

SENIOR

HEEMSKERK

ONTMOETINGS DAG SENIOREN

Zaterdag
9 september 2023
13.30 tot 16.00 uur
Gemeentehuis
Heemskerk

←
Informatiemarkt

Koffie/thee

Ontmoeting



TOEGANG IS GRATIS, AANMELDEN NIET NODIG

gemeente



Heemskerk



SEPTEMBER 2023

SENIORENMARKT



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



Mandy Wanmaker
Wanmaker Uitvaart

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

Fieniemienie

Het was vorig jaar dat eerst de overgroot oma, en kort daarna de overgroot opa van Fien kwam te overlijden. Fien was toen 2,5 jaar oud en had van haar familie de liefelijke bijnaam 'Fieniemienie' gekregen, vernoemd naar het nieuwsgierige en leergierige muisje van Sesamstraat. En deze naam had ze niet voor niets gekregen, want Fien was net zo nieuwsgierig en

leergierig. Zo stelde ze overal vragen over: "Waarvoor zijn deze zakdoekjes?" En "Waarvoor moeten de knopjes op de kist?".

Ook was Fien heel hulpvaardig. Ze werd overal in betrokken en wilde ook overal bij helpen. Zo droeg ze de foto, lopend voorop de stoet bij het dragen van de kist. Legde ze samen met mij de zakdoekjes klaar in de aula voorafgaand aan de dienst, en plaatste ze de bloemen mooi neer bij oma en later opa.

Maar het mooiste was nog toen ze met mij ging voorlopen voor de rouwwagen. Ik legde haar uit dat we moesten buigen en daarna langzaam moesten lopen. Waarop ze mij schuin omhoog aankeek met haar grote blauwe ogen en zei: "Nee, we moeten huppelen!". Waarop ik zei: "Oja, is dat zo? Moeten we dat? Zullen we dat maar doen dan?"

Ze pakte mijn hand vast en begon te huppelen, en ik, ik huppelde uiteraard met haar mee.

't Is weer voorbij die mooie zomer

Nou of het een mooie zomer was zal voor eenieder wellicht anders zijn geweest.

Hier in Heemskerk hebben we te maken gehad met snikhete, kletsnatte en mooie zomermaanden en tussendoor kwam de storm Poly zorgen voor voldoende haardhout. Gelukkig is de schade beperkt gebleven tot materiële zaken. Elders in Europa was het op verscheidene plekken 'alle hens aan dek' door bosbranden, extreme hitte, overstromingen en aardverschuivingen.

De vijftigste Heemskerkse fietsvierdaagse is verreden en de organisatie mag zich nog steeds verheugen op een massale deelname. Zelfs het weer werkte nog mee en met optredens van twee koren werd de laatste dag grandioos afgesloten bij ADO'20.

Maar goed, het is voorbij en de activiteiten voor de ouderen gaan weer van start.

De redactie zal weer trachten een zoveel mogelijk compleet overzicht te publiceren van datgene wat er in Heemskerk te beleven c.q. te doen valt met betrekking tot de ouderen.

Op zaterdag 9 september presenteren vele organisaties zich weer aan het publiek in de hal van het gemeentehuis van 13.30 tot 16.00 uur. Het is zeker aan te bevelen daar een kijkje te nemen en te aanschouwen wat er zoal aangeboden wordt voor de oudere Heemskerkers.

Kijkt u ook eens naar de mogelijkheden om u te melden als vrijwilliger bij één van de organisaties. Er zijn heus vacatures genoeg.

In deze editie van de Senior treft u aan:

- Viva!Dagbeweging Het Fort
- Bellissimo
- Mantelzorgnetwerk in de wijk
- Zonnebloem
- 50 jaar Heemskerkse Fietsvierdaagse
- Tekenen met schoolkinderen
- Sporters gezocht
- Reiscommissie
- Tafeltennissen bij TTV Heemskerk
- Kennemer Bloemendagen d'Evelaer
- Biljarten in De Schuilhoek
- St. Caecilianieuws

Ik wens u weer veel leesplezier.
Namens de redactie,

Jan de Looze

Senior voor Heemskerkse Ouderen

53^e jaargang, nummer 1, september 2023

Verschijningsdatum:

vanaf dinsdag 5 september 2023

Inleverdatum oktobernummer:

uiterlijk 11 september 2023

Oplage:

5713 exemplaren - 331 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: Van Rixel en van Hoesel

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

Het is alweer voorbij die mooie zomer.....!

Dit liedje kent u vast nog wel. We hopen dat u van het zomerweer hebt kunnen genieten. En de komende maanden zullen zeker nog mooie dagen voor u in petto hebben.

Wij van NVVS afd. Alkmaar IJmond zijn alweer druk bezig met het organiseren van activiteiten in het najaar van 2023. Daarom wil ik u herinneren aan de **inloopspreekuren in de Bibliotheek** in het **Gemeentehuis van Heemskerk**. Die beginnen, na de vakantieperiode, weer op de derde donderdag van de maand dus **donderdag 21 september 2023** van 10.00 tot 12.00 uur. U bent van harte welkom!



Nu wil ik u graag wat vertellen over de schrijftolken. De schrijftolk is een persoon die het gesproken woord m.b.v. een speciaal toetsenbord (zie plaatje) en laptop omzet in geschreven tekst die u op een beeldscherm kunt aflezen. Wanneer u slechthorend bent en u wilt het gesproken (b.v. op een bijeenkomst of een belangrijke vergadering) goed kunnen volgen, dan is de schrijftolk een prima oplossing. U kunt tolkuren aanvragen bij UWV.nl/tolk. Voor privé situaties krijgt u 30 tolkuren per jaar toegewezen. Via mijn.tolkcontact.nl kunt u rechtstreeks een tolk inschakelen. Wanneer u een tolk voor het eerst ontmoet, is het belangrijk dat u goed kennismakt met de persoon en vertelt wat u hoorprobleem precies is. Dat zal de tolk helpen haar/zijn taak goed te vervullen. Er zijn in Nederland 150 schrijftolken ingeschreven.

Wanneer u meer wilt weten over de schrijftolken, kijk dan op de site van www.stichtinghoormij.nl

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.

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 komen 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 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 hien.nio@gmail.com
- Ria Sinkeldam, 0251-246 900 of rsinkeldam@gmail.com

Jeu de Boules is populair!



Jeu de Boules wordt steeds populairder. Zelfs Roxeanne Hazes doet het! In bijna iedere stad of dorp is inmiddels wel een jeu de boules club. Ook in HEEMSKERK! Club de Petanque Bonne Chance is een leuke sociale club met leden van 15 tot zeker 85 jaar. Met een heel gezellig clubhuis en groot terras.

We spelen iedere zaterdag- en maandagmiddag van 13:00 uur tot ongeveer 16:00 uur. Iedereen kan het leren, de spelregels zijn simpel en je bent lekker in de gezonde buitenlucht. Kom eens kijken en doe een paar keer vrijblijvend mee om te uit te proberen.

Meld je aan via secretaris.bonnechance@ziggo.nl of bel Diane Edeline tel. 06 524 94 952.

Viva!Dagbeweging Het Fort opent de deur op dinsdag 3 oktober!



**Week tegen Eenzaamheid
(28 september t/m 4 oktober)**

Door het hele land is er tijdens de Week tegen

Eenzaamheid extra aandacht voor het thema eenzaamheid en sociaal isolement. In veel plaatsen zijn er speciale activiteiten waar mensen elkaar ontmoeten en nieuwe contacten kunnen leggen.

Viva!Dagbeweging het fort biedt dagbesteding en draagt bij aan het gevoel van erbij horen en het vergroten van het gevoel van welzijn. Het is voor een brede doelgroep ouderen met een WMO (of WLZ) indicatie. Viva!Dagbeweging het Fort wil graag samen met de beheerders van het Muziekfort meedoen aan deze landelijke actie en stelt belangstellenden in de gelegenheid om kennis te maken met deze unieke locatie, welke onderdeel is van de stelling van Amsterdam en op de werelderfgoedlijst van Unesco staat.

Programma dinsdag 3 oktober;

- 11.00-12.00 uur; Samen zingen "Those were the days" popliedjes van vroeger.
Met aansluitend een kleine lunch (verzorgd door deelnemers van de Dagbeweging), verwachte eindtijd tot 13.00 uur.
 - 14.00-14.45 uur: rondleiding 'Muziekfort' en/of aansluitend high tea, verwachte eindtijd 16.15 uur.
- Gedurende een bezoek is er mogelijkheid tot
- het nuttigen van een kopje koffie/thee;
 - het verkennen van het fort en opdoen van informatie over Viva!dagbeweging;
 - het laten maken van een (portret)foto, eventueel gezamenlijk met partner/mantelzorger.

Deelname is gratis.

Aanmelden (beperkt plek) bij Mirjam Nagtegaal via:
m.nagtegaal2@vivazorggroep.nl

Voor meer informatie kunt u bellen; 06-203 96 752.
Adres; Vuurlinie 1 (Fort aan den Sint Aagtendijk) in Beverwijk, langs de Rijksweg A9.

Theater en Filmhuis 'De Cirkel'



Antonie
Verherentstraat
1, Heemskerk,
LAURENTZ Uit & Eten,

waardoor een film of theatervoorstelling gecombineerd kan worden met een hapje of drankje. Het aanbod bestaat uit mooie en ontroerende koffieconcerten, verrassende cabaret- en theatervoorstellingen en

prachtige en grappige films. In een intieme sfeer van een zaal met circa 75 zitplaatsen, is het genieten van de voorstellingen.

• Cabaret

De maand september wordt op zaterdagavond 23 september afgesloten met een muzikale cabaretvoorstelling. Cabaretier Boban Benjamin Braspenning treedt op met zijn voorstelling *Boompje Beestje*.

• Toegangskaarten

via de website www.decirkelheemskerk.nl zijn toegangskaarten te bestellen. Op de dag van de voorstelling kunnen ook kaarten aan de zaal gekocht worden (betalen via pin).

