? Uit geweest? Keuze genoeg. Wat te melden? Mail ons! seniorheemskerk@metheemskerk.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@tpggerardkool.nl



HUISONTRUIMINGIJMOND

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

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

Gratis en vrijblijvend meer info en/of offerte ontvangen:

Bel: 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.



St Caecilianieuws

Op uitnodiging van een Amerikaans Universiteitsorkest geeft Caecilia op 24 mei samen met dit orkest een concert. Het concert vindt plaats in de Kerkgebouw "De Duif", Prinsengracht 756, Amsterdam.

De orkesten zullen ook enkele stukken samen spelen. Meerdere dergelijke orkesten maken een Europese muzikale rondreis. Aankomst en vertrek is meestal Amsterdam.

Onze dirigent Ruud Pletting heeft connecties met enkele orkesten en dirigenten.

Het is steeds weer een uitdaging om op deze wijze muziek te kunnen maken.

Met muzikale groet,
Jaap Hilbers.



We hebben een heel leuk seizoen gehad en we hopen dat u het ook gezellig heeft gehad.

Op 22 mei hebben we de laatste kien en daarna gaan we met vakantie, maar op 25 september gaan we dan weer van start en we hopen u allen dan weer te zien.

22 mei gaat de zaal zoals gewoonlijk open om 13.30 uur en beginnen we om 14.00 uur.

De kosten zijn voor 3 rondes € 4,00.

We wensen u allen een fijne zomer en vakantie.

Tot ziens in september.

Het Kienteam

Wij gedenken

15-01	mevr	E.F. Reep	79	06-03	dhr	J.T. Pels	86
21-02	mevr	A.L. Disseldorp-Hoogeboom	94	06-03	mevr	J.C.M. Bos-Zonneveld	83
21-02	mevr	J. Kozijn-Doornhof	92	07-03	dhr	W.J. v.d. Zon	74
23-02	dhr	J.W. Vlietstra	88	09-03	mevr	J.C. Kempen	69
24-02	dhr	G. van Zwieten	77	10-03	mevr	J.M.H. Kruidenberg-van Saaze	92
24-02	dhr	P. Heidinga	84	10-03	mevr	P.J. Patterson-v.d. Berg	91
24-02	mevr	W.M. Heij-Groen	99	10-03	dhr	F. de Graaf	86
26-02	mevr	F.M. Idema	88	10-03	mevr	A.M. Schouws-Niesten	95
26-02	mevr	A.F.J. van Stein-Spek	79	11-03	mevr	A.M. v.d. Does-de Ruyter	81
01-03	mevr	A. Schrijvers-Vilsecker	83	11-03	dhr	G.K. van Wanrooij	72
02-03	mevr	C.M.C. Niesten-Kuijs	82	11-03	dhr	J. Welboren	101
02-03	mevr	J. van Es	89	12-03	dhr	J.O.J. Bredeveld	85
03-03	dhr	J.M.T. Mak	85	13-03	dhr	J.M. v.d. Bergh	93
03-03	mevr	C. Koster-Doets	90	14-03	dhr	A. Koer	77
04-03	mevr	J. Verschuur-van de Wiel	75	15-03	mevr	G.H. Sloodjes-Terol	92
06-03	mevr	A. Neumann-van Baaren	72	16-03	mevr	E.C. van Keulen-Donker	84
06-03	dhr	J. Cuperus	73	17-03	dhr	M.M. Heeremans	87

Bron: Burgerlijke Stand Heemskerk

Omarmen



*Ik wou dat we door mijn armen om je heen te slaan
Naar een plek konden gaan
Waar verdriet heel even
Niet meer zou bestaan*



**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

Instelling	Telefoon	Dag	Tijd
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) Maerten 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	09.30-12.00
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 Maerten 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		