Dit kan vanaf een half uur voordat de voorstelling start.

• Programmaboekje

Alle theatervoorstellingen van het nieuwe seizoen en de filmvoorstellingen voor de maanden september en oktober zijn te vinden in het nieuwe **programmaboekje**. Dit boekje is op te halen bij grand café Laurentz en de bibliotheken van Heemskerk, Beverwijk, Castricum en Uitgeest.



GEZELLIG

Ben je 55 jaar of ouder en eenzaam en zoek je als vrouw of man vertier en gezelligheid, meld je dan aan als lid van de biljartclub "de Slof."

Onze biljartzaal telt drie biljarts. We hebben een eigen keuken en toiletgroep.

Niet kunnen biljarten is geen probleem, want er zijn leden die u wegwijs kunnen maken. En er zijn keu's voor de belangstellenden aanwezig.

We hebben een lift voor mensen die slecht ter been zijn.

Kom eens langs en drink gezellig een kopje koffie mee en neem een kijkje in onze zaal op de eerste etage.

Adres Trijntje Kempstraat 17, Beverwijk
Ingang Socius
Contactpersoon W. Thomas
Telefoon 06-278 81 454

Balance Energy Gym bij Het Spectrum

Heeft u behoefte aan meer focus, souplesse en rust? Of ervaart u klachten door stress? Doe vrijblijvend een proefles mee met Balance Energy Gym.

In balans is ons lichaam het beste in staat om zichzelf te genezen. Met Balance Energy Gym gaan we op zoek naar de oorzaken van klachten. U leert stress los te laten en bouwt flexibiliteit en kracht op met oefeningen gebaseerd op Yoga, Pilates en Energetische ontspanningstechnieken. Daarnaast leert u emoties en hormonen in balans brengen middels een yoga vorm die het lichaam ondersteunt in het ontgiftingsproces.

Voor wie is het geschikt?

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

Meedoen? Meld u aan via 088 - 88 76 800, cursusbureau@metheemskerk.nl of schrijf u direct i www.metheemskerk.nl/activiteiten/volwassenen



Vrijwilligers Fietsvierdaagse gezocht!

Na een geslaagde editie van 2023 gaat de werkgroep van de Heemskerkse Fietsvierdaagse in september alweer aan de slag met de voorbereidingen voor de editie van 2024.

Omdat er een paar medewerkers met pijn in het hart aangegeven hebben met ingang van het volgende jaar te stoppen i.v.m. leeftijd of gezondheid, zijn we op zoek naar mensen die deze enthousiaste groep willen komen versterken. Taken van de werkgroep zijn:

- Elke eerste woensdagochtend van de maand vergaderen
- Digitale vaardigheden
- routes uitzetten
- sponsors en adverteerders werven
- hand- en spandiensten verrichten
- tijdens de vierdaagse stempelposten bezetten

Voor meer informatie of aanmelding:

gerdariksm@icloud.com



Gemengd Koor Bellissimo viert eind van dit jaar het 65-jarig jubileum. Ter gelegenheid van dit heuglijke feit geven wij op zondagmiddag 12 november a.s. een feestelijk concert in de Morgensterkerk te Heemskerk, aanvang 14.30 uur.

Het belooft een zeer gevarieerd programma te worden met liederen van o.a. Haydn, Mozart, Dvorak en Offenbach. Zie het als een "cadeautje" aan u! De soliste op die middag is de sopraan Sabine Kirsten. Henk Veldman laat een prachtig stuk op het orgel horen. Onze vaste pianiste, Lena Lelyukhina is natuurlijk ook van de partij. We hopen op een volle kerk en hebben daarom de toegangsprijs voor dit feestelijk gebeuren bewust laag gehouden.

Entreprijs bedraagt € 10.00 incl. koffie, thee of frisdrank in de pauze.

In september gaan de repetities weer beginnen. Het koor oefent elke week op de woensdagavond in de Vrijburcht in Heemskerk van 19.30 tot 21.45 uur o.l.v. dirigent Hans van Rutten. Bellissimo heeft zich ook dit jaar weer aangemeld voor het Vrijburcht Korenfestival. Op zaterdag 30 september opent Bellissimo om 13.00 uur de middag met een optreden van een half uur. Daarna volgen er nog andere koren. Kom gerust binnen lopen om te genieten van de verschillende koorklanken. Zo gauw het hele programma van het jubileumconcert bekend is, kunt u dit lezen op onze website:

www.gemengdkoorbellissimo.nl

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



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

Nellie van Kolstraat 6
Tel 0251 232477
Heemskerk

EEN RIJBEWIJS AANVRAGEN OF VERNIEUWEN



GOEDKOPE RIJBEWIJSKEURINGEN
(Door BIG gereguleerde arts)

ELKE DERDE ZATERDAG VAN DE MAAND

ACTIE VOOR SENIOREN EN MEDISCH TOT 01-01-2026

Senioren (75+)	€ 35,00
Medisch	€ 35,00
Groot Rijbewijs	€ 55,00
Taxipas	€ 55,00
Medibus	€ 55,00
Medibus-taxi	€ 80,00
Medibus-Groot	€ 80,00

rijbewijs 1710

Andere benamingen of combinatiebenamingen op aanvraag



Buurtspectrum
het Spectrum
Lauraplein 1
1961 GP
Heemskerk



Aanmelden en informatie.
telefoon: 06-53 167 166 of 06-33 00 95 94
(u wordt altijd teruggebeld bij geen gehoor)
e-mail: aanmeldingen@bssn.nl
(in samenwerking met gemeentelijke instanties)



Buurtspectrum
het Spectrum
Lauraplein 1
1961 GP
Heemskerk



Wat gaat u doen?

We hebben alle tijd om onze vrije tijd een bestemming te geven. Geen verplichtingen meer of had u zich laten inschakelen als vrijwilliger of kinderoppas. Geweldig als u zich beschikbaar stelt voor een vereniging of stichting want zonder vrijwilligers kan de economie niet meer draaien. Eerder werd u verteld dat deze taak u slechts enige uren per week zou kosten. In de praktijk wordt deze spiegel u voorgehouden om u te paaien. In de praktijk komen daar meestal wat uurtjes bij. Maar goed, u bent enthousiast dus zegt u: Ja. En u bent er inmiddels achter gekomen dat vrijwilligerswerk niet vrijblijvend is. Oké, er is geen man overboord want als het goed is heeft u enige bedenktijd gevraagd en een proefperiode. U hoeft zich niet te schamen als u zich terugtrekt. Vrijwilliger worden is niet verplicht.

Wellicht kunt u uw tijd anders en aangenamer indelen. Bent u dol op uw kleinkind dan ligt er een schone taak voor u klaar. Echter kunt u hier niet zo snel uw enthousiasme omzetten in pessimisme. Hier geldt meestal: wie A zegt moet ook B zeggen. Een rooster van beide partijen moet wel aansluiten op uw andere afspraken. Gelukkig komen alle partijen er wel uit. Bedenkt echter dat ook eventuele navolgers een beroep zullen doen op uw vrije tijd.

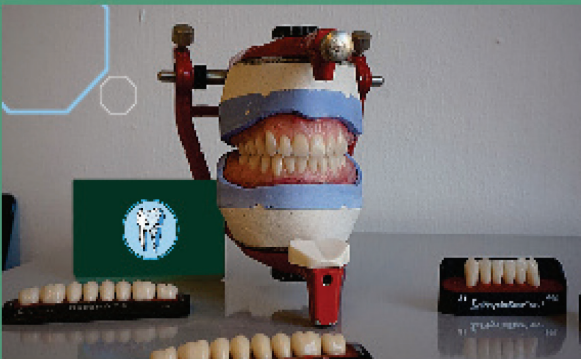
Fred Wijers



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.

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

De Vrijwilligers van Kasteeltuin Assumburg

In Heemskerk zijn wij trots op de Kasteeltuin van kasteel Assumburg. Deze tuin is 12 jaar geleden ontworpen door Nico Brantjes, naar het voorbeeld van de baroktuin, die 300 jaar geleden in de Frans classicistische stijl aangelegd was. Ik ga in gesprek met de dames, Corry de Groot, voorzitter en Ina Ligthart, bestuurslid van de Stichting Vrijwilligers Kasteeltuin Assumburg. Het bestuur bestaat uit 5 mensen, ook zij zijn vrijwilliger. Er zijn 50 vrijwilligers werkzaam in de tuin en 30 in het in 2016 geopende Koetshuys. In de tuin werden met veel geduld de honderden plantjes gepoot, er wordt geschoffeld, gesnoeid en opgeruimd.



De werkers in de tuin worden aangestuurd door een hovenier die tweemaal in de week aanwezig is. Deze hovenier doet ook het

zware werk, bijvoorbeeld het snoeien van de grote hagen etc. De tuinvrijwilligers zijn vaak met vaste ploegen. Zij komen meestal een dagdeel per week, kennen elkaar en zijn in de loop der tijden hecht geworden. Het sociale aspect is mede van belang. Er is een aparte groep stoere mannen voor de uit 150 soorten fruitbomen bestaande boomgaard en er is een aparte groep voor de groentetuin. De rozentuin wordt op aanwijzing van de hovenier gesnoeid, een klus waar niet iedereen heel blij mee is, want men komt meestal gehavend uit de tuin door de vele doornen. *“Wat gebeurt er met de opbrengst van de fruitbomen in de boomgaard?”* De appels en peren worden geperst in een spectaculaire mobiele sappers op de Herfstmarkt die een keer per jaar plaatsvindt.

De fruitbomen zijn allemaal oude rassen en worden biologisch gekweekt. Het fruit is minder geschikt voor de consumptie maar prima om er sap van te maken.

“Hoe komt uw stichting aan het benodigde geld om alles te kunnen betalen?” De kasteeltuin is van de gemeente, een van de paradedpaardjes van Heemskerk. De gemeente financiert en is uiteraard zeer blij dat zoveel vrijwilligers de tuin laten zijn zoals hij al jaren is. Onlangs is een Biodiversiteitspad met informatieborden aangelegd in de boomgaard. In de boomgaard wordt het gras in gedeelten gemaaid om de insectenpopulatie te bevorderen en de bezoekers te laten zien dat deze manier van tuinieren tegenwoordig gepromoot wordt en

noodzakelijk is om de biodiversiteit te verhogen. Bij het Koetshuys zijn 30 vrijwilligers betrokken. Dat lijkt heel veel maar het Koetshuys is 6 dagen per week open, de



vrijwilligers (dames en heren) werken meestal een dagdeel per week. Rekening houdend met vakanties en wellicht tijdelijk uitval door ziek en zeer is deze hoeveelheid mensen echt nodig om de openingstijden te waarborgen. 's

Morgens worden de tafels en stoelen voor het terras klaargezet, de gasten van de tuin kunnen koffie, thee of iets anders nuttigen.

In het Koetshuys zijn regelmatig bijeenkomsten, vergaderingen en workshops. Een keer per maand zijn er in de zomer op woensdagmiddag creatieve- en educatieve bezigheden voor kinderen die worden georganiseerd door de stichting NME (Natuur en Milieu Educatie IJmond). Er worden door de vrijwilligers diverse activiteiten georganiseerd. In de zomer is er elke derde week van de maand op zondag een muziekavond en begin oktober wordt er, zoals hierboven beschreven, de Herfstmarkt gehouden. Een enkele keer is er een toneelvoorstelling of expositie. Dames, bedankt voor uw tijd en heldere uitleg over de wetenswaardigheden van Kasteeltuin Assumburg. Voor alle activiteiten, rondleidingen en evenementen is het handig de website te bekijken:

www.kasteeltuinassumburg.nl

Tineke

BOLLEMEIJER  **GEZICHTSBEPALEND**
BRILLEN EN CONTACTLENZEN

**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



St. Caecilianieuws

Het is een mooi maar ook zeer druk programma geweest. Muziekvereniging St Caecilia Heemskerk heeft in haar jubileumjaar 13 concerten gegeven. Hiervan waren er 5 optredens met Fanfare, Nova en jeugdleden. Nog nooit hebben zoveel toehoorders de concerten bezocht. Geschat wordt dat er ± 2000 bezoekers zijn geweest.

Het grote openingsconcert van 25 mei 2022

Heemskerkfestival was met fanfare, nova, jeugd en ... regen. Desondanks: een groot succes.

Het voorjaarsconcert "Jong en Oud" werd zo druk bezocht, dat meerdere bezoekers niet meer werden toegelaten.

Het slotconcert tijdens het "Zomerpodium" nabij slot Marquette was tot op het laatste moment de vraag: zouden wind en storm nog spelbreker worden? Gelukkig niet. Geslaagd en veel publiek.

De wat intiemere concerten werden door NOVA verzorgd. Halloween, Kerstconcert, Westerheem, de afsluitende muzikale omlijsting van de scholenprojecten en een Zomereavondbuitenconcert.

Een spektakelstuk voor Nova was dat zij meespeelde met nog eens 50 bevriende muzikanten. Dit alles ter ere van de trouwdag van dirigenten van Nova, Lindy en Koen. Wat een groots muzikaal jaar.

Het zal alle muzikanten een extra impuls geven om door te gaan met "Blazen" en "Slaan".
Dat kan, want de repetities starten 1 en 5 september.

Met muzikale groet en tot horens,
Jaap Hilbers



Mantelzorgnetwerk in de wijk

Wie het nieuws in de krant en op tv volgt, kan er niet meer omheen: wij ouderen zullen in de nabije toekomst meer voor onszelf en voor elkaar moeten leren zorgen.

Nog los van de rol van een overheid die bezuinigt op de ouderenzorg en de stijgende zorgkosten zijn er simpelweg ouderen 'teveel' en verzorgers te weinig. Je kunt daar tobberig en triest van worden, maar je kunt ook naar oplossingen zoeken: wat kunnen we zelf doen?

Ik denk: **meer mantelzorg voor elkaar**. Dit idee is ook de basis voor de zogenaamde 'Knarrenhofjes' op diverse plekken in Nederland, maar de ontwikkeling daarvan neemt jaren in beslag (het plan voor het Knarrenhof in Heemskerk is uit 2017, maar voor zover ik weet nog verre van gerealiseerd). De gedachte van zo'n hofje is: *als je elkaar beter kent, en de loopafstand tot elkaar is klein, is een helpende hand makkelijker te geven, maar vooral ook: te vragen!* De combinatie van korte afstand en een bekend en hartelijk gezicht hoeft volgens mij niet te wachten op speciale wijpjes, maar kan ook gerealiseerd worden door netwerken in een (deel)wijk, waarbij iedereen kan blijven wonen waar hij of zij nu woont. Elkaar leren kennen hoeft niet via een gezamenlijk beheerde tuin zoals in menig Knarrenhofje, maar kan ook met kleinschalige simpele activiteiten, bijvoorbeeld beurtelings bij een van de leden van het netwerk thuis. Daarbij moet het informele en gezellige centraal staan.

Dit zijn zomaar wat gedachten, die ik graag met een paar andere geïnteresseerden zou willen uitwerken. Wat kan het netwerk voor de deelnemers doen, en wat niet? Waar zou behoefte aan zijn, bij de deelnemers en bijvoorbeeld vanuit de thuiszorg, die uiteraard de professionele zorg blijft leveren? Hoe zorgen we voor de onderlinge verbondenheid die nodig is om gemotiveerd te blijven? Vanaf welke leeftijd neemt het netwerk mensen op? Hoe communiceren we? Wat moet de minimale grootte van het netwerk zijn om het werkbaar te houden?

Zelf woon ik op de Drakenburg, en ik wil dan ook 'mijn' netwerk opzetten in het wijkje met de 'burg'-straatnamen (Sandenburg, Drakenburg, Vredenburg, Lunenburg, Zuilenburg, etc.), dat omgeven wordt door de Tolweg, het park, en de Duitslandlaan (dus niet die doorgaande straten zelf). Dat lijkt me qua afstanden behapbaar.

Bent u 60 jaar of ouder en heeft u belangstelling voor een dergelijke opzet of wilt u erover meedenken, neem dan contact met mij op: Annemiek Stoppelenburg, Drakenburg 2, tel. 06-817 59 394
mail: annemiek.stop@ziggo.nl.

Van harte welkom!

De Zonnebloem

De Zonnebloem is bij velen bekend als landelijke en plaatselijke organisatie voor mensen met een lichamelijke handicap. De afdeling Heemskerk heeft 28 vrijwilligers die zich regelmatig inzetten voor onze plaatsgenoten. Samen een kopje koffie drinken of een boodschapje doen is de kern van de doelstelling. "Haal de mensen uit hun isolement". Regelmatig verzorgen wij voor onze gasten kleine evenementen. Bijvoorbeeld: een bezoek aan een museum, een high tea, een muzikale bingo en onze bekende Kerstmiddag. "De Zonnebloemboot" heeft zijn sporen allang verdiend en vaart nog steeds 42 weken door Nederland of



Duitsland. Dankzij de steun van vele donateurs houden wij de boot in de vaart. De jaarlijkse loterij is de

financiële bron om dit mogelijk te maken. Het vakantieschip vaart sinds 2005 en er konden maar liefst 45.000 mensen genieten van een onbezorgde vakantieweek. Maar daar komt heel wat bij kijken. Er varen wekelijks 69 gasten, 63 vrijwilligers en 12 bemanningsleden mee. Per vakantiereis varen we 360 kilometer stroomopwaarts (12,5 km per uur) tot Rüdesheim en 360 kilometer afwaarts (22 km per uur) naar Arnhem. Genoeg tijd om te genieten op het bovendek of bij minder goed weer achter grote ramen. Onderweg wordt er 80 liter koffie geschonken en 500 eieren gekookt. Dat iedereen in een schoon bed wil liggen kan alleen na 850 kilo gewassen wasgoed. Ook tijdens de reis wordt er gewassen door 2 vrijwilligers die wij de mollen noemen, omdat zij de hele reis (overdag) in het vooronder werken. Iedere dag als de boot aan de wal ligt gaan alle gasten, weer of geen weer, passagieren. Goed ingepakt tegen de weersomstandigheden, in de rolstoel en soms met bed en al een ijsje eten met de vrijwilliger. Het restaurant heeft de allure van 3 sterren en de maaltijden zijn, indien gewenst, aangepast. Wil de gast eens extra verwend worden dan is er een jacuzzi bad met kaarslicht en gewenste muziek. Kortom, de gasten worden in de watten gelegd. Dit geldt ook voor de partner of begeleider. Zij verdienen ook meestal als mantelzorger een verdiende vakantie. Een vakantie die nooit meer wordt vergeten en in gesprekken nogmaals wordt beleefd. Dit kan dankzij uw giften, donateurschap of deelname aan de loterij.

Fred Wijers

MaatjeZ centrum voor mantelzorg

Even voorstellen
Mijn naam is Nienke
Bleeker en per
augustus ben ik
werkzaam bij

MaatjeZ als mantelzorgconsulent. Binnen het team van MaatjeZ zal ik vooral actief zijn in Heemskerk en heb ik extra aandacht voor de jonge mantelzorger. Daarnaast ben ik elke maandagmiddag op het Serviceplein in het gemeentehuis van Heemskerk te vinden voor vragen. Ik ben opgegroeid in Heemskerk, waar ik met mijn gezin met veel plezier woon. De afgelopen jaren heb ik binnen de gehandicaptenzorg gewerkt. Daar heb ik ervaren hoe belangrijk het is dat de mantelzorger gehoord wordt. Dat iemand zijn verhaal kwijt kan zonder dat er over geoordeeld wordt. Verder is het fijn dat de mantelzorger, als hij of zij daar behoefte aan heeft, praktische tips krijgt en ondersteund kan worden. Dit heeft er toe geleid dat ik me graag in wil zetten voor mantelzorgers. Dus heeft u een vraag of behoefte aan een luisterend oor laat het mij dan weten.

Mijn werkdagen zijn maandag, dinsdag, donderdag en op de even weken op de vrijdag. U kunt mij bereiken via 06 - 51 88 81 15 of via n.bleeker@maatjez.nl

Activiteiten

Naast de individuele contacten organiseert MaatjeZ ook activiteiten. Activiteiten zoals wandelen, sporten bij Fit4you2 en creatieve ochtenden. Wilt u samen bezig zijn en andere mantelzorgers ontmoeten dan bent u van harte welkom om aan te sluiten. Zie het overzicht achterin de Senior.

Voor meer algemene informatie over mantelzorg en onze activiteiten zie de website: www.MaatjeZ.nl of bel naar Nienke: 06 - 51 88 81 15

Walking Handball bij DSS handbal

Nieuw seizoen in September.

Het is voor iedereen te doen, omdat het veld niet groot is, de bal zacht (makkelijk met vangen en gooien) en er wordt niet gerend. Het blijft wel een teamsport, dus goed samenspelen biedt je meer kansen op succes. Maar plezier in beweging met leeftijdgenoten is het belangrijkste. Vanaf 55 jaar is iedereen, mannen en vrouwen, welkom. Er wordt gespeeld elke maandagochtend van 11.00 uur tot 12.00 uur op het buitencomplex van handbalvereniging DSS op de Communicatieweg 2 1967 PR Heemskerk. We nodigen iedereen uit om een keer te komen meedoen en zo zelf te ervaren hoe het is. Informatie kan ook via kalverda@ziggo.nl.

Puzzelpagina



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

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

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

Bezorgers voor de Senior gevraagd

Hebt u 1x per maand wat tijd over om de Senior te bezorgen? Wij zoeken nieuwe vaste bezorgers, maar



ook reserve-bezorgers. U kunt aangeven hoeveel bladen u wilt bezorgen. De 1^e dinsdag van de maand haalt u de bladen voor 11 uur op in De Jansheeren (daarna liggen ze bij het gezondheidsplein erboven) en

bezorgt u de boekjes binnen een week bij de adressen in de betreffende wijk. In juli en augustus is er geen blad. Als vrijwilliger van MET Heemskerk ontvangt u een kleine attentie met de kerst en nodigen wij u uit voor het vrijwilligersfeestje in het voorjaar. Interesse of meer info? Bel met Ingrid Dudink van MET Heemskerk: 06-484 57 632.



Vrijwilliger databeheer Senior

Voor de Senior zijn wij op zoek naar een vrijwilliger (M/V) die wil helpen bij het databeheer van de Senior. De groep bestaat nu uit 3 personen, maar er is een vrijwilliger extra nodig voor bijv. tijdens vakanties of bij ziekte.

Wij zoeken u als u nauwkeurig kunt werken en computervaardig bent. Twee donderdagmiddagen in de maand (behalve juni en juli) komt de groep bijeen om de mutaties (verhuizingen, overlijden) in het systeem te zetten. En om de lijsten uit te printen voor de bezorgers. De groep werkt op een computer met twee schermen in buurtcentrum De Schuilhoek. Uiteraard voorzien van de nodige koffie of thee ☺

Meer info of wilt u zich aanmelden? Neem contact op met sociaal werker Ingrid Dudink van MET Heemskerk: T 06-484 57 632 of stuur een email naar

ingrid.dudink@metheemskerk.nl

Kienen

De vakantie is voorbij, dus gaan we kienen en wel op **maandag 25 september**. De zaal gaat om 13.30 uur open en het kienen begint om 14.00 uur. We hopen dat u er allemaal weer zult zijn. Bovendien hebben we feestje te vieren: we bestaan 25 jaar. Truus en Bets leiden het kienen al 25 jaar. We willen dat toch een beetje met u vieren.

Voor 3 ronden betaalt u € 4,00. Daar heeft u een fijne en naar wij hopen gezellige middag voor. We doen het natuurlijk voor de contacten die u heeft of kunt maken. Dus tot 25 september in De Jansheeren.

Het kienteam

Karel en de regen

Het was nog begin augustus. De regen kletterde in felle stralen naar beneden. Druppels trommelden hun lied op mijn paraplu.



Karel stond te schuilen in een portiek. Hij zag er niet uit. Het water droop langs zijn wangen naar beneden, zijn hoofd zat vol met dunne natte slierten. Hij bibberde in zijn dunne zomerbroek, zijn shirt zat op zijn huid gelijmd.

"Weertje niet?" begon ik vrolijk.

"Het is wel augustus!" mopperde een

klappertandende Karel, "dit hoort gewoon niet."

"Kom, kom," sprak ik vrolijk, "dit is wel Nederland, daar wil het 's zomers best wel 's regenen."

"Ik vind het prut," meende Karel, "stap je even de deur uit om een luchtje te scheppen, strooien ze onverwacht kilo's vocht over je uit."

"Tja," zei ik, "mensen ijlen na."

"Wat ijlen?" antwoordde Karel, "ik heb geen koorts, alhoewel je 't hier wel van kunt krijgen."

"Ik bedoel," legde ik uit, "dat als het wat mooi weer is geweest, mensen denken dat dat zo blijft. Ze trekken 's morgens vrolijk hun zomeroutfit aan en vergeten hun buienradar aan te zetten."

"Verhip zei de kip," reageerde Karel, "je kon wel eens gelijk hebben! Ik word er trouwens knap chagrijnig van."

"Als je er wel op let," voegde ik toe, "kan je er beter tegen. Het is maar net hoe je ermee omgaat."

En ik citeerde een gedicht:

Woensdagmiddag)*

*Grijze wolken
jagen langs de hemel.
Regenspetters glibberen
langs het raam
Helemaal niet erg hoor,
ik ga straks verdwijnen
in een spannend boek.
Ben straks heel - ver -
hier - vandaan.*

"Oh, ja," zei een glimmende Karel, "Sjors en Sjimmie lezen onder de balken op zolder met



regengeratel.

"En wat dacht je van Fulco de Mistreel?" riep ik. "Er al alleen aan denken maakt je jaren jonger."

"Je krijgt door die regen eigenlijk wat vrije tijd, sommige dingen kun je niet, dus doe je iets wat je leuk vindt!" sprak Karel uitbundig.

"Je kunt die regentijd mooi invullen met die ouderwetse detective of een schitterend tv-drama."

"Overigens hangt je reactie op de regen ook van je stemming af. Als je in hogere sferen verkeert, deert de regen je niet," zei ik en ik citeerde opnieuw een gedicht:



Vlinders)*



*Nat van de regen
met vlinders in mijn buik
en blauw van de kou
wacht ik hier
en ik weet dat je komt
wacht ik weer hier
gewoon op jou.*

"Hebbie dat dan nog?" vroeg Karel me ietwat bevreemd.

"Soms, niet elke week natuurlijk," bevestigde ik. Ik keek Karel aan en vroeg "Jij niet dan?"

Karel keek me nu aan of hij het in Keulen hoorde donderen.

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

Karel reageerde alsof hij door een zwerm wespen was gestoken. Kletsnat pakte hij zijn EMPR***) en draaide de portiek uit en de regen in.

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

*) Gedichten van Theo Holthuis
Illustratie van Gemma.

Uit: Dichter nr 7 BLAUW

Dichter is een tijdschrift met gedichten voor kinderen van 6 tot 106. In ieder nummer staan bijna 60 tot 75 nieuwe gedichten van meer dan 50 dichters.

Van uitgever Plint:

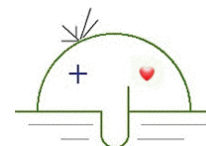
<https://www.plint.nl/dichter/>

**) Electric Multi-Purpose Rollator

**) Karel's vrouw

Harry Wagendorp

harrywagendorp@mac.com





GEZOCHT: VRIJWILLIGERS OM TE HELPEN BIJ ENERGIEBESPARING

Doe iets goeds voor Heemskerk en voor het milieu! En sluit je aan bij EcoHeemskerk, de bewonersvereniging voor slim energiegebruik.

We zijn op zoek naar vrijwilligers die andere Heemskerkers kunnen helpen met het besparen op hun energiegebruik. Dit doen we door informatie te verspreiden via de media en internet, door spreekuren en huisbezoeken te organiseren en door energieprojecten uit te voeren.

Wie zoeken we?

- Heemskerkers met een sociaal hart, die gezinnen die te maken hebben met energiearmoede, tips kunnen geven over energiebesparing.
- Heemskerkers met een wat meer technische inslag, die eigenwoningbezitters advies kunnen geven over welke (woningisolatie)maatregelen het meest geschikt zijn voor hun huis.
- Heemskerkers met meer organisatorische kwaliteiten, die projecten uitvoeren zoals een zonnepanelenactie of het gezamenlijk stroom opwekken op een groot dak.
- Heemskerkers die kunnen helpen om onze informatie in de media e.d. nog beter te maken.
- Heemskerkers die tenminste 2 halve dagen per maand beschikbaar zijn.

Wat kunt u van ons verwachten?

- Deel uitmaken van een enthousiaste groep die zich positief inzet voor groene energie.
- De mogelijkheid om energiebesparende zaken bij u thuis uit te proberen.
- Gratis cursussen/trainingen om uw kennis op energiegebied uit te breiden.
- Tweemaal per jaar een gezellige vrijwilligersactiviteit.
- Uiteraard begeleiding tijdens de inwerkperiode.

Belangstelling?

Wilt u zich aanmelden als vrijwilliger of heeft u (eerst nog) een paar vragen? Ga dan nu naar

www.ecoheemskerk.nl/vrijwilliger-worden/ of stuur een e-mail naar info@ecoheemskerk.nl

50 Jaar Heemskerkse Fietsvierdaagse

Van maandag 7 t/m donderdag 10 augustus werd de vijftigste editie van de Heemskerkse Fietsvierdaagse gereden. Vanwege het jubileum werd er extra uitgepakt. Iedere deelnemer ontving bij de start bij Het Spectrum, waar een ezel rondliep om de deelnemers uit te zwaaien, een button met een afbeelding van 'onze' ezel en een lekkere appel voor onderweg. Ook werd deze ochtend de fotoquiz uitgedeeld met foto's van bijzondere plekken in Heemskerk. Er werd gevraagd in welke straat deze foto's genomen waren. Op maandag kregen de deelnemers nog te maken met een paar buien, maar alle volgende dagen werd het weer steeds beter. Elke ochtend stonden de deelnemers weer enthousiast aan de finish. De stempelkaarten werden uitgedeeld en iedereen ging



op weg om op maandag de Zuidroute, op dinsdag de Noordroute, op woensdag de Zaanroute en tenslotte op donderdag de Duinroute te fietsen. Onderweg werden er

op de 25 km route op één controlepost en op de 50 km op twee controleposten de stempels weer op de kaarten gezet. Deze controleposten zijn allemaal gelegen bij horecagelegenheden, zodat er genoten kan worden van een hapje en een drankje.

Op donderdag stond het grootste aantal fietsers aan de start en wel 480. Een leuke opsteker voor de werkgroep, die het afgelopen jaar er weer alles aan heeft gedaan om deze vier dagen goed te laten verlopen. De finish op de laatste dag was dit keer op de Vlotter bij ADO'20, die ons gastvrij ontving.

Alle deelnemers kregen een consumptiemunt om in de kantine te besteden. Daar werd het een echt feestje met het optreden van Smartlappenkoor Beverwijk en Dolorosa.

De voorzitter van de werkgroep Agnes Dubelaar nam nog even het woord. Zij bedankte alle aanwezigen voor hun komst, speciaal de oud-medewerkers, die op uitnodiging ook aanwezig waren. Ook reikte Agnes een boeket bloemen uit aan Wout de Reus die 50 keer de Heemskerkse Fietsvierdaagse had voltooid. Daarna werd de uitslag van de fotoquiz bekend gemaakt. Er waren drie Ezelpassen voor de winnaars: mw. Diemeer, de 10-jarige Feyona Ooykaas en mw. E. de Boer.

Het werd al met al een heel gezellige middag, waar met veel plezier op terug gekeken kan worden.

- Week 21, 22, 25, 27 en 28 2023: niets overgenomen
- Weken 30,31,32 geen gemeentenieuws

• Week 20 2023

> Geheimhouding persoonsgegevens

In de basisregistratie personen zijn persoonsgegevens opgenomen van elke gemeente-inwoner. Deze gegevens worden veelal automatisch verstrekt aan vele overheidsinstellingen, als dat noodzakelijk is voor hun wettelijke taken. Welke informatie aan welke instanties wordt verstrekt, maakt het ministerie van Binnenlandse Zaken en Koninkrijksrelaties uit. In enkele gevallen kunnen echter ook anderen vragen om gegevens uit de basisregistratie aan hen te verstrekken. Voor deze verstrekkingen kunt u geheimhouding van uw gegevens verzoeken. Bij de gemeente kunt u schriftelijk verzoeken om dan geen gegevens over u te verstrekken. Op het gemeentehuis zijn speciale formulieren daarvoor beschikbaar. U kunt dit ook online melden met uw DigiD-inlogcode op www.heemskerk.nl

• Week 23 2023

> Denk mee over afval scheiden, win een Ezelpas!



We willen meer en beter ons afval scheiden. Daar hebben we uw hulp bij nodig! Vul de vragenlijst in op www.heemskerk.nl/afvalvragen

en maak kans op de lokale Ezelpas van € 15.

• Week 24 2023

> 'Ouder worden & prettig wonen' ook in H'kerk

Onlangs tekende wethouder Ani Zalinyan namens gemeente Heemskerk het toetredingsdocument voor de verhuisregeling 'Ouder worden & prettig wonen'. Deze



regeling helpt huurders van 65 jaar en ouder om een woning te vinden, waarin zij langer en comfortabeler zelfstandig kunnen wonen. De verhuisregeling 'Ouder worden & prettig wonen' is speciaal voor 65-

plussers, die de stap naar een (senioren)appartement of gelijkvloerse woning willen maken. Enkele voordelen:

- Sociale huurders krijgen voorrang als zij gaan verhuizen naar een andere sociale huurwoning die beter past bij hun huishouden.
- Is deze nieuwe woning duurder? Dan kunnen zij de oude huur meenemen.

De verhuisregeling is een gezamenlijke regeling van de 9 woningcorporaties en 6 gemeenten in de regio's IJmond en Zuid-Kennemerland. Huurders kunnen nu

kiezen uit het woningaanbod van alle betrokken corporaties. Kijk voor meer info op de websites van Woonopmaat en Pré Wonen.

• Week 26 2023

> 'Campagne: extra aandacht voor minimabeleid

We vinden het belangrijk dat iedereen kan meedoen. Thuis, op school en in de Heemskerkse gemeenschap. Voor inwoners met een laag inkomen en weinig eigen bezit (vermogen) zijn er daarom minimaregelingen. Dit zijn vergoedingen voor extra kosten boven op de kosten van levensonderhoud. Die extra kosten kunnen mensen met een minimuminkomen vaak niet of nauwelijks betalen. De nieuwe folder "Iedereen doet mee" is op te halen bij het Serviceplein in het gemeentehuis.

Informatie: www.heemskerk.nl/iedereendoetmee

Voorbeelden van minimaregelingen zijn een (deel van de)

vergoeding van de kosten van een eigen bijdrage, schoolgeld en een lidmaatschap van een sportclub. Voor mensen met hoge zorgkosten is er ook een collectieve zorgverzekering. Ook zijn er tijdelijke regelingen, zoals



voor uw energierekening.

We hebben in Heemskerk tientallen nationaliteiten, en niet iedereen spreekt goed genoeg Nederlands om met hulpverlening contact te maken. In die groep zijn ook mensen die een steuntje in de rug. Daarom is de folder vanaf nu niet alleen in het Nederlands beschikbaar, maar ook in het Turks, Arabisch, Farsi en Engels.

• Week 29 2023

> Wat te doen bij rioolverstopping?

Rioolverstopping is erg vervelend. De ervaring die we als gemeente hebben, is dat de meeste verstoppingen in de huisafvoer van de woning ontstaan. De reparatiekosten hiervoor kunnen enorm oplopen. Kijk eerst waar de verstopping zit, voordat u iemand inschakelt. Als de verstopping namelijk op gemeentegrond is, hoeft u dit niet te betalen. Dan ligt de verantwoordelijkheid bij de gemeente. Kijk voor meer informatie op

www.heemskerk.nl/rioolverstopping

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.heemskerk.nl/courant).



Wat eten we vandaag ...

Wat eten we is bijna dagelijks de vraag. Heel vaak wordt dan geantwoord met het noemen van een soort groente. Het is tegenwoordig met de hausse van



vegetarisch eten helemaal in. Liefst dan nog rauwkost ook. Als kind was ik al geen fan van rauwe groente bij de warme maaltijd en dat is nog zo. Tijdens het plukken van

doperwtten, peultjes of snij- dan wel sperziebonen at ik in het verleden wel de hele dag dat spul. Ook een blaadje spinazie tijdens de oogst ging er wel in. Raar dat ik daar tijdens de maaltijd een hekel aan heb. Ook de broodjes die je buitenshuis kunt kopen worden vaak royaal belegd met sla, tomaat en/of komkommer. Geef mij maar een snee brood met spek.

Bij de warme maaltijd eet ik dagelijks (verse) groenten. Het aanbod van groenten is in de loop der jaren wel flink gewijzigd. Tijden veranderen en eetgewoonten ook. Gaan we terug naar de regionaal geteelde groenten en volgen we de seizoenen? Als we alles vers willen eten zullen we wel moeten. Neem bijvoorbeeld spinazie. Die was er alleen in grote mate in de maand april. Nu wassen we die direct in ijswater, pakken het in plastic zakjes en vliegen het de wereld rond. Asperges halen we midwinter uit Peru en in (oudere) kassen worden ze in Nederland ook nog wel met grondverwarming geteeld. Willen we wel terug naar alleen de regionaal geteelde seizoengroenten, dan zal het eetpatroon drastisch moeten wijzigen. Geen peultjes, sugar snaps of sperzieboontjes eten in de winter. De Wijker peultjes zijn voltooid verleden tijd. Het was tot 1950 een ware traktatie. Toen al niet goedkoop al was het voor de teler geen goud. Gaan we weer terug naar het eten van gedroogde peulvruchten als groene erwten, grauwe erwten(kapucijners), witte of bruine bonen of citroenbonen? We kunnen terug gaan naar het zelf wekken van groenten. Dan zul je wel in de kringloopwinkel weckpotten moeten scoren want ik las onlangs dat de fabricage 100 jaar na introductie is gestopt. Maar we kunnen wel diepvriesgroenten of groenten in blik of pot gaan scoren. Kunnen ook de hele winter bewaargroenten als winterpeen, schorseneer, rode kool, savooiekool, witte kool, zuurkool, boerenkool e.d. eten. Gaat allemaal nog als je het maar opleukt met rookworst, uitgebakken spek, karbonade, spekklap of een gehaktbal. Dat is natuurlijk wel tegen de haren instrijken van de vegetariërs. In vlees zitten toch flink wat elementen die groenten ontberen. In het verleden gingen we met biefstuk als presentje op bezoek bij de zieke medemens en ook de kraamvrouw werd verrast met biefstuk om aan te

sterken. Ik las pas nog een artikel dat onderzoek heeft uitgewezen dat mensen die vlees en/of vis eten 50% minder kans lopen op het breken van een heup. De oermens verschalkte al wild om dat boven houtvuurtje te roosteren. De reuk van gebraden vlees is voor mij heerlijk. Waar zijn de bbq 's zonder vlees? Het aroma van geroosterde groenten is volgens mij toch iets minder. In Heemskerk werd in het verleden veel wild in de duinen gestroopt om toch maar op tijd aan een stukje vlees te komen. Velen verdienen hiermee een extraatje. Gebeurde wel dat de pastoor aan een bewoner opdracht gaf om voor hem wild te gaan stropen. Door het huidige "natuurbeheer" is er buiten de Schotse Hooglanders geen beest meer in de duinen te zien.

Waar zijn de konijnen, hazen, fazanten, patrijzen? Waarom is het nog steeds niet gelukt om een myxomatose resistent duinkonijn te fokken? Zullen we toch de vos uit de duinen moeten verdrijven. Ook de wolf is geen vriend van het vrij levende wildbestand. Dat zij af en toe wat wild doden en opeten is op zich niet zo erg maar zij doden vaak om te doden en laten het gedode dier dan weg rotten. Voedselverspilling. Krijgen we de grondbroeders in de duinen ook weer terug. Ons gebit is ook aangepast om vlees te kauwen. In het kader van voedselverspilling is het toch ook doodzonde om vlees van dieren te verbranden in een crematorium. Dit is nu echt voedselverspilling. Paardenvlees in de rookworst gemaakt door onze plaatselijke slagers zijn echt top en geliefd bij heel velen. Paardenbiefstuk en ook paardenrookvlees zijn een streling voor de tong en verhemelte. Denk dat de voedselbank heel veel lof krijgt als zij dat vlees uit gaat reiken. Al het vlees van de melkkoeien die op leeftijd zijn kunnen we toch niet gaan verbranden. Dat is echt voedselverspilling. Alle dagen een enorme T-Bone steak eten is overdreven maar een klein stukje vlees geeft toch extra smaak aan de maaltijd. Denk eens aan de miljoenen legkippen die jaarlijks hun leven beëindigen. Mogen we ook geen ei meer eten??

Is het eigenlijk ook niet zielig voor de krop sla of struik



andijvie die afgesneden (dus gedood) wordt om opgegeten te worden? Die plant had door kunnen groeien en gaan bloeien. Pracht

gezicht. Denk aan de bloeiende koolzaadvelden. De vlinders en bijen zijn ook heel gelukkig met al die bloeiende groenten.

KvD

Vragenuurtje dementie in de Bibliotheek



Mantelzorgers, andere verzorgenden of geïnteresseerden kunnen vanaf dinsdag 3 oktober elke 1^e en 3^e dinsdag van de maand terecht in Bibliotheek IJmond Noord, vestiging Beverwijk met vragen over het geheugen of dementie. Iedereen met vragen is welkom tussen 16.00 en 17.00 uur. Loop gerust even binnen voor een praatje en advies.

In de Bibliotheek is een kast met boeken en folders over dementie aanwezig. Hier is ook informatie van Stichting Alzheimer Nederland, Uitjezorg IJmond en informatie over het trefpunt in De Stut en andere regionale trefpunten te vinden.

Sporters gezocht voor Volleybal en Badminton in Sporthal de Waterakkers

Elke donderdag van 10.00 tot 12.00 uur kan er gevolleybald en gebadmintonnd worden in de sporthal van Sport- en recreatiecentrum de Waterakkers in Heemskerk. We starten weer met de enthousiaste groep sporters vanaf donderdag 14 september.

De bestaande groep 60 plussers kunnen wel wat aanvulling gebruiken. Heb je ooit gevolleybald of vond je de sport op school leuk? Vindt je Badmintonnen leuk? Heb je donderdagochtend vrij? Kom gezellig meedoen! De eerste keer is gratis. Om 10 uur start de hele groep

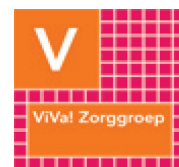


met een gezamenlijke warming-up op muziek waarna men gaat volleyballen en/of badmintonnen. Halverwege is er een korte pauze met tijd voor een kopje koffie of thee met een gezellig praatje.

Denk je nu dat zou ik ook wel willen, kom dan gewoon meedoen. Omdat het een instuif is ben je niet verplicht lid te worden maar betaal je per keer. De eerste keer is gratis. Iedereen is van harte welkom op donderdagochtend om 10.00 uur in sporthal de Waterakkers, Kerkweg 217 te Heemskerk.

**CULTUUR
HUIS**
HEEMSKERK

Tafeltekenen
met
schoolkinderen



Samen tekenen is niet alleen leuk maar ook gezellig om te doen.

Deze workshop is bedoeld om jong en oud met elkaar in contact te brengen door samen te tekenen. De schoolkinderen zijn afkomstig uit de groepen 7 en 8 van basisschool Het Avontuur en de Ark uit Heemskerk.

De workshops vinden plaats in Cultuurhuis Heemskerk waar in twee ruimtes lange tafels klaar staan. Twee beeldend kunstenaars begeleiden de workshops en



nodigen de kinderen en senioren uit om samen een onderwerp te kiezen en daar over te tekenen. Zo komen ook leuke gesprekken op gang over onderwerpen als hobby's, het gezin waar je uit komt, welk eten je lekker vindt of over huisdieren. En als je gewoon wilt tekenen is dat ook goed.

Deelnemers kunnen aan alle drie de workshops meedoen, maar het is ook mogelijk om maar een dag te kiezen in overleg met Mirjam Nagtegaal;

m.nagtegaal2@vivazorggroep.nl

Data: dinsdag 12, 19 en 26 september 2023

Tijd: inloop vanaf 10.00 met koffie. Workshop van 10.15-11.45 uur. Voor informatie en deelname opgeven bij Mirjam Nagtegaal (06-203 96 752);

m.nagtegaal2@vivazorggroep.nl

Cultuurhuis Heemskerk (bij de bibliotheek)

Maerten van Heemskerckplein 5

Deelname is gratis, wel van te voren aanmelden!

Alzheimer Nederland

Afd. Midden-Kennemerland

organiseert op 12 september 2023 een Alzheimer Trefpunt.

Thema: "Het geheugen, hoe werkt het en wat gebeurt er bij iemand met dementie?"

Aan de hand van een korte film zal worden uitgelegd hoe het brein werkt. Daarna vertelt een psycholoog wat er verandert bij normale veroudering en bij iemand met dementie.

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



Mededelingen van de reiscommissie



Guurtje Ladenius tel. 06 426 31 292
Ria van Lieshout tel. 06 445 50 781
Ans Hes tel. 06 205 73 744
KBO HEEMSKERK

Dagtocht Kaasboerderij de Weistaar en Rondvaart Vecht op 18 oktober 2023

U wordt rond 8.00 opgehaald bij de opstapplaats. Wij rijden allereerst naar de kaasboerderij, waar u wordt ontvangen met koffie en gebak. U krijgt uitleg over het kaasmaken en u kunt kaasproeven. Dit is één van de mooiste kaasboerderijen.

Vervolgens rijden we naar Houten waar u een prima warme maaltijd wordt voorgeschoteld.

In de middag rijden we naar de Vecht voor een boottocht langs schitterende villa's van bekende Nederlanders. Aan boord wordt u koffie en cake aangeboden.

Hierna wordt u weer naar Heemskerk teruggebracht. Rond 6 uur bent u weer thuis, na wat wij hopen een gezellige dag

De prijs ligt iets hoger omdat er nu een driegangen-maaltijd is inbegrepen. Als u lid bent of wilt worden van de KBO krijgt u € 10 korting op de prijs van € 69,50.



Inschrijfdata

Dinsdag 19 september 14.30 uur
De Schuilhoek
Donderdag 21 september 14.30 uur
De Jansheeren
Donderdag 21 september 16.00 uur
Westerheem



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

Nieuw cursus-seizoen 2023-2024

Bent u lekker uitgerust en mag ook van u het nieuwe cursus- en activiteitenseizoen weer van start gaan?

Dan bent u bij ons in aan het goede adres.

De Stut heeft voor 2023-2024 weer een nieuw programma met bijna 50 verschillende cursussen of activiteiten op allerlei terreinen.

Tijdens ons **open huis** op 1 september heeft u zich al kunnen inschrijven, maar dat betekent niet dat we nu geen plek meer voor u zouden hebben. Kom gerust eens langs bij ons in De Stut, dan helpen we u graag verder. Er ligt een **programmaboekje** voor u klaar met daarin het volledige aanbod. Ontmoetingscentrum De Stut is geopend van maandag t/m vrijdag van 09:00 uur tot 16:00 uur.

Op www.destut.nl vindt u ons complete aanbod plus een digitaal aanmeldingsformulier waarmee u zich desgewenst vanuit huis (digitaal) kunt inschrijven voor een cursus of activiteit.

Ook voor het komende seizoen hebben we weer een aantal eenmalige activiteiten georganiseerd, zoals bijvoorbeeld onze feestelijke '**Burendag**' op 22 september voor kinderen en volwassenen en onze deelname aan '**De week van de Ontmoeting**' (van 28/9 t/m 4/10) maar ook diverse interessante workshops, lezingen en bijeenkomsten. Meer informatie hierover vindt u regelmatig op onze website en op onze facebook pagina.

Dus heel graag tot ziens bij ons in De Stut

Bridgen bij Bridgeclub de Commandeurs

Na de zeer geslaagde **kroegenbridge** in mei en de gezellige open bridgedrive in de zomermaanden, gaan we weer "gewoon" bridgen op de maandagavond.

Deze bridge-competitie vindt plaats in De Jansheeren en ook hier staat uiteraard gezelligheid voorop!

De contributie bedraagt € 50,- per persoon, (maar voor nieuwe leden is dit het eerste jaar € 30,-) en er is natuurlijk een kerst- en einddrive.

De start van de competitie is maandag **11 september 2023** om 19.00 uur.

Voor meer informatie kunt u terecht op onze website www.Bridgeclubdecommandeurs.nl of bij Tineke Lansbergen, T 06-374 55 869.



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

Maltezerplein 25 1961 JC Heemskerk 0251-231018

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

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

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

Wit u meer weten over "Otago" en "In Balans"?

Neem dan contact op met:
Fysiotherapie Hart van Heemskerk
Maltezerplein 25, 1961 JC Heemskerk,
telefoon: 0251-231018.
Mail: fysiotherapie@hartvanheemskerk.nl

Biljarten in buurtcentrum De Schuilhoek voor heren en dames

Wilt u overdag biljarten in een gezellige en ontspannen sfeer? In de Schuilhoek kan dat, ook voor beginners! Op maandag- en woensdagmiddag van 12.30 - 16.00 uur wordt een onderlinge competitie gespeeld. Iedereen speelt twee partijen van minimaal 25 beurten. Heeft u interesse, kom dan eens op een van deze middagen kijken. U kunt altijd vrijblijvend een paar weken gratis meedoen om te kijken of het bevalt.

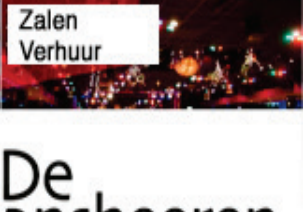
Op dinsdagmorgen en donderdagmiddag wordt op dezelfde manier van 8.45 uur tot 12.00 en van 12.45 uur tot 16.00 uur een onderlinge competitie gespeeld. Dat kan ook op de dinsdagmiddag van 12.45 uur tot 16.00 uur en op donderdagmorgen van 8.45 uur tot 12.00 uur. Heeft u interesse? Kom gerust langs. Voor de dames is het op de woensdagmorgen vanaf 9.30 uur tot 12.00 uur.

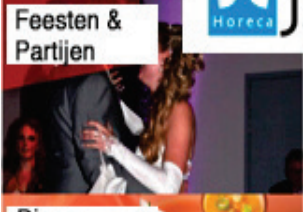
Het adres van De Schuilhoek is Van Bronckhorststr. 1
1962 TV Heemskerk, T 088 887 6811.

**Sport**

**Concerten**

**Spel**

**Zalen
Verhuur**

**Feesten &
Partijen**

**Diners
Buffetten**

**De
Jansheeren**
HORECA

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

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



Helpt ouderen met de computer We zijn klaar voor het nieuwe seizoen 2023-2024

Ook dit jaar gaan wij met onze mensen u helpen bij uw verdere digitale ontwikkeling. Wij bieden cursussen, lezingen, inloopspreekuren en lessen-aan-huis. Kortom: voor elk wat wils. Op onze website

www.seniorweb-ijmond.nl kunt u alle informatie vinden over SeniorWeb IJmond. U vindt daar o.a. het rooster van de geplande cursussen en de lezingen. Ook geven wij tips en info over 'veilig internetten', 'aanschaf apparatuur' en 'slimme gadgets'. De moeite waard om eens te kijken. Voor vragen kunt u terecht op onze website via contact. U kunt ons ook bellen op 06-391 10 115 of op 06-520 31 649.

- **Cursussen september/ oktober 2023:**
Cultuurhuis (in gemeentehuis) Heemskerk:
 - **Start maandag 18 september** 10.00-12.00 uur
Cursus Samsung telefoon en tablet
(4 maandagochtenden)
Kosten: € 30,- voor 4 lessen.
Eigen telefoon/ tablet meenemen.
 - **Start maandag 16 oktober** 10.00-12.00 uur
Nieuw Cursus Windows 11
(4 maandagochtenden)
Kosten: € 30,- voor 4 lessen.
Er is een boek Windows 11 tegen kostprijs beschikbaar.
 - **Beverwijk, bibliotheek (Betje Wolfzaal)**
 - **Start op donderdag 21 september** 10.00-12.00 uur
Cursus iPhone/ iPad (4 donderdagochtenden)
Kosten: € 30,- voor 4 lessen.
Eigen iPhone/iPad meenemen.
 - **Start donderdag 19 oktober** 10.00-12.00 uur
Cursus Samsung telefoon en tablet
(4 maandagochtenden)
Kosten: € 30,- voor 4 lessen.
Eigen telefoon/ tablet meenemen.
- **Lezingen september/ oktober 2023 (In De Stut Heemskerk) 14.00 uur**
 - **Woensdag 13 september** 14.00 uur
Lezing over beeldbellen, een onderwerp waar veel vraag naar is.
 - **Woensdag 11 oktober** 14.00 uur
Lezing over kunstmatige intelligentie (A.I.): de voordelen en de risico's.

- **Aanmelding**

U kunt zich aanmelden voor de cursussen bij het Cultuurhuis en in de bibliotheken van Beverwijk en Heemskerk. Dat kan ook via onze website:

[www.seniorweb-ijmond.nl/ Contact](http://www.seniorweb-ijmond.nl/Contact).

U ontvangt een bevestiging van uw aanmelding. Betaling bij de eerste les (via pin of contant).

Wij kijken uit naar uw komst.

Tafeltennissen bij TTV Heemskerk

Heeft u een fijne zomer gehad? Vanaf woensdag 23 augustus 2023 is bij TafelTennisVereniging Heemskerk de mogelijkheid sportief bezig te zijn en tegelijkertijd sociaal contact te hebben.

Een balletje slaan is niet moeilijk; het zal je verbazen hoe snel je een beetje balgevoel krijgt.

En ook een balletje oprapen is eigenlijk een bewegingsoefening. Ambitie mag, maar is natuurlijk geen voorwaarde. Het moet wel leuk blijven. We hebben de ervaring dat iedereen na een poosje beter gaat spelen; daar is kennelijk geen leeftijdsgrens voor. Dus kom erbij. Even sportief bezig zijn, vanaf 14:30 uur zolang je zin hebt en dan een kopje koffie of thee met een praatje en als je wilt gaan we nog een keer achter de tafel, tot 16:00 uur.

Heeft u nog nooit getafeltennist? Dat hindert niets; iedereen kan het leren en (belangrijk!) tot op hoge leeftijd blijven doen. Er is eigenlijk niets anders nodig dan schoenen waarmee de zaal mag worden betreden. Wij hebben de tafels, de batjes, en de balletjes. (En de koffie en thee).

De eerste paar keer mag gratis worden meegedaan daarna rekenen we € 3,50 per keer (koffie en thee is gratis). Het is overigens opmerkelijk dat de meeste woensdagmiddagspelers inmiddels lid geworden zijn voor € 39,00 per kwartaal (of € 156,00 per jaar); dan hoeft u die € 3,50 per keer natuurlijk niet meer af te rekenen.

Ik hoop u spoedig te mogen zien in de gymzaal in de Visserstraat 6B Heemskerk.

Heeft u nog vragen dan kunt u kijken op de website: www.ttv-heemskerk.nl

U mag mij ook bellen of mailen. Tel: 0251-241 195.
Mail: recreanten@ttv-heemskerk

Vriendelijk groet,
Chris Brethouwer
Contactpersoon recreanten TTV Heemskerk

Kom op! September 2023

wat	dag	waar	tijd
Bewegen			
Yoga (3 groepen)	ma	Schuilhoek	09.00+10.15+11.30
Walking handball DSS Sporthal	ma	Communicatieweg	11.00-12.00
Wandelgroep	ma	Spectrum	10.00-11.00
Walking Football	ma+wo	Odin terrein Hoflaan	10.00-11.00
Jeu de boules zie website	ma 2 okt	Maatje Z	14.00-15.30
d'Evelaer in Beweging	ma	d'Evelaer	12.45-13.45
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
Dansgroep	di 12/9	Schuilhoek	13.45-15.45
Lets's twist again (dans) Uitjezorg IJmond	wo 20	d'Evelaer	14.00-15.30
Oefeningen in het duin	do	d'Evelaer	09.00-10.00
Yoga start	do	d'Evelaer	09.00-10.15
Sporten in de natuur, Uitjezorg IJmond (t.o Patatoloog)	do 21	P-ingang Duinweg	13.30-14.30
Walking Football	do	Odin terrein Hoflaan	16.00-17.00
Wandelen: locatie zie website	do 21	MaatjeZ	10.30-12.00
Wandelen en lunch	vr 29	MaatjeZ Wijk aan Duin	10.30-13.00
d'Evelaer in Beweging	vr.	d'Evelaer	10.15-11.15
Modern Linedance voor (half) gevorderden	vr.	d'Evelaer	20.00
Creatief			
Kantklossen	di 12,19, 26	Spectrum	09.30-11.30
Tafeltekenen me schoolkinderen, Uitjezorg IJmond	di 12,19, 26	Cultuurhuis	10.15-11.45
Handwerken	di	Jansheeren	13.30-15.30
Tekenclub de Werf	wo 13/9	Schuilhoek	20.00 -22.00
Creatief handwerken olv Els Vlasblom	do	Schuilhoek	13.30-15.30
Cultuur			
Zing-Cirkel middag Uitjezorg IJmond	wo 27	d'Evelaer	14.00-15.30
Zingen in een koor: De Meeste stemmen	wo	d'Evelaer	19.30
Cursussen			
Indisch koken	wo	Schuilhoek	20.00-22.00
Digitaal Lokaal	do	Spectrum	13.00-14.00
Ontmoeten			
Vrouwen voor Vriendschap 45+ Bel 06-484 57 632	zo 1 okt	Schuilhoek	09.30-11.00
Koffie Plus	ma t/m vr	Stut	09.30-15.30
Zelfhulpgroep 65+ Uitjezorg IJmond Start	ma 25	Reigershoeve	13.30-15.30
Sporten bij Fit4you2 H'kerk MaatjeZ	di	Fit4you2 H'kerk	12.00-13.30
Alzheimer Trefpunt	di 12	De Stut	19.00-21.00
Inloop Wijkpunt Oosterwijk, Europaplein H'kerk	elke wo	MaatjeZ	13.00-14.00
Boottochtje Zaanse Schans	wo 20	Alzheimer NL MKL	11.30-16.00
Nieuw: zelfhulpgroep 65- Uitjezorg IJmond Start	wo 27	Reigershoeve	19.00-21.00
Kombinnen, koffie/thee en een goed gesprek	vr	Schuilhoek	09.30-11.00
Lunch en optreden tijdens de Kennemer Bloemendagen	vr 15	d'Evelaer	13.00-15.30
Kennemer bloemendagen	vr 15,za16,zo17	d'Evelaer	
Spellen / Recreatie			
Spelletjesmiddag elke 1 ^e zondag vd maand € 1,50	1 okt.	Spectrum	13.30-16.00
Kienen in Jansheeren bestaat 50 jaar!!	ma 25/9	Jansheeren	14.00-16.00 (entree 13.30)
Leren Klaverjassen	ma 11+18+25	Spectrum	13.30-16.30
Klaverjassen	ma 11 + 25	Spectrum	19.30-22.30
Klaverjassen	elke di v.a .12 sept.	d'Evelaer	13.00-16.30
Schaken SOOS 50+	di	Sportcentrum	vanaf 13.00
Scrabble	wo	Jansheeren	09.30-11.30
Klaverjassen om de week	wo 13+27	Jansheeren	13.30-16.30
Keezen om de week	wo 20/9+4/10	Jansheeren	13.00-16.00
Keezen, klaverjassen, enzo (recreatiemiddag)	do 14+21+28	Spectrum	13.30-16.30
Keezen	vr 29	d'Evelaer	19.30
Klaverjassen	vr 22	d'Evelaer	20.00





Het was een mooie zomerse dag. Geen regen, wel zonneshijn en weinig wind. "Kom" zei Marry, mijn partner, "laten we een eindje gaan fietsen."

"Waarheen wil je fietsen?" vroeg ik.

"Laten we lekker via Castricum naar Akersloot fietsen en dan over Uitgeest naar huis."

"Dat is een heel eind en ik heb vanmorgen ook al gesport. Dus ik weet niet of ik dat aankan." "Nou als je meegaat trakteer ik op een ijsje," zei Marry. Voor een ijsje smelt mijn verzet weg en even later zaten we op de fiets naar Castricum en even verderop onder het tunneltje door naar Akersloot. Goedgemutst reed ik Akersloot binnen. "Hé, stop eens even. Ik zie daar een heel mooie tuin," zei Marry. We stopten en inderdaad



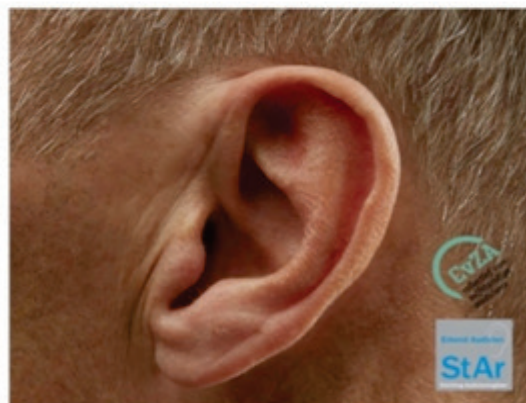
links van ons was een schitterende tuin. Wat was hij mooi met al die bloeiende bloemen en struiken, een egaal groen grasveld, en ook nog wat rode rozen tegen de muur van het huis. "Wat mooi en wat een onderhoud zal dit vergen," zei Marry.

"Doen jullie zo'n tuin ook bij de algemene hulpdienst?" vroeg ze aan mij. "Nee, zei ik "we helpen wel bij het onderhouden van kleinere tuintjes, maar niet bij zo'n grote tuin. En we doen dat met name voor mensen die het zelf niet meer aan kunnen. En we doen dat alleen voor inwoners van Heemskerk." Dat begreep Marry wel. We hebben nog een tijdje van de tuin staan te genieten en toen we op wilden stappen om verder te fietsen zei Marry ineens: "Verdorie, ik ben mijn portemonnee vergeten." "Nou leuk is dat", zei ik "zou je op een ijsje trakteren en neem je geen geld mee, maar gelukkig heb ik wel geld bij me, dus we gaan toch naar de ijscoman." We stapten op onze fietsen, reden de straat uit, einde van de straat rechtsaf, dan voorzichtig de grote weg oversteken en dan even verder rechts was de ijscotent. "Gesloten" stond er op de deur. Het was maandag. Hier stop ik met mijn verhaaltje. Anders moet ik vertellen wat ik toen tegen Marry zei. Maar daar ben ik nu niet meer trots op.

Help ons helpen!

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

Website: ahdheemskerk.nl



"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



HUISONTRUIMINGIJMOND

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

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

Gratis en vrijblijvend meer info en/of offerte ontvangen.

Bel: **06 - 137 95 628**

Email: huisontruimingijmond@gmail.com

Ontruiming van

- * Complete woning
- * zolder
- * garage
- * schuur

TIP: bewaar dit voor als u ons nodig heeft!



15, 16 en 17 september
Kennemer Bloemendagen

Thema onderwaterwereld.

d'Evelaer omgetoverd in een bloemenzee met 80 soorten bloemen en planten geteeld in Heemskerk en



omgeving. Alleen de beste producten worden ingestuurd en getoond. Na de officiële keuring door veilingmeesters van Flora Holland en de prijsuitreiking op vrijdagavond, volgt een gevuld weekend voor jong en oud!

Bloemententoonstelling Rondleiding
Bloemencorso Veiling bij Hamerslag
Kassencross Kinderactiviteiten Peuterpicknick
Pub quiz Eten & drinken
Feestelijke lunch Muziek Kraampjes.

Vrijdag 15 september

11.15- 2.15 u Peuteropvang met picknick.
13.00-15.30 u Feestelijke lunch:
Kosten € 15,- (aanmelden 0251 244 544).
15.30-17.00 u Tentoonstelling voor publiek
20.00 u Prijsuitreiking:
Kees & Jan Denneman (schooltuinen Het Groene Hart).
21.00 u Pub quiz.
Bloemencorso langs de verzorgingshuizen.

Zaterdag 16 september

13.00-17.00 u Tentoonstelling voor publiek.
14.00 u Rondleidingen.
20.00-24.00 u Veiling bij Hamerslag:
Opbrengst komt ten goede aan d'Evelaer Kavelboekjes zijn (vanaf 11 september) op te halen in d'Evelaer of kijk op <https://www.evelaer.nl>

Zondag 17 september

09.50 u Warming-up met Carina Stet.
10.00 u Kassencross:

Startschot burgemeester Alexander Luijten. Inschrijven van 9.15 uur - 9.45 uur voor recreatie hardloop-, wandel- en powerwalkevenement. 7,5 km door kassen en paadjes. Kosten € 5,-.

12.00-17.00 u Kraampjes en muziek Marcel Kramer.

12.00-17.00 u Tentoonstelling voor publiek.

14.00 u Rondleidingen.

12.00-17.00 u Kinderactiviteiten:

O.a. luchtkussens, oud Hollandse spelletjes en schminken.

14.00-16.00 u Heel Heemskerk Tekent.

i.s.m Cultuurhuis Heemskerk

15.00-16.30 u Poppentheater Belletje Ster.



**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 20 september, 4 en 18 oktober 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.

Wij gedenken

04-05	dhr	F.A. Nijhuis	83	08-06	mevr	H.J.M. v.d. Park	77
04-05	mevr	P.Klein-Bul	71	08-06	dhr	R. Aardenburg	76
05-05	mevr	M.S. Winter-Aarsen	89	09-06	dhr	H.J. Michielsen	77
07-05	mevr	J.C. Holshuijsen-Warners	89	11-06	dhr	U. Kraamer	89
08-05	dhr	A.C.T. de Wit	66	11-06	dhr	J.H. Meijer	79
08-05	mevr	J. Molenaar-Stigter	89	12-06	mevr	A.C.J. Duiker	73
09-05	dhr	E.D.P. Boesser	80	12-06	mevr	J.H. v.d. Wel-Docter	94
13-05	mevr	A.M. de Jong-Bakkum	83	13-06	dhr	J.J. Kaal	87
14-05	mevr	S.A.M. Schumacher	81	14-06	mevr	M. Zonneveld-Heeremans	79
15-05	mevr	C. Martens	86	17-06	mevr	M.T. Beentjes-Liefing	97
01-06	mevr	A.J. Kansen-Romeijn	91	17-06	mevr	M.T.M. Dekker-Admiraal	79
02-06	dhr	J.L. Duin	73	17-06	dhr	T.J.A. Groot	85
03-06	mevr	M.M. Schelvis-Durge	88	18-06	mevr	M.B. Homminga-Tijssen	76
06-06	mevr	T.C.M. Versteeg-Stam	79	21-06	mevr	H.S. Portier	80
07-06	dhr	H.H. Vos	89	23-06	dhr	J.J. Heijne	90
07-06	mevr	W.A.C. Bakker-IJspeerd	98	23-06	mevr	P.G.M. Adrichem-de Vries	82
				24-06	dhr	P.J. Welp	95

Bron: Burgerlijke Stand Heemskerk



Wij bieden u
een uitvaart
vanaf € 2.695,-

*Ongeacht lidmaatschap of
waar u verzekerd bent.*

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

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

Belangrijke telefoonnummers

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 aanleunwoning). Inschrijven en informatie bij Woonopmaat	0251 256 010	ma-vr	09.00-17.00
Humanitas voor bezoek aan huis en activerend huisbezoek (gezamenlijk een activiteit ontwikkelen)	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